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°:300.11.01.192	**Valor total del contrato**	$40.700.000
Nombre del Contratista:	**ARTURO ENRIQUE HOLGUIN VALDERRAMA, C.C. 94.447.085 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:	**JUNIO 2022**	**Valor Mes a pagar**	$3.700.000

% 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.	Se Brindó nueve (9) sesiones de entrenamiento presencial para la preparación física de: Natación, boxeo, ajedrez, triatlón y atletismo en la cual se desarrollaron ejercicios para mejorar la movilidad de cadera, estabilidad (CORE), fuerza funcional y resistencia general de los deportistas. En el mes de junio.	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.	Se participó en las reuniones que citó el coordinador de preparación física en el mes de junio, de la entrega de implementación deportiva al medallista olímpico Javier Mosquera por parte del ministro de deporte Guillermo Herrera en las instalaciones del imderty.	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.	Se brindó seis (9) sesiones presenciales de preparación física en el mes de junio, con las disciplinas de boxeo en el coliseo de contacto, con el fin de brindar estímulos generales y progresivos para el restablecimiento de los valores funcionales.	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 el proceso de prevención, tratamiento, y recuperación de lesiones osteomusculares de los deportistas de las diferentes disciplinas deportivas.	Se brindó apoyo durante las sesiones de entrenamiento y aplicación de protocolo de prevención de lesiones haciendo énfasis en la movilidad, eficiencia, preparación el pilar y el movimiento antes de cada sesión con el fin de prevenir lesiones, esto se realizó con las disciplinas de: Natación, boxeo, ajedrez, triatlón y atletismo. Durante el mes de junio.	Registro fotográfico adjuntado al informe de gestión FO-GTH-06 y al correo: 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.	Se apoyó y se asistió a la reunión citada por los coordinadores de las disciplinas de conjunto, individuales y de discapacidad con el fin de relacionar a los diferentes profesionales que impactan a las disciplinas, dicha reunión se realizó en el mes de junio donde me comunican que debo apoyar en la preparación física a los deportes Natación, boxeo, ajedrez, triatlón y atletismo.	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.	Se contribuyó y asistió a la reunión citada por el coordinador de preparación física en la cual se reciben indicaciones precisas acerca de los test y valoraciones que se aplicarán a los diferentes deportistas, con el fin de establecer la condición física y las áreas de mejora para optimizar el rendimiento deportivo. Durante el mes de junio.	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.	Se planeó para el mes de junio en el estadio de atletismo realiza test de 400 y 800m metros, pero debido a la ola invernal esta actividad se realizará en el siguiente mes.	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.	Se presentó en formato digital la planificación de las intervenciones de preparación física con sus respectivos Microciclos y graficas correspondientes con las disciplinas de: Natación, boxeo, triatlón y atletismo. Dicha actividad se realizó en el mes de junio.	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.	Se participó y asistió a la reunión citada en el mes de junio por el coordinador Juan Manuel Uscátegui, en el laboratorio de Evaluación Ciencia y Deporte, con el fin de ajustar temas relacionados con las diferentes disciplinas deportivas.	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, 30 días del mes de junio de 2022.

Firma del Contratista
Nro. De Identificación C.C. 94.447.085 Cali, Valle del Cauca.
Nombre del Contratista: ARTURO ENRIQUE HOLGUIN VALDERRAMA

Bo. LIC MARIO BALLESTEROS PRADO
SUBGERENTE DEPORTIVO

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:	ARTURO ENRIQUE HOLGUIN VALDERRAMA		
MES:	JUNIO 2022	PROGRAMA:	PREPARACIÓN FÍSICA



Lugar:	CANCHA MULTIPLE IMDERTY
Fecha:	JUNIO 2022

Descripción de la Actividad

ENTRENAMIENTO ZONA CORE Y EJERCICIOS DE AUTOCARGA DISCIPLINA NATACION



Lugar:	KIOSKO PISCINAS IMDERTY
Fecha:	JUNIO 2022

Descripción de la Actividad

ENTRENAMIENTO DE FUERZA GENERAL CON BANDAS ELASTICAS EN LA MODALIDAD DE NATACION



Lugar:	COLISEO CARLS A. BEJARANO C.
Fecha:	JUNIO 2022

Descripción de la Actividad

ENTRENAMIENTO ISOMETRICOS Y JUEGOS MENORES MODALIDAD AJEDREZ



Lugar:	COLISEO CARLOS A. BEJARANO C.
Fecha:	JUNIO 2022

Descripción de la Actividad

ENTRENAMIENTO AUTOCARGA Y JUEGOS MENORES EN LA DISCIPLINA DE AJEDREZ

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:	ARTURO ENRIQUE HOLGUIN VALDERRAMA

