Período de Informe	ABRIL				
Nombre contratista	JONATHAN ARLEY NARANJO HURTADO				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	80.795.654		
Liga	TEJO				
Deporte / modalidad	**TEJO**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**0**	**Masculino** Nro.	**26**	
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ				
Número del contrato	144	**Informe de actividades No**	3		
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 MASCULINA, 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	JUAN DANIEL HENAO GUTIERREZ	40H	20	20	100%
2	NICOLAS QUEMBA ISAZA	40H	20	20	100%
3	JUAN ANDRES QUEMBA	40H	20	20	100%
4	EMMANUEL GARCIA GOMEZ	40H	20	20	100%
5	JUAN JOSE GIRALDO	40H	20	20	100%
6	EDWIN ALEJANDRO PEREZ FUQUENE	40H	20	20	100%
7	BRANYER PIÑANGO PIÑANGO ZARRAGA	40H	20	20	100%
8	JOSE MANUEL DURANGO HERNANDEZ	40H	20	20	100%
9	JUAN JOSE GARCIA	40H	20	20	100%
10	DANIEL FELIPE OSPINA	40H	20	20	100%

11	FELIPE OSPINA	40H	20	20	100%
12	CARLOS ALBERTO HERNANDEZ	40H	20	20	100%
13	DUVAN QUINTANA	40H	20	20	100%
14	EMANUEL ZAPATA BEDOYA	40H	20	20	100%
15	FABER HERNANDEZ	40H	20	20	100%
16	ALEJANDRO LONDOÑO	40H	20	20	100%
17	YHON FREDDY HERNANDEZ	40H	20	20	100%
18	JORGE DIAZ	40H	20	20	100%
19	DIEGO TORO	40H	20	20	100%
20	VICTOR ALVAREZ	40H	20	20	100%
21	ANDRES MARTINEZ	40H	20	20	100%
22	FELIPE CASARRUBIA	40H	20	20	100%
23	MOISES VILLALOBOS	40H	20	20	100%
24	NICOLAS ROBLEDO	40H	20	20	100%
25	EDGARDO JOSE	40H	20	20	100%
26	MATEO ECHAVARRIA	40H	20	20	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**OBJETIVO GENERAL** • Maximizar el rendimiento individual y colectivo, por medio de la técnica, la precisión en el lanzamiento, la estrategia de juego, condición física y aspectos cognitivos, con el fin de alcanzar la victoria en competencias. **OBJETIVOS ESPECIFICOS** • perfeccionar la técnica de lanzamiento, incluyendo la postura, el movimiento del brazo, la trayectoria del tejo y la forma de caer en el bocín para tener una figura valida. • controlar la distancia y el ángulo de lanzamiento para alcanzar el objetivo como lo son el bocín y la mecha (Precisión y control). • Trabajar la condición física de los jugadores, incluyendo la resistencia, la fuerza, la agilidad y la coordinación.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Trabajos individuales de técnica de lanzamiento

	• Trabajos de sombra para mejor gesto técnico junto con la salida de lanzamiento • Ejercicios de preparación física moderados para mantener los deportistas a punto y buscar mejora en futuras competencias
Semana 2	• 25 lanzamientos realizando la prueba de los 10 cm que ayuda a buscar las figuras • Ejercicio de adaptación física con cargas bajas sin saturación muscular • Partidas individuales y en duplas para que lleguen enfocados a cada torneo a realizarse.
Semana 3	• 25 lanzamientos a dos tejos para mantener la efectividad y precisión • 25 lanzamientos con aro para mantener cercanía con el bocín y buscar figuras • Ejercicio de adaptación física con cargas medias sin saturación muscular
Semana 4	• Trabajos en duplas con aro y cuadrado • Trabajos en duplas jugando ciego es decir sin mecha en el bocín.
Semana 5	N/A

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
• En este periodo no se realizó competencia y los deportistas juveniles, sub 25 y mayores juegan cada uno en sus clubes • Balance de los deportistas es bueno ya que los deportistas continúan activos y en cooperación con los clubes van mejorando

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
En este periodo no se realizó actividades asociadas a la medicina deportiva, controles biomédicos, capacitaciones y estamos pendientes de cuadrar una cita con la psicóloga

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**OBJETIVO GENERAL** • Aumentar la precisión y eficacia del lanzamiento mediante habilidades tales como la fuerza y la precisión y un componente técnico como la **adaptabilidad** que ayuda a desarrollar la capacidad de adaptarse a cualquier condición de juego y preparación para la competencia nacional interligas. **OBJETIVOS ESPECIFICOS** • enseñar las estrategias de juego, como la posición de los jugadores en la cancha, la comunicación entre ellos, la anticipación de las jugadas del oponente y la elección de la mejor estrategia para cada situación. • Trabajar la condición física de los jugadores, incluyendo la resistencia, la fuerza, la agilidad y la coordinación, para que puedan rendir al máximo durante el juego.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• 25 lanzamientos a dos tejos para mantener la efectividad y precisión • 25 lanzamientos con aro para mantener cercanía con el bocín y buscar figuras • Ejercicio de adaptación física con cargas medias sin saturación muscular
Semana 2	• 25 lanzamientos realizando la prueba de los 10 cm que ayuda a buscar las figuras • Ejercicio de adaptación física con cargas bajas sin saturación muscular • Partidas individuales y en duplas para que lleguen preparados a cada torneo realizado.
Semana 3	• Trabajos individuales de técnica de lanzamiento • Trabajos de sombra para mejor gesto técnico junto con la salida de lanzamiento

Semana 4	• Trabajos en duplas con aro y cuadrado • Trabajos en duplas jugando ciego es decir sin mecha en el bocin.
Semana 5	N/A

Observaciones del periodo
INDICADORES DE PROGRESO • **Mejora en la precisión**: aumento en la cantidad de tejos que caen en el objetivo. • **Mejora en la técnica**: Corrección de errores técnicos y adopción de una postura y técnica correcta. • **Aumento en la fuerza y la velocidad**: Incremento en la distancia y la velocidad de lanzamiento del tejo.



FIRMA:
NOMBRE: JONATHAN ARLEY NARANJO HURTADO