

Período de Informe		JUNIO		
Nombre contratista	DIANA MARCELA AGUASACO RABA			
Tipo de documento	C.C	Numero de documento	1054092294	
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE TEJO			
Deporte / modalidad	TEJO FEMENINO			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	9	Masculino Nro.	0
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ			
Número del contrato	163	Informe de actividades No		05
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Tejo, en la rama femenina, en categorías de Juegos Nacionales.			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	Nombre	Volumen	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Sandra Janeth Osorio Cuevas	60	15	13	86.7%
2	Yanet Herlene Melo Yepes	60	15	15	100%
3	Merly Rubirian Meneses Villa	60	15	15	100%
4	Karina Sierra Ortiz	60	15	15	100%
5	Laura Ayala Cardona	60	15	13	86.7%
6	Ana Sofía Bermúdez Giraldo	60	15	13	86.7%
7	Geraldine Betancur Espinosa	60	15	13	86.7%
8	Karina Gallo Serna	60	15	13	86.7%
9	Isabela Jaramillo Avilez	60	15	9	60%
10					
11					
12					
13					
14					

15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	<p>Fundamentar las fases que componen la ejecución del lanzamiento</p> <p>Fortalecer la técnica y la efectividad</p> <p>Mejorar la ubicación espacio temporal en la cancha</p> <p>Potencializar la pendulación</p>
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	
Semana 2	<p>En esta semana se trabajara los diferentes tipos de coordinación los cuales nos permitirán potencializar el rendimiento de cada una de las atletas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordinación viso- manual Coordinación viso -pedica Coordinación general <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none"> Meditación <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>La táctica se trabara con finalización de jugadas en partidas individuales y por equipos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Fortalecimiento general Corrección postura corporal Altura del elemento Lanzamientos con obstáculos centrales Estiramiento Toma de pruebas biométricas, talla, peso, frecuencia cardiaca, etc. Realización de test de seguimiento

<p>Semana 3</p>	<p>En esta semana se trabajara ubicación temporo-espacial la cual permitirá potencializar la ejecución del lanzamiento.</p> <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mindfulness <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>La táctica se trabara con la correcta ubicación temporo-espacial en la zona de lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Fortalecimiento general Velocidad del implemento Estiramiento Toma de pruebas biométricas, talla, peso, frecuencia cardiaca, etc. Realización de test de seguimiento <p>Se realizaran pruebas de seguimiento y selección para conformación de equipo sub 25</p>
<p>Semana 4</p>	<p>En esta semana se trabajara ejecución y análisis de video de cada lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> Videos laterales de extremidad dominante. <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none"> Respiración 4-7-8 <p>En la parte técnico-táctica.</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>La táctica se trabara disminución de la pendulación en cada lanzamiento para disminuir la fatiga de las atletas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Lanzamientos con obstáculos Corrección de la altura del elemento (soltar) Estiramiento <p>Realización de test de seguimiento</p> <p>Se realizaran pruebas de seguimiento y selección para conformación de equipo sub 25</p>

<p>Semana 5</p>	<p>En esta semana se trabajara la biomecánica y las cadenas cinéticas del tren inferior para potencializar el lanzamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> Dedos de los pies - tobillo Tobillo - rodilla Rodilla cadera <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none"> Meditación <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>La táctica se trabara con finalización de jugadas en partidas por duplas y equipos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Corrección postura corporal inicial Lanzamientos con obstáculos centrales Corrección de la altura del elemento Estiramiento <p>Se realizaran pruebas de seguimiento y selección para conformación de equipo sub 25.</p>
------------------------	--

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

No hubo competencias durante el mes de JUNIO.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)

Se realizaron sesiones con la preparadora física de fortalecimiento de tren superior, diferentes sesiones de estiramiento, circuitos de resistencia, velocidad y coordinación, etc.

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	<p>Fortalecer capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. Fomentar el trabajo en equipo para los diferentes eventos en los cuales se participara. Potencializar la ejecución del lanzamiento Mejorar la precisión en cada uno de los lanzamientos</p>
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	<p>En esta semana se revisaran las fases de lanzamiento de cada una de las atletas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Posición inicial Cadenas cinéticas Liberación del implemento (tejo) <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none"> Respiración 4-7-8 <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>La táctica se trabajara con el fortalecimiento de las cadenas cinéticas de tren superior en la ejecución del lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Fortalecimiento tren inferior Tipos de apoyos Máxima extensión del brazo Liberación del elemento Lanzamientos con obstáculos centrales Estiramiento
Semana 2	<p>En esta semana fortaleceremos las capacidades físicas de las atletas para mejorar su rendimiento en cada partida.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fortalecimiento de hombro Tobillo - rodilla Rodilla cadera <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none"> La respiración Torácica – diafragmática y abdominal <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p>

	<p>En la parte táctica se trabara la precisión en la caja de greda.</p> <ul style="list-style-type: none">  Calentamiento  Ejercicios de coordinación viso manual  Lanzamientos con obstáculos centrales redondos y cuadrados  Lanzamientos cruzados  Estiramiento
Semana 3	<p>En esta semana realizaremos los test de seguimiento previo a los eventos deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none">  T. Burpee  T. Flexibilidad de brazos  T. Flexibilidad de tronco  T. Fuerza de brazos <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none">  Meditación <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>En la parte táctica se trabara la precisión en la caja de greda.</p> <ul style="list-style-type: none">  Calentamiento  Corrección postura corporal inicial  Lanzamientos con obstáculos frontales  Partidas individuales y por duplas  Estiramiento
Semana 4	<p>En esta semana realizaremos los test de seguimiento previo a los eventos deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none">  T. Abdominal  T. Fuerza de piernas salto vertical  T. Fuerza de piernas salto horizontal  T. Fuerza explosiva <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none">  Mindfulness <p>En la parte técnico-táctica</p>

	<p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>En la parte táctica se trabara la precisión en la caja de greda.</p> <ul style="list-style-type: none">  Calentamiento  Corrección ubicación temporoespacial  Entrada correcta a zona de lanzamiento y posterior salida.  Lanzamientos con obstáculos laterales  Partidas en duplas y equipos  Estiramiento
Semana 5	<p>En esta semana realizaremos los test de seguimiento previo a los eventos deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none">  T. Plancha  T. Sentadilla sostenida  T. Equilibrio monopodal  T. Equilibrio en posición de avión. <p>En la parte psicológica se trabajara:</p> <ul style="list-style-type: none">  Respiración 4-7-8 <p>En la parte técnico-táctica</p> <p>Cada sesión de la semana iniciara con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con diferentes elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños, etc. posteriormente la fase central estará compuesta por ejercicios de fortalecimiento con bandas elásticas, continuado con la parte práctica de lanzamiento y finalmente se realizaran los estiramientos.</p> <p>En la parte táctica se trabara la precisión en la caja de greda.</p> <ul style="list-style-type: none">  Calentamiento  Trabajo de análisis y perfeccionamiento de las fases de lanzamiento  Fuerza y altura de liberación del tejo  Partidas individuales y por grupos  Estiramiento

Observaciones del periodo

El calendario de competencias nacionales fue cambiado, los eventos serán realizados en el mes de agosto para la sub 25 y en septiembre para mayores.

--



FIRMA:

NOMBRE: DIANA MARCELA AGUASACO RABA.

C.C 1054092294