INFORME DE ACTIVIDADES – ENTRENADORES

NOMBRE DEL CONTRATISTA:	**SERGIO HERNÁNDEZ URANGO**
N° DEL CONTRATO:	**010 DEL 2022**
DISCIPLINA Y MODALIDAD DEPORTIVA:	**ATLETISMO VELOCIDAD Y SALTOS**
ESCENARIO DE ENTRENAMIENTO:	**ESTADIO DE ATLETISMO CATHERINE IBARGÜEN MENA**
PERIODO DE ACTIVIDADES:	**DEL 1 AL 31 DE MAYO DE 2022**

OBLIGACIONES CONTRACTUALES:

1. DESARROLLAR PROMOCIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA, A TRAVÉS DE VISITAS A INSTITUCIONES EDUCATIVAS, BARRIOS, CORREGIMIENTOS Y VEREDAS DEL MUNICIPIO DE APARTADÓ.

Durante el periodo del mes de mayo de 2022 Se realizaron entrenamientos con los estudiantes de las diferentes Instituciones Educativas del Municipio de Apartadó, estudiantes seleccionados a través de los chequeos y visitas a estos, con miras a la preparación física y deportiva de los juegos Intercolegiados.

N°	INSTITUCIÓN EDUCATIVA, BARRIO, CORREGIMIENTO O VEREDA	No. DE DEPORTISTAS ATENDIDOS	CATEGORÍA	SECTOR	
				URBANO	RURAL
1	SAN PEDRO CLAVER	17	TODAS	X	
2	SAN JOSE OBRERO	7	TODAS	X	
3	JOSE CELESTINO MUTIS	6	JUVENIL	X	
4	SAN FRANCISCO DE ASÍS	8	TODAS	X	
5	JOSE JOAQUIN VELEZ	7	TODAS	X	
6	HERACLIO MENA PADILLA	4	PRE JUVENIL	X	
7	CADENA LAS PLAYAS	6	TODAS	X	
8	ALFONSO LOPEZ	5	TODAS	X	
9	REPOSO	1	JUVENIL		X
10	MADRE LAURA	1	JUVENIL	X	
11	POLICARPA SALAVARIETA	3	INFANTIL	X	
12	SANTA MARIA DE LA ANTIGUA	6	TODAS	X	




REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA




REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

2. IMPLEMENTAR LA MASIFICACIÓN DEPORTIVA MEDIANTE LA ESCOGENCIA DE DEPORTISTAS QUE INTEGRARÁN LA SELECCIÓN MUNICIPAL DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA, DE ACUERDO A LOS REGLAMENTOS DE LOS EVENTOS INSTITUCIONALES DE INDEPORTES ANTIOQUIA: JUEGOS ESCOLARES, JUEGOS INTERCOLEGIADOS SUPÉRATE, JUEGOS REGIONALES Y JUEGOS DEPARTAMENTALES.

