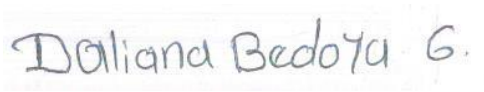
Indeportes CAUCA	**DOCUMENTO EQUIVALENTE A LA FACTURA**		42 Motivos para avanzar
FECHA: 2021/09/08	CODIGO: FIN-REG-005	VERSION: 01	PAGINA: 1 de 1

FECHA		
DIA	MES	AÑO
29	12	2021

N°	DBG-05

CONTRATANTE:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DEL CAUCA						
NIT:	817004722-1						
TELÉFONO:	(8)372926						
CIUDAD:	POPAYÁN – CAUCA						
CONTRATISTA:	DALIANA BEDOYA GOMEZ						
N° IDENTIFICACIÓN:	25.390.365	**EXPEDIDA EN:**	de Padilla Cauca				
VALOR A PAGAR							
SEISCIENTOS CUARENTA MIL PESOS MCTE ($ 640.000).							
CONCEPTO VALOR A PAGAR							
OBJETO: LA CONTRATISTA SE OBLIGA PARA CON INDEPORTES CAUCA A PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADORA DE VOLEIBOL EN EL MUNICIPIO DE PADILLA, SEGÚN CONTRATO 1486-2021, DE ACUERDO AL PROYECTO FORTALECIMIENTO DE ALTOS LOGROS Y EL LIDERAZGO DEPORTIVO EN EL DEPARTAMENTO DEL CAUCA.							
PERIODO A PAGAR:	13 DE DICIEMBRE AL 28 DE DICIEMBRE DE 2021						
CLASE Y NÚMERO DE CUENTA BANCARIA							
AHORRO	**X**	**CORRIENTE**		**BANCO**	**AGRARIO**	**NÚMERO**	**4-212-62-02910-2**
DATOS CONTRATISTA							
DIRECCIÓN:	B/ José Hilario López – Municipio – Padilla						
TELÉFONO O CELULAR:	3215695738						
FIRMA DEL CONTRATISTA							
 **ENTRENADOR**							

DECLARACIÓN JURAMENTADA APORTES AL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL

Popayán, 29 de Diciembre de 2021

Señores
INDEPORTES CAUCA
Ciudad

Por medio de la presente declaro bajo la gravedad del juramento, que me encuentro afiliado al sistema de seguridad social en salud, pensión y riesgos profesionales, que los documentos soporte del pago de aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad Social, en Salud por valor de
$113.600; Pensión por valor de **$145.400** y Riesgos Laborales por valor de **$ 22.200** con Planilla de Pago **No. 9428187293** que presentó en el Documento equivalente a la factura No. **DBG – 05,** corresponden a los ingresos provenientes del contrato No **381 de 2021**, suscrito con esta entidad, materia del pago en el desembolso mencionado.

Lo anterior en cumplimiento de lo establecido en el parágrafo 1 del artículo 4 del Decreto 2271 de 2009 "***Artículo 4°.*** *Disminución de la base para trabajadores independientes. El monto total del aporte que el trabajador independiente debe efectuar al Sistema General de Seguridad Social en Salud es deducible. En este caso, la base de retención en la fuente al momento del pago o abono en cuenta, se disminuirá con el valor total del aporte obligatorio al Sistema General de Seguridad Social en Salud realizado por el independiente, que corresponda al periodo que origina el pago y de manera proporcional a cada contrato en los casos en que hubiere lugar. En tal sentido, no se podrá disminuir la base por aportes efectuados en contratos diferentes al que origina el respectivo pago y el monto a deducir no podrá exceder el valor de los aportes al Sistema General de Seguridad Social en Salud que le corresponda efectuar al independiente por dicho contrato*."
"***Parágrafo 1°.*** *Para los efectos previstos en el presente artículo, el trabajador independiente deberá adjuntar a su factura, documento equivalente o a la cuenta de cobro, si a ello hubiere lugar, un escrito dirigido al agente retenedor en el cual certifique bajo la gravedad de juramento, que los documentos soporte del pago de aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad Social en Salud corresponden a los ingresos provenientes del contrato materia del pago sujeto a retención. En el caso de que su cotización alcance el tope legal de veinticinco (25) salarios mínimos legales mensuales vigentes, por la totalidad de sus ingresos por el respectivo periodo de cotización deberá dejar expresamente consignada esta situación".* Para efectos de la disminución de la base de retención en la fuente en el documento equivalente anexo al desembolso.

Atentamente,

Daliana Bedoya G.

FIRMA

Nombre: DALIANA BEDOYA GOMEZ
C.C: 25.390.365 de Padilla -Cauca
Anexo: planilla de pago respectiva

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 25390365		BEDOYA GOMEZ DALIANA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CRA 2 N 5 48	PUERTO TEJADA-CAUCA	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2021-12	2021-12	38827117	9428187293	I	2022/01/18	2021/12/09	BANCO DE OCCIDENTE	0	$281,200

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION		SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0
Ciudad: PUERTO TEJADA Depto: CAUCA (1 Afiliados)					$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0
1	CC 25390365	BEDOYA DALIANA	230301	30	$908,526	$145,400	ESSC62	30	$908,526	$113,600		0	$0	$0	14-23	30	$908,526	$22,200	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**				$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 25390365		BEDOYA GOMEZ DALIANA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CRA 2 N 5 48	PUERTO TEJADA-CAUCA	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2021-12	2021-12	38827117	9428187293	I	2022/01/18	2021/12/09	BANCO DE OCCIDENTE	0	$281,200

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$145,400	$0	$0	$145,400
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$145,400	$0	$0	$145,400
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$22,200	$0	$0	$22,200
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$22,200	$0	$0	$22,200
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$113,600	$0	$0	$113,600
ASMET SALUD EPS SAS	ESSC62	900,935,126	7	1	$113,600	$0	$0	$113,600
TOTAL				**1**	**$281,200**	**$0**	**$0**	**$281,200**

EMPRESA: EFECTIVO LTDA.
NIT.830.131.993-1
Calle 96 No. 12-55 Bogota

PAGO DE FACTURAS

1506 PLANILLA AS APORTES EN LINEA

CORRESPONSAL BANCO DE OCCIDENTE

REFERENCIA	9428187293
NUMERO DE APROBACION	827117
Fecha:	09/12/2021 12:12:23
DO:	276047
NUM. TRANSACCION	105263941
Valor	$281.200,00

CORRESPONSAL BANCARIO PARA BANCO DE OCCIDENTE. LA IMPRESION DE ESTE TIQUETE IMPLICA SU ACEPTACION. VERIFIQUE LA INFORMACION. ESTE ES EL UNICO RECIBO OFICIAL DE PAGO. LINEA NACIONAL: 018000512825. ANTES DE RETIRARSE DEL PUNTO DE ATENCION VERIFIQUE REFERENCIA DE PAGO, CONVENIO, LA FECHA, HORA, TIPO Y MONTO DEL SOPORTE DE PAGO REALIZADO. SI NO ESTA DE ACUERDO CON LA INFORMACION ALLI INCORPORADA O LA MISMA NO CORRESPONDE A LA INFORMACION DEL PAGO REALIZADO, INFORME DE MANERA INMEDIATA AL CAJERO LA CORRECCION REQUERIDA PARA HACER LAS CORRECCIONES A QUE DAYA LUGAR. DE LO CONTRARIO, NO EFECTUADO EN BANCO DE OCCIDENTE S.A. ASUMIRAN LA RESPONSABILIDAD SOBRE RECLAMOS POSTERIORES.

