Recibo individual de pagos - Sucursal Virtual Empresas

Bancolombia

NIT. 890.903.938-8

Compañía: IMDER PALMIRA
NIT Compañía: 0815000340
Fecha Actual: Miércoles, 09 de noviembre de 2022 - 14:37 PM

Número de cuenta:	066-392120-74	Tipo de cuenta:	Ahorros
Entidad:	BANCOLOMBIA	Cuenta local:	S
Nombre de beneficiario:	VLADIMIR VALENCIA	Documento:	000001113639554
Valor:	1.692.000,00	Cheque:	0
Concepto:	311230301	Referencia:	98
Estado:	ABONADO EN BANCOLOMBIA, PROVENIENTE DE CLIENTE		
Fecha de aplicación:	09 de Noviembre de 2022		

CUOTA NÚMERO (2) **INFORME PARCIAL (X)** **INFORME FINAL ()**

Contrato N°.	265	**Fecha del Acta de Supervisión**	9 de noviembre del 2022
Nombre Completo del Contratista	**VLADIMIR VALENCIA COLONIA**	**C.C.**	1113639554
Objeto Contractual	PRESTACION DE SERVICIOS COMO FORMADOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO RAMA MASCULINA Y FEMENINA EN ACTIVIDADES AFINES A LOS PROGRAMAS Y PROYECTOS QUE ADELANTA EL IMDER PALMIRA ESPECIALMENTE EN EL PROYECTO DENOMINADO "APOYO A PROCESOS DE FORMACION DEPORTIVA Y COMPETICION EN EL MUNICIPIO DE PALMIRA - 2000147"		
Nombre del Supervisor	ALBERTO LLANOS SOTO	**C.C.**	14695651

Nombre del Proyecto	2000147 - APOYO A PROCESO DE FORMACION DEPORTIVA Y COMPETICION DEL MUNICIPIO DE PALMIRA
Actividad según el proyecto vinculado	Brindar apoyo a los procesos de formación deportiva

Fecha de Suscripción	**Fecha de Iniciación**	**Fecha de Terminación**	**Plazo de Ejecución**
8/26/2022	9/1/2022	12/30/2022	4

Suspensión del Contrato (Cuando aplique)	**Fecha inicial de la suspensión**	N/A
	Fecha final de la suspensión	N/A
Cesión (Cuando aplique)	**Fecha inicial de Cesión**	N/A
	Fecha final de Cesión	N/A

Terminación del Contrato anticipadamente (Cuando aplique)	**SI**		**NO**	X	**Fecha de terminación anticipada**	N/A
Observaciones al Informe Jurídico	N/A					

Tipo de Gasto	INVERSIÓN			**Fuente de Financiación**	SGP		**Rubro Presupuestal**	2.3.2.02.02.009.07	
N°. del CDP	000448	**N°. del RP**	000447	**Valor Total del Contrato**	$ 7200000				
Adición al Contrato	**SI**		**N°. del CDP de la adición**		**Rubro Presupuestal de la adición**		**Valor Total de la adición**		
	NO		**N°. del RP de la adición**						
Prorroga al contrato	**SI**		**Fecha inicial de prorroga**						
	NO		**Fecha final de la prorroga**						

Valor Total del Contrato	**Valor de la Cuota a Cancelar**	**Valor Acumulado Cancelado Incluido este pago**	**Saldo por Cancelar**
$ 7200000	$ 1800000	$ 3600000	$ 3600000

Información del Pago de Aportes a Seguridad Social	**Número de Planilla**	8866514910
	N°. del Pin, Autorización ó Referencia de Pago	N/A
	Valor Total Pagado de la Planilla (40% del mes)	$ 309400
	Operador Generador de la Planilla	simple
	Fecha de Pago	10/20/2022
	Periodo de Pago de Salud	OCTUBRE
Observaciones al Informe Financiero:	N/A	

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN PALMIRA VALLE

VERIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES, COMPROMISOS Y/O ACTIVIDADES CONTEMPLADAS EN EL CONTRATO POR PARTE DEL CONTRATISTA.

Se realiza la supervisión referente al cumplimiento de las actividades contractuales, en el periodo de tiempo de este informe, se cita al contratista para que realice la presentacion de los planes de entrenamiento, programa deportivo, plan de competencias, programacion de horarios y necesidades de la disciplina, el contratista adjunta la evidencia correspondiente en el drive de la disciplina.

Se realiza visita a las actividades realizadas por el contratista de manera de manera virtual o presencial en los espacios designados por el contratista en donde se evidencia el complimiento de las actividades contractuales.

se corroboran los listados de asistencia, planes de actividades deportivas y con la comunidad.

se corrobora el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad.

Se realiza revisión de los documentos entregados en el informe.

Se verifica el cumplimiento de las actividades contractuales.

Observaciones a éste informe:

El presente informe corresponde al periodo comprendido del 10/1/2022 hasta 11/1/2022 del presente año.

Se verificó el pago de salud, pensión y riesgo que correspondan al mes que pretende cobrar.

Recibo a Satisfacción el Servicio (Unicamente para informe final)**:**

Con la firma del presente informe se deja constancia del recibo a satisfacción por parte del contratista de los servicios prestados pactados en el Contrato No. 265 Vigencia 2022.

Nota: En caso de no recibir a satisfacción los bienes o servicios, se deberán consignar los motivos y circunstancias en el campo "Observaciones".

Constancia de Paz y Salvo (Unicamente para informe final)**:**

Que el Contratista VLADIMIR VALENCIA COLONIA, identificado(a) con cédula de ciudadanía No. 1113639554, vinculado al Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Palmira - IMDER PALMIRA, mediante contrato de Prestación de Servicio No. 265 de 2022, durante el tiempo laborado del presente año, a la fecha **SI** () **NO** (), posee implementación a su cargo de propiedad del Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Palmira, entregados por parte de esta oficina.

ALBERTO LLANOS SOTO
Supervisor

INST.MUNIC. DEPORTE Y RECREACION PALMIRA
CALLE 27 CARRERA 35 Tel 2864003-2864002
NIT 815.000.340-6 PALMIRA

Impreso: 2022/11/03, 10:22:07
Pag 1 de 1

COMPROBANTE DE EGRESO No. CE-022149

Fecha: NOVIEMBRE 09 de 2022
Pagado a.: VALENCIA COLONIA VLADIMIR
CL 25 B 35 41 Tel. 2755466 - PALMIRA
Concepto.: SE ORDENA PAGO
PRESTACION DE SERVICIOS

NIT: 1113,639,554-3
Codigo: 1113639554
El valor de ...: $1,692,000.00

Forma pago: TRANSFERENCI CA #12345678 de 07-COLOMBIA

Orden pago: OP -001286

Codigo	Descripcion	Referencia	Valor

Cuenta	C.Util	Referenci	Tercero	Valor
11100509			1113639554	1,692,000.00CR
240101			1113639554	1,692,000.00

Imputacion Contable.....	1,692,000.00	1,692,000.00

Preparado	APROBADO	APROBADO	Aprobado	Recibi conforme
	JORGE ENRIQUE LEAL LEMOS	MARTHA ISABEL MEJIA C	CARLOS ANDRES REYES KURI	
	DIRECTOR FINANCIE	TECNICA ADMINISTR	GERENTE	NIT/CC