MES:	JUNIO 2022	PROGRAMA:	PREPARACIÓN FÍSICA



Lugar:	CANCHAS PANAMERICANAS
Fecha:	JUNIO 2022
Descripción de la Actividad	
ESTIRAMIENTO METODO STRETCHING E ISOMETRICOS CON BANDA EN LA DISCIPLINA DE TRIATLON	



Lugar:	ESTADIO JAMUNDI
Fecha:	JUNIO 2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DINAMICO CON BANDAS, METODO DE REPETICIONES MODALIDAD ATLETISMO	



Lugar:	COLISEO DE COMBATE
Fecha:	JUNIO 2022
Descripción de la Actividad	
ESTIRAMIENTO METODO STRETCHING EN LA MODALIDAD DE BOXEO	



Lugar:	COLISEO LUIS JAVIER MOSQUERA
Fecha:	JUNIO 2022
Descripción de la Actividad	
CIRCUITO DE FUERZA MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES DISCIPLINA BOXEO	

Tabla de contenido

INFORME MENSUAL DE JUNIO DE PREPARACIÓN FÍSICA 3

Deportistas Atendidos 4

Reporte estadístico de la intervención por deporte 5

ATLETISMO 5

NATACIÓN 6

BOXEO 6

TRIATLÓN 8

AJEDREZ 9

IMDERTY	INFORME DE PREPARACION FISICA MENSUAL	VERSIÓN:	01
	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA	FECHA:	28/01/2022
	SUBPROCESO: SUB GERENCIA FOMENTO AL DEPORTE	CÓDIGO:	

INFORME MENSUAL DE JUNIO DE PREPARACIÓN FÍSICA

Introducción:

Durante el mes de junio de 2022 se inició las actividades de preparación física de la siguiente manera:

1) Valoración conjunta con la gerencia, coordinadores de programa y grupo de apoyo acerca del Panorama competitivo de juegos departamentales para las disciplinas de atletismo, natación, triatlón, boxeo, patinaje y ajedrez y se establecieron metas para medallero.

2) Se realizaron actividades de planificación con el grupo interdisciplinar con el fin de coordinar los contenidos de cada área, así como los espacios de intervención fisioterapia, psicología, preparación física y laboratorio de ciencia e investigación.

3) Se socializa con los entrenadores de las disciplinas de: atletismo, boxeo, natación, triatlón, patinaje y ajedrez El sistema de intervención LECYD para el rendimiento deportivo que consiste en: PLANEAR, INTERVENIR, CONTROLAR Y EVALUAR.

4) Se realizaron intervenciones presenciales a las disciplinas de: atletismo, boxeo, natación, triatlón, patinaje y ajedrez con el fin de restablecer los valores funcionales de los deportistas mediante estímulos isométricos y autocargas.

5) Se establecerán en conjunto con el laboratorio de ciencia e investigación las fechas para los test y valoraciones de las diferentes disciplinas.

IMDERTY	INFORME DE PREPARACION FISICA MENSUAL	VERSIÓN:	01
	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA	FECHA:	28/01/2022
	SUBPROCESO: SUB GERENCIA FOMENTO AL DEPORTE	CÓDIGO:	

