Radicado: R 202302001383
Fecha:27/02/2023 08:32:21.557

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:YONIER URIBE PEREZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

CUENTA DE COBRO

cuenta de cobro No 001-contrato 105 de 2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA INDEPORTES ANTIOQUIA, Identificado con NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

Yonier Uribe Pérez

LA SUMA DE:
seis millones trecientos setenta mil novecientos cincuenta pesos. *6,370,950*

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de *servicios* cuyo objeto es Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Hapkido.

correspondiente al periodo de febrero DE 2023

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros 229086012

de BBVA

Atentamente,



Firma:
NOMBRE COMPLETO DEL CONTRATISTA: Yonier Uribe Pérez
C.C. 71366839
No. teléfono:3006466648

Período de Informe	Febrero				
Nombre contratista	Yonier Uribe Pérez				
Tipo de documento	Cedula	**Numero de documento**	71366839		
Liga	Hap Ki Do				
Deporte / modalidad	**Combate y defensa personal**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**6**	**Masculino** Nro.	**12**	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño				
Número del contrato	105	**Informe de actividades No**	01		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Hapkido.				

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	Valentina Urrego	2160	22	18	82%
2	Haminton Borja Córdoba	2400	22	20	91%
3	Héctor Aux Millán	2160	22	18	82%
4	Josh David Munera Zapata	2640	22	22	100%
5	Juan Camilo Sepúlveda Piedrahita	1800	22	15	68%
6	Kelly Durango David	2160	22	18	82%
7	Maria Alejandra Acevedo Mesa	2280	22	19	86%
8	Mariana Upegui Usuga	2520	22	21	95%
9	Sara Garcés Pulgarin	1920	22	16	73%

10	Yerson Brady Vera Amaya	2280	22	19	86%
11	Leidy Johana Ríos Muñoz	2520	22	21	95%
12	Yonathan Uribe Pérez	2520	22	21	95%
13	Brahyan Fernell Valencia Tamayo	2160	22	18	82%
14	Miguel Ángel Marín González	2640	22	22	100%
15	Víctor Avendaño Roldan	2040	22	17	77%
16	Diego Vanegas González	2280	22	19	86%
17	Alejandro Lara Patiño	2400	22	20	91%
18	Mithon Montoya Chaverra	2400	22	20	91%
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mantener la potencia adquirida en el mesociclo anterior medida con el CMJ y el salto horizontal. Resolver problemas tácticos en situaciones adversas o favorables. Manejar del combate en los últimos 30 segundos. Revisar y evaluar la técnica en defensa personal y en combate después de estar sometidos a cargas altas (realizado por medio de video para su revisión).
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajos de potencia en la preparación física, se realiza CMJ, salto horizontal y flexitest. Trabajos técnicos por métodos global y analítico, ejercicios tácticos desplazando en diferentes direcciones.
Semana 2	Táctica por el método formas o duelos, combates dirigidos y en diferentes situaciones tácticas. Se implementan ejercicios de fortalecimiento para tobillo y rodilla. Ejercicios técnicos después de someterlos a ejercicios de alta intensidad.

Semana 3	Se continúan los trabajos de fortalecimiento y de potencia. Trabajos técnicos específicos. Jornadas de combate Se vuelve a tomar medidas de CMJ y salto horizontal para llevar el control y realizar comparativo con los resultados del macro anterior.
Semana 4	No aplica
Semana 5	No aplica

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este periodo no se realizaron eventos o competencias.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Durante este periodo se organizó con el área de desarrollo psicosocial la entrega de notas de todos los apoyados en el semestre anterior.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar la potencia Medida con CMJ y salto horizontal. Entender y aplicar los conceptos tácticos evaluados por escrito y prácticos. Clasificar los atletas elite para el selectivo nacional.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Trabajos de potencia con contraste. Mediciones de CMJ, salto horizontal y velocidad 5 y 10 metros. Ejercicios tácticos de resolución de problemas.
Semana 2	Trabajos de potencia con contraste. Combate con tiempo y arbitraje oficial. Ejercicios escritos de esquemas tácticos. Medición de RM de sentadilla y press plano.
Semana 3	Ejercicios de descarga y trabajo aeróbico por intervalos de alta intensidad. Trabajo de flexibilidad dinámica y anticipados con el pie de adelante. Trabajo de combate por el método de formas o duelos.
Semana 4	Mediciones de CMJ, salto horizontal y velocidad. Trabajo de competencia. Ejercicios con el coach de reacción auditiva
Semana 5	No aplica

Observaciones del periodo
Se llevará control de la carga con la preparadora física, realizando CMJ, salto horizontal y velocidad en 5 y 10 metros (monitorización). Se realizarán con Oscar Mario controles Biomédicos de entrada. Se realizará RM