INST.MUNIC. DEPORTE Y RECREACION PALMIRA
CALLE 27 CARRERA 35 - Tel 2864003-2864002
NIT 815.000.340-6 PALMIRA - COLOMBIA

** GASTOS - VIGENCIA ACTUAL **
Tipo Dcto: OP ORDEN DE PAGO PRESUPUESTAL
Numero: 001286

ORDEN DE PAGO PRESUPUESTAL
Vigencia: 2022
Pagina: 1

PROVEEDOR/CONTRATISTA:
Razon Social: VALENCIA COLONIA VLADIMIR NIT 1113,639,554-3
Direccion...: CL 25 B 35 41
Telefono(s).: 2755466 Ciudad: PALMIRA
D E T A L L E: SE ORDENA PAGO
PRESTACION DE SERVICIOS

TOTAL PAGADO ==> $*****1,800,000.00
Son: UN MILLON OCHOCIENTOS MIL PESOS M/CTE,

********** REGISTRO PRESUPUESTAL DEL PAGO **********

Cuenta	Descripcion	Obligacion	Valor
2.3.2.02.02.009.07 Fuente 02 CPC 96511 Proyec 2000147	3.BRINDAR APOYO A LOS PROCESOS DE FORMACION DEPORT SGP PROPOSITO GENERAL SERVICIOS DE PROMOCION DE EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS APOYO PROCES.DE FORMACION DEPORTIVA Y COMPE.PALMIR	CR -001277	1,800,000.00

TOTAL => 1,800,000.00

OBSERVACIONES:

En constancia se firma en PALMIRA a los 02 dias de NOVIEMBRE de 2022.

ELABORADO	APROBADO	APROBADO	Aprobado
ROSA NYDIA MARTINEZ AUXILIAR ADMINIST	JORGE ENRIQUE LEAL DIRECTOR FINANCIE	MARTHA ISABEL MEJIA TECNICA ADMINISTR	CARLOS ANDRES REYE GERENTE

INST.MUNIC. DEPORTE Y RECREACION PALMIRA
CALLE 27 CARRERA 35 Tel 2864003-2864002
NIT 815.000.340-6 PALMIRA

DOCUMENTO SOPORTE EN ADQUISICIONES EFECTUADAS A NO OBLIGADOS A FACTURAR No. FCE-01448

(Art.3 Decr.522 de Mar-7-2003)

Fecha .....: NOVIEMBRE 02 de 2022

Beneficiario
pago o abono....: VALENCIA COLONIA VLADIMIR
CL 25 B 35 41
Tel. 2755466
PALMIRA

NIT .....:1113,639,554-3

DESCRIPCION DEL BIEN O SERVICIO	V A L O R
SE recibe a entera satisfaccion PRESTACION DE SERVICIOS	1,800,000.00
Total.....	1,800,000.00
Ret Estampill 6.00%.	108,000.00
Valor a pagar	1,692,000.00
Impuesto asumido.....	

IMPUTACION CONTABLE

----Cuenta-----	*----------Descripcion----------*	C.Util	Referenci	*-Tercero-*	----Debitos---	---Creditos---
55050537	Entrenados			1113639554	1,800,000.00	
24402301	Estampilla prouniversidad del Valle 2%			1113639554		36,000.00
24402302	Estampilla prohospitales universit. 1%			1113639554		18,000.00
24402303	Estampilla procultura 1%			1113639554		18,000.00
24402304	Estampilla bienestar de adulto mayor			1113639554		36,000.00
240101	Bienes y servicios			1113639554		1,692,000.00
					1,800,000.00	1,800,000.00

DECLARO VOLUNTARIAMENTE QUE NO SOY RESPONSABLE DEL IMPUESTO A LA VENTAS, POR LO TANTO DE ACUERDO AL ARTICULO 42 DEL DECRETO 3541 DE 1983 Y AL ARTICULO 511 DEL E.T. NO ESTOY OBLIGADO(A) A EXPEDIR FACTURA DE VENTA.

ELABORADO	APROBADO			Proveedor
JHON JAIRO TEJADA MAYA	JORGE ENRIQUE LEAL LEMOS			
PROF. UNIVERSITARIO	DIRECTOR FINANCIE			

NOTA.- Documento soporte en adquisiciones efectuadas a sujetos no obligados a expedir factura de venta o documento equivalente conforme al artículo 55 de la Resolución 0042 del 5 de mayo de 2020.

INST.MUNIC. DEPORTE Y RECREACION PALMIRA
CALLE 27 CARRERA 35 - Tel 2864003-2864002
NIT 815.000.340-6 PALMIRA - COLOMBIA

** GASTOS - VIGENCIA ACTUAL **
Tipo Dcto: CR REGISTRO DE OBLIGACIONES
Numero: 001277

REGISTRO DE OBLIGACIONES
Vigencia: 2022
Pagina: 1

PROVEEDOR/CONTRATISTA:
Razon Social: VALENCIA COLONIA VLADIMIR NIT 1113,639,554-3
Direccion...: CL 25 B 35 41
Telefono(s).: 2755466 Ciudad: PALMIRA
D E T A L L E: SE recibe a entera satisfaccion
PRESTACION DE SERVICIOS

TOTAL OBLIGACION ==> $*****1,800,000.00
Son: UN MILLON OCHOCIENTOS MIL PESOS M/CTE,

********** REGISTRO PRESUPUESTAL DE LA OBLIGACION **********

Cuenta	Descripcion	Compromiso	Saldo disponibl	Valor
2.3.2.02.02.009.07	3.BRINDAR APOYO A LOS PROCESOS DE FORMACION DEPORT	OC -000447	5,400,000	1,800,000.00
Fuente 02	SGP PROPOSITO GENERAL			
CPC 96511	SERVICIOS DE PROMOCION DE EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREA			
Proyec 2000147	APOYO PROCES.DE FORMACION DEPORTIVA Y COMPE.PALMIR			

TOTAL => 1,800,000.00

OBSERVACIONES:

En constancia se firma en PALMIRA a los 02 dias de NOVIEMBRE de 2022.