Deportistas Atendidos

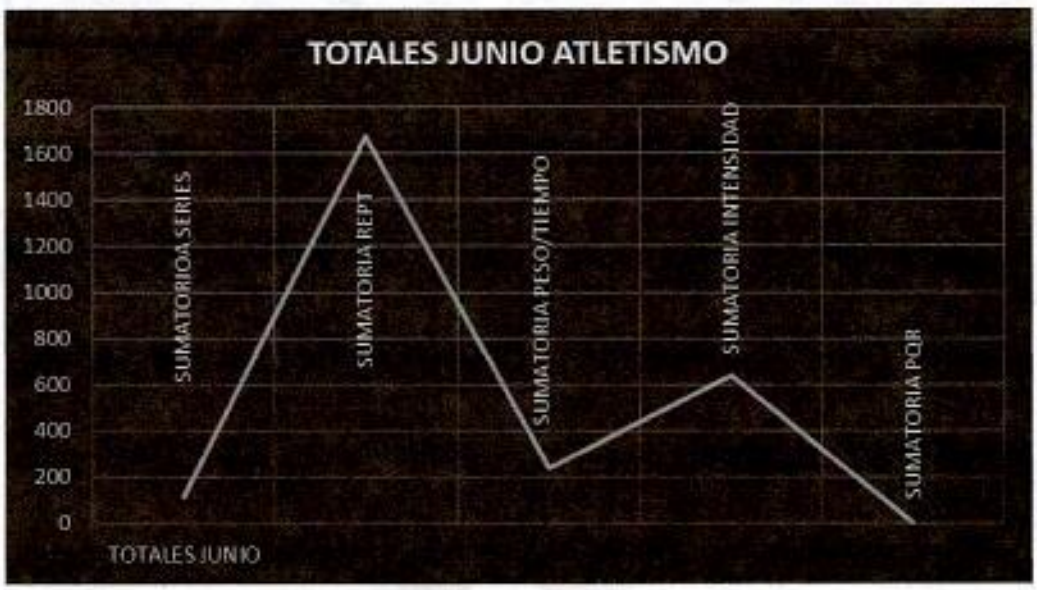
N°	Deporte	Deportistas	% Asistencia
1	Atletismo lanzamiento	15	100%
2	Atletismo velocidad, semifondo y fondo	10	75%
3	Natación carreras	20	100%
4	Boxeo	18	90%
5	Triatlón	18	90%
6	Patinaje	0	0%
7	Ajedrez	8	100%

IMDERTY	INFORME DE PREPARACION FISICA MENSUAL	VERSIÓN:	01
	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA	FECHA:	28/01/2022
	SUBPROCESO: SUB GERENCIA FOMENTO AL DEPORTE	CÓDIGO:	

Reporte estadistico de la intervención por deporte

ATLETISMO

Durante el mes de junio se realizaron trabajos para recuperar los rangos de movilidad óptimos, estímulos de CORE isométricos, circuito de fuerza y resistencia generales. Se contó con un muy buen porcentaje de asistencia y se socializó con los deportistas la importancia de la continuidad de los estímulos para llegar a las metas propuestas para el presente año.



Grafica 1

Se logró desarrollar los estímulos conforme a lo planificado. Para el mes de junio 2022 se recomienda iniciar con proceso de acumulación de volumen de trabajo. ATLETISMO

NATACIÓN

Durante el mes de junio se realizaron trabajos para recuperar los rangos de movilidad óptimos, estímulos de CORE isométricos, circuito de fuerza general y resistencia general. Se contó con un muy buen porcentaje de asistencia y se socializó con los deportistas la importancia de la continuidad de los estímulos para llegar a las metas propuestas para el presente año.