PS Recaudador: 991581 PADILLA CENTRO

Cajero: CAULRA

Recibi Conforme: _____

C.C. _____

BANCO AGRARIO DE COLOMBIA
EL BANCO QUE HACE CRECER AL CAMPO
NIT: 800.037.800-8

CERTIFICACIÒN

EL Banco Agrario de Colombia, certifica que: **BEDOYA GOMEZ DALIANA,** identificado (a) **CEDULA DE CIUDADANIA** No, **25390365** de PADILLA, se encuentra vinculado (a) con nuestra entidad con el producto de AHO – CUENTAS AHORROS, **N° 4-212-62-02910-2**, fecha de apertura: **08/03/2017**.

se expide en PADILLA, a los Veintiséis (26) días del mes de Febrero de 2021, con destino a: **INDEPORTES CAUCA**



INFORME ADMINISTRATIVO Y TECNICO DE ACTIVIDADES EJECUTADAS					
ENTIDAD:	INDEPORTES CAUCA				
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	DALIANA BEDOYA GOMEZ			**NIT**	25.390.365-6
CONTRATO Nº:	381-2021	**FECHA INICIO**	13/08/2021	**FECHA TERMINACION:**	28/12/2021
OBJETO DEL CONTRATO:	EL CONTRATISTA SE OBLIGA PARA CON INDEPORTES CAUCA A PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADORA DE VOLEIBOL EN EL MUNICIPIO DE PADILLA, SEGÚN CONTRATO 1486 - 2021, DEACUERDO AL PROYECTO FORTALECIMIENTO DE ALTOS LOGROS Y EL LIDERAZGO DEPORTIVO EN EL DEPARTAMENTO DEL CAUCA			**POBLACION BENEFICIARIA:**	30 DEPORTISTAS EN EL MUNICIPIO DE PADILLA CAUCA
PERIODO DEL INFORME:	**13 DE DICIEMBRE A 28 DE DICIEMBRE DE 2021**			**FECHA PRESENTACIÓN:**	**29 DE DICIEMBRE DE 2021**

N°	**OBLIGACIONES ESPECIFICAS DEL CONTRATO**	**ACTIVIDAD REALIZADA DEACUERDO A LA OBLIGACION CONTRACTUAL**
1	PRESENTAR A INDEPORTES CAUCA EL PLAN DE PREPARACION DE SU DEPORTE CON EVENTOS DEPORTIVOS EN QUE VAYAN A PARTICIPAR SEGÚN LA CATEGORIA Y RAMA.	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021,** se presentó a Indeportes Cauca el plan de preparación de la disciplina deportiva de Voleibol en la categoría sub 11 y sub 12. **Ver Anexo 4 (**cronograma de actividades**)**
2	APOYO EN, CONTROLAR, PREPARAR Y EVALUAR, LA PREPARACION DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DEPARTAMENTAL CORRESPONDIENTE, SI ESTA CONDICION CAMBIA, SERA CAUSAL DE INCUMPLIMIENTO DE CONTRATO.	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021**, Se apoyó en la preparación de los deportistas en la categoría sub 11 y sub 12 de la disciplina de Voleibol, con miras a que puedan ser observados por la Liga Departamental de esta disciplina deportiva en dichas categorías. **Ver** Informe de actividades y **Anexos** 1,2,3 y 4
3	PLANIFICAR, SUSTENTAR Y EJECUTAR EL PLAN DE ENTRENAMIENTO (MICROCICLOS, MESOCICLOS, UNIDADES DE ENTRENAMIENTO) DE LOS DEPORTISTAS A SU CARGO, POR CATEGORIAS EN LOS FORMATOS ESTABLECIDOS ANTE LA DIVISION TECNICA DE INDEPORTES CAUCA.	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021,** se planificaron, diseñaron y aplicaron planes de entrenamiento de forma sistemática, así como las sesiones de entrenamiento de modo presencial en las fases de fundamentación deportiva en Voleibol, Junto a lo anterior, se entregó en el informe de actividades y se remitió al personal técnico para su

		revisión y ajuste. **Ver Anexo 4 (**Cronograma de actividades**)**
4	ACATAR TODAS LAS NORMAS DE PREVENCION Y CONTROL DEL CODIGO MUNDIAL DE ANTIDOPAJE Y VELAR POR LA NO UTILIZACION DE METODOS Y SUSTANCIAS PROHIBIDAS	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021.** Se acata todas las normas de prevención y control del código mundial de antidopaje, además se informa a los deportistas acerca de estas normas. **Ver** Informe de actividades. **Registro Fotográfico No**. **(**1 Y 5 **)**
5	ACOMPAÑAR Y DIRIGIR LAS PRESELECCIONES O SELECCIONES QUE SEAN ESCOGIDAS, LAS CUALES TENDRAN EL AVAL DEL EQUIPO DE LA DIVISION TECNICA DE INDEPORTES CAUCA EN COORDINACION CON LA LIGA RESPECTIVA A LAS COMPETICIONES PREPARATORIAS Y FUNDAMENTALES A NIVEL NACIONA Y/O INTERNACIONAL, SIEMPRE Y CUANDO ESTAS GUARDEN RELACION CON EL CUMPLIMIENTO DEL OBJETO CONTRACTUAL.	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021.** No se hizo acompañamiento en esta actividad debido a que no estaba programada para este mes de Diciembre.
6	PRESENTAR EN PLAZO MAXIMO DE TRES (3) DIAS CALENDARIO DESPUES DE HABER PARTICIPADO EN UNA COMPETENCIA FEDERADA NACIONAL, INTERNACIONAL O TORNEO OFICIAL, EL INFORME TECNICO Y LA EVALUACION DE RESULTADOS DEPORTIVOS CORRESPONDIENTES AL EVENTO.	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021.** No se participó en competencias federadas nacionales, internacionales o torneos oficiales, por lo tanto, no se presenta informe técnico y la evaluación de resultados deportivos correspondientes a este evento.
7	RENDIR INFORME MENSUAL DE SUS ACTIVIDADES A INDEPORTES CAUCA DE ACUERDO AL OBJETO DE CONTRATO, CON EL RESPECTIVO LISTADO DE DEPORTISTAS POR CATEGORIA, LUGAR, DIAS Y NUMERO DE SESIONES DE ENTRENAMIENTOS, REGISTRO FOTOGRAFICO, LISTADOS DE ASISTENCIA FIRMADO POR LOS DEPORTISTAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO Y EN ORIGINAL,CADA INFORME DEBE PRESENTAR LOS LOGROS Y METAS ALCANZADAS DEACURDO A LOS OBJETIVOS PLANEADOS	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021.** Se realiza la entrega del informe mensual de actividades con las respectivas evidencias documentales y fotográficas del trabajo realizado. Además del listado de asistencia firmado por los niños, niñas y adolescentes de cada actividad realizada, de modo presencial. En cuanto a la planificación se diseñaron planes de entrenamiento del periodo laborado, así como la planificación del siguiente mes con sus respectivos objetivos, donde se describe el volumen e intensidad del entrenamiento, que va a estar determinado por la duración de cada componente de la carga, que se ajusta de acuerdo a las

