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:	**AGOSTO 2022**	**Valor Mes a pagar**	$3.700.000

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	%9.09	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	63.63%

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 Agosto.	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 Agosto, donde se tocaron los temas, de diagnóstico y evaluación de las modalidades de : triatlón, natación, boxeo, atletismo y ajedrez. Lugar: Laboratorio de evaluación, ciencia y deporte.	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 Agosto, 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 Agosto.	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 Agosto 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 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 agosto.	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 Agosto en el estadio de atletismo realizar test de 400 y 800 metros, pero debido a mantenimiento en la pista de atletismo, 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 gráficas correspondientes con las disciplinas de: Natación, boxeo, triatlón y atletismo. Dicha actividad se realizó en el mes de Agosto.	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 agosto por el coordinador Juan Manuel Uscátegui y el equipo de metodólogos 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, 31 días del mes de agosto de 2022.

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

Vbo. DIANA MARGARITA LOPEZ
SUBGERENTE DE FOMENTO AL DEPORTE (E)

	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	03
IMDERTY	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:	AGOSTO 2022	PROGRAMA:	PREPARACIÓN FÍSICA



Lugar:	KIOSKO PISCINA IMDERTY
Fecha:	AGOSTO 2022
Descripción de la Actividad	
EJERCICIOS ISOMETRICOS CON BANDAS MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES DISCIPLINA NATACION	



Lugar:	KIOSKO PISCINA IMDERTY
Fecha:	AGOSTO 2022
Descripción de la Actividad	
EJERCICIOS PREVENTIVOS/METODO EXOS EN LA MODALIDAD DE NATACION	



Lugar:	GIMNASIO PISCINAS PANAMERICANAS
Fecha:	AGOSTO 2022
Descripción de la Actividad	
RESINTATIZAR LACTATO BICICLETA DE SPINNING MODALIDAD TRIATLON	



Lugar:	KIOSKO PISCINA IMDERTY
Fecha:	AGOSTO 2022
Descripción de la Actividad	
EJERCICIOS DE AUTOCARGA ZONA CORE EN LA DISCIPLINA DE TRIATLON	

	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	03
IMDERTY	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:	AGOSTO 2022	PROGRAMA:	PREPARACIÓN FÍSICA



Lugar:	ESTADIO DE FUTBOL JAMUNDI
Fecha:	AGOSTO 2022
Descripción de la Actividad	
EJERCICIOS CON BANDAS ELASTICAS METODO DE REPETICION DISCIPLINA ATLETISMO	



Lugar:	CANCHA SINTETICA AUX IMDERTY
Fecha:	AGOSTO 2022
Descripción de la Actividad	
EJERCICIOS ISOMETRICOS CON MEDIO BANDAS ELASTICAS MODALIDAD ATLETISMO	



Lugar:	COLISEO MARIANO RAMOS
Fecha:	AGOSTO 2022
Descripción de la Actividad	
GUANTEO EN LA MODALIDAD DE BOXEO	



Lugar:	COLISEO CARLOS A. BEJARANO C.
Fecha:	AGOSTO 2022
Descripción de la Actividad	
TRABAJO DE MIEMBROS INFERIORES METODO DE REPETICION/AUTOCARGA DISCIPLINA AJEDREZ	

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

Tabla de contenido

INFORME MENSUAL DE AGOSTO DE PREPARACIÓN FÍSICA 2
Deportistas Atendidos 3
REPORTE ESTADÍSTICO DE LA INTERVENCIÓN POR DEPORTE 4
ATLETISMO 4
NATACIÓN 5
BOXEO 6
TRIATLÓN 7
AJEDREZ 8

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 AGOSTO DE PREPARACIÓN FÍSICA

Introducción:

Durante el mes de Agosto 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 las pruebas 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 Inscritos	% Asistencia
1	Atletismo lanzamiento	15	53%
2	Atletismo velocidad, semifondo y fondo	10	60%
3	Natación carreras	20	90%
4	Boxeo	18	61%
5	Triatlón	18	72%
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 ESTADÍSTICO DE LA INTERVENCIÓN POR DEPORTE

ATLETISMO

Durante el mes de Agosto 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 Agosto 2022 se recomienda iniciar con proceso de acumulación de volumen de trabajo. ATLETISMO

NATACIÓN

Durante el mes de Agosto 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.

