| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 Nº:**300.11.01.190** del 2022 | **Valor total del contrato** | $39.270.000 |
| **Nombre del Contratista:** | **CRISTHIAN DAVID AGUIRRE HENAO, C.C. 1.144.033.710 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, lo cual no constituye subordinación, dejando ello así establecido con plena claridad entre las partes".* | | |
| **Periodo del informe:** | **JUNIO 2022** | **Valor Mes a pagar** | $3.570.000 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| % De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo | 9.09 % | % De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado | 45.45% |

| 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 junio de 2022 se brindó apoyo con la realización de seis (6) 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, pliometria 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. | El 13 de junio 2022 se realizó reunión con el coordinador interdisciplinar en el laboratorio de IMDERTY para evaluar los avances de las disciplinas intervenidas y presentar los contenidos que actualmente se vienen trabajando. | 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 junio 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 explosiva. Para la cualidad de resistencia se determinó una acumulación semanal de 4000 metros bajo el método intervalico extensivo con estímulos sobre el 70 % del Vo2 Max. | 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 y seguimiento al grupo interdisciplinar en | Durante el mes de junio 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 realización del protocolo de prevención de lesiones los | Registro fotográfico adjuntado al informe de gestión FO-GTH-06 y al correo: imdertypreparacionfisica@gmail.com |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | el proceso de prevención, tratamiento, y recuperación de lesiones osteomusculares de los deportistas de las diferentes disciplinas deportivas. | ejercicios que permiten lograr buenos rangos de movilidad y corregir los inbalances musculares en los miembros inferiores. | |
| 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 17 y 18 de junio de 2022 se brindó apoyo conforme a la solicitud del coordinador de la preparación física a la disciplina de fútbol 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: imderty preparacionfisica @gmail.com |
| 6. | Contribuir con la evaluación el analisis y el desarrollo de test físicos asignados por I.ECYD con el fin de identificar la condición física de las disciplinas de conjunto, individuales y de discapacidad. | En el mes de junio 2022 se contribuyó con la evaluación y el análisis asignados por I.ECYD mediante el test de 400 metros para los deportistas de hapkido, tenis de mesa y tiro con arco. 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: imderty preparacionfisica @gmail.com |
| 7. | Planear y controlar la evolución de la condición física de los deportistas de conjunto e individuales mostrando evidencias mensuales. | Durante mes de junio 2022 se realiza planificación de los ejercicios de cada sesión en el archivo de Excel diseñado por el coordinador interdisciplinar. Se deja consignado como evidencia en el Drive el archivo antes mencionado. | Evidencia digital que reposa en el correo institucional: imderty preparacionfisica @gmail.com |
| 8. | Presentar informes mensuales de la gestión realizada en cada uno de los grupos intervenidos. | Se presenta informe técnico correspondiente al mes de junio de 2022 el cual contiene los ejercicios trabajados con cada disciplina este mes, así como la gráfica de la carga de trabajo y las observaciones pertinentes al periodo intervenido. | Informe técnico adjuntado al informe de gestión FO-GTH-06 y al correo: imderty preparacionfisica @gmail.com |
| 9. | Participar en las reuniones semanales, quincenales o mensuales de planificación con los entrenadores de las disciplinas asignadas. | El día 15 de junio de 2022 participé en la reunión con los deportistas de tiro con arco y el entrenador Jair Recalde en la sesión de retroalimentación de acuerdo a los chequeos realizados por la liga de tiro con arco. | Evidencia digital que reposa en el correo institucional: imderty preparacionfisica @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, 30 días del mes de junio de 2022.

