Período de Informe	agosto				
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.	**30**	**Masculino** Nro.	**3**	
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ				
Número del contrato	423	**Informe de actividades No**	002		
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	Juan Andrés Quemba	960 min	8	8	100%
2	Juan José Giraldo	960 min	8	8	100%
3	Nicolás Quemba	960 min	8	8	100%
4	Samuel Usma	720 min	6	5	83.3%
5	Emmanuel	720 min	6	5	83.3%
6	Thomas Suárez	720 min	6	5	83.3%
7	Samuel Ortega	720 min	6	5	83.3%
8	Jerónimo Franco	720 min	6	5	83.3%
9	Ángel Saldarriaga	720 min	6	5	83.3%
10	Johan Carrasquilla	720 min	6	5	83.3%
11	Maximiliano Ríos	720 min	6	5	83.3%
12	Jacobo Holguín	720 min	6	5	83.3%
13	Miguel Ángel Díaz	720 min	6	5	83.3%
14	Juan Camilo Mejía	720 min	6	5	83.3%

15	Jerónimo Ochoa	720 min	6	5	83.3%
16	Maximiliano Posada	720 min	6	5	83.3%
17	Emiliano Ceballos	720 min	6	5	83.3%
18	José Durán	720 min	6	5	83.3%
19	Moisés Villalobos	720 min	6	5	83.3%
20	Nicolás Robledo	960 min	8	7	87.5%
21	Leidy Osorio	480 min	4	4	100%
22	Emmanuel Henao	480 min	4	4	100%
23	Yesid Saldarriaga	720 min	6	5	83.3%
24	Jefferson Muñetón	720 min	6	5	83.3%
25	Maximiliano Manjarrez	720 min	6	5	83.3%
26	Valentina Meza	480 min	4	4	100%
27	Andrea de la Ossa	480 min	4	4	100%
28	Mateo Meza	480 min	4	4	100%
29	Julián Betancourt	480 min	4	4	100%
30	Edwin Pérez	960 min	8	7	87.5%
31	Felipe Ospina	960 min	8	7	87.5%
32	Johan Piñeiro	960 min	8	7	87.5%
33	Juan José García	960 min	8	7	87.5%
	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	En 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	En los Municipios de Guarne y Caldas, 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. Se dejó trabajo puntual a los juveniles y sub-25 de Dabeiba, con series de lanzamientos a solo figuras para mejorar la efectividad. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie, se informa la obligatoriedad de hacerlo después del todos los entrenamientos o competencias.
Semana 3	En los 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. Se inició torneo individual entre los niños, con fases a 5 puntos, buscando siempre efectividad en el bocín. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie, se informa la obligatoriedad de hacerlo después del todos los entrenamientos o competencias.
Semana 4	En la Institución Educativa de san Luis y Municipio de Guatapé se citaron los menores, iniciando Cada sesión con fases de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y algunos elementos como pelotas, Teraban y obstáculos. En la parte Teórica: se explicó el sistema de juego del tejo, como se lanza y su puntuación, la validez e invalidez de las jugadas. En la Técnica: Ejecución de lanzamientos en diferentes a distancias con tejos pequeños, en cuarto de cancha: agarre del tejo, liberación del mismo. 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	
Los menores asistieron a un torneo de Minitejo en las canchas de San Antonio de Guarne. No alcanzaron pódium.	
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	• Mejorar la precisión en los lanzamientos por medio de ejercicios con obstáculos de visión, utilizando aros de 12 centímetros de diámetro y efectuando lanzamientos en diferentes direcciones. • Alcanzar una perfecta y efectiva ejecución del lanzamiento, mediante series prolongadas de péndulo con y sin el tejo, conservan una altura única para realizar siempre la misma parábola. • Fortalecer los conocimientos sobre el reglamento de tejo, su técnica y su historia.
Actividades planificadas para el siguiente periodo (junio)	
Semana 1	Para esta semana las actividades se realizarán en los Municipios de Guarne, San Roque y Santa Fé de Antioquia. Iniciaremos con una fase de calentamiento general de 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: Se realizarán fases de lanzamientos manejando la parábola con una altura adecuada del tejo, conservando siempre la misma. Igualmente fijar puntos de salida para la ubicación en el área de lanzamiento. Se finaliza siempre con estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie.
Semana 2	En esta semana estaremos en Dabeiba y Guarne. Se realizará un intercambio con los deportistas de Guarne que van para Intercolegiados en Pre juvenil y Juvenil en ambas ramas, durante dos días. En el Municipio de San Roque se realizará un festival individual con los menores más destacados que vienen asistiendo a los entrenamientos y se premiarán con útiles escolares. Finalizando la semana haremos un trabajo técnico táctico con los juveniles, mediante sesiones de lanzamientos con diferentes obstáculos de visión

Semana 3	Semana destinada para fortalecimiento táctico y técnico en los Municipios que van para la final Intercolegiados a Apartadó y Carepa. Ellos son Guarne, San Luis, Medellín, La Ceja 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. En la técnica trabajaremos correcciones postulares, desplazamientos y agarre del tejo. En la táctica definiremos los estilos de lanzamiento para definición de jugadas. Estiramiento: Movimientos articulares de cabeza a pie
Semana 4	Semana de acompañamiento a los juveniles para el nacional y de chequeo final para los menores en las dos categorías de Intercolegiados. Iniciaremos con una fase de calentamiento general con diferentes partes del cuerpo y con varios elementos como pelotas, platillos, conos de diferentes tamaños. En la fase central realizaremos ejercicios de fortalecimiento con Teraban, sombras y péndulo. En teoría realizaremos charlas sobre sistema de juego en los nacionales y en Intercolegiados; 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

Observaciones del periodo
1. Ya está definido el Calendario Nacional. Inicia el Nacional Juvenil en Valledupar 2. Se participó en un simulacro de evaluación para entrenadores empíricos programado por fomento y desarrollo de Indeportes Antioquia, el viernes 16 de agosto de 9 a 11 de la mañana.

FIRMA:
NOMBRE: JOSE ALIRIO RODRIGUEZ