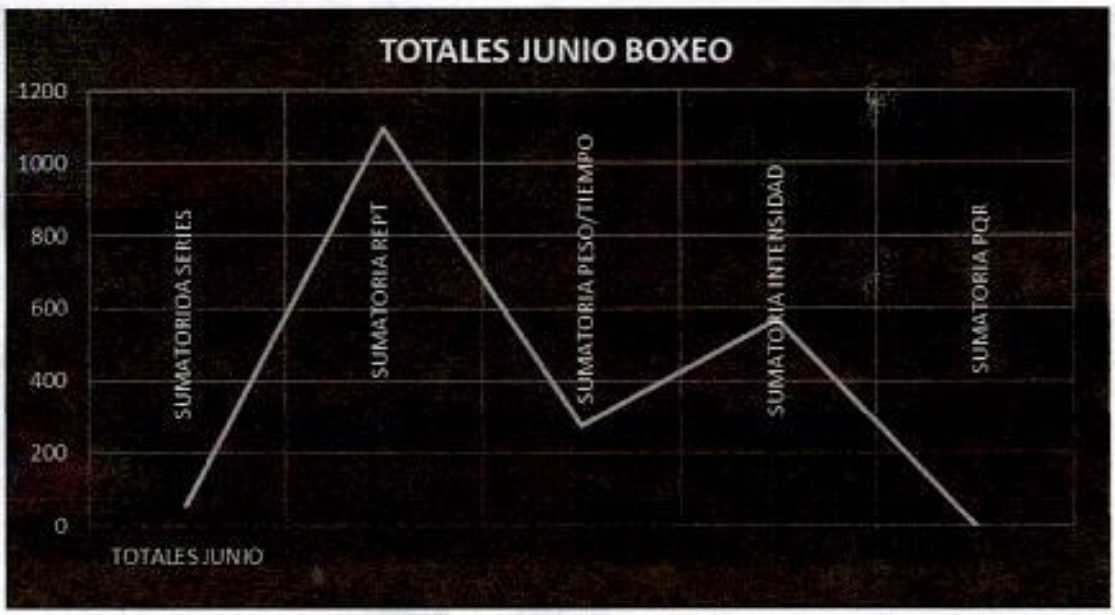


Grafica 2

Se logró desarrollar los estímulos conforme a lo planificado. Para el mes de junio 2022 se recomienda iniciar con proceso de acumulación de volumen de trabajo. NATACION

BOXEO

Se realizaron trabajos para recuperar los rangos de movilidad óptimos, estímulos de CORE isométricos, circuito de fuerza general y resistencia general. Se contó con un muy buen porcentaje de asistencia y se socializó con los deportistas la importancia de la continuidad de los estímulos para llegar a las metas propuestas para el presente año.

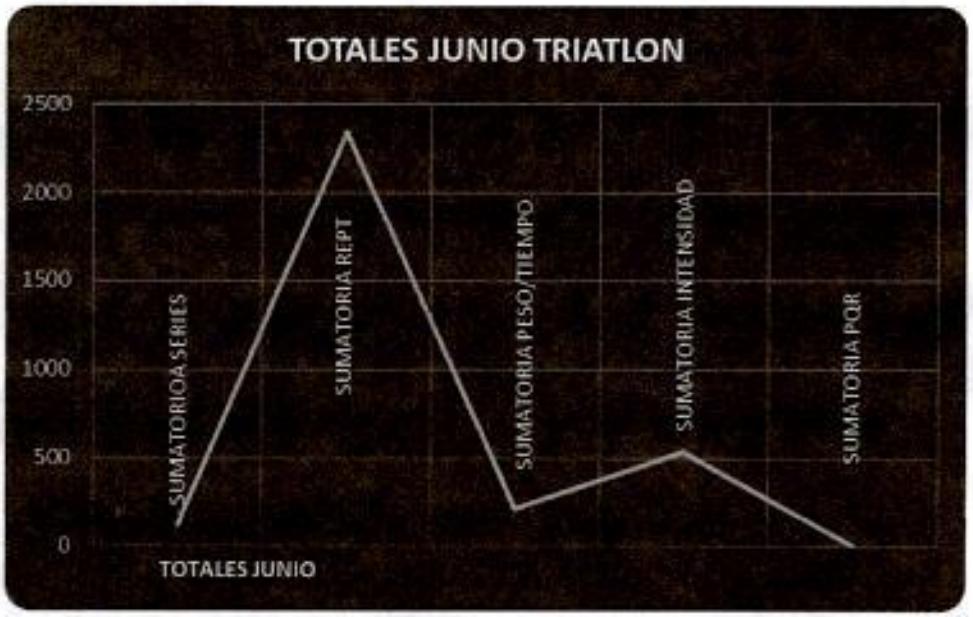


Grafica 3

Se logró desarrollar los estímulos conforme a lo planificado. Para el mes de junio 2022 se recomienda iniciar con proceso de acumulación de volumen de trabajo. BOXEO

TRIATLÓN

Se realizaron trabajos para recuperar los rangos de movilidad óptimos, estímulos de CORE isométricos, circuito de fuerza general y resistencia general. Se contó con un muy buen porcentaje de asistencia y se socializó con los deportistas la importancia de la continuidad de los estímulos para llegar a las metas propuestas para el presente año.



Grafica 4

Se logró desarrollar los estímulos conforme a lo planificado. Para el mes de junio 2022 se recomienda iniciar con proceso de acumulación de volumen de trabajo. TRIATLÓN

AJEDREZ

Se realizaron trabajos para recuperar los rangos de movilidad óptimos, a través de los juegos menores, creando estímulos en la lateralidad y estímulos del sistema vestibular, para optimizar el equilibrio en el deportista.



Grafica 5

Se logró desarrollar los estímulos conforme a lo planificado. Para el mes de junio 2022 se recomienda iniciar con proceso de acumulación de volumen de trabajo. AJEDREZ

Firma Preparador fisico
ARTURO ENRIQUE HOLGUÍN VALDERRAMA
Nombre Preparador Fisico