	PARA CADA MESOCICLO EN LOS FORMATOS ESTBLECIDOS POR LA DIVISION TECNICA DE INDEPORTES CAUCA Y ANEXANDO CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO EXPEDIDO POR LA RESPECTIVA LIGA.	necesidades de los deportistas, realizando así un plan gráfico conforme a la categoría de Iniciación deportiva en el deporte de Voleibol. Lo anterior, permite estimular y fortalecer las capacidades perceptivo motrices y los aspectos técnicos, en edades de 9 a 12 años. Esto se ha realizado con el propósito de estimular, controlar y fortalecer las cargas del entrenamiento, todo encausado en optimizar el rendimiento personal y deportivo de los participantes. Por otra parte, en cuanto al Cronograma de actividades, se están ejecutando con una frecuencia de TRES (3) veces por semana de forma presencial. Estas actividades, se puede observar en la sesión remitida al personal técnico a cargo, además el cronograma de actividades está representado en el informe de actividades. **Ver** Informe de actividades **y Anexos** 1,2,3 y 4
8	EN CADA INFORME MENSUAL SE DEBE AGREGAR LA PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MESOCICLO Y CON SUS RESPECTIVOS OBJETIVOS.	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021. S**e presenta la planificación del siguiente mesociclo con sus respectivos objetivos. **Ver Anexo 4 (**Cronograma de actividades**)**
9	PRESENTAR EL INFORME MENSUAL DURANTE LOS CINCO (5) PRIMEROS DIAS DE CADA MES CON LOS SOPORTES DE SU GESTION Y LA COPIA DE LOS RECIBOS DE PAGO DE LOS APORTES AL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL INTEGRAL, RIESGOS LABORALES, PENSION CONFORME A LA NORMATIVIDAD VIGENTE.	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021.** Se presenta el informe con los soportes de su gestión y la copia de los recibos de pago de los aportes al sistema de seguridad social integral, riesgos laborales, pensión conforme a la normatividad vigente, LOS CUBALES REPOSAN EN LA OFICINA DE ARCHIVO DE INDEPORTES CAUCA. **Ver** Planilla de seguridad social e informe de actividades
10	PRESENTAR UN INFORME FINAL CONSOLIDANDO LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE LA VIGENCIA DEL PRESENTE CONTRATO.	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021,** se presenta informe final consolidado de actividades realizadas dentro del contrato de ejecución No.**381-2021**.
11	LAS DEMAS ACTIVIDADES QUE SEAN ASIGNADAS DE CONFORMIDAD CON LOS	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021,** no se asignaron actividades por parte de Indeportes Cauca

	REQUERIMIENTOS Y NECESIDADES DE INDEPORTES CAUCA.	
12	ENTREGAR EN MEDIO DIGITAL, TODA LA INFORMACION PRODUCIDA DURANTE LA EJECUCION DEL CONTRATO (ARCHIVOS EN WORD, PDF, EXCEL, IMÁGENES). PARA ESTO SE REQUIERE MANTENER LA INFORMACION ORGANIZADA Y DISPONIBLE PARA EL MOMENTO QUE SE REQUIERA.	Durante el periodo del **13/12/2021 al 28/12/2021,** Se entrega en medio digital, toda la información producida durante la ejecución del contrato en el periodo de diciembre como el informe de actividades con sus respectivos documentos para la segunda cuenta de cobro a través de plataforma drive (archivos en word, pdf, excel, imágenes). **Ver** Informe de actividades.

1. INFORME TECNICO				
2.1 CONTENIDOS A TRABAJAR EN EL MESOCICLO				
TIPO DE MESOCICLO BASICO ESTABILIZADOR			**TIPO DE MESOCICLO BASICO ESTABILIZADOR**	
FISICO GENERAL	**FISICO GENERAL**	**FISICO GENERAL**	**FISICO GENERAL**	**FISICO GENERAL**
Psicomotrices: Lateralidad, equilibrio, coordinación, temporo-espacialidad.	Psicomotrices: Lateralidad, equilibrio, coordinación, temporo-espacialidad.	Psicomotrices: Lateralidad, equilibrio, coordinación, temporo-espacialidad.	Psicomotrices: Lateralidad, equilibrio, coordinación, temporo-espacialidad.	Psicomotrices: Lateralidad, equilibrio, coordinación, temporo-espacialidad.
OBJETIVO FISICO GENERAL	**OBJETIVO FISICO GENERAL**	**OBJETIVO FISICO GENERAL**	**OBJETIVO FISICO GENERAL**	**OBJETIVO FISICO GENERAL**
Desarrollar actividades predeportivas que contribuyan al fortalecimiento de las diferentes capacidades condicionales y psicomotrices.	Desarrollar actividades predeportivas que contribuyan al fortalecimiento de las diferentes capacidades condicionales y psicomotrices.	Desarrollar actividades predeportivas que contribuyan al fortalecimiento de las diferentes capacidades condicionales y psicomotrices.	Desarrollar actividades predeportivas que contribuyan al fortalecimiento de las diferentes capacidades condicionales y psicomotrices.	Desarrollar actividades predeportivas que contribuyan al fortalecimiento de las diferentes capacidades condicionales y psicomotrices.
DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN	**DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN**	**DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN**	**DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN**	**DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN**
40% 432’	40% 432’	40% 432’	40% 432’	40% 432’

2.2 CONTENIDOS A TRABAJAR MICROCICLO/SESIÓN				
FISICO GENERAL	**FISICO ESPECIFICO**	**TECNICO**	**TACTICO**	**TEORICO**
S1 Fortalecer la base aeróbica de los deportistas	**S1** Mantener la resistencia aeróbica de los deportistas.	**S1-** se trabaja la frecuencia de la zancada	S1- la partida o salida dependiendo la prueba	**S1** generar un habito de disciplina como parte del éxito.
S2 Incrementar la resistencia anaeróbica de los participantes.	**S2** Fortalecer la resistencia Anaeróbica	S2- se realizará actividades para asimilación del gesto técnico de carrera en el atletismo	S2- la ejecución del a carrera	**S2** tener amor por lo que se hace
S3 desarrollar destrezas y habilidades en la pista de carrera	**S3** Desarrollar la velocidad de reacción y velocidad explosiva.	**S3-** Se realizará el juego la lleva, para potenciar las habilidades motrices	S3- la partida en el atletismo	**S3 inculcar** el amor por el Atletismo
S4 trabajar ejercicios coordinativos	**S4** Estimular coordinación de los deportistas.	S4- desarrollar la destreza a través carrera de relevos	S4- remate de carrera	**S4 la** importancia de hacer deporte a través del Atletismo
OBJETIVO FISICO GENERAL	**OBJETIVO FISICO ESPECIFICO**	**OBJETIVO TECNICO**	**OBJETIVO TACTICO**	**OBJETIVO TEORICO**
S1 Fortalecer la base aeróbica de los deportistas	**S1** Mantener la resistencia aeróbica de los deportistas.	**S1-** se trabaja la frecuencia de la zancada como gesto técnico	S1- la partida o salida dependiendo la prueba	**S1** generar un habito de disciplina como parte del éxito.
S2 Incrementar la resistencia anaeróbica de los participantes.	**S2** Fortalecer la resistencia Anaeróbica	S2- se realizará diversas actividades para asimilación del gesto técnico de l a carrera en el atletismo	S2- la ejecución del a carrera	**S2** tener amor por lo que se hace
S3 desarrollar destrezas y habilidades en la pista de carrera	**S3** Desarrollar la velocidad de reacción y velocidad explosiva.	**S3-** Se realizará el juego la lleva, para potenciar habilidades motrices	S3- la partida en el atletismo	**S3 inculcar** el amor por el Atletismo
S4 trabajar ejercicios coordinativos	**S4** Estimular coordinación, lateralidad, de los deportistas.	S4- desarrollar la destreza a través de carrera de relevos	S4- remate de carrera	**S4 la** importancia de hacer deporte a través de la disciplina del Atletismo

DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN	DOSIFICACIÓN CARGA FISICO ESPECIFICO POR % Y MIN	DOSIFICACIÓN CARGA TECNICO POR % Y MIN	DOSIFICACIÓN CARGA TACTICO POR % Y MIN	DOSIFICACIÓN CARGA TEORICO POR % Y MIN
S1 40% - 108 minutos	**S1 20**% - 54 minutos	**S1- 25%67,5 MIN.**	**S1- 5 %13,5 MIN.**	**S1 10**% - 27 minutos
S2 40% - 108 minutos	**S2 20**% - 54 minutos	**S2- 25%67,5 MIN.**	**S2- 5 %13,5 MIN.**	**S2 10**% - 27 minutos
S3 40% - 108 minutos	**S3 20**% - 54 minutos	**S3- 25%67,5 MIN.**	**S3- 5 %13,5 MIN.**	**S3 10**% - 27 minutos
S4 40% - 108 minutos	**S4 20**% - 54 minutos	**S4- 25%67,5 MIN.**	**S4- 5 %13,5 MIN.**	**S4 10**% - 27 minutos

Soportes.

3. REGISTRO FOTOGRAFICO (MINIMO 8 FOTOS)

Foto 1.



Foto 2.



