| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | **ABRIL DE 2026** | | | | |
| **Nombre contratista** | DIANA MARCELA AGUASACO RABA | | | | |
| **Tipo de documento** | CEDULA | **Numero de documento** | 1054092294 | | |
| **Liga** | LIGA ANTIOQUEÑA DE TEJO | | | | |
| **Deporte / modalidad** | **TEJO** | | | | |
| **Numero Atletas a cargo por genero** | **Femenino** Nro. | **43** | **Masculino** Nro. | **55** | |
| **Supervisor del contrato** | **ANDRES ROBERTO GOMEZ** | | | | |
| **Número del contrato** | **143 DE 2026** | **Informe de actividades No** | 003 | | |
| **Objeto del Contrato** | PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA ANTIOQUEÑA DE TEJO, EN LA RAMA FEMENINA, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, 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** | INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS VIECO ORTIZ SEDE JUAN DE DIOS ARANZAZU | 7 | 7 | 98% | 98% |
| **2** | | | | | |
| **3** | | | | | |
| **4** | | | | | |
| **5** | | | | | |
| **6** | | | | | |
| **7** | | | | | |
| **8** | | | | | |
| **9** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **10** | | | | | |
| **11** | | | | | |
| **12** | | | | | |
| **13** | | | | | |
| **14** | | | | | |
| **15** | | | | | |
| **16** | | | | | |
| **17** | | | | | |
| **18** | | | | | |
| **19** | | | | | |
| **20** | | | | | |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL** | Reforzar los aprendizajes desarrollados en las sesiones anteriores<br><br>Afianzar los conocimientos acerca de la técnica de ejecución del lanzamiento por medio de la puesta en practica<br><br>Fortalecer los aprendizajes acerca de las reglas de juego por medio de juegos predeportivos<br><br>Desarrollar la coordinación viso manual para la ejecución del lanzamiento |
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| **Semana 1** | • Cada sesión se iniciará con una parte teórica en la cual se explicará el objetivo general de la sesión, luego se realiza el desplazamiento al escenario deportivo, se realiza la parte de calentamiento, posteriormente se realiza la parte central y al finalizar se realiza el respectivo estiramiento.<br>• Puesta en práctica de los aprendizajes acerca de la ejecución del lanzamiento con sus diferentes pasos<br>  Fase 1: ubicación tiempo-espacio (ubicación en la cancha)<br>  Fase 2: primer apoyo (pie contrario de la mano dominante o de ejecución) |

| | |
|---|---|
| | ➢ Fase 3: despegue de segundo paso<br>➢ Fase 4: máxima extensión del brazo<br>➢ Fase 5: Apoyo inicial del pie dominante<br>➢ Fase 6: liberación del elemento (tejo) |
| **Semana 2** | • Cada sesión se iniciará con una parte teórica en la cual se explicará el objetivo general de la sesión, luego se realiza el desplazamiento al escenario deportivo, se realiza la parte de calentamiento, posteriormente se realiza la parte central y al finalizar se realiza el respectivo estiramiento.<br>Luego se realizan ejercicios de lanzamientos con altura correcta o factible de la liberación del elemento por medio de movimientos y lanzamientos repetitivos, iniciando con pelotas y finalizando con bolsas de arena semejantes a los tejos |
| **Semana 3** | • Cada sesión se iniciará con una parte teórica en la cual se explicará el objetivo general de la sesión, luego se realiza el desplazamiento al escenario deportivo, se realiza la parte de calentamiento, posteriormente se realiza la parte central y al finalizar se realiza el respectivo estiramiento. |
| **Semana 4** | • Cada sesión se iniciará con una parte teórica en la cual se explicará el objetivo general de la sesión, luego se realiza el desplazamiento al escenario deportivo, se realiza la parte de calentamiento, posteriormente se realiza la parte central y al finalizar se realiza el respectivo estiramiento.<br>• Realización de lanzamientos del elemento deportivo desde la mitad de la cancha, lo cual permitirá el afianzamiento de la técnica |
| **Semana 5** | • Cada sesión se iniciará con una parte teórica en la cual se explicará el objetivo general de la sesión, luego se realiza el desplazamiento al escenario deportivo, se realiza la parte de calentamiento, |

| | |
|---|---|
| | posteriormente se realiza la parte central y al finalizar se realiza el respectivo estiramiento.<br>• Se realizarán lanzamientos con objetivos diferentes ubicados en los extremos de la cancha, para potencializar la precisión (aros de diferentes tamaños) |

| **Informe de eventos y/o competencias en el periodo** |
|---|
| No se realizaron eventos en este periodo |

| **Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)** |
|---|
| No se realizaron actividades con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros. |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO** | Fortalecer los procesos de enseñanza y aprendizaje del lanzamiento del elemento deportivo, por medio de ejercicios de precisión |
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| **Semana 1** | Realizar actividades recreo-deportivas con canchas de goltejo, con el fin de desarrollar en los participantes el gusto de practicar este deporte que muchas veces es poco conocido por |

| | |
|---|---|
| **Semana 2** | Desarrollar ejercicios de lanzamiento de elementos deportivos como pelotas y sacos de arena a puntos definidos con el fin de mejorar la efectividad en la consecución de puntos.<br><br>Estas sesiones se inician con una parte teórica en la cual se les enseña la teoría de lo que se va a prender y posteriormente se realiza el traslado al escenario deportivo para la parte práctica. Cada sesión practica inicia con un calentamiento básico general y uno intermedio en tren superior el cual será utilizado a lo largo de la sesión y al finalizar la misma se procede realizar la parte central de lanzamientos y se termina con un estiramiento para regresar a la calma |
| **Semana 3** | Realizar ejercicios de lanzamientos entre compañeros esto con el fin de mejorar la coordinación viso-manual, la cual es fundamental para realizar de forma adecuada la ejecución de los lanzamientos con precisión<br>Cada sesión practica inicia con un calentamiento básico general y uno intermedio en tren superior el cual será utilizado a lo largo de la sesión y al finalizar la misma se procede realizar la parte central de lanzamientos y se termina con un estiramiento para regresar a la calma |
| **Semana 4** | Poner en práctica los paso 1 y 2 de la fase de lanzamiento, esto con el fin de mejorar la ubicación temporo-espacial de cada uno de los participantes y a su vez trabajar el tren inferior por medio de ejercicios de coordinación que les permita mejorar salida en el lanzamiento<br>Cada sesión practica inicia con un calentamiento básico general y uno intermedio en tren superior el cual será utilizado a lo largo de la sesión y al finalizar la misma se procede realizar la parte central de lanzamientos y se termina con un estiramiento para regresar a la calma |
| **Semana 5** | Practicar los pasos 3 y 4 de la fase de lanzamiento, con el fin de mejorar el desplazamiento y la coordinación entre el tren superior el tren inferior por medio de ejercicios de visualización y espejos con el compañero.<br>Cada sesión practica inicia con un calentamiento básico general y uno intermedio en tren superior el cual será utilizado a lo largo de la sesión y al finalizar la misma se procede realizar la parte central de lanzamientos y se termina con un estiramiento para regresar a la calma |

| **Observaciones del periodo** |
|---|
| No se realizan observaciones correspondientes al mes abril |



_____

FIRMA:
NOMBRE: DIANA MARCELA AGUASACO RABA