RELACIÓN DE DEPORTISTAS PRESELECCIONADOS EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA				
N°	**NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA**	**CATEGORÍA**	**RAMA**	**INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO**
1	MATIU ORTIZ HINESTROZA	PRE JUVENIL	MASCULINO	CADENA
2	MARIANA ALVAREZ MOSQUERA	INFANTIL	FEMENINO	SAN FRANCISCO DE ASIS
3	ROSMAN LIBARDO MOSQUERA DOMINGUEZ	JUVENIL	MASCULINO	ALFONSO LOPEZ
4	LEISNER CORDOBA DURANGO	PRE JUVENIL	MASCULINO	SAN FRANCISCO DE ASIS
5	WENDY SANDRTH CUESTA PALACIOS	JUVENIL	MASCULINO	SAN PEDRO CLAVER
6	SILVANA RIVERO RAMOS	INFANTIL	FEMENINO	JOSE JOAQUIN VELEZ
7	MARIA ISABEL RIVERO RAMOS	PRE JUVENIL	FEMENINO	JOSE JOAQUIN VELEZ
8	OSCAR DAVID RUIZ PAZ	MAYOR	MASCULINO	BARRIO OBRERO BLO 2
9	KAREN SOFIA LARA SANCHEZ	INFANTIL	FEMENINO	SAN PEDRO CLAVER
10	MIGUEL ANGEL HIGUITA PINEDA	JUVENIL	MASCULINO	JOSE JOAQUIN VELEZ
11	SEBASTIAN GARCIA TIMAGENE	PRE JUVENIL	FEMENINO	HEMEPA
12	CAMILA ANDREA DIAZ RICARD	PRE JUVENIL	FEMENINO	SANTA MARIA DE LA ANTIGUA
13	JOSE DANIEL GARCIA GARCIA	PRE JUVENIL	MASCULINO	SAN FRANCISCO DE ASIS
14	JUAN PABLO IBARRA HOYOS	INFANTIL	MASCULINO	POLICARPA SALAVARRIETA
15	NIKOL DURANGO AYALA	JUVENIL	FEMENINO	ALFONSO LOPEZ
16	YELISSA ALEXANDRA PALACIOS RENGIFO	JUVENIL	FEMENINO	JOSE CELESTINO MUTIS
17	ELIZABETH ALVAREZ MORENO	JUVENIL	FEMENINO	JOSE CELESTINO MUTIS
18	JOSE ALEJANDRO MURILLO MURILLO	JUVENIL	MASCULINO	SAN JOSE OBRERO
19	LUIS MIGUEL ARROYO VELAZQUEZ	JUVENIL	MASCULINO	SAN PEDRO CLAVER

20	NATALIA ALVAREZ LOPEZ	JUVENIL	FEMENINO	JOSE JOAQUIN VELEZ
21	HEYDER ANDRES SALINAS GUERRERO	MAYOR	MASCULINO	BARRIO VELEZ
22	ESTEBAN ALEJANDRO CASTRILLON ZAPATA	JUVENIL	MASCULINO	CADENA LAS PLAYAS
23	YESICA YULIETH CÓRDOBA BECERRA	MAYOR	FEMENINO	BARRIO OBRERO BLO 2
24	DIEGO GARCÍA CÓRDOBA	MAYOR	MASCULINO	SAN JOSE OBRERO
25	LAURA LIZETH PALACIOS CALDERON	JUVENIL	FEMENINO	SAN PEDRO CLAVER
26	MADY ESTHER CORDOBA CUELLO	JUVENIL	FEMENINO	SAN FRANCISCO DE ASIS
27	JADER STIVEN BLAQUICETH ASPRILLA	JUVENIL	MASCULINO	CADENA LAS PLAYAS
28	JHOAN SEBASTIAN GUERRA ZAPATA	JUVENIL	MASCULINO	JOSE CELESTINO MUTIS
29	DEIMER ANDRES MORENO BLANDON	MAYOR	MASCULINO	BARRIO SERRANIA
30	YONIS EMILIO MARTINEZ JARAMILLO	MAYOR	MASCULINO	BARRIO OBRERO BLO 5
31	DAYANA TORRES MORENO	PRE JUVENIL	FEMENINO	SAN PEDRO CLAVER
32	LORITH ZAMARA PATERMINA RUIZ	INFANTIL	FEMENINO	SAN FRANCISCO DE ASIS
33	YEIBAN CAMILO BILLERO CAVADIA	MAYOR	MASCULINO	SANTA MARIA DE LA ANTIGUA
34	JUAN DAVID BELTRAN TORRES	PRE JUVENIL	MASCULINO	SAN FRANCISCO DE ASIS
35	ANGIE GALVIS FANDIÑO	MAYOR	FEMENINO	JOSE CELESTINO MUTIS
36	YERLIN ENRIQUE GONZALEZ DOMINGUEZ	MAYOR	MASCULINO	BARRIO POLICARPA
37	ARLEYSHON DAVID IBARGUEN HERRERA	JUVENIL	MASCULINO	SANTA MARIA DE LA ANTIGUA
38	MARIA ALEJANDRA MURILLO BENITEZ	JUVENIL	FEMENINO	JOSE JOAQUIN VELEZ
39	HECTOR DAVID BARRIOS MENA	JUVENIL	MASCULINO	SAN PEDRO CLAVER
40	ANGIE LEONOR PANDALES CRUZ	JUVENIL	FEMENINO	JOSE CELESTINO MUTIS
41	JHON ESTEBAN QUINTANA GIRALDO	JUVENIL	MASCULINO	CADENA LAS PLAYAS
42	FIGO LEAO CARO HENAO	MAYOR	MASCULINO	JOSE JOAQUIN VELEZ
43	KEINER MORENO PINO	JUVENIL	MASCULINO	SAN PEDRO CLAVER
44	ALEXANDRA BLANDON GIRON	PRE JUVENIL	FEMENINO	CADENA LAS PLAYAS
45	OSCAR DANIEL VARGAS VALOY	JUVENIL	MASCULINO	SAN PEDRO CLAVER
46	SANTIAGO GOMEZ JIMENEZ	JUVENIL	MASCULINO	SAN PEDRO CLAVER
47	ALEJANDRA CUELLO BLANQUISETT	JUVENIL	FEMENINO	REPOSO
48	KEINIS NATALIA HERRERA ZUÑIGA	PRE JUVENIL	FEMENINO	SAN PEDRO CLAVER
49	SHAROL YIRLETH PINO MURILLO	PRE JUVENIL	FEMENINO	JOSE JOAQUIN VELEZ
50	SCARLET DAYRANA MARQUEZ PALACIOS	JUVENIL	FEMENINO	SANTA MARIA DE LA ANTIGUA