FECHA:	13/12/2021	**FECHA:**	15/12/2021
ACTIVIDAD:	CHARLA SOBRE NORMAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CÓDIGO MUNDIAL DE ANTIDOPAJE"	**ACTIVIDAD:**	TECNICA DEL REMATE POR LA ZONA CUATRO

Foto 3.



Foto 4.



FECHA:	17/12/2021	**FECHA:**	20/12/2021
ACTIVIDAD:	ESTIRAMIENTO ACTIVO	**ACTIVIDAD:**	TECNICA DEL VOLEO

Foto 5. 		**Foto 6.** 	
FECHA:	22/12/2021	**FECHA:**	24/12/2021
ACTIVIDAD:	CHARLA SOBRE NORMAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CÓDIGO MUNDIAL DE ANTIDOPAJE"	**ACTIVIDAD:**	ESTIRAMIENTO
Foto 7. 		**Foto 8.** 	
FECHA:	27/12/2021	**FECHA:**	28/12/2021
ACTIVIDAD:	TROTE CONTINUO	**ACTIVIDAD:**	REUNION CON PADRES DE FAMILIA
Daliana Bedoya G. **FIRMA DEL CONTRATISTA**		**FIRMA DEL CONTROL TÉCNICO**	
NOMBRE: DALIANA BEDOYA GOMEZ		**NOMBRE: HAROLD ANDRÉS LOBOA MEZÚ**	

Revisado:

ANEXOS

1. **FORMATO DE ESTADÍSTICAS (Durante el periodo 13/12/2021 al 28/12/2021).**
2. **LISTADO DE ASISTENCIA LIGAS (Durante el periodo 13/12/2021 al 28/12/2021).**
3. **DEPORTISTAS DESTACADOS (Durante el periodo 13/12/2021 al 28/12/2021).**
4. **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES (Durante el periodo Diciembre de 2021).**

"CARACTERIZACION DE GRUPOS DE VALOR" - INDEPORTES CAUCA - (Cod 1)

FORMATO: "ESTADISTICAS DEPORTIVAS - LISTADO OFICIAL" (Cod 1.1.1)

Revisado y Aprobado por Comité de Gestión y Desempeño- Indeportes Cauca Acta 05 de 2021 (Version 01 -11/05/2021)

PROGRAMA: ALTOS LOGROS | **FECHA: 1/31/2021** | **LUGAR EN DONDE SE DESARROLLO LA ACTIVIDAD: CIC MUNICIPAL PADILLA** | **NOMBRE Y APELLIDO DEL CONTRATISTA: DALIANA BEDOYA GOMEZ** | **N° DE LISTA:**

DEPORTE: VOLEIBOL | **C.C 25390365** | **# CONTRATO 381**

#	DATOS PERSONALES DE LOS PARTICIPANTES			EDAD (x)							GENERO (x)				Condicion Especial: (Si no aplica por favor poner N/A)		Estrato Socio-Economico (x)			Pertenece a algun grupo Social o Étnico? (x)					Posee alguna condicion de discapacidad? (x)						DATOS DE UBICACIÓN			
	NOMBRES	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD (**)	1 A 6 AÑOS	7 A 11 AÑOS	12 A 17 AÑOS	18 A 25 AÑOS	26 A 35 AÑOS	36 A 49 AÑOS	MAYORES DE 50	F	M	LGTBI	OTRO: Cuál?	En estado de embarazo?. Cuantos Meses de Gestación?	Victima del conflicto Armado?: Inscrito en el Registro VIVANTO?	0-1	,2-3	,4+	Mestizo	Indigena	Afro	Campesino	Otro: Cual?	No	Auditiva	Cognitiva	Fisica	Visual	Paralisis Cerebral	BARRIO y/o DIRECCIÓN	Urb. (x)	Rural (x)	TELEFONO y/o CORREO
1	juan jose	valencian asprilla	1,111,540,158			X					X				N/A	N/A		X				X			X						LAS PALMERAS	X		313 3162432
2	Diego Alejandro	benitez garcia	1,112,045,149			X					X				N/A	N/A		X		x					X						jose hilario	X		3117591288
3	Ronal Alfredo	arce	1,109,666,359			X					X				N/A	N/A		X		x					X						LAS PALMERAS	X		3163259484
4	miguel angel	gomez	1,112,039,276			X					X				N/A	N/A		X				x			X						calos llera	X		3124567234
5	yanjaider	larrahondo caceres	10,622,284,301			X					X				N/A	N/A		X		X					X						jose hilario	X		3126936487
6	yeiner santiago	zuñiga	1,060,416,041			X					X				N/A	N/A		X		X					X						la ceiba	X		3153056697
7	loren faraydy	valencia	1,062,281,170			X						x			N/A	X		X		X					X						bonbonera	X		3166992618
8	maria angelica	peñaranda	1,062,275,408			X						x			N/A	N/A		X				x			X						jose hilario	X		3183536510
9	krisly salemith	coral pino	1,105,364,476			X						x			N/A	N/A		X		x					X						brisas del descanso	X		3121231242
10	sheila belen	lucumi briche	1,108,558,901			X						X			N/A	N/A		X				x			X						las palmeras	X		3167191056
11	diana	velasco	112,033,302			X						x			N/A	N/A		X				x			X						lasa palmeras	X		
12	juan manuel	cabal	1,005,966,936				x				x				N/A	N/A		X		x		x			X						las palmeras	X		3186220574
13	gabriela	orejuela	1,060,416,494			X						X			N/A	N/A	X	x				x			X						jose hilario	X		3225397071
14	yuliza	peñaranda muños	1,112,043,037			x						X			N/A	N/A		X				x			X						las palmera	X		3174608703
15	emily	huerta aguilar	1,145,624,218			x						X			N/A	N/A		X				x			X						brisas del descanso	X		3121231248
16	maria camila	vidal	1,114,882,064			x						X			N/A	N/A		X				x			X						las palmeras	X		3245704678
17	mauselen	mezu gomez	1,060,416,595			x						X			N/A	N/A		X				x			X						jose hilario	X		3175680458
18	valeria	mina gomez	1,112,049,131			x						X			N/A	N/A		X				x			X						las palmeras	X		3188972416
19	kinberli	ocoro arago	1,150,687,767		x							X			N/A	N/A		X				X			X						LAS PALMERAS	X		3121231252
20	salome	briches ortiz	106,172,875			x						X			N/A	N/A		X				x			x						jose hilario	X		3121231253
	shariani andrea	sanche hernandes	1,107,861,791		x							x			N/A	N/A		X				X			X						brisas del descanso	X		3121231254
22	maria tereza	peñaranda muñoz	1,112,047,932			x						x			N/A	N/A		X				X			X						jose hilario	X		3121231255
23	luis miguel	carabali sandoval	1,007,151,579				X				x				N/A	N/A		X				X			X						las palmers	X		3121231256
24	evilin ximena	carabali	1o62014389			x						x			N/A	N/A		X				X			X						calos lleras	X		3121231257
25	dazny zarahid	vidal caicedo	1,060,416,973			x						x			N/A	N/A		X				X			X						bonbonera	X		3116630421
26	sofia	hortiz	1,110,045,326			x						x			N/A	N/A		X				X			X						LAS PALMERAS	X		3135868905
27	laura	aponza gomez	1,112,053,742			x						x			N/A	N/A		X				X			X						jose hilario lopez	X		3121231260
28	breili juliana	mora peñaranda	1,112,052,699		x							x			N/A	N/A		X				X			X						carlos lleras	X		3178423531
29	darcy	carvajal	1,065,443,511			x						x			N/A	N/A		X				X			X						jose hilario	X		3121231262
30	yajani	mora largo	106,228,431			x						x			N/A	N/A		X				X			X						calos lleras	X		3105219739

(**) A los menores de 7 años N/A

OBSERVACIONES:

Nota: La Informacion contenida en este formato, hace parte integral del "LISTADO DE ASISTENCIA-INDEPORTES". Por tanto, no se exime de la responsabilidad de la "veracidad" de la informacion acá reportada por parte del Contratista.