ELABORADO	APROBADO	APROBADO	Aprobado
ROSA NYDIA MARTINEZ	JORGE ENRIQUE LEAL	CARLOS ANDRES REYES	
AUXILIAR ADMINIST	DIRECTOR FINANCIE	GERENTE	

Palmira pa' lante	**DOCUMENTO EQUIVALENTE CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS**	**VERSION.** ImderPalmira

DOCUMENTO EQUIVALENTE – REGIMEN SIMPLIFICADO Art. 3 Decreto 522 de 2003
Dependencia: Área De Deportes **No.** 02
Fecha de la Transacción: 31/OCTUBRE/2022
Nombre y/o Razón Social Adquiriente: INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA
Nit: 815000340-6 **Dirección:** CALLE 27 # 35 - 00 **No. Teléfono:** 2864003
Ciudad: Municipio de Palmira
NOMBRE Y/O RAZÓN SOCIAL BENEFICIARIO: VLADIMIR VALENCIA COLONIA
Cedula o Nit: 1.113.639.554 **Dirección Beneficiario:** CALLE 25B # 35 – 53 B/ OLIMPICO
Teléfono: 3194929581 **Correo Electrónico**: vladimir17negro@hotmail.com **Ciudad**: PALMIRA (Valle Del Cauca)
INFORMACION CONTRACTUAL
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO FORMADOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO RAMA MASCULINA Y FEMENINA EN ACTIVIDADES AFINES A LOS PROGRAMAS Y PROYECTOS QUE ADELANTA EL IMDER PALMIRA ESPECIALMENTE EN EL PROYECTO DENOMINADO APOYO A PROCESOS DE FORMACION DEPORTIVA Y COMPETICION EN EL MUNICIPIO DE PALMIRA - 2000147"
No. RPC: 447 **No. CDP:** 448 **Vlr. Contrato** $ 7.200.000 265 - 2022
Concepto cuota 2 de 4 PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO FORMADOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO RAMA MASCULINA Y FEMENINA EN ACTIVIDADES AFINES A LOS PROGRAMAS Y PROYECTOS QUE ADELANTA EL IMDER PALMIRA ESPECIALMENTE EN EL PROYECTO DENOMINADO APOYO A PROCESOS DE FORMACION DEPORTIVA Y COMPETICION EN EL MUNICIPIO DE PALMIRA - 2000147" **Valor:** 1.800.000 M/CTE
Son: UN MILLON OCHOSIENTOS MIL PESOS M/CTE
VLADIMIR V. 1113639554 20220038421 02-11-2022 2:34 pm **Firma y cedula del Beneficiario**

#11

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NUMERO 1.113.639.554

VALENCIA COLONIA
APELLIDOS

VLADIMIR
NOMBRES

VLADIMIR VALENCIA
FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 02-JUN-1989
PALMIRA
(VALLE)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.80 ESTATURA | O+ G.S. RH | M SEXO

08-JUN-2007 PALMIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

P-3107900-65161943-M-1113639554-20070905 02219 07248B 02 251688161

PAGOSIMPLE | Prefactura

Fecha creación reporte: 2022-10-20, 02:23:19 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Periodo Cotización: octubre de 2022 **Periodo Servicio:** octubre de 2022 **Referencia pago (PIN):** 8866514910

Fecha límite de pago: 2022-11-15

GUARDADA 03/10/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	VLADIMIR VALENCIA COLONIA				
Documento	CC1113639554	**Dirección**	CL 25E #35 - 46		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3194929581		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	PALMIRA	**Departamento**	VALLE DEL CAUCA		
Representante Legal		**Identificación**			

IMPORTANTE: SEÑOR APORTANTE, POR FAVOR VERIFIQUE LA LIQUIDACIÓN ANTES DE REALIZAR EL PAGO, Simple S.A., da por entendido que, de realizar el pago con esta planilla, usted está de acuerdo con la información consignada, en consecuencia, la atención de cualquier inconsistencia con las administradoras es su responsabilidad. Recuerde realizar el pago de sus aportes al Sistema General de Seguridad Social dentro de las fechas establecidas y evite posibles inconvenientes en la prestación de los servicios con sus administradoras. Por favor tenga en cuenta que los pagos realizados después de las 3.00 p.m., se harán efectivos el siguiente día hábil.

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades														Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	IRP	SLN	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLE	IGE	LMA	VAC	AVP	VST	SUS	Días APO	Días ERP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Administradora	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte MINEDUCACION	Total
CC 1113639554	VALENCIA COLONIA VLADIMIR	59	00															0	30	30	30	0	PORVENIR	$ 1.000.000	$ 160.000	S.O.S EPS	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA DE SEGUROS	$ 1.000.000	$ 24.400	MAGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 309.400

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes FSP	Aportes FSS	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	Incapacidades, Licencias, Subsidios	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE	TOTAL INTERESES	TOTAL FINAL
$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 0	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 125.000	$ 24.400	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 309.400	$ 0	$ 309.400

IV.INFORMACION

Día hábil de pago sin mora

9

Periodo colización salud

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Centro de Servicios Cafam - Supermecados Colsubsidio

8888665149100000000991231

Mibanco - Corresponsables AKI - Supermercados Comfandi - Almacenes Grupo Éxito

(415)7709998485884(8020)8866514910(3900)0000000(96)20991231

MEDIOS DE PAGO PRESENCIALES Corresponsales: 4/72 - Punto de pago - Punto Red - AKI (MiBanco) - MOVIIRED / Centro de Servicios: Cafam Suba / Supermercados: Tiendas Cencosud (Jumbo, Metro y Spid) - Colsubsidio - Comfandi – Grupo Éxito / App: Móvil Colpatria - MOVii / Bancos: Mibanco - Banco de Occidente

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

¡El Poder de lo SIMPLE!



Oct 20 2022 - 14:24:49 ASDEMV_V04_R39

PUNTO DE LIQUIDACION D

CALLE 33 28 69 LOCAL 10

C. COMERCIO: 0576008791 TER: 00123021

RECIBO: 008432 RRN: 293302126687

Pago SIMPLE

Numero de autorizacion: 897430
Id del aportante: 3866514910
Numero de PIN: 3866514910
Periodo de liquidacion: 2022/10
Valor: $ 309.400
Comision: $ 0

Por favor valide que los datos impresos en este comprobante sean correctos.

CLIENTE

PALMIRA, 31 OCTUBRE DE 2022

Señores
INSTITUTO MUNICIAPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA - IMDER
Director Financiero
Municipio de Palmira

Para efectos de la deducción por dependientes (Artículos 387 y 388 del E.T.; artículos 1.2.4.1.6 y 1.2.4.1.18 del Decreto 2250 del 29 de diciembre de 2.017), **CERTIFICO BAJO LA GRAVEDAD DE JURAMENTO**, que las siguientes personas que relaciono, son mis dependientes y que por ellos no se ha solicitado este beneficio por otro contribuyente:

CATEGORIA	CARACTERISTICAS
1	Los hijos del contribuyente que tengan hasta 18 años de edad.
2	Los hijos del contribuyente con edad entre 18 y 23 años, cuando el padre o madre contribuyente persona natural se encuentre financiando su educación en instituciones formales de educación superior certificadas por el ICFES ' o la autoridad oficial correspondiente; o en los programas técnicos de educación no formal debidamente acreditados por la autoridad competente.
3	Los hijos del contribuyente mayores de 18* años que se encuentren en situación de dependencia originada en factores físicos o psicológicos que sean certificados por Medicina Legal.
4	El cónyuge o compañero permanente del contribuyente que se encuentre en situación de dependencia sea por ausencia de ingresos o ingresos en el año menores a doscientas sesenta (260) UVT, certificada por contador público, o por dependencia originada en factores físicos o psicológicos que sean certificados por Medicina Legal, y,
5	Los padres y los hermanos del contribuyente que se encuentren en situación de dependencia, sea por ausencia de ingresos o ingresos en el año menores a doscientas sesenta (260) UVT (9.257.820 para el año 2020), certificada por contador público, o por dependencia originada en factores físicos o psicológicos que sean certificados por Medicina Legal.

CATEGORIA	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	PARENTESCO
1	IAN SANTIAGO VALENCIA	1114551000	HIJO
1	ISAAC VALENCIA HURTADO	1114321182	HIJO

Indicar la categoría a la que pertenece cada dependiente.

Firma: VLADIMIR V

Nombre: VLADIMIR VALENCIA COLONIA

N° de Documento: 1.113.639.554 DE PALMIRA

REPUBLICA DE COLOMBIA
NORA CLEMENCIA MINA ZAPE
NOTARIA TERCERA DE PALMIRA

REGISTRADURÍA
NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

NUIP	1114321182

Indicativo Serial 58244772

58244772

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría	Notaría	X	Número		Consulado		Corregimiento		Inspección de Policía		Código	V	8	W

País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección de Policía

COLOMBIA - VALLE DEL CAUCA - PALMIRA NOTARIA 3 PALMIRA

Datos del inscrito

Primer Apellido	Segundo Apellido
VALENCIA	HURTADO

Nombre(s)

ISAAC

Fecha de nacimiento	Sexo (en letras)	Grupo sanguíneo	Factor RH
Año 2020 Mes DIC Día 13	MASCULINO	O	POSITIVO

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección)

COLOMBIA - VALLE DEL CAUCA - PALMIRA

Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos	Número certificado de nacido vivo
CERTIFICADO MEDICO O DE NACIDO VIVO	161975758

Datos de madre o padre (Para casos de pueblos indígenas con línea matrilineal o parejas del mismo sexo, anotar el progenitor que indiquen los declarantes para el primer apellido del inscrito)

Apellidos y nombres completos

HURTADO ESCOBAR KAREN VALERIA

Documento de identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC No. 1113638738	COLOMBIA

Datos de padre o madre (Para casos de pueblos indígenas con línea matrilineal o parejas del mismo sexo, anotar el progenitor que indiquen los declarantes para el segundo apellido del inscrito)

Apellidos y nombres completos

VALENCIA COLONIA VLADIMIR

Documento de identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC No. 1113639554	COLOMBIA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos

VALENCIA COLONIA VLADIMIR

Documento de identificación (Clase y número)	Firma
CC No. 1113639554	VLADIMIR V

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de identificación (Clase y número)	Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de identificación (Clase y número)	Firma

Fecha de inscripción	Nombre y firma del funcionario que autoriza
Año 2020 Mes DIC Día 15	NORA CLEMENCIA MINA ZAPE Nombre y firma

Reconocimiento paterno	Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento
Firma	Nombre y firma

ESPACIO PARA NOTAS

- ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO -

REPÚBLICA DE COLOMBIA

ORGANIZACIÓN ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

NUIP 1.114.551.000

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial 55460323

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría [ ] Notaría [X] Número 0 2 Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código V 9 V

País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección de Policía

NOTARIA 2 PALMIRA - COLOMBIA - VALLE - PALMIRA

Datos del inscrito

Primer Apellido	Segundo Apellido
VALENCIA	HURTADO

Nombre(s)

IAN SANTIAGO

Fecha de nacimiento: Año 2015 Mes MAY Día 04

Sexo (en letras)	Grupo sanguíneo	Factor RH
MASCULINO	O	POSITIVO

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección)

COLOMBIA VALLE PALMIRA

Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos	Número certificado de nacido vivo
CERTIFICADO MEDICO O DE NACIDO VIVO	12956783

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos

HURTADO ESCOBAR KAREN VALERIA

Documento de identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 1.113.638.738	COLOMBIA

Datos del padre

Apellidos y nombres completos

VALENCIA COLONIA VLADIMIR

Documento de identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 1.113.639.554	COLOMBIA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos

VALENCIA COLONIA VLADIMIR

Documento de identificación (Clase y número)	Firma
CC 1.113.639.554	Vladimir Valencia

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de identificación (Clase y número)	Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de identificación (Clase y número)	Firma

Fecha de inscripción	Nombre y firma del funcionario autorizado
Año 2015 Mes MAY Día 19	ALFREDO RUIZ AYA Notario (a)

ESTE ESPACIO ES EXCLUSIVO PARA LA OFICINA DE REGISTRO -

1. HOJA DE REFERENCIA

ASPECTOS GENERALES DE CONTRATO Y SU EJECUCIÓN		
FECHA: **DEL 01 HASTA EL 31**	MES: **OCTUBRE**	AÑO: **2022**
NOMBRE DEL SUPERVISOR:	**ALBERTO LLANOS SOTO**	
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:	**14695651**	
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	**VLADIMIR VALENCIA COLONIA**	
IDENTIFICACIÓN CONTRATISTA:	**1.113.639.554 DE PALMIRA (VALLE)**	
ENTIDAD /CONTRATANTE:	**INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECRECION DE PALMIRA "IMDER PALMIRA"**	
REPRESENTANTE LEGAL:	**CARLOS ANDRES REYES KURI**	
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:	**94.324.954**	
CONTRATO No:	**265 - 2022**	
NUMERO DE INFORME:	**02** DE **04**	
NUMERO DE PLANILLA DE PAGO EPS:	**1049267895**	
FECHA DEL PAGO:	**20/OCTUBRE/2022**	
PERIODO DEL INFORME:	**DEL 01 AL 31 DE OCTUBRE**	
OBJETO CONTACTUAL:	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO FORMADOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO RAMA MASCULINA Y FEMENINA EN ACTIVIDADES AFINES A LOS PROGRAMAS Y PROYECTOS QUE ADELANTA EL IMDER PALMIRA ESPECIALMENTE EN EL PROYECTO DENOMINADO APOYO A PROCESOS DE FORMACION DEPORTIVA Y COMPETICION EN EL MUNICIPIO DE PALMIRA - 2000147"**	

2. RELACIÓN DE ACTIVIDADES CONTRACTUALES

INTRODUCCIÓN

En el mes de octubre se ejecutó un plan de entrenamiento en una etapa específica y pre – competitiva. Debido a que durante este mes se realizaron los dos Zonales Clasificatorios de Juegos Departamentales Cali 2022. Buscando así un mayor número de atletas clasificados a la fase Final de dichos juegos a disputarse en el mes de noviembre en la ciudad de Cali.

Obligaciones específicas	Evidencias y ubicación
1. Entregar el Plan de Entrenamientos a la Dirección Operativa Deportiva, en un término de 2 días siguientes a la suscripción del contrato.	Realice y entregue en el tiempo estipulado por el metodólogo de tiempo y marca (Atletismo) Meso y Micros de entrenamiento de los meses correspondientes al contrato de 4 meses.
2. Sustentar los planes de trabajo cuando sea convocado para tal fin por Dirección Operativa Deportiva del IMDER PALMIRA.	Realice y entregue el plan de trabajo del área asignada a mi cargo para una mejor función de la misma.
3. Entregar de manera mensual el programa de trabajo de micro ciclos, conforme a los formatos entregados el Supervisor.	Realice y entregue el meso con sus respectivos micros al metodólogo de tiempo y marca para verificar el proceso de formación.
4. Entregar los informes diarios del cumplimiento de sus actividades.	Realice y entregue en informe a tiempo del mes asignado de octubre con sus respectivas actividades y evidencias.
5. Tener a disposición permanente en el sitio de trabajo el Plan de Entrenamiento, el Plan Diario y el listado actualizado de deportistas a su cargo.	Realice y dispongo de las sesiones de entrenamiento y listado de los deportistas a mi cargo como formador en el deporte de atletismo en el área de velocidad.
6. El contratista está en la obligación de organizar y participar en programas de capacitación deportiva en el desarrollo de los Juegos Departamentales del Valle de Cauca 2022.	El metodólogo de tiempo y marca (atletismo) está al tanto de las actividades que hemos realizado como equipo de trabajo (atletismo) en busca de fomentar el atletismo en el municipio de Palmira.

7. Informar con anticipación al Director Operativo Deportivo todo desplazamiento plenamente justificado y autorizado por el IMDER PALMIRA del desplazamiento de deportistas a competencia en los diferentes escenarios deportivos en que participe la delegación de Palmira.	Se le informará en su debido momento al metodólogo de atletismo cuando hayan competiciones o festivales departamentales con desplazamientos entre municipios.
8. Entregar informe de competencias tanto en resultados como apoyar con el análisis al entrenador principal.	Realice y entregue al metodólogo de atletismo los resultados de las competencias que se han realizado durante este mes.
9. Dirigir con indumentaria deportiva toda practica de entrenamiento.	Los deportistas ya están al tanto de su compromiso con el municipio de portar en cada competencia los colores que representa el municipio o los asignados por el IMDER.
10. El contratista deberá asistir a las reuniones previamente convocadas por la Dirección Operativa Deportiva.	Asistí a todas las reuniones programadas por el Gerente y su grupo de trabajo de forma presencial durante este mes.
11. Registrar las actividades en el formato diseñado para la elaboración de este y cargado en la plataforma digital dispuesta por el IMDER PALMIRA.	Registre las actividades en el formato diseñado para la elaboración de este y cargado en la plataforma digital dispuesta por el IMDER PALMIRA.
12. Establecer evaluaciones técnicas periódicas para la formación individual de cada deportista y del equipo de manera global.	Realice en el Macro de entrenamiento una serie de chequeos mensuales para darme cuento del progreso de los deportistas para ver que han mejorado y lo que falta por mejorar.
13. Realizar apoyo en la actualización de datos de los deportistas y que diligencien oportunamente la documentación requerida en la participación de la delegación de Palmira en los Juegos departamentales de Valle de Cauca 2022.	Apoye en la actualización de datos de los deportistas que habían desertado por motivos de estudio o motivos personales, con datos como números telefónicos, dirección de residencia entre otros.

14. Presentar semanalmente los análisis correspondientes a la valoración de los deportistas a su cargo, del entrenamiento aplicado y las estrategias a seguir para la consecución de los logros deportivos.	Realice las evaluaciones necesarias a los deportistas para saber de su evolución morfológica con la ayuda de los fisioterapeutas para ir avanzando en desarrollo deportivo.
15. Mantener absoluta reserva de todos los proceso de entrenamiento y documentos relacionados con las actividades asignadas.	Reservare toda la información de los deportistas y procesos de preparación de competencias para tener una mejor privacidad de la misma ante las personas mal intencionado como cambio de clubes, demandas y demás.
16. Ejecutar las actividades y atender todos los requerimientos técnicos y administrativos que le haga el supervisor y que están relacionados con la ejecución del objeto contractual.	Realice las actividades y atender todos los requerimientos técnicos y administrativos que le haga el supervisor y que están relacionados con la ejecución del objeto contractual.
17. Abstenerse de hacer entrenamientos a delegaciones y/o deportistas de otros municipios que no sea Palmira. Caso en el cual sea causal de terminación del presente contrato.	Realice entrenamiento solo a deportistas a los atletas de la selección Palmira.
18. Todas las demás relacionadas con el objeto del contrato que sean indicadas por el supervisor.	Estaré presto a todas las recomendaciones y sugerencias que me haga el Gerente, metodólogo de atletismo u otro miembro del grupo de trabajo de atletismo.

Atentamente,

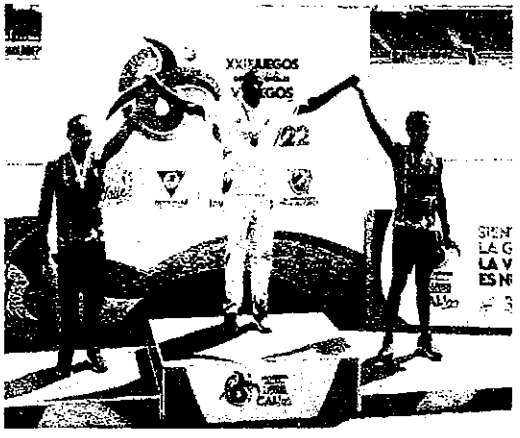
VLADIMIR V

VLADIMIR VALENCIA COLONIA
FORMADOR DEPORTIVO
1.113.639.554 de PALMIRA

REGISTRO FOTOGRÁFICO MES DE OCTUBRE



Lugar:	Estadio Francisco Rivera Escobar
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
Pre – Selección Palmira 1er Zonal Clasificatorio Cali JJDD CADA 2022	



Lugar:	Estadio Francisco Rivera Escobar
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
Medalla de Oro en 400 mts planos	



Lugar:	Estadio Francisco Rivera Escobar
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
Chequeo departamental U14	

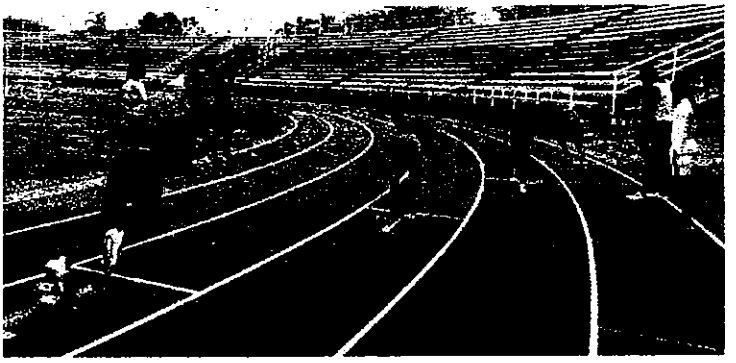


Lugar:	Estadio Francisco Rivera Escobar
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
Suministrándoles hidratante antes de competir	

REGISTRO FOTOGRÁFICO MES DE OCTUBRE



Lugar:	Coliseo Ramón Elías López
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
Los deportistas están realizando salidas en tres a apoyos	



Lugar:	Estadio Francisco Rivera Escobar
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
Los deportistas están realizando salidas de partidor	



Lugar:	Estadio Olímpico Pascual Guerrero Cali
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
Reunión Técnica con el Metodólogo de Tiempo y Marca	



Lugar:	Estadio Francisco Rivera Escobar
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
Los deportistas están realizando salidas de partidor.	



Lugar:	Pabellón Blanco IMDERPALMIRA
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
Los deportistas en este momento están realizando técnica de vallas	



Lugar:	Estadio Francisco Rivera Escobar
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
Chequeo Departamental U16	

FOTOGRÁFICO MES DE OCTUBRE



Lugar:	Gym de IMDERPALMIRA
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
Los deportistas están realizando trabajo de fuerza.	



Lugar:	Estadio Municipal de Pradera
Mes:	OCTUBRE
OBSERVACIONES	
2do Zonal Clasificatorio JJDD CALI 2022 (Pradera)	

3. COMPONENTE TECNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL PERIODO.

En este segundo Mesociclo que fue desde el 01 al 31 de octubre nos enfocamos en lo que fue la etapa especifica Pre – Competitiva teniendo como objetivo Clasificar el mayor número de atletas a la fase Final de los Juegos Deportivas Departamentales ya que en este mes de Octubre tenemos los Dos Zonales Clasificatorios a los Juegos deportivos Departamentales Cali 2022. El Primer Zonal será en la Ciudad de Cali y el 2do en el Municipio de Pradera. Fue un Mesociclo donde se trabajó más en los que es el fortalecimientos musculo – esquelético y tendones de los deportistas acompañado de su resistencia cardio – pulmonar de los mismo.

A continuación, se reaccionan las diferentes actividades realizadas este mes:

En este Primer Mesociclo se realizaron actividades tales como.

- Circuito de Múltiples Estaciones
- Carreras de Resistencia Aeróbica
- Carreras de Resistencia Anaeróbica
- Trote Continuó de más de 15 minutos
- Multisaltos
- Multilanzamientos
- Ejercicios Metodológicos de Carrera
- Ejercicios Específicos para mejorar la Velocidad de Reacción
- Trabajos de Agilidad
- Trabajo de Vallas
- Pruebas Diagnosticas

B) COMPONENTE INFORMATIVO O DE INICIACION DEPORTIVA.

B.1) Reportar deportistas nuevos, proceso de captación o selección.

- Se inició en este mes de octubre con la captación de talentos gracias a las visitas realizadas a entes educativos de la ciudad de Palmira para captar talentos de pre-selección en ambas ramas para los próximos Juegos Departamentales.

B.2) Reportar seguimiento a deportistas de selección Palmira.

El grupo de deportistas seleccionado en el 2022 son (25) por lo que se facilita el chequeo constante de rendimiento.

B.3) Reporte de seguimiento a deportistas de selección Valle o Colombia.

Relaciono a continuación deportistas Selección Valle y Selección Colombia respectivamente:

- Kendy Janin Rivas Moreno – Selección Valle
- Darwin Meneses Angulo – Selección Valle / Selección Colombia
- Helen Dayan Tenorio – Selección Valle / Selección Colombia
- Joan Andrés Moreno Rivas – Selección Valle
- Liana Melissa Muñoz – Selección Valle
- Luisa Fernanda Reyes Gonzales – Selección Valle
- Marcela Lorena Reyes Stanford – Selección Valle
- Raúl Daniel Ararat León – Selección Valle
- Sayuri Andrea Rentería Muñoz – Selección Valle
- Valentina Llanos Balanta – Selección Valle
- Yampol Perea Arango – Selección Valle
- Karol Melissa Mosquera – Selección Valle
- José Luis Pineda Rentería – Selección Valle

B.4) Reportar información sobre resultados de evaluaciones como: chequeos, topes, test físicos, test técnicos, selectivos, valoraciones biomédicas, etc.

Relaciono a Continuación deportistas que participaron en los dos Zonales Clasificatorios de Juegos deportivos departamentales Cali 2022.

- En los Anexos está el Documento

B.5) Reportar el desarrollo de fogueos y concentraciones.

B.6) Realizar descripción de las participaciones en: reuniones, capacitaciones (cursos, seminarios, diplomados, etc.)

B.7) Reporte de atletas o deportistas que estén bajo algún proceso de intervención médica, psicológica o nutricional.

Informe escrito donde se describan las actividades realizadas en cada MICROCICLO

Este Mesociclo II (Dos) de Octubre estuvo compuesto de 5 Microciclos del 01 al 31 de Octubre que estuvieron planificadas bajo un Periodo Preparatorio en su Etapa de Preparación Especifico Pre – Competitiva el cual se trabajaron la mayoría de los Medios Fundamentales que componen un Macrociclo. En estos primeros 5 Micriciclos se trabajaron medios Fundamentales como lo son:

- Carrera Continua.
- Tramos De Potencia.
- Tramos De Velocidad.
- Resistencia Aeróbica.
- Resistencia Especial.
- Circuitos De Estaciones.
- Ejercicios Metodológicos
- Fortalecimiento.
- Saltos Generales.
- Flexibilidad.
- Abdominales.
- Cool Down Period.

Con los trabajos que se realizaran durante los micros se tiene como objetivo mejorar los niveles físicos, técnicos y tácticos en las pruebas de Velocidad para mejorar el rendimiento y poder afrontar los compromisos competitivos a futuro aumentando el rendimiento y cumplir con los pronósticos competitivos.

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA

DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO

LISTADO DE DEPORTISTAS ACTIVOS

Nº	NOMBRES	APELLIDOS	EDAD	FECHA NACIMIENTO
1	Kendy Janin	Rivas Moreno	17	05/01/2005
2	Luisa Fernanda	Reyes Gonzales	17	14/12/2004
3	Laura Vanessa	Mulato	17	11/11/2004
4	Joan Andrés	Moreno Rivas	18	19/03/2004
5	Laura Victoria	Angulo	13	13/07/2009
6	Angie Daniela	Rodríguez	18	27/03/2004
7	José Luis	Pineda Rentería	17	03/04/2005
8	Marcela Lorena	Reyes Stanford	17	17/02/2005
9	Yampol	Perea Arango	16	17/08/2006
10	Darwin	Meneses Angulo	18	03/05/2004
11	Valentina	Llanos Balanta	17	09/08/2005
12	Liana Melissa	Muñoz Murillo	17	16/01/2005
13	Sayuri Andrea	Rentería Muñoz	17	23/03/2005
14	Helen Dayan	Tenorio Arboleda	18	14/08/2004
15	Raúl Daniel	Ararat León	18	08/09/2004
16	Laura	Díaz Murillo	13	04/04/2009
17	Ronal Alejandro	Ospina Orobio	16	05/12/2006
18	Johan Andrés	Giraldo Gutiérrez	16	08/09/2006
19	Pedro Luis	Murillo Cuero	15	24/02/2008
20	Katherin Johana	Hinestroza Colorado	13	23/05/2009

21	Dana kamila	Valencia Rodríguez	15	22/02/2007
22	Keilen Dayanna	Molina Garcés	16	01/05/2006
23	Luisa Fernanda	Mosquera Caicedo	16	20/12/2006
24	Héctor Harlon	Asprilla Mosquera	16	18/04/2006
25	Gabriela	Agudelo Vásquez	17	19/11/2004
26	Víctor	Molina Cano	16	06/09/2006
27	Valentina	Carabalí Mosquera	16	28/08/2006
28	Karol Melissa	Mosquera Guevara	16	14/03/2006
29	Yuly Tatiana	Hurtado Orobio	17	06/05/2005
30	Christian Felipe	Baena Carvajal	32	15/05/1990

Atentamente,

VLADIMIR V

VLADIMIR VALENCIA COLONIA
CEDULA: 1.113.639.554 DE PALMIRA
FORMADOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA ATLETISMO

Palmira, 31 de Octubre de 2022

Señores.

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE PALMIRA
DIRECTORA DEPORTIVA
METODOLOGO DE TIEMPO Y MARCA

Cordial saludo

Por medio de la presente hago un informe de los atletas clasificados con resultados en el **1er CLASIFICATORIO EN LA FASE REGIONAL DE ATLETISMO DE LOS XXIII JUEGOS DEPORTIVOS DEPARTAMENTALES CALI 2022.**

Nro.	NONBRE	DOCUMENTO	PRUEBA (S)	MARCA
1	KENDY JANIN RIVAS MORENO	1077632410	100 mts	12'46"
2	LUISA FERNANDA REYES GONZALES	1113632375	100 mts – 200 mts	12'80" – 25'78"
3	MARCELA LORENA REYES STANFORD	1108640748	200 mts – 400 mts	26'64" – 59'77"
4	SAYURI ANDREA RENTERIA MUÑOZ	1113626185	400 mts Vallas	1'07"29
5	VALENTINA LLANOS BALANTA	1114309229	HEPTATLON	3537 Puntos
6	KAROL MELISSA MOSQUERA GUEVARA	1114542242	Impulsión De Bala	9.71 mts
7	LAURA VANESSA MULATO BALANTA	1111478678	Lanzamiento De Jabalina	23.59 mts
8	HELEN DAYAN TENORIO ARBOLEDA	1112039670	Salto Alto	1.72 mts
9	LIANA MELISSA MUÑOZ MURILLO	1113628543	Salto De Longitud	5.19 mts
10	VALENTINA CARABALÍ MOSQUERA	1114007437	Salto De Longitud	4.98 mts
11	HECTOR HARLON ASPRILLA MOSQUERA	1114542598	100 Mts	11'91"
12	JOAN ANDRES MORENO RIVAS	1113625798	100 Mts	11'19"
13	RAUL DANIEL ARARAT LEÓN	1107836704	200 Mts	23'11"
14	YAMPOL PEREA ARANGO	1113635758	200 Mts – 400 Mts	22'61" – 50'71"
15	DARWIN MENESAS ANGULO	1059534199	Impulsión De Bala – Lanzamiento De Disco	15.54 mts – 39.27 mts
16	JOSE LUIS PINEDA RENTERIA	1089000989	Impulsión De Bala	14.47 mts
17	ANGIE DANIELA RODRIGUEZ IBARGUEN	1114620205	Impulsión De Bala	8.90 mts
18	RONAL ALEJANDRO OSPINA	1114241220	100 Mts Planos	12.80

De ante mano muchas gracias

Vladimir V.

VLADIMIR VALENCIA COLONIA
FORMADO DEPORTIVO DE ATLETISMO

pa' lante

IMDER PALMIRA

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA
NIT. 815000340 - 6

ImderPalmira

Periodo Preparatorio | **Etapa PFE - PC** | **Meso - II** | **Micro - 1 Del 1 al 8 Oct** | **Sesiones 7**

ACTIVIDADES	PLAN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	REAL
CARRERA CONTINUA (min)	50'	10	15	10	10'	10'		50'
TRAMOS DE PROTENCIA (m)	1260	600		600			160 mts	1200 mts
TRAMOS DE VELOCIDAD (m)	580	300		300		400 mts		500 mts
RESISTENCIA AEROBICA (m)	5600		3000		1400 mts		1200 mts	2600 mts
RESISTENCIA ESPECIAL (m)	500							400 mts
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD (m)	1000							900 mts
CAMBIOS DE RITMO (m)	1000							800 mts
CIRCUITOS ESTACIONES (rep)	8 a 12			10				10'
EJERCICOS METODOLOGICOS (ejer)	6' a 8'	7	7	7	7'	7'	7'	7'
FORTALECIMIENTO (rep)	300 rep		360					300 Rep
SALTOS GENERALES (rep)	200 rep				200 rep			160 rep
FLEXIBILIDAD (min)	100'	20	20	20	20'	20'	20'	100'
ABDOMINALES (rep)	200 rep	120	120	120	150 rep	150 rep	150 rep	200
COOL DOWN PERIOD (min)	25	5	5	5	5	5	5	25

IMDER PALMIRA

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA
NIT. 815000340 - 6

ImderPalmira

Periodo Preparatorio | **Etapa PFE - PC** | **Meso - II** | **Micro - 2 Del 10 al 15 Oct** | **Sesiones 6**

ACTIVIDADES	PLAN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	REAL
CARRERA CONTINUA (min)	60	10	15	10	15	10		60
TRAMOS DE PROTENCIA (m)	1360	500		400			160	1300
TRAMOS DE VELOCIDAD (m)	680	150		300		500		600
RESISTENCIA AEROBICA (m)	6600		2200		2000		3000	4600
RESISTENCIA ESPECIAL (m)	600							500
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD (m)	1200							900
CAMBIOS DE RITMO (m)	1200							960
CIRCUITOS ESTACIONES (rep)	8 a 12			10				10
EJERCICOS METODOLOGICOS (ejer)	6 a 8	7	7	7	7	7	7	7
FORTALECIMIENTO (rep)	260		300					300
SALTOS GENERALES (rep)	200				200			160
FLEXIBILIDAD (min)	100	20	20	20	20	20	20	100
ABDOMINALES (rep)	720	120	120	120	120	120	120	620
COOL DOWN PERIOD (min)	25	5	5	5	5	5	5	25

pa' lante

IMDER PALMIRA

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA
NIT. 815000340 - 6

ImderPalmira

Periodo Preparatorio | **Etapa PFE - PC** | **Meso - II** | **Micro - 3 Del 17 al 22 Oct** | **Sesiones 6**

ACTIVIDADES	PLAN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	REAL
CARRERA CONTINUA (min)	75	15	10	15	10	15		65
TRAMOS DE PROTENCIA (m)	1100	400		300			160	860
TRAMOS DE VELOCIDAD (m)	680	200		100		350		650
RESISTENCIA AEROBICA (m)	6500		2500		2000		1800	6300
RESISTENCIA ESPECIAL (m)	600							500
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD (m)	1200							900
CAMBIOS DE RITMO (m)	1200							960
CIRCUITOS ESTACIONES (rep)	8 a 12			10				10
EJERCICOS METODOLOGICOS (ejer)	6 a 8	7	7	7	7	7	7	7
FORTALECIMIENTO (rep)	360		360					300
SALTOS GENERALES (rep)	200				200			160
FLEXIBILIDAD (min)	100	20	20	20	20	20	20	100
ABDOMINALES (rep)	840	140	140	140	140	140	140	740
COOL DOWN PERIOD (min)	25	5	5	5	5	5	5	25

IMDER PALMIRA

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA
NIT. 815000340 - 6

ImderPalmira

Periodo Preparatorio | **Etapa PFE - PC** | **Meso - II** | **Micro - 4 Del 24 al 29 Oct** | **Secciones 6**

ACTIVIDADES	PLAN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	REAL
CARRERA CONTINUA (min)	75	15	10	15	10	15		65
TRAMOS DE PROTENCIA (m)	800	300		250			150	700
TRAMOS DE VELOCIDAD (m)	1400	250		200		600		1050
RESISTENCIA AEROBICA (m)	7000		2500		1200		2500	6200
RESISTENCIA ESPECIAL (m)								
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD (m)	1000				900			900
CAMBIOS DE RITMO (m)								
CIRCUITOS ESTACIONES (rep)	8 a 12			10				10
EJERCICOS METODOLOGICOS (ejer)	6 a 8	7	7	7	7	7	7	7
FORTALECIMIENTO (rep)	360		360					300
SALTOS GENERALES (rep)	240				240			200
TRABAJO DE VALLAS (rep)	100		100		100		100	100
FLEXIBILIDAD (min)	100	20	20	20	20	20	20	100
ABDOMINALES (rep)	960	160	160	160	160	160	160	860
COOL DOWN PERIOD (min)	25	5	5	5	5	5	5	25

pa' lante

IMDER PALMIRA

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA
NIT. 815000340 - 6

ImderPalmira

Periodo Preparatorio	**Etapa PFE - PC**	**Meso - II**	**Micro – 5 31 Oct**	**Sesiones 1**

ACTIVIDADES	PLAN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	REAL
CARRERA CONTINUA (min)	95	15						15
TRAMOS DE PROTENCIA (m)	250	250						250
TRAMOS DE VELOCIDAD (m)	150	150						150
RESISTENCIA AEROBICA (m)								
RESISTENCIA ESPECIAL (m)								
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD (m)								
CAMBIOS DE RITMO (m)								
CIRCUITOS ESTACIONES (rep)								
EJERCICOS METODOLOGICOS (ejer)	6 a 8	7						7
FORTALECIMIENTO (rep)	200	200						200
SALTOS GENERALES (rep)	240	40						40
TRABAJO DE VALLAS (rep)	120							
FLEXIBILIDAD (min)	100	20	20	20	20	20	20	100
ABDOMINALES (rep)	1080	180	180	180	180	180	180	980
COOL DOWN PERIOD (min)	25	5	5	5	5	5	5	25

IMDER PALMIRA

REGISTRO DE ASISTENCIA X MES

ENTRENADOR: VLADIMIR VALENCIA

ORIENTACION DE LA ACTIVIDAD: Clases de formacion / competitivo / Masificacion

Mes: SEPTIEMBRE

horario: Lunes a Viernes de 4 pm a 6:30 pm Sabado de 8:30 am a 11 am LUGAR: Estadio Francisco Rivera Escobar (IMDER PALMIRA)

Año : 2022

Días de la Semana

DIAS CALENDARIO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
No.	Nombre y Apellido (s)	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L			DOC IDENTIDAD	FIRMA
1	Kendy Janin Rivas Moreno			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x				x	x		x					x	x	x			x			1077632410	Kendy moreno
2	Luisa Fernanda Reyes Gonzales				x	x	x	x				x	x	x	x				x	x	x	x			x			x	x			x			1113632375	LUISA FERNANDA
3	Laura Vanessa Mulato				x	x	x	x			x	x	x	x	x				x			x			x	x	x		x						1111478678	Laura Reyes
4	Joan Andrés Moreno Rivas			x	x	x		x			x		x	x	x					x					x	x					x			1113625798	JOAN MORENO
5	Laura Victoria Angulo				x	x	x	x				x	x	x	x				x	x		x					x	x	x	x					1114244014	Laura angulo
6	Angie Daniela Rodríguez			x	x	x		x				x	x	x	x				x		x						x	x				x			1114620205	ANGIE DANIELA
7	José Luis Pineda Rentería			x	x	x	x				x	x	x	x	x				x	x	x					x	x					x			1089000989	Jose luis
8	Marcela Lorena Reyes Stanford			x		x		x				x	x	x	x				x			x			x	x	x	x	x						1108640748	marcela Lorena
9	Yampol Perea Arango			x	x		x	x				x	x	x	x				x	x	x	x			x	x	x	x	x			x			1113635758	Yampol Perea
10	Darwin Meneses Angulo					x	x	x			x	x	x	x	x				x	x	x					x	x	x				x			1059534199	Darwin Meneses
11	Valentina Llanos Balanta			x	x	x		x				x		x	x				x		x				x	x	x	x				x			1114309229	Valentina Llanos
12	Liana Melissa Muñoz Murillo					x		x			x		x	x	x					x						x	x					x			1113628543	Liana Muñoz
13	Sayuri Andrea Rentería Muñoz			x	x		x	x			x		x	x	x					x	x				x	x	x	x				x			1113626185	Sayuri Rentería
14	Helen Dayan Tenorio Arboleda			x		x	x	x			x			x	x					x		x					x	x	x			x			1112039670	Helen Tenorio
15	Raúl Daniel Ararat León			x	x	x		x			x	x	x	x	x					x					x	x	x	x				x			1107836704	Raúl D. Ararat
16	Laura Díaz Murillo			x	x		x	x			x		x	x	x				x	✓		x			x		x					x			1089100724	Laura Diaz
17	Ronal Alejandro Ospina Orobio				x		x	x			x	x	x	x	x				x	x	x	x			x	x	x	x	x			x			1114241220	Ronal Ospina
18	Johan Andrés Giraldo Gutiérrez			x		x	x	x			x		x	x	x				x	x	x	x			x		x		x			x			1106394421	Johan Andres
19	Katherin Johana Hinestroza Colorado			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x				x		x				x	x	x	x				x			1114004287	Katherin Hinestroza
20	Dana kamila Valencia Rodríguez			x	x							x		x	x					x		x				x		x	x			x			1048069747	Dana Valencia
21	Héctor Harlon Asprilla Mosquera				x	x	x	x				x	x	x	x						x	x				x	x		x			x			1114542598	Héctor Harlon
22	Gabriela Agudelo Vásquez			x	x		x					x		x	x				x		x					x		x							1113626579	Gabriela Agudelo
23	Valentina Carabalí Mosquera				x	x	x	x			x	x	x	x	x					x	x				x	x	x					x			1114007437	Valentina
24	Karol Melissa Mosquera Guevara			x	x		x					x		x	x					x	x	x				x		x	x			x			1114542242	Karol Melissa
25	Christian Felipe Baena Carvajal				x	x		x			x	x	x	x	x				x			x			x	x	x		x			x			1113645854	Cristian

VLADIMIR V

FIRMA DEL ENTRENADOR

IMDER PALMIRA

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA
NIT. 815000340 - 6

ImderPalmira

FORMATO DE IMPACTO POBLACIONAL

AREA: Velocidad **PERIODO DE ACTIVIDADES:** Octubre **DEPORTE:** Atletismo

CARGO: Formador **NUMERO DE CEDULA:** 1113639554 **NOMBRES Y APELLIDOS:** Vladimir Valencia C.

GRUPO POBLACIONAL	GENERO			COMUNAS																
	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	TOTAL
PRIMERA INFANCIA 4-6 AÑOS																				
INFANCIA 7-11 AÑOS																				
ADOLESCENCIA 12-18 AÑOS	19	11	30	13	5	6	3	3												30
JOVENES 19-26 AÑOS																				
ADULTOS 27-59 AÑOS			1				1													1
ADULTO MAYOR >60 AÑOS																				
TOTALES			31																	31

FIRMA: Vladimir V.