Período de Informe	**JUNIO**			
Nombre contratista	JOSE ALIRIO RODRIGUEZ			
Tipo de documento	C. C.	**Numero de documento**	2.470.571	
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE TEJO			
Deporte / modalidad	**T E J O / EQUIPOS, INDIVIDUAL Y DUPLAS**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**7**	**Masculino** Nro.	
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ			
Número del contrato	193-2023	**Informe de actividades No**	005	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Tejo rama femenina.			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen en minutos**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	MERLY MENESES	5.700	20	19	95%
2	ADRIANA BERMUDEZ	5.400	20	18	90%
3	LAURA CEPEDA	4.800	20	16	80%
4	VALERIA TUBERQUIA	3.600	15	12	80%
5	KARINA SIERRA	5.100	20	17	85%
6	KATY DURANGO	3.000	15	10	67%
7	VALERIA MONTOYA	900	5	3	60%
	5 horas sesión (300 minutos)				

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	El principal objetivo para el mes de junio era corregir cada uno de los errores que se evidenciaron en el clasificatorio en Guarne, a pesar del buen

	desempeño de algunas de las deportistas. Igualmente obtener una óptima efectividad mediante lanzamientos con obstáculos de visión, donde solo sumen las figuras. Ya las manos no serían contabilizadas en los entrenamientos.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	El 4 de junio se participó en el Torneo de tejo por equipos en Bello, cada deportista con su club. Durante los días miércoles y viernes se programaron sesiones todas con aro tanto en lanzamientos rotataivos como en partidos en las 3 modalidades y en dos jornadas.
Semana 2	No se realizó el test, porque hubo muchas interrupciones por la lluvia. Se realizaron series de lanzamientos cruzados para mejorar la dirección y encuentros a 15 minutos con las sub-25 para su participación en el Nacional, que tendrá lugar en Zipaquirá Cundinamarca en el mes de Julio..
Semana 3	Se Inició el domingo 11 con un torneo por equipos en el Municipio de Caldas, donde Merly obtuvo el segundo puesto con su club. Todas las sesiones se dirigieron a efectividad, lanzamientos a solo figuras y partidos a solo figuras en tiempos cortos. Mayores y sub-25 Adriana y yo apoyamos la Final juegos del magisterio en La Ceja en algunos días.
Semana 4	El 21 de junio test de campo en Guarne, con sesiones de 25, 15 y 10 series de lanzamientos a solo figuras con descanso de 10 minutos, dos jornadas. Se realizarán encuentros en la modalidad individual a dos tejos, todas contra todas a 21 puntos, intercambiando con una actividad física para análisis de resistencia. Se apoyará la logística de la Final de los Juegos Comunales en Frontino. Apoyo. Los días 18 y19 de junio.
Semana 5	Se realizaron encuentros de duplas intercambiando con las sub.25 a 21 puntos, con tiempo, a solo figuras. El 30 entrenamiento recreativo con integración en Barbosa, actividades lúdicas y de relajación.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
- Se participó en el Nacional Clasificatorio en Guarne – Antioquia, donde las seleccionadas ganaron una medalla de oro en la modalidad Individual con MERLY MENESES, bronce en equipos y bronce en duplas con ADRIANA BERMUDEZ, VALERIA TUBERQUIA Y KARINA SIERRA, obteniendo así el cupo para asistir a la Final de los Juegos Nacionales en el eje cafetero del 19 al 25 de noviembre de 2023. - En Bello se participó en el torneo por equipos el 4 de junio, las deportistas participaron con sus clubes y no alcanzaron pódium por el alto nivel competitivo. - El 11 de junio MERLY MENESES participó con su Club, obteniendo el segundo lugar. - Durante los días 16 al 20 de junio la deportista KARINA SIERRA se desplazó con el patrocinador de su club a participar en un torneo abierto en Roldanillo – Valle, como preparación a Juegos.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Trabajo con el preparador físico los días el lunes 5 y el martes 13 de junio. Reunión sobre el apoyo Educativo para las atletas. El miércoles 1 de junio reunión con Jairo Jiménez y Marcela para analizar los malos resultados del clasificatorio Masculino en Villavicencio y pedirle la renuncia al monitor.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Preparar el organismo de las deportistas con el apoyo del preparar físico para soportar largas jornadas de competencia en los torneos preparatorios. Y en la parte técnico - táctica, continuar con las series de lanzamientos a solo figuras en menos tiempo y finalizando los partidos.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Apoyo al monitor nacional juvenil en Turbaco del 1 al 4 de julio 4 Trabajo con preparador físico 6 de julio en Guarne Test de eficiencia, 10 series de 15 lanzamientos a 21 puntos con descanso de 5 minutos
Semana 2	9 Torneo por equipos Club Libertadores preparatorio para Sub 25 y mayores 13 al 17 de julio. Nacional Sub-25 en Zipaquirá Trabajo solo con las Sub-25, sesiones a solo figuras con la dupla y la individual definidas para la competencia.
Semana 3	20 Torneo por equipos en Copacabana

	Series de lanzamientos a 10 centímetros con obstáculos de visión. Partidos con obstáculos de visión a solo figuras.
Semana 4	23 Torneo Individual club de tejo San Pío a dos tejos 30 Torneo por equipos en Guarne Series de lanzamientos a dos tejos con obstáculos de visión Series de 9 lanzamientos, Teraban 10 series, se repite todas las veces que se puede durante el entrenamiento.

Observaciones del periodo
Para el mes de julio se programan 4 semanas porque del 1 al 4 de julio, estamos en el Nacional juvenil en Turbaco Bolívar. Las sub-25 de Medellín, ISABELA JARAMILLO Y GLORIA ISABEL FRANCO, solo pueden asistir fines de semana a los entrenamientos por compromisos de estudio. No se pudo realizar el test de flexibilidad y fuerza en Guarne el miércoles 7 de junio por la lluvia. Se programó Test de eficiencia para el miércoles 5 de Julio en Guarne LAURA CRISTINA LOPEZ PEREZ, no ha vuelto a entrenar porque está trabajando y cuidando un familiar enfermo en Medellín.

FIRMA

NOMBRE: JOSE ALIRIO RODRIGUEZ