Período de Informe	JULIO			
Nombre contratista	JOSE ALIRIO RODRIGUEZ			
Tipo de documento	C. C.	**Numero de documento**	2.470.571	
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE TEJO			
Deporte / modalidad	**TEJO Y MINITEJO**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**15**	**Masculino** Nro.	**3**
Supervisor del contrato	JAIRO DE JESUS JIMENEZ MORENO			
Número del contrato	423	**Informe de actividades No**	001	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de tejo para Indeportes Antioquia			

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	NICOLAS QUEMBA	600 min	5	5	100%
2	EDWIN PEREZ	600 min	5	5	100%
3	JUAN ANDRES QUEMBA	600 min	5	5	100%
4	JOHAN PIÑERO	600 min	5	5	100%
5	JUAN JOSE GIRALDO	600 min	5	5	100%
6	MOISES VILLALOBOS	600 min	5	5	100%
7	EMANUEL TEJADA	360 min	4	3	75%
8	LUCIANA GALVIS	360 min	4	3	75%
9	JERONIMO FRANCO	360 min	4	3	75%
10	JHONNY ROSAS	360 min	4	3	75%
11	JEIDY JOHANA OSORIO	360 min	4	3	75%
12	SAMANTA MOLINA	360 min	4	3	75%
13	ANGEL SALDARRIAGA	360 min	4	3	75%
14	SAMUEL ALVAREZ	360 min	4	3	75%

15	JUAN CAMILO MEJIA	360 min	4	3	75%
16	EMANUEL HENAO	360 min	4	3	75%
17	LUIS FERNANDO CUERVO	360 min	4	3	75%
18	DANIEL OSPINA M.	240 min	4	2	50%
	Sesiones de dos horas				

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	. Ajustar el gesto técnico del lanzamiento mediante actividades o estrategias de entrenamiento visopdica (ojos y pies), dónde pueda encontrar un equilibrio correcto y fortalecer otras partes del cuerpo fundamentales como los son hombro, codo, muñeca. Las actividades o ejercicios que se pueden realizar para mejorar el gesto técnico pueden ser: 1.caminar sobre una línea recta dibujada en el suelo intentando no salirse de la línea y a su vez lanzando una pelota al aire y atraparla sin dejarla caer mientras camina. 2. Saltar lazo hace que la coordinación visopdica mejore ya que se tiene que unir movimientos entre las manos y los pies. 3. Caminar y lanzar una pelota contra el piso rebotándola una y otra vez alternando las manos. 4. Correr y saltar con el pie dominante caer a pies juntos obteniendo una base de sustentación al caer con ambos brazos. . Fortalecer las capacidades de los menores más sobresalientes, por medio de sesiones de preparación física correctiva (se busca recuperar y desarrollar algún segmento del cuerpo brazos y piernas), mediante series de lanzamientos en diferentes direcciones, diferentes distancias, con o sin tejo etc. y postural (se trabajarán todas las articulaciones y partes del cuerpo de forma correcta y global, coordinando las tensiones musculares para compensar la postura y eliminar el desequilibrio en su eje corporal), con sesiones repetitivas de sombras con y sin el tejo y péndulo. . Estimular la coordinación mediante movimientos de manera precisa, eficiente y ordenada. (mover partes del cuerpo sin afectar otras; aumentar la destreza en algunas partes del cuerpo fundamentales para el tejo; adaptar el movimiento a un espacio o una trayectoria; por medio de sombras, péndulos y series de lanzamientos con tejos de diferentes pesos, con desplazamiento y sin desplazamiento.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Sedes: Municipios de Guarne y San Roque Cada sesión se de esta semana se inició con fases de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y algunos elementos como pelotas, Teraban y obstáculos. - Calentamiento: movimientos articulares. - Teórico: Explicación sobre sistema de juego del tejo, como se lanza y su puntuación, reglamento. - Técnica: Coordinación viso manual, ejercicios de equilibrio con desplazamientos laterales y con saltos. series de lanzamientos con metas, buscando aproximaciones al bocin. No se le colocan mechas, sino bombas para que las exploten en la parte superior. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie, se informa la obligatoriedad de hacerlo después del todos los entrenamientos o competencias
Semana 2	Municipio de San Roque y Guarne Calentamiento: se inició con fases de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo

	Técnica: Coordinación ojo – ambas manos con elementos: aro, pelotas, platos, etc. Movimientos con elementos de derecha a izquierda y viceversa; de arriba hacia abajo y, al contrario. Péndulos en varios recorridos y se termina con lanzamientos cortos. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie, se informa la obligatoriedad de hacerlo después del todos los entrenamientos o competencias.
Semana 3	Municipios de San Roque y Guarne Calentamiento: Cada sesión se inició con fases de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y algunos elementos como pelotas y Teraban Teórico: Explicación sobre sistema de juego del tejo, como se lanza y su puntuación, reglamento. Técnica: hacer lanzamiento con pelotas y ejecutando el gesto deportivo, con desplazamientos. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie, se informa la obligatoriedad de hacerlo después del todos los entrenamientos o competencias.
Semana 4	Institución Educativa de san Luis y Municipio de Guatapé Calentamiento: Cada sesión se inició con fases de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y algunos elementos como pelotas, Teraban y obstáculos. Teórico: Explicación sobre sistema de juego del tejo, como se lanza y su puntuación, validez e invalidez de las jugadas. Técnico: Ejecución de lanzamientos en diferentes distancias con tejos pequeños, en cuarto de cancha. Ya conocen el tejo. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie, se informa la obligatoriedad de hacerlo después del todos los entrenamientos o competencias.
Semana 5	Teórico: Explicación sobre sistema de juego del tejo, como se lanza y su puntuación. Calentamiento: movimientos articulares Técnica Pedagógica: hacer lanzamiento con pelotas y ejecutando el gesto deportivo, con desplazamientos. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie, se informa la obligatoriedad de hacerlo después del todos los entrenamientos o competencias. Este trabajo se realizó en Municipio de San Roque, con el docente Luis Fernando Cuervo, durante dos días
Informe de eventos y/o competencias en el periodo	
N/A	
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)	
Ninguna	

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Fortalecer la correcta ejecución del lanzamiento de los deportistas preseleccionados de tejo, de acuerdo al análisis hecho en los anteriores chequeos, efectuando las respectivas correcciones, mediante el desarrollo de sesiones con diferentes implementos, según lo requerido por cada atleta.
Actividades planificadas para el siguiente periodo (junio)	
Semana 1	Semana dedicada a los Municipios de San Roque y Santa Fé de Antioquia. Iniciaremos con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y trote lento, utilizaremos elementos como pelotas, baldes y balones. En la fase central realizaremos ejercicios de fortalecimiento con Teraban, sombras y péndulo. En la parte técnico-táctica: realizaremos con los docentes de educación física fases intramurales con los menores para analizar que atletas reúnen las condiciones para para continuar con el proceso de preselección y preparación de estos deportistas con miras a escolares y babytejo. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie
Semana 2	Esta semana estará dirigida a menores para Intercolegiados y sub-25 en los Municipios de Guarne y Dabeiba. Iniciaremos con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y trote lento, utilizaremos elementos como pelotas, baldes y balones. En la fase central realizaremos ejercicios de fortalecimiento con Teraban, sombras y péndulo. En la parte técnico-táctica. La táctica la trabajaremos con finalizaciones obligatoria de jugadas cuando se llegue a los puntajes (12, 15, 18 y 20). Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie
Semana 3	Para los Municipios de San Luis, Guarne y San Roque. (Intercolegiados) Iniciaremos con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y trote lento, utilizaremos elementos como pelotas, baldes y balones. En la fase central realizaremos ejercicios de fortalecimiento con Teraban, sombras y péndulo. En la parte técnico-táctica. En la técnica trabajaremos correcciones postulares, desplazamientos y agarre del tejo. En la táctica estilos de lanzamiento. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie
Semana 4	Esta semana estará dirigida a menores para Intercolegiados y sub-25 en los Municipios de Guarne y San Luis Iniciaremos con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y trote lento, utilizaremos elementos como pelotas, baldes y balones. En la fase central realizaremos ejercicios de fortalecimiento con Teraban, sombras y péndulo. En teoría realizaremos charlas sobre reglamento y manejo del contendor y las barras. En la parte técnico-táctica. Se realizarán sesiones de encuentros en duplas e individual para fortalecer esta modalidad de competencia. En la táctica se les indicara cuando deben hacer cambios para buscar el objetivo. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie
Semana 5	Semana destinada para menores para Intercolegiados y sub-25 en los Municipios de Guarne y Dabeiba. Iniciaremos con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo, utilizaremos elementos como pelotas, baldes y balones. En la fase central realizaremos ejercicios de fortalecimiento con Teraban, sombras y péndulo.

	En la parte técnico-táctica. La táctica la trabajaremos coordinación y efectividad, utilizando obstáculos de visión y otros elementos afines. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie

Observaciones del periodo
1. A la fecha no ha salido el Calendario de la Federación por cambio de directivos. 2. Se asistió a la capacitación sobre la ley del entrenador en Indeportes



FIRMA:
NOMBRE: JOSE ALIRIO RODRIGUEZ