3. GARANTIZAR LA FORMACIÓN DEPORTIVA, A TRAVÉS DE UN ADECUADO DESARROLLO DE LAS UNIDADES O SESIONES DE ENTRENAMIENTO, DE ACUERDO A LA ETAPA DE PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS.

Durante este este mes de mayo se llevaron a cabo microciclos

FÍSICOS: El mantenimiento del desarrollo de la resistencia de la velocidad, que se viene trabajando desde mesos anteriores, en el que los deportistas realizaran sucesivas repeticiones en distancias que comprenden los tramos de: 80, 100, 120, 150, 180, 200, 250 y 300 mts a diferentes intensidades de esfuerzo de acuerdo al mejor tiempo de competición y en los resultados de los test en estos tramos mencionados, para esta orientación de carga se trabaja con muchas repeticiones para adaptar al cuerpo a soportar la fatiga periférica en la generación del ácido láctico.

EL DESARROLLO DE LA FUERZA EXPLOSIVO-RÁPIDA TÓNICA en la que se trabaja con los deportistas la ejecución de ejercicio método isotónico de fuerza explosiva con ejercicios como: media sentadilla, arranque, cargada con intensidades que rondan entre el 50,60 y 70% de intensidad de acuerdo al RM de cada deportista en estos medios y con contrastes de ascendencia de la carga entre series sucesivas con periodos de descansos adecuados, de esta manera se trabaja la fuerza explosiva en la orientación tónica donde se da la mayor velocidad de ejecución ante cargas relativamente altas en las que los Fosfágenos y la Fosfocreatina y una participación mínima de los hidratos de carbono (por las cargas altas que tienden a generar acumulación del ácido láctico a medida que pasan las repeticiones en las series son los sistemas energéticos predominantes.

DESARROLLO DE LA FUERZA EXPLOSIVA balística esta se trabajó en este mesociclo de trabajo en la ejecución de ejercicios explosivos rápidos con ejercicios de lanzamiento a través de implementos ligeros como son las balas de 3kg para damas y de 4kg para varones, desde estas ejecuciones se estimula la acción explosiva elástica del miembro superior a través del segmento corporal del hombro mediante la tensión de gran generación de fuerza ante un elemento ligero en donde la fuera interna excede por mucho la externa lo cual estimula acciones que se realizan siempre sobre ATP y Fosfocreatina de máxima intensidad y poca duración que con descansos adecuados se vuelven a realizar con la misma calidad en la velocidad de ejecución lo cual es pura fuerza en acción balísticas explosivas-rápidas.