Indeportes CAUCA	LISTA DE ASISTENCIA DEPORTISTAS	42 Motivos para avanzar
FECHA: 2018/12/2	CODIGO: DT-REG-0042	VERSION: 01	PAGINA: 1 de 4

ANEXO 2

LISTA DE ASISTENCIA DEPORTISTAS

Nombre del Entrenador: DALIANA BEDOYA GOMEZ		**Departamento: CAUCA**	**Horario: 2:30 A 4: 30 – 5:00 A 7:00**
Nombre del Municipio: PADILLA	**Lugar de Entrenamiento**	**COLISEO MUNICIPAL**	**Teléfono:3215695738**

ASISTENCIA POR SEMANA

FECHA: 01-12-2021 – 31-12-2021

N°	NOMBRES COMPLETOS DE LOS DEPORTISTAS	GRUPO POBLACIONAL	SESIONES	SEMANA 1	SESIONES	SEMANA 2	SESIONES	SEMANA 3	SESIONES	SEMANA 4
			1 2 3	FIRMA DEL DEPORTISTA	1 2 3	FIRMA DEL DEPORTISTA	1 2 3	FIRMA DEL DEPORTISTA	1 2 3	FIRMA DEL DEPORTISTA
1	JUAN JOSE VALENCIA ASPRILLA		X ✓ ✓	Juan Jose valencia	X ✓ ✓	Juan Jose valencia	✓ ✓ X	Juan Jose valencia	✓ ✓ –	Juan Jose valencia
2	DIEGO ALEJANDRO BENITEZ		✓ ✓ ✓	diego alejandro	✓ ✓ ✓	diego alejandro	✓ X ✓	diego alejandro	X ✓ ✓	diego alejandro
3	RONAL ALFREDO ARCE		✓ X ✓	ronal alfredo	X ✓ X	ronal alfredo	✓ X ✓	ronal alfredo	✓ ✓ –	ronal alfredo
4	MIGUEL ANGEL GOMEZ		X ✓ ✓	Miguel angel	✓ ✓ ✓	Miguel Angel	✓ ✓ X	Miguel Angel	✓ ✓ –	Miguel Angel
5	YAN JAIDER LARRAHONDO CACERES		X ✓ ✓	yan jaider	X ✓ X	yan jaider	✓ X ✓	yan jaider	✓ ✓ ✓	yan jaider
6	YEINER SANTIAGO ZUNIGA		N X ✓	yeiner	✓ X ✓	yeiner	X ✓ ✓	yeiner	X ✓ –	yeiren
7	MARIA ANGELICA PEÑARANDA		✓ X X	Maria	✓ X –	Maria A	✓ ✓ –	Maria A	X ✓ –	Maria A
8	LOREN FARAIDY VALENCIA		X ✓ –	Loren F	✓ – X	Loren F	X ✓ ✓	Loren F	✓ ✓ –	Loren F
9	KRISLY SALEMITH CORAL PINO		X ✓ –	krisly	✓ ✓ ✓	krisly	X ✓ –	krisly	X ✓ –	krisly
10	SHEILA BELEN LUCUMI BRICHE		X ✓ –	Sheila	✓ ✓ –	Sheila	✓ X –	Sheila	✓ ✓ X	Sheila
11	DIANA VELASCO CARABALI		✓ ✓ ✓	Diana	X ✓ ✓	Diana	X ✓ ✓	Diana	✓ ✓ X	Diana
12	JUAN MANUEL CABAL		X X ✓	Juan	X ✓ ✓	Juan	X ✓ –	Juan	✓ X ✓	Juan
13	GABRIELA OREJUELA		✓ ✓ ✓	Gabriela	✓ ✓ ✓	Gabriela	✓ ✓ X	Gabriela	✓ ✓ –	Gabriela
14	YULIZA PEÑARANDA MUÑOS		X X ✓	Yuliza	✓ ✓ ✓	Yuliza	X ✓ –	Yuliza	✓ ✓ –	Yuliza
15	EMILY HUERTAS AGUILAR		✓ ✓ ✓	Emily	✓ ✓ ✓	Emily	X ✓ –	Emily	✓ ✓ X	Emily

Monitor: DALIANA BEDOYA GÓMEZ	**Indígena**	**IN**	**Raizal**	**RA**	**Palenquero**	**PA**	**L.G.B.T.**	**L.G**	
C.C. 25390365	**Afro**	**AF**	**Mestizo**	**ME**	**Campesino**	**CA**	**Discapacidad**	**DCP**	

Observación:

Indeportes CAUCA	LISTA DE ASISTENCIA DEPORTISTAS	42 Motivos para avanzar
FECHA: 2018/12/2	CODIGO: DT-REG-0042	VERSION: 01	PAGINA: 3 de 4

LISTA DE ASISTENCIA DEPORTISTAS

Nombre del Entrenador: DALIANA BEDOYA GOMEZ		**Departamento: CAUCA**	**Horario: 2:30 A 4: 30 – 5:00 A 7:00**
Nombre del Municipio: PADILLA	**Lugar de Entrenamiento:**	**COLISEO MUNICIPAL**	**Teléfono: 321 5695738**

N°	NOMBRES COMPLETOS DE LOS DEPORTISTAS	GRUPO POBLACIONAL	ASISTENCIA POR SEMANA — FECHA: 01-12-2021 – 31-12-2021																
			SESIONES 1	2	3	SEMANA 1 FIRMA DEL MENOR	SESIONES 1	2	3	SEMANA 2 FIRMA DEL MENOR	SESIONES 1	2	3	SEMANA 3 FIRMA DEL MENOR	SESIONES 1	2	3	SEMANA 4 FIRMA DEL MENOR
16	MARIA CAMILA VIDAL		✓	✓	✓	Maria camila	✓	✓	✓	Maria camila	✓	✓	✓	Maria camila	✓	✓	✓	Maria camila
17	MAUSELEN MEZU GOMEZ		✓	✓	✓	Mauselen M.	✓	✓	✓	Mauselen M.	✓	✓	✓	Mauselen M.	✓	✓	✓	Mauselen M.
18	VALERIA MINA GOMEZ		✓	✓	✓	VALERIA	✓	✓	✓	VALERIA	✓	✓	✓	VALERIA	✓	✓	✓	VALERIA
19	KIMBERLY OCORO ARAGON		✓	✓	✓	Kimberly	✓	✓	✓	Kimberly	✓	✓	✓	Kimberly	✓	✓	✓	Kimberly
20	SALOME BRICHEZ CARABALI		✓	✓	✓	Salome	✓	✓	✓	Salome	✓	✓	✓	Salome	✓	✓	✓	Salome
21	SHARIANI ANDREA SANCHEZ		✓	✓	✓	Shariani	✓	✓	✓	Shariani	✓	✓	✓	Shariani	✓	✓	✓	Shariani
22	MARIA TERESA PEÑARANDA M		✓	✓	✓	Maria T	✓	✓	✓	Maria T	✓	✓	✓	Maria T	✓	✓	✓	Maria T
23	LUIS MIGUEL CARABALI SANDOVAL		✓	✓	✓	Luis Miguel	✓	✓	✓	Luis Miguel	✓	✓	✓	Luis Miguel	✓	✓	✓	Luis Miguel
24	EVELIN XIMENA CARABALÍ		✓	✓	✓	Evelin	✓	✓	✓	Evelin	✓	✓	✓	Evelin	✓	✓	✓	Evelin
25	LAURA APONZA GOMEZ		✓	✓	✓	Laura Aponza	✓	✓	✓	Laura aponza	✓	✓	✓	Laura aponza	✓	✓	✓	Laura aponza
26	EMANUEL JIMENES BRICEÑO		✓	✓	✓	Emanuel	✓	✓	✓	Emanuel	✓	✓	✓	Emanuel	✓	✓	✓	Emanuel
27	DASNI SARAY VIDAL CAICEDO		✓	✓	✓	Dasni	✓	✓	✓	Dasni	✓	✓	✓	Dasni	✓	✓	✓	Dasni
28	SOFIA ORTIZ		✓	✓	✓	Sofia ortiz	✓	✓	✓	Sofia ortiz	✓	✓	✓	Sofia ortiz	✓	✓	✓	Sofia ortiz
29	BREILI JULIANA MORA		✓	✓	✓	Juliana	✓	✓	✓	Juliana	✓	✓	✓	Juliana	✓	✓	✓	Juliana
30	NAHIARA BEDOYA AMBUILA		✓	✓	✓	Nahiara	✓	✓	✓	Nahiara	✓	✓	✓	Nahiara	✓	✓	✓	Nahiara
31			✓	✓	✓													
32			✓															