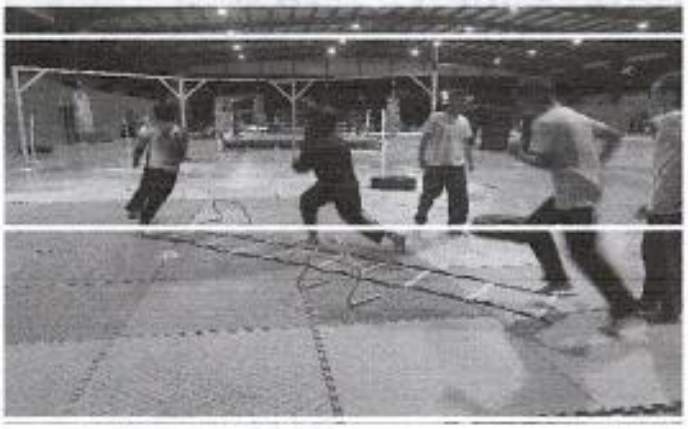
Firma del Contratista _____
Nro. De Identificación: 1.144.083.798 Cali, Valle del Cauca.
Nombre del Contratista CRISTHIAN DAVID AGUIRRE HENAO

_____
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: | JUNIO 2022 | PROGRAMA: | PREPARACIÓN FÍSICA |
|---|---|---|---|



| Lugar: | COLISEO DE CONTACTO |
|---|---|
| Fecha: | 06 DE JUNIO 2022 |

Descripción de la Actividad

ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE HAPKIDO



| Lugar: | COLEGIO MAYOR |
|---|---|
| Fecha: | 08 DE JUNIO 2022 |

Descripción de la Actividad

ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA



| Lugar: | VILLA JAIRO YANTEN |
|---|---|
| Fecha: | 13 DE JUNIO 2022 |

Descripción de la Actividad

ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE TEJO



| Lugar: | IMDERTY |
|---|---|
| Fecha: | 15 DE JUNIO 2022 |

Descripción de la Actividad

ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE TIRO CON ARCO

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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: JUNIO 2022 | PROGRAMA: PREPARACION FISICA |



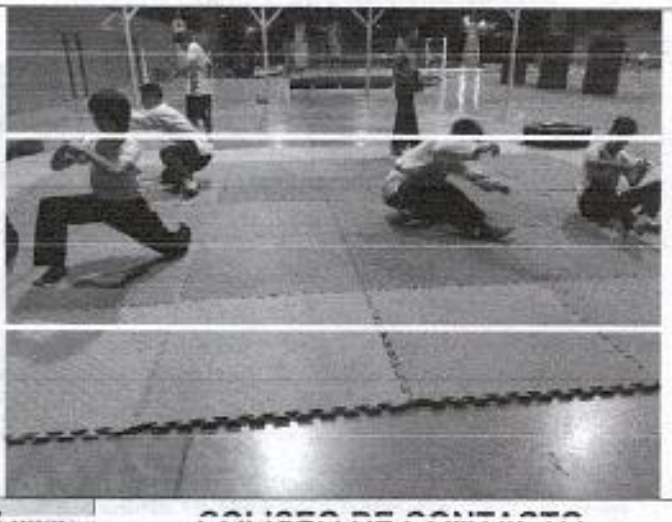
| | |
|---|---|
| Lugar: | IMDERTY |
| Fecha: | 22 DE JUNIO 2022 |
| Descripción de la Actividad | |
| ENTRENAMIENTO DE FUERZA GENERAL CON LA DISCIPLINA DE TIRO CON ARCO | |



| | |
|---|---|
| Lugar: | COLEGIO MAYOR |
| Fecha: | 15 DE JUNIO 2022 |
| Descripción de la Actividad | |
| ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA | |



| | |
|---|---|
| Lugar: | VILLA JAIRO YANTEN |
| Fecha: | 29 DE JUNIO 2022 |
| Descripción de la Actividad | |
| ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON LA DISCIPLINA DE TIRO CON ARCO | |



| | |
|---|---|
| Lugar: | COLISEO DE CONTACTO |
| Fecha: | 29 DE JUNIO 2022 |
| Descripción de la Actividad | |
| ENTRENAMIENTO PRESENCIAL DISCIPLINA DE MARVIDO | |

# Tabla de contenido


**INFORME DE (MENS) DE PREPRACION FISICA** ..... 2

Introducción ..... 2

Deportistas atendidos. ..... 2

Tirco con Arco ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Tenis de Mesa ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Tejo ..... 4

Rapidio ..... 4

# INFORME MENSUAL DE PREPARACION FISICA

## Introducción:

Durante el mes de JUNIO 2022 se realizó las actividades de preparación física de la siguiente manera:

1) Se realizó reunión de carácter mensual con los preparadores físicos, el coordinador de preparación física, el coordinador de deporte de conjunto para socializar los avances y dificultades que se han presentado hasta el momento en las intervenciones de las diferentes disciplinas.
2) Se realizó actividades de evaluación con el grupo interdisciplinar con el fin de establecer los avances en cada cualidad física intervenida en las diferentes disciplinas, así como las dificultades que se han presentado en el proceso de entrenamiento físico.
3) Se socializó con los entrenadores de las disciplinas de: tiro con arco, tenis de mesa, tejo, Hapkido y baile deportivo las intervenciones que se llevarán a cabo con el grupo de deportistas para el mesociclo correspondiente al periodo de preparación.
4) Se realizaron intervenciones presenciales a las disciplinas de: tiro con arco, tenis de mesa, tejo, Hapkido y baile deportivo. Se realizó ajustes a los deportistas que van a Cali a trabajos con las selecciones Valle de las respectivas disciplinas.
5) Se establecer en conjunto con el laboratorio de ciencia e investigación las fechas para los test y valoraciones de las diferentes disciplinas.
6) Se socializa e inicia proceso de diligenciamiento por parte de los deportistas de tiro con arco y hapkido del formulario RPE del IMDERTY.

## Deportistas atendidos:

| N° | Deporte | Deportistas | % Asistencia |
|---|---|---|---|
| 1 | Tiro con arco | 7 | 90% |
| 2 | Tenis de mesa | 6 | 100% |
| 3 | Tejo | 4 | 70% |
| 4 | Hapkido | 10 | 80% |
| 5 | Baile deportivo | 0 | 0% |

Reporte estadístico de la intervención por deporte.

## Tiro con Arco

- Se desarrollaron los siguientes contenidos en las intervenciones presenciales:

1.. Ejercicios para mejorar los Rangos de movilidad de cadera y hombro

2. Ejercicios de CORE para mejorar la estabilidad

3. Ejercicios de fuerza en Gimnasio para tren superior

4. Trabajos de resistencia aeróbica en las zonas del 60 y 70 % del Vo2max, acumulando un total de 2.000 metros semanales empleando el método intervalico extensivo.

- Grafica




- Para el mes de julio de 2022 se recomienda continuar con proceso de transformación de las cargas de trabajo acumulado durante los periodos anteriores.

## Tenis de Mesa

- Se desarrollaron los siguientes contenidos en las intervenciones presenciales:

1.. Protocolo para mejorar los Rangos de movilidad de cadera y hombro

2. Protocolo de CORE para mejorar la estabilidad

3. Trabajos de pliometria

4. Estimulo de resistencia aeróbica en las zonas del 70 % del VO2max, acumulando un total de 2.000 metros semanales empleando el método intervalico extensivo y el método de repeticiones.

- Gratica




- Para el mes de julio de 2022 se recomienda continuar con proceso de transformación de las cargas de trabajo acumulado durante los periodos anteriores.

Tejo

- Se desarrollaron los siguientes contenidos en las intervenciones presenciales:

1.. Protocolo para mejorar los Rangos de movilidad de cadera y hombro

2. Protocolo de CORE para mejorar la estabilidad

3. Ejercicios de fuerza en miembros inferiores y superiores con autocarga

- Grafica




- Para el mes de julio de 2022 se recomienda continuar con proceso de transformación de las cargas de trabajo acumulado durante los periodos anteriores.

Hapkido

- Se desarrollaron los siguientes contenidos en las intervenciones presenciales:

1. Protocolo para mejorar los Rangos de movilidad de cadera y hombro
2. Protocolo de CORE para mejorar la estabilidad
3. Circuito de pliometria
4. Trabajos de resistencia aeróbica en las zonas del 60 y 70 % del Ve2max, acumulando un total de 4.000 metros semanales.

- Grafica




- Para el mes de julio de 2022 se recomienda continuar con proceso de transformación de las cargas de trabajo acumulado durante los periodos anteriores.

**CRISTHIAN DAVID AGUIRRE HENAO**
**Preparador físico**
**C.C. 1.144.033.790**