ESTIMULACIÓN DEL TRABAJO AERÓBICO REGENERATIVO SÚPER COMPENSATORIO esta trabaja con el objetivo de dar una recuperación activa a los deportistas, para evitar posibles lesiones que pueden aparecer producto de los trabajos exigentes en los cuales los músculos realizan sucesivos desgastes y trabajos en los que las contracciones musculares generan rompimiento de las proteínas contráctiles (actina y miosina) con gran desgaste que producen fatiga central, periférica y aguda en las sesiones, este trabajo se realizó con el método invariable continuo medio-carrera continua media a intensidad media regenerando la capacidad energética de trabajo para ir generando de manera adecuada el proceso de súper compensación del entrenamiento lo que lleva a ir aumentando el rendimiento a través de la relación de ondulación de carga entre los pilares de los componentes de carga: Volumen e Intensidad.

TÉCNICOS: Aprendizaje del ABC de carreras, saltos y lanzamiento mediante enseñanza de los patrones biomecánicos correctos de acuerdo a los movimientos de flexión, extensión, despegues, péndulo, trabajo de ritmo y zancada al correr, posición de brazos en la carrera y fase de vuelo en los saltos, ritmo de 3 al lanzar jabalina, agarres y posición final del lanzamiento etc., estos con sucesivas repeticiones en tramos cortos y sin presencia de fatiga para que el sistema nervioso central atienda, se concentre e integre a la memoria cada uno de estas acciones motrices de forma eficaz.

TÁCTICOS: Aún no se está enfocando las acciones sobre este factor de rendimiento ya que las tomas de decisiones tácticas engloban estar en alta forma deportiva para los momentos propios de competición, por ende, se trabajará en momento más específicos del plan de trabajo.

PSICOLÓGICOS: Acompañar el deportista en los diferentes entornos en los cuales se desempeña antes y después sesión de entrenamiento.

TEÓRICOS: Enseñanza del reglamento de cada prueba en específico, peso, diámetro de cada implemento, distancia de cada prueba, record nacionales e internacionales.

- Anexo las evidencias fotográficas de las sesiones o unidades de entrenamiento y como anexo adicional en físico, las planillas de asistencia de los deportistas a las sesiones de entrenamiento.
-



Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartadó.gov.co


REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA
REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA
REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA







Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartadó.gov.co







Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartadó.gov.co



Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartadó.gov.co

4. **ELABORAR LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO POR MEDIO DE MACROCICLOS (SEMESTRAL – SE ENTREGA EN EL PRIMER INFORME), Y LOS MESOCICLOS (MENSUAL); QUE DEBERÁN SER ENTREGADOS Y CONCERTADOS CON LA COORDINACIÓN DEPORTIVA Y EL ÁREA TÉCNICA - METODOLÓGICA DEL IMDER APARTADÓ.**

SE ANEXA PLAN DE ENTRENAMIENTO

Mes: Mayo

Macrociclo: I

Periodo: competitivo

Etapa: precompetitiva

Duración: 4 semanas

Objetivo: afrontar la segunda competencia preparatoria

Alto	Medio	Alto	Medio	Alto	Medio	Descanso
Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 30%	Resistencia a la velocidad 1x80 mts al 95% con 3´de recuperación, 1x100 mts al 95% con 3´ de recuperación, 1x120 mts al 90% con 5´ de recuperación, 1x150 mts al 95%.	*Trabajo de fuerza explosiva, arranque, cargada, media pierna al 50%, 60%, 70% del RM de cada persona con un volumen total del microciclo 40%*	2 x 80 mts al 100% con 15´recuperación entre cada repetición	*Habilidades coordinativa, técnicas de carrera, 5x30 mts al 100% con 3´ de recuperación, 3x40 mts al 100% con 5´de recuperación, 2x50 mts con 7´de recuperación%*	Competencia Trabajo técnico chequeos test	DESCANSO

Observaciones: este mesociclo puede tener 4 semanas dependiendo la adaptación de los deportistas

