IMDERTY	**INFORME DE GESTION MENSUAL**	**VERSION:**	**05**
	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA	**FECHA:**	**18/02/2022**
	SUBPROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	**CODIGO:**	**FO-GTH-06**

Identificación del contrato:	Contrato de Prestación de Servicios de apoyo a la gestión N°:**300.11.01.190** del 2022	**Valor total del contrato**	$39.270.000
Nombre del Contratista:	**CRISTHIAN DAVID AGUIRRE HENAO, C.C. 1.144.033.790 de Cali, Valle del Cauca**		
Objeto Contractual:	**PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA SUBGERENCIA DE FOMENTO AL DEPORTE Y LA RECREACIÓN, CON EL FIN DE GARANTIZAR EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN DE ACCIÓN Y PROGRAMAS INSTITUCIONALES.** *'PARÁGRAFO: la relación de coordinación de actividades entre contratante y contratista respecto a las condiciones necesarias para el desarrollo eficiente de la actividad encomendada y la satisfacción de las necesidades del servicio, incluye recibir instrucciones o tener que reportar informes sobre sus resultados, los cual no constituye subordinación, dejando ello así establecido con plena claridad entre las partes'.*		
Periodo del informe:	**ABRIL 2022**	**Valor Mes a pagar**	$3.570.000

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09 %	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	27,27%

Actividades Contratadas	Tareas o Actividades Realizadas para ejecutar la Actividad Contratada durante el Periodo	Evidencias/Medios de verificación
1. Brindar apoyo a subgerencia de fomento deportivo con las acciones de acompañamiento y seguimiento de las diferentes disciplinas deportivas.	Durante el mes de abril de 2022 se brindó apoyo con la realización de cinco (5) sesiones de entrenamiento presencial para la preparación física de: Tejo, tenis de mesa y baile deportivo en la cual se desarrollaron ejercicios para mejorar la movilidad de cadera, estabilidad (CORE), fuerza funcional y resistencia general de los deportistas.	Registro fotográfico adjuntado al informe de gestión FO-GTH-06 y al correo: imdertypreparacionfisica@gmail.com
2. Participar en las capacitaciones organizadas y direccionadas por la coordinación de preparación física.	En el mes de abril de 2022 se realizó entrenamiento de fuerza con sobrecarga al 60% de 1RM en miembros superiores para los deportistas de tiro con arco se hizo énfasis en la técnica correcta de ejecución, lo anterior por instrucción precisa del coordinador de preparación física.	Registro fotográfico adjuntado al informe de gestión FO-GTH-06 y al correo: imdertypreparacionfisica@gmail.com
3. Brindar apoyo al entrenador de las disciplinas asignadas en el proceso de preparación y recuperación física de los deportistas.	Para el mes de abril de 2022 se brindó apoyo a los entrenadores de la disciplina de Hapkido con la realización de seis (6) sesiones de entrenamiento presencial para la mejora de fuerza general y la resistencia aeróbica con estímulos sobre el 60 y 70 % del Vo2 Max. Para el mes de abril se determinó una acumulación semanal de 4000 metros bajo el método intervalico extensivo.	Registro fotográfico adjuntado al informe de gestión FO-GTH-06 y al correo: imdertypreparacionfisica@gmail.com
4. Brindar apoyo al entrenador de las disciplinas asignadas en la orientación	Durante el mes de abril 2022 se realizaron dos sesiones de socialización a los deportistas de las disciplinas de: tiro con arco, tenis de mesa, tejo, hapkido y baile deportivo para la	Registro fotográfico adjuntado al informe de gestión FO-GTH-06 y al correo:

	y seguimiento al grupo interdisciplinar en el proceso de prevención, tratamiento, y recuperación de lesiones osteomusculares de los deportistas de las diferentes disciplinas deportivas.	realización del protocolo de prevención de lesiones, los ejercicios que permiten lograr buenos rangos de movilidad y corregir los inbalances musculares en los miembros inferiores.	imdertypreparacionfisica@gmail.com
5.	Apoyar conforme al objeto del contrato y cuando las necesidades del servicio lo requieran, las actividades lúdicas, deportivas y recreativas e institucionales que programe o en las que participe la entidad en el municipio.	Los días 11 y 13 de abril de 2022 se brindó conforme a la solicitud del coordinador de la preparación física el apoyo técnico a las disciplinas de fútbol y futbol sala con la veeduría en el microciclo de preparación de los deportistas que son pre seleccionados para los juegos departamentales 2022.	Evidencia digital que reposa en el correo institucional: imdertypreparacionfisica@gmail.com
6.	Contribuir con la evaluación el análisis y el desarrollo de test físicos asignados por LECYD con el fin de identificar la condición física de las disciplinas de conjunto, individuales y de discapacidad.	El día 20 de abril de 2022 se contribuyó con la evaluación y el análisis asignados por LECYD mediante el test de 400 metros para los deportistas de hapkido. Con el fin de identificar y ejercer control sobre la condición física de las deportistas y dosificar los estímulos de entrenamiento.	Evidencia digital que reposa en el correo institucional: imdertypreparacionfisica@gmail.com
7.	Planear y controlar la evolución de la condición física de los deportistas de conjunto e individuales mostrando evidencias mensuales.	En el transcurso del mes de abril de 2022 se controla mediante formato de Google la percepción subjetiva del esfuerzo de las actividades de preparación física de las disciplinas de: tiro con arco y hapkido.	Evidencia digital que reposa en el correo institucional: imdertypreparacionfisica@gmail.com
8.	Presentar informes mensuales de la gestión realizada en cada uno de los grupos intervenidos.	Durante el mes de abril de 2022 se presenta en formato digital la planificación de las intervenciones de preparación física con sus respectivos Microciclos y graficas correspondientes con las disciplinas de: tiro con arco, tenis de mesa, tejo y Hapkido.	Evidencia digital que reposa en el correo institucional: imdertypreparacionfisica@gmail.com
9.	Participar en las reuniones semanales, quincenales o mensuales de planificación con los entrenadores de las disciplinas asignadas.	El día 11 de abril de 2022 participé en la reunión con los instructores de la disciplina de Hapkido para determinar los ajustes del plan de entrenamiento previo a la participación de los deportistas en el torneo departamental de Taekwondo como preparación para juegos departamentales.	Evidencia digital que reposa en el correo institucional: imdertypreparacionfisica@gmail.com

Con el fin de certificar la información del presente informe de Gestión de Actividades para cumplimiento del Objeto Contractual se firma a los, 29 días del mes de abril de 2022.

Firma del Contratista
Nro. De Identificación: 1.144.033.709 Cal, Valle del Cauca.
Nombre del Contratista CRISTHIAN DAVID AGUIRRE HENAO

Vo.bo. SUPERVISOR
Lic. Mario Ballesteros Prado
Subgerencia deportiva

IMDERTY	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	03
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	18/03/2020
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	CRISTHIAN DAVID AGUIRRE HENAO

MES:	ABRIL 2022	PROGRAMA:	PREPARACIÓN FÍSICA



Lugar:	IMDERTY
Fecha:	06 DE ABRIL 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE FUERZA GENERAL CON LA DISCIPLINA DE TIRO CON ARCO	



Lugar:	COLEGIO MAYOR
Fecha:	18 DE ABRIL 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA	



Lugar:	VILLA JAIRO YANTEN
Fecha:	04 DE ABRIL 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE TIRO CON ARCO	



Lugar:	COLISEO DE CONTACTO
Fecha:	20 DE ABRIL 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO PRESENCIAL DISCIPLINA DE HAPKIDO	

IMDERTY	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	03
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	18/03/2020
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	CRISTHIAN DAVID AGUIRRE HENAO

MES:	ABRIL 2022	PROGRAMA:	PREPARACIÓN FÍSICA



Lugar:	COLISEO DE CONTACTO
Fecha:	04 DE ABRIL 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE KARATE	



Lugar:	COLEGIO MAYOR
Fecha:	06 DE ABRIL 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA	



Lugar:	VILLA JAIRO YANTEN
Fecha:	18 DE ABRIL 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE TEJO	



Lugar:	IMDERTY
Fecha:	20 DE ABRIL 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE TIRO CON ARCO	