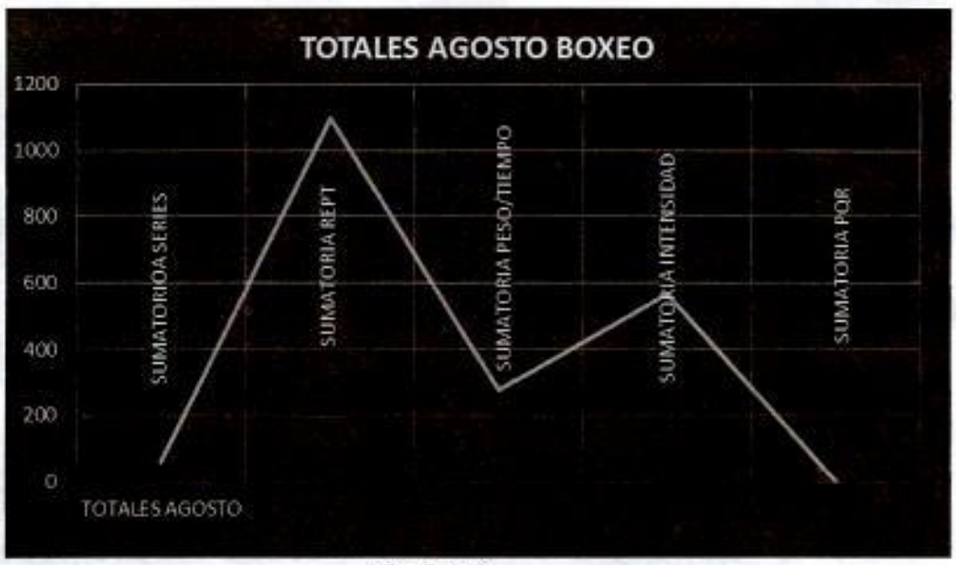


Grafica 2

Se logró desarrollar los estímulos conforme a lo planificado. Para el mes de Agosto 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 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.

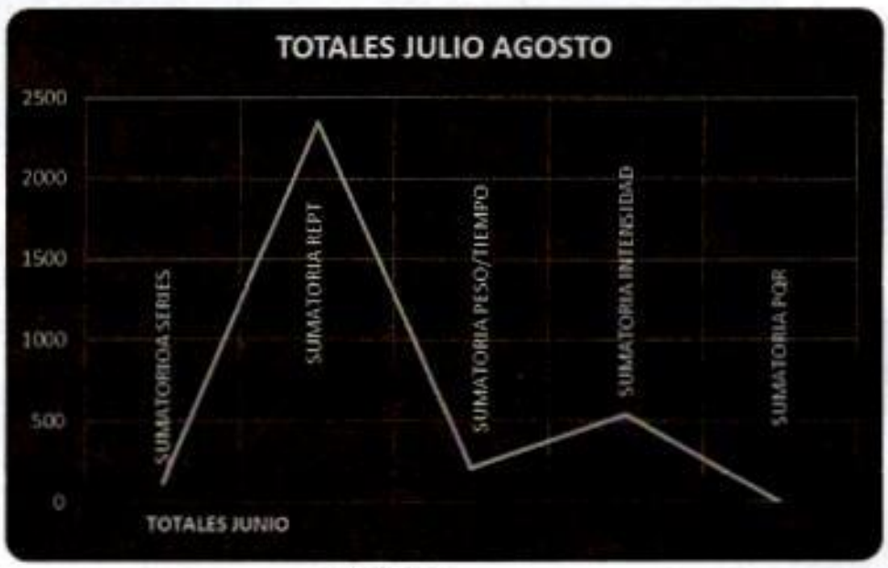


Grafica 3

Se logró desarrollar los estímulos conforme a lo planificado. Para el mes de Agosto 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 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 4

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

Firma Preparador físico
ARTURO ENRIQUE HOLGUÍN VALDERRAMA
Nombre Preparador Físico