5. **GARANTIZAR DE FORMA PERMANENTE EL FORTALECIMIENTO DE LA RESERVA DEPORTIVA (RELEVO GENERACIONAL - COORDINADA CON EL ENTRENADOR PRINCIPAL, DONDE EXISTAN MÁS DE DOS ENTRENADORES DE LA DISCIPLINA), EN LAS DIFERENTES RAMAS Y CATEGORÍAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.**

RELACIÓN DE DEPORTISTIAS PRESELECCIONADOS EN LA RESERVA DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA				
N°	**NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA**	**CATEGORÍA**	**RAMA**	**INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO**
1	MARIA JOSE CORDOBA PALACIO	PRE JUVENIL	FEMENINO	ALFONSO LOPEZ
2	EDUAR DAVID GUTIEREZ MONTEROSA	PRE JUVENIL	MASCULINO	HEMEPA
3	DALEXANDRA DURANGO SERNA	PRE JUVENIL	FEMENINO	SANTA MARIA DE LA ANTIGUA
4	GABRIELA RENTERIA ESTRADA	PRE JUVENIL	FEMENINO	CADENA LAS PLAYAS
5	KAYUSI ENRIQUE IPUANA	JUVENIL	MASCULINO	ALFONSO LOPEZ
6	SEBASTIANGARCIA TIMAGENE	PRE JUVENIL	FEMENINO	HEMEPA
7	CAMILA ANDREA DIAZ RICARD	PRE JUVENIL	FEMENINO	SANTA MARIA DE LA ANTIGUA
8	JOSE DANIEL GARCIA GARCIA	PRE JUVENIL	MASCULINO	SAN FRANCISCO DE ASIS
9	SARA MARCELA DIAZ RODRIGUEZ	INFANTIL	FEMENINO	SAN JUAN DE URABA
10	LUISA FERNANDA BURGOS	JUVENIL	FEMENINO	SAN PEDRO CLAVER
11	MICHELL MARCIGLIA MENA	PRE JUVENIL	FEMENINO	HEMEPA
12	YEFERSON DAVID CONTRERA	INFANTIL	MASCULINO	SAN JOSE OBRERO
13	SHARAYULIETH BURGOS	INFANTIL	FEMENINO	SAN PEDRO CLAVER
14	KELLY JHOANA RODRIGUEZ IBARGUEN	PRE JUVENIL	FEMENINO	SAN JOSE OBRERO
15	GABRIEL JUNIOR GUTIERREZ MORALES	INFANTIL	MASCULINO	SAN FRANCISCO DE ASIS

6. **BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO TÉCNICO, DEPORTIVO Y DE COMPETENCIA CUANDO SEA REQUERIDO, A LOS EVENTOS INSTITUCIONALES DEL SECTOR EDUCATIVO DEL MUNICIPIO, PARA DIRECCIONAR A LOS DEPORTISTAS ESTUDIANTES, EN LA CONFORMACIÓN DE LAS SELECCIONES DE JUEGOS ESCOLARES E INTERCOLEGIADOS Y A LOS CLUBES DEPORTIVOS DE LA DISCIPLINA, CON RECONOCIMIENTO DEPORTIVO DEL IMDER APARTADÓ.**

N°	INSTITUCIÓN EDUCATIVA O CLUB DEPORTIVO ACOMPAÑADO	ACTIVIDADES DESARROLLADAS	SECTOR (URBANO O RURAL)
1	SAN PEDRO CLAVER	ENTRENAMIENTO SELECCIONES INTERCOLEGIDOS	URBANO
2	SAN JOSE OBRERO	ENTRENAMIENTO SELECCIONES INTERCOLEGIDOS	URBANO
3	SAN FRANCISCO DE ASIS	ENTRENAMIENTO SELECCIONES INTERCOLEGIDOS	URBANO
4	JOSE JOAQUIN VELEZ	ENTRENAMIENTO SELECCIONES INTERCOLEGIDOS	URBANO
5	CLUB DE ATLETISMO BANAFRUT	APOYO EN LA PLANIFICACIÓN Y ENTRENAMIENTO A DEPORTISTAS	URBANO