	Monitor: DALIANA BEDOYA GOMEZ	**Grupo Poblacional**							
		Indígena	IN	Raizal	RA	Palenquero	PA	L.G.B.T.	L.G
	C.C. 25390365	Afro	AF	Mestizo	ME	Campesino	CA	Discapacidad	DCP
	Observacion:								

CRONOGRAMA MENSUAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA DE ALTOS LOGROS Y FORTALECIMIENTO DEPORTIVO. CARGO: ENTRENADORA DE VOLEIBOL

ANEXO 4

Nombre:	DALIABA BEDOYA GOMEZ	**Deporte:**	Voleibol	**Municipio:**	PADILLA	**Categoría:**	Sub 11

MES DE DICIEMBRE DE 2021						
DOMINGO	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**
			01	**02**	**03**	**04**
			Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal		Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal	
05	**06**	**07**	**08**	**09**	**10**	**11**
	Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal		Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal		Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal	
12	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
	Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal		Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal		Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal	
19	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**
	Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal		Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal		Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal	
26	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	
	Sesión de Entrenamiento 2:30 – 4:30 PM Grupo Sub 11 Coliseo Municipal					

CRONOGRAMA MENSUAL DE ACTIVIDADES
PROGRAMA DE ALTOS LOGROS Y FORTALECIMIENTO DEPORTIVO. CARGO: ENTRENADORA DE VOLEIBOL

ANEXO 4

Nombre:	DALIABA BEDOYA GOMEZ	**Deporte:**	Voleibol	**Municipio:**	PADILLA	**Categoría:**	Sub 12

MES DE DICIEMBRE DE 2021						
DOMINGO	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**
			01	**02**	**03**	**04**
					Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal	
05	**06**	**07**	**08**	**09**	**10**	**11**
	Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal	Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal			Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal	
12	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
	Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal	Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal			Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal	
19	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**
	Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal	Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal			Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal	
26	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	
	Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal	Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal			Sesión de Entrenamiento 5:00 – 7:00 PM Grupo Sub 12 Coliseo Municipal	

Indeportes CAUCA	**CRONOGRAMA MENSUAL DE ACTIVIDADES** PROGRAMA DE ALTOS LOGROS Y FORTALECIMIENTO DEPORTIVO. CARGO: ENTRENADORA DE VOLEIBOL	42 Motivos para avanzar

ANEXO 4

Indeportes CAUCA	**CRONOGRAMA MENSUAL DE ACTIVIDADES** PROGRAMA DE ALTOS LOGROS Y FORTALECIMIENTO DEPORTIVO. CARGO: ENTRENADORA DE VOLEIBOL	42 Motivos para avanzar

ANEXO 4

Indeportes CAUCA	**DEPORTISTAS DESTACADOS – FORTALECIMIENTO DE LOS ALTOS LOGROS**	42 Motivos para avanzar

ANEXO 4

DEPORTISTAS DESTACADOS

MUNICIPIO: Padilla Cauca

DISCIPLINA: VOLEIBOL

ENTRENADOR: Daliana Bedoya Gómez

PERIODO: 13 DE DICIEMBRE DE 2021 AL 28 DE DICIEMBRE DE 2021

	NOMBRES Y APELLIDOS	**NUMERO DE IDENTIFICACIÓN**	**FECHA DE NACIMIENTO**	**CATEGORIA**
1	SOFIA ORTIZ	111004532613	10- 6 -2005	FORMACION
2	YANJAIDERLARRAHONDO	1062284301	13-01-2007	FORMACION
3				
4				

DEPORTISTA 1.	**OBSERVACIONES:**
Nombre: SOFIA ORTIZ Edad: 14 Talla: 1.70 Peso: 65 Fecha de Nac.: 13-01-2006 N° T.I:1145624218 Categoría: FORMACION Tel.3148180375	• **Cumplimiento:** asiste de manera cumplida a los entrenamientos cuando no puede mandar excusa • **FISICO:** tiene una excelente recepción y buena condición física tanto en fuerza, velocidad, resistencia. • **TECNICO:** Tiene una excelente fundamentación técnica al recepcionar , y saque • **TACTICO:** Se ubica en la posición de central y tiene un excelente dominio de su posición. • **PSICOLOGICO:** Es una deportista líder y responsable. En su disciplina

Indeportes CAUCA	**DEPORTISTAS DESTACADOS – FORTALECIMIENTO DE LOS ALTOS LOGROS**	42 Motivos para avanzar

DEPORTISTA 2.	**OBSERVCIONES:**
Nombre: YANJAIDER LARRAHONDO Edad: 14 años Talla: 1. 65 Peso: 68kg Fecha de Nacimiento 14-05-2007 Numero ° Tarjeta Identidad: 1062284301 Categoría: FORMACION Tel. Acudiente: 3163259484	• **Cumplimiento:** asiste de manera cumplida a los entrenamientos • **FISICO:** tiene una buena condición física tanto en fuerza, velocidad, resistencia. Y potencia • **TECNICO:** Tiene una excelente fundamentación técnica del remate, • **TACTICO:** Se ubica en la posición de central y tiene un excelente dominio de su posición. **PSICOLOGICO:** Es una deportista líder educada y responsable. En su disciplina

Daliana Bedoya G.

FIRMA ENTRENADOR

INFORME FINAL - ADMINISTRATIVO Y TECNICO DE ACTIVIDADES EJECUTADAS					
ENTIDAD:	INDEPORTES CAUCA				
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	DALIANA BEDOYA GOMEZ			**NIT**	25.390.365-6
CONTRATO Nº:	381-2021	**FECHA INICIO**	13/08/2021	**FECHA TERMINACION:**	28/12/2021
OBJETO DEL CONTRATO:	EL CONTRATISTA SE OBLIGA PARA CON INDEPORTES CAUCA A PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADORA DE VOLEIBOL EN EL MUNICIPIO DE PADILLA, SEGÚN CONTRATO 1486 - 2021, DEACUERDO AL PROYECTO FORTALECIMIENTO DE ALTOS LOGROS Y EL LIDERAZGO DEPORTIVO EN EL DEPARTAMENTO DEL CAUCA			**POBLACION BENEFICIARIA:**	30 DEPORTISTAS EN EL MUNICIPIO DE PADILLA CAUCA
PERIODO DEL INFORME:	**13 DE AGOSTO A 28 DE DICIEMBRE DE 2021**		**FECHA PRESENTACIÓN:**	**29 DE DICIEMBRE DE 2021**	