- Anexo las evidencias fotográficas del acompañamiento

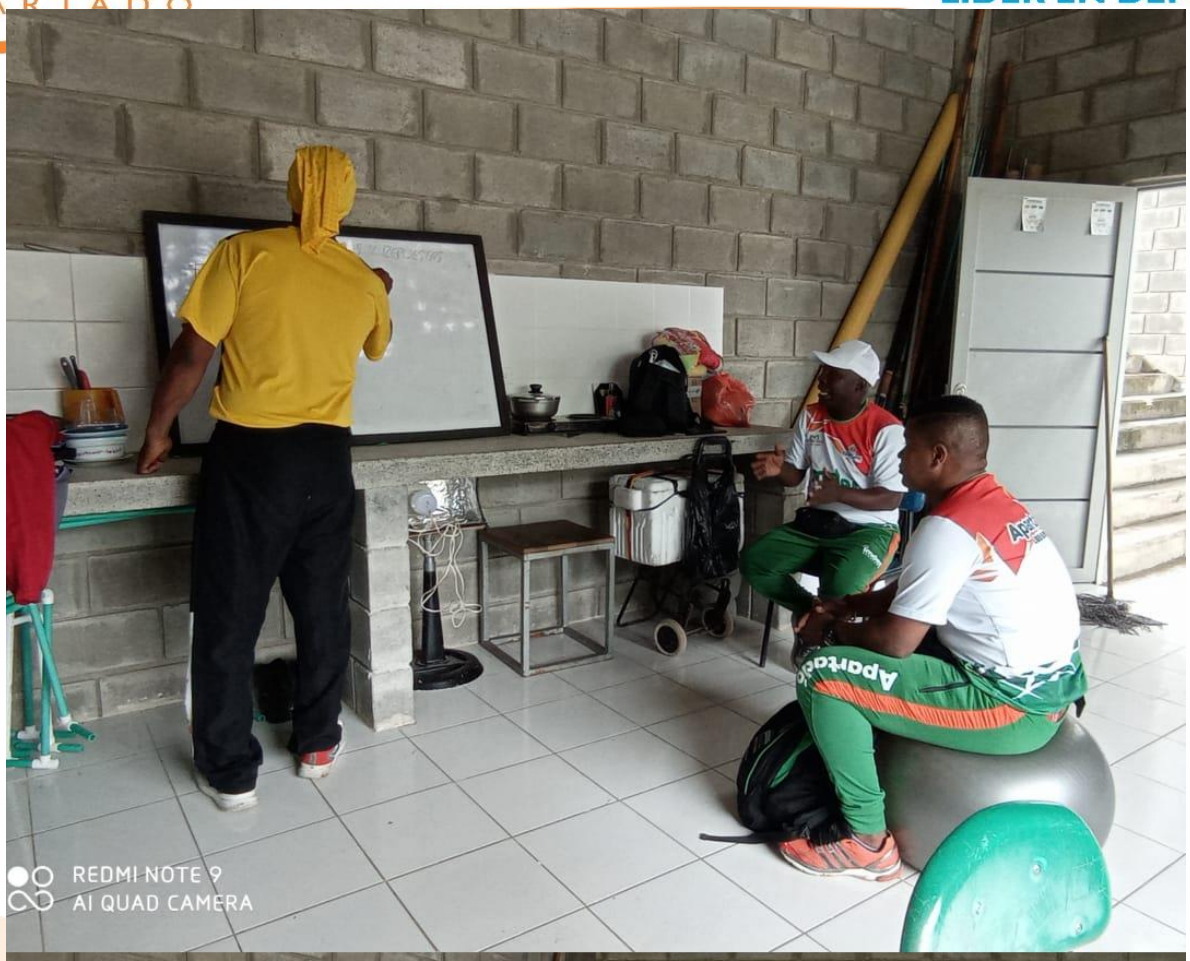


Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartadó.gov.co

7. **ASISTIR A LAS CAPACITACIONES, TALLERES, SEMINARIOS O CHARLAS FORMATIVAS, QUE SE REALICEN POR INVITACIÓN DEL IMDER APARTADÓ.**

CAPACITACIÓN ASISTIDA	TEMA DE LA CAPACITACIÓN	FECHA DE LA CAPACITACIÓN	ENTIDAD QUE REALIZA LA CAPACITACIÓN
Trabajo de fuerza	**Fuerza**	**17/mayo/2022**	**IMDER Apartadó**

- Anexe las evidencias fotográficas:







Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartadó.gov.co

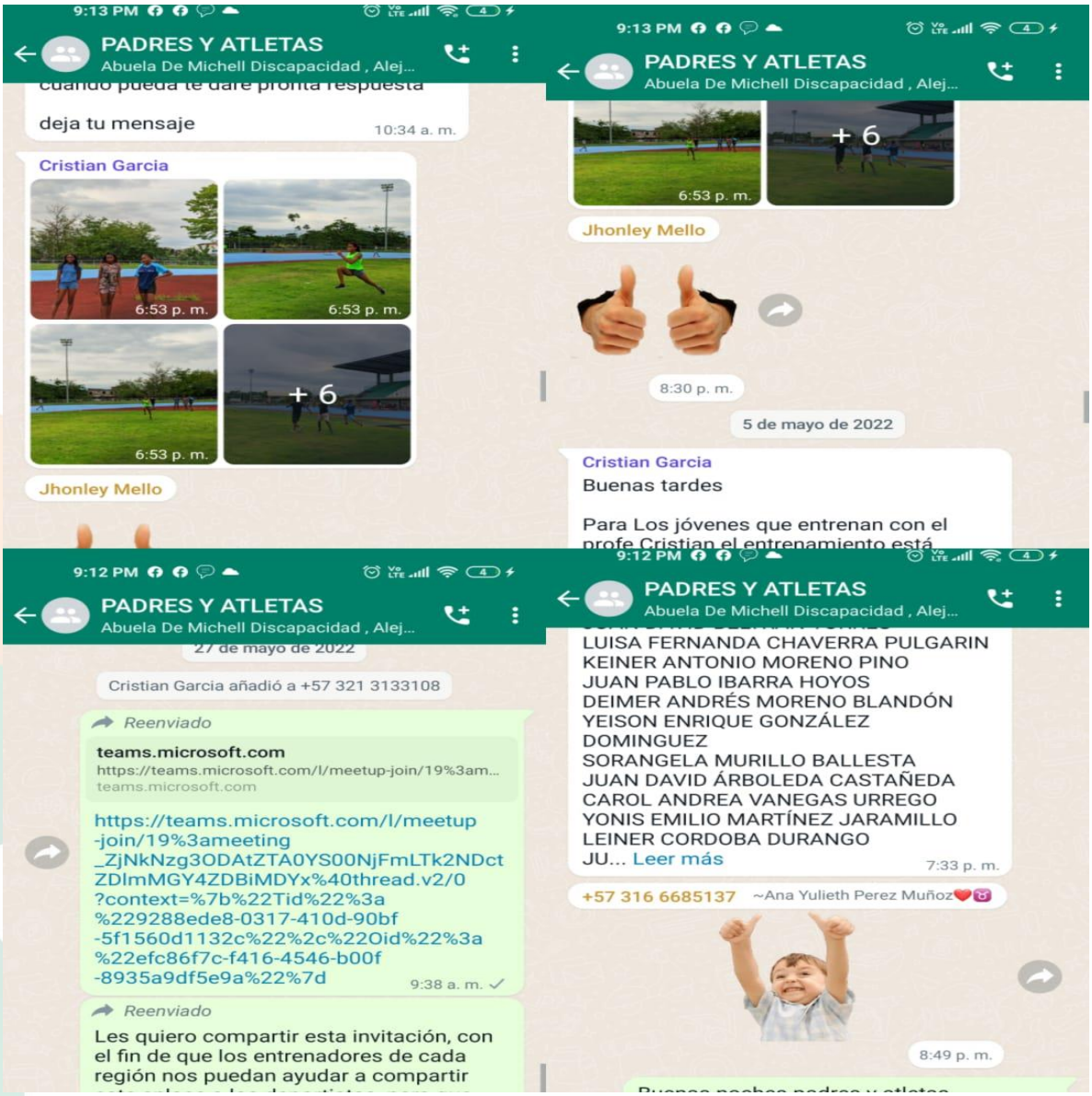
8. PROMOVER LA CREACIÓN Y LA DINAMIZACIÓN DE LA ESCUELA DE PADRES DE LOS DEPORTISTAS ADSCRITOS A LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

- **Descripción de las actividades de las escuelas de padres:**

Se mantuvo constante comunicación con los padres de familia de manera virtual mediante redes sociales (grupo de whatsapp), visitas domiciliarias y reuniones o charlas presenciales en el lugar de entrenamiento.

Se tuvo charlas presenciales en el lugar de entrenamiento con los padres de algunos deportistas de forma individual.

- Anexo las evidencias fotográficas:



9. **ELABORAR LOS DOCUMENTOS, INFORMES Y DEMÁS INSUMOS QUE SEAN NECESARIOS DENTRO DEL OBJETO CONTRACTUAL O QUE SEAN REQUERIDOS POR EL IMDER APARTADÓ.**

- **Documentos, informes e insumos anexados:**

Se hace entrega del informe de actividades contractuales con evidencias fotográficas y demás documentos soportes anexos, entre otros tales como planilla de asistencia de deportistas por semanas o macrociclo, hoja de vida de deportistas de la disciplina de Atletismos de la modalidad de velocidad y salto, soporte de pago de seguridad social y parafiscales y cuenta de cobro del mes de mayo.

10. **CONSOLIDAR LA BASE DE DATOS DE LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA, MEDIANTE FORMATO SUMINISTRADO POR LA COORDINACIÓN DEPORTIVA DEL IMDER APARTADÓ.**

Se mantiene una base de datos de los deportistas activos de la disciplina de Atletismo en la modalidad de velocidad y salto con los correspondientes datos personales y nombres de padres y/o representantes o acudientes por parte del entrenador.

11. **PARTICIPAR EN LOS EVENTOS Y ACTIVIDADES LIDERADOS POR EL IMDER APARTADÓ A TRAVÉS DE SUS PROGRAMAS INSTITUCIONALES DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, PREVIA CONVOCATORIA.**

- **Eventos o actividades en los que participó:**

Se participó en cada una de las reuniones y eventos programados por el imder Apartadó.

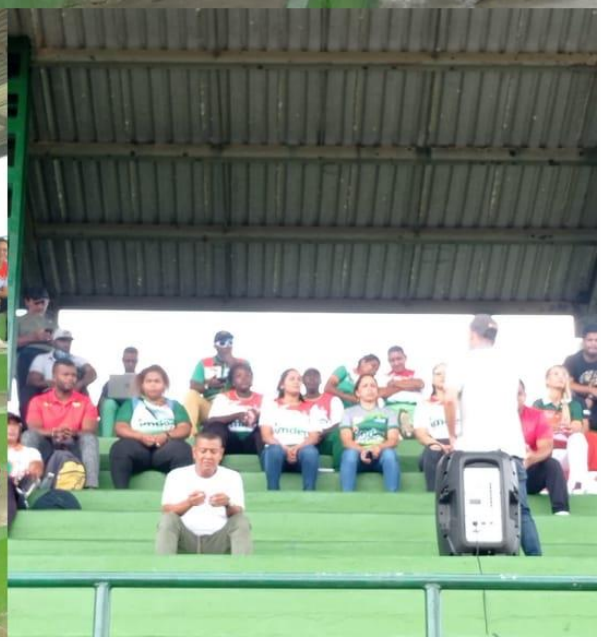
- Apoyo solidario afectados por la inundación Rio de Apartadó 10/mayo/2022
- Reunión informativa Juegos Intercolegiados 27/mayo/2022
- Inauguración Juegos Intercolegiados 31/mayo/2022



Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartadó.gov.co









Sergio Lider U.

SERGIO HERNANDEZ URANGO
ENTRENADOR DE ATLETISMO
VELOCIDAD Y SALTO