N°	**OBLIGACIONES ESPECIFICAS DEL CONTRATO**	**ACTIVIDAD REALIZADA DEACUERDO A LA OBLIGACION CONTRACTUAL**
1	PRESENTAR A INDEPORTES CAUCA EL PLAN DE PREPARACION DE SU DEPORTE CON EVENTOS DEPORTIVOS EN QUE VAYAN A PARTICIPAR SEGÚN LA CATEGORIA Y RAMA.	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021,** se presentó a Indeportes Cauca el plan de preparación de la disciplina deportiva de Voleibol en la categoría sub 11 y sub 12. **Ver Anexo 4 (**cronograma de actividades**)**
2	APOYO EN, CONTROLAR, PREPARAR Y EVALUAR, LA PREPARACION DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DEPARTAMENTAL CORRESPONDIENTE, SI ESTA CONDICION CAMBIA, SERA CAUSAL DE INCUMPLIMIENTO DE CONTRATO.	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021**, Se apoyó en la preparación de los deportistas en la categoría sub 11 y sub 12 de la disciplina de Voleibol, con miras a que puedan ser observados por la Liga Departamental de esta disciplina deportiva en dichas categorías. **Ver** Informe de actividades y **Anexos** 1,2,3 y 4
3	PLANIFICAR, SUSTENTAR Y EJECUTAR EL PLAN DE ENTRENAMIENTO (MICROCICLOS, MESOCICLOS, UNIDADES DE ENTRENAMIENTO) DE LOS DEPORTISTAS A SU CARGO, POR CATEGORIAS EN LOS FORMATOS ESTABLECIDOS ANTE LA DIVISION TECNICA DE INDEPORTES CAUCA.	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021,** se planificaron, diseñaron y aplicaron planes de entrenamiento de forma sistemática, así como las sesiones de entrenamiento de modo presencial en las fases de fundamentación deportiva en Voleibol, Junto a lo anterior, se entregó en el informe de actividades y se remitió al personal técnico para su

		revisión y ajuste. **Ver Anexo 4 (**Cronograma de actividades**)**
4	ACATAR TODAS LAS NORMAS DE PREVENCION Y CONTROL DEL CODIGO MUNDIAL DE ANTIDOPAJE Y VELAR POR LA NO UTILIZACION DE METODOS Y SUSTANCIAS PROHIBIDAS	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021.** Se acata todas las normas de prevención y control del código mundial de antidopaje, además se informa a los deportistas acerca de estas normas. **Ver** Informe de actividades. **Registro Fotográfico No**. **(**7 **)**
5	ACOMPAÑAR Y DIRIGIR LAS PRESELECCIONES O SELECCIONES QUE SEAN ESCOGIDAS, LAS CUALES TENDRAN EL AVAL DEL EQUIPO DE LA DIVISION TECNICA DE INDEPORTES CAUCA EN COORDINACION CON LA LIGA RESPECTIVA A LAS COMPETICIONES PREPARATORIAS Y FUNDAMENTALES A NIVEL NACIONA Y/O INTERNACIONAL, SIEMPRE Y CUANDO ESTAS GUARDEN RELACION CON EL CUMPLIMIENTO DEL OBJETO CONTRACTUAL.	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021.** No se hizo acompañamiento en esta actividad debido a que no estaba programada para los meses de Agosto a Diciembre.
6	PRESENTAR EN PLAZO MAXIMO DE TRES (3) DIAS CALENDARIO DESPUES DE HABER PARTICIPADO EN UNA COMPETENCIA FEDERADA NACIONAL, INTERNACIONAL O TORNEO OFICIAL, EL INFORME TECNICO Y LA EVALUACION DE RESULTADOS DEPORTIVOS CORRESPONDIENTES AL EVENTO.	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021.** No se participó en competencias federadas nacionales, internacionales o torneos oficiales, por lo tanto, no se presenta informe técnico y la evaluación de resultados deportivos correspondientes a este evento.
7	RENDIR INFORME MENSUAL DE SUS ACTIVIDADES A INDEPORTES CAUCA DE ACUERDO AL OBJETO DE CONTRATO, CON EL RESPECTIVO LISTADO DE DEPORTISTAS POR CATEGORIA, LUGAR, DIAS Y NUMERO DE SESIONES DE ENTRENAMIENTOS, REGISTRO FOTOGRAFICO, LISTADOS DE ASISTENCIA FIRMADO POR LOS DEPORTISTAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO Y EN ORIGINAL,CADA INFORME DEBE PRESENTAR LOS LOGROS Y METAS ALCANZADAS DEACURDO A LOS OBJETIVOS PLANEADOS	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021.** Se realizó la entrega de informe mensual de actividades con las respectivas evidencias documentales y fotográficas del trabajo realizado. Además del listado de asistencia firmado por los niños, niñas y adolescentes de cada actividad realizada, de modo presencial. En cuanto a la planificación se diseñaron planes de entrenamiento de los periodos laborados, así como la planificación con sus respectivos objetivos, donde se describio el volumen e intensidad del entrenamiento, que estuvo determinado por la duración de cada componente de la carga, que además se ajusto de acuerdo a las

	PARA CADA MESOCICLO EN LOS FORMATOS ESTBLECIDOS POR LA DIVISION TECNICA DE INDEPORTES CAUCA Y ANEXANDO CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO EXPEDIDO POR LA RESPECTIVA LIGA.	necesidades de los deportistas, realizando así un plan gráfico conforme a la categoría de Iniciación deportiva en el deporte de Voleibol. Lo anterior, permitio estimular y fortalecer las capacidades perceptivo motrices y los aspectos técnicos, en edades de 9 a 12 años. Esto se ha realizado con el propósito de estimular, controlar y fortalecer las cargas del entrenamiento, todo encausado en optimizar el rendimiento personal y deportivo de los participantes. Por otra parte, en cuanto al Cronograma de actividades, se ejecutaron con una frecuencia de TRES (3) veces por semana de forma presencial. Estas actividades, se observaron en la sesión remitida al personal técnico a cargo, además el cronograma de actividades está representado en el informe de actividades. **Ver** Informe de actividades **y Anexos** 1,2,3 y 4
8	EN CADA INFORME MENSUAL SE DEBE AGREGAR LA PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MESOCICLO Y CON SUS RESPECTIVOS OBJETIVOS.	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021. S**e presenta la planificación del siguiente mesociclo con sus respectivos objetivos. **Ver Anexo 4 (**Cronograma de actividades**)**
9	PRESENTAR EL INFORME MENSUAL DURANTE LOS CINCO (5) PRIMEROS DIAS DE CADA MES CON LOS SOPORTES DE SU GESTION Y LA COPIA DE LOS RECIBOS DE PAGO DE LOS APORTES AL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL INTEGRAL, RIESGOS LABORALES, PENSION CONFORME A LA NORMATIVIDAD VIGENTE.	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021.** Se presenta el informe con los soportes de su gestión y la copia de los recibos de pago de los aportes al sistema de seguridad social integral, riesgos laborales, pensión conforme a la normatividad vigente, LOS CUBALES REPOSAN EN LA OFICINA DE ARCHIVO DE INDEPORTES CAUCA. **Ver** Planilla de seguridad social e informe de actividades
10	PRESENTAR UN INFORME FINAL CONSOLIDANDO LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE LA VIGENCIA DEL PRESENTE CONTRATO.	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021,** se presentó informe final consolidado de actividades realizadas dentro del contrato de ejecución No.**381-2021**.
11	LAS DEMAS ACTIVIDADES QUE SEAN ASIGNADAS DE CONFORMIDAD CON LOS	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021,** no se asignaron actividades por parte de Indeportes Cauca

	REQUERIMIENTOS Y NECESIDADES DE INDEPORTES CAUCA.	
12	ENTREGAR EN MEDIO DIGITAL, TODA LA INFORMACION PRODUCIDA DURANTE LA EJECUCION DEL CONTRATO (ARCHIVOS EN WORD, PDF, EXCEL, IMÁGENES). PARA ESTO SE REQUIERE MANTENER LA INFORMACION ORGANIZADA Y DISPONIBLE PARA EL MOMENTO QUE SE REQUIERA.	Durante el periodo del **13/08/2021 al 28/12/2021,** Se entrego en medio digital, toda la información producida durante la ejecución del contrato en el periodo de agosto a diciembre como los informes de actividades con sus respectivos documentos para las cuentas de cobro a través de plataforma drive (archivos en word, pdf, excel, imágenes). **Ver** Informe de actividades.

1. INFORME TECNICO				
2.1 CONTENIDOS A TRABAJAR EN EL MESOCICLO				
TIPO DE MESOCICLO BASICO ESTABILIZADOR			**TIPO DE MESOCICLO BASICO ESTABILIZADOR**	
FISICO GENERAL	**FISICO GENERAL**	**FISICO GENERAL**	**FISICO GENERAL**	**FISICO GENERAL**
Psicomotrices: Lateralidad, equilibrio, coordinación, temporo-espacialidad.	Psicomotrices: Lateralidad, equilibrio, coordinación, temporo-espacialidad.	Psicomotrices: Lateralidad, equilibrio, coordinación, temporo-espacialidad.	Psicomotrices: Lateralidad, equilibrio, coordinación, temporo-espacialidad.	Psicomotrices: Lateralidad, equilibrio, coordinación, temporo-espacialidad.
OBJETIVO FISICO GENERAL	**OBJETIVO FISICO GENERAL**	**OBJETIVO FISICO GENERAL**	**OBJETIVO FISICO GENERAL**	**OBJETIVO FISICO GENERAL**
Desarrollar actividades predeportivas que contribuyan al fortalecimiento de las diferentes capacidades condicionales y psicomotrices.	Desarrollar actividades predeportivas que contribuyan al fortalecimiento de las diferentes capacidades condicionales y psicomotrices.	Desarrollar actividades predeportivas que contribuyan al fortalecimiento de las diferentes capacidades condicionales y psicomotrices.	Desarrollar actividades predeportivas que contribuyan al fortalecimiento de las diferentes capacidades condicionales y psicomotrices.	Desarrollar actividades predeportivas que contribuyan al fortalecimiento de las diferentes capacidades condicionales y psicomotrices.
DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN	**DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN**	**DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN**	**DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN**	**DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN**
40% 432’	40% 432’	40% 432’	40% 432’	40% 432’

2.2 CONTENIDOS A TRABAJAR MICROCICLO/SESIÓN				
FISICO GENERAL	**FISICO ESPECIFICO**	**TECNICO**	**TACTICO**	**TEORICO**
S1 Fortalecer la base aeróbica de los deportistas	**S1** Mantener la resistencia aeróbica de los deportistas.	**S1-** se trabaja la frecuencia de la zancada	S1- la partida o salida dependiendo la prueba	**S1** generar un habito de disciplina como parte del éxito.
S2 Incrementar la resistencia anaeróbica de los participantes.	**S2** Fortalecer la resistencia Anaeróbica	S2- se realizará actividades para asimilación del gesto técnico de carrera en el atletismo	S2- la ejecución del a carrera	**S2** tener amor por lo que se hace
S3 desarrollar destrezas y habilidades en la pista de carrera	**S3** Desarrollar la velocidad de reacción y velocidad explosiva.	**S3-** Se realizará el juego la lleva, para potenciar las habilidades motrices	S3- la partida en el atletismo	**S3 inculcar** el amor por el Atletismo
S4 trabajar ejercicios coordinativos	**S4** Estimular coordinación de los deportistas.	S4- desarrollar la destreza a través carrera de relevos	S4- remate de carrera	**S4 la** importancia de hacer deporte a través del Atletismo
OBJETIVO FISICO GENERAL	**OBJETIVO FISICO ESPECIFICO**	**OBJETIVO TECNICO**	**OBJETIVO TACTICO**	**OBJETIVO TEORICO**
S1 Fortalecer la base aeróbica de los deportistas	**S1** Mantener la resistencia aeróbica de los deportistas.	**S1-** se trabaja la frecuencia de la zancada como gesto técnico	S1- la partida o salida dependiendo la prueba	**S1** generar un habito de disciplina como parte del éxito.
S2 Incrementar la resistencia anaeróbica de los participantes.	**S2** Fortalecer la resistencia Anaeróbica	S2- se realizará diversas actividades para asimilación del gesto técnico de l a carrera en el atletismo	S2- la ejecución del a carrera	**S2** tener amor por lo que se hace
S3 desarrollar destrezas y habilidades en la pista de carrera	**S3** Desarrollar la velocidad de reacción y velocidad explosiva.	**S3-** Se realizará el juego la lleva, para potenciar habilidades motrices	S3- la partida en el atletismo	**S3 inculcar** el amor por el Atletismo
S4 trabajar ejercicios coordinativos	**S4** Estimular coordinación, lateralidad, de los deportistas.	S4- desarrollar la destreza a través de carrera de relevos	S4- remate de carrera	**S4 la** importancia de hacer deporte a través de la disciplina del Atletismo

DOSIFICACIÓN CARGA FISICO GENERAL POR % Y MIN	DOSIFICACIÓN CARGA FISICO ESPECIFICO POR % Y MIN	DOSIFICACIÓN CARGA TECNICO POR % Y MIN	DOSIFICACIÓN CARGA TACTICO POR % Y MIN	DOSIFICACIÓN CARGA TEORICO POR % Y MIN
S1 40% - 108 minutos	**S1 20**% - 54 minutos	**S1- 25%67,5 MIN.**	**S1- 5 %13,5 MIN.**	**S1 10**% - 27 minutos
S2 40% - 108 minutos	**S2 20**% - 54 minutos	**S2- 25%67,5 MIN.**	**S2- 5 %13,5 MIN.**	**S2 10**% - 27 minutos
S3 40% - 108 minutos	**S3 20**% - 54 minutos	**S3- 25%67,5 MIN.**	**S3- 5 %13,5 MIN.**	**S3 10**% - 27 minutos
S4 40% - 108 minutos	**S4 20**% - 54 minutos	**S4- 25%67,5 MIN.**	**S4- 5 %13,5 MIN.**	**S4 10**% - 27 minutos

Soportes.

3. REGISTRO FOTOGRAFICO (MINIMO 8 FOTOS)

Foto 1.



Foto 2.



FECHA:	16/08/2021	**FECHA:**	22/09/2021
ACTIVIDAD:	Calentamiento - técnico del remate y el bloqueo	**ACTIVIDAD:**	TECNICA DEL REMATE POR LA ZONA CUATRO

Foto 3.



Foto 4.



FECHA:	27/09/2021	**FECHA:**	29/10/2021
ACTIVIDAD:	EJERCICIO COORDINATIVO	**ACTIVIDAD:**	EJERCICO PARA MEJORAL EL BOLEO

Foto 5. 		**Foto 6.** 	
FECHA:	08/11/2021	**FECHA:**	24/11/2021
ACTIVIDAD:	INTERCAMBIO DEPORTIVO	**ACTIVIDAD:**	EJERCICIO COORDINATIVO
Foto 7. 		**Foto 8.** 	
FECHA:	13/12/2021	**FECHA:**	17/12/2021
ACTIVIDAD:	CHARLA SOBRE NORMAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CÓDIGO MUNDIAL DE ANTIDOPAJE	**ACTIVIDAD:**	ESTIRAMIENTO ACTIVO
Daliana Bedoya G. **FIRMA DEL CONTRATISTA**		**FIRMA:**	
NOMBRE: DALIANA BEDOYA GOMEZ			

Revisado:

Yo, **DALIANA BEDOYA GOMEZ** identificado(a) con la cédula de ciudadanía No. 25.390.365 expedida en Padilla Cauca, como responsable de la ejecución del contrato número 381 de 2021 cuyo objeto contractual "LA CONTRATISTA SE OBLIGA PARA CON INDEPORTES CAUCA A PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADORA DE VOLEIBOL EN EL MUNICIPIO DE PADILLA, SEGÚN CONTRATO 1486-2021, DE ACUERDO AL PROYECTO FORTALECIMIENTO DE ALTOS LOGROS Y EL LIDERAZGO DEPORTIVO EN EL DEPARTAMENTO DEL CAUCA. "Declaro que me encuentro a PAZ Y SALVO por todo concepto administrativo y técnico con el Instituto Departamental de Deporte del Cauca INDEPORTES CAUCA.

Las siguientes firmas adjuntas así lo reafirman.

1. Archivo (Ventanilla única)	**2. Almacén**
3. Oficina jurídica	**4. Coordinador del proyecto ***
5. Supervisor del contrato	**6. Financiera**

Daliana Bedoya G.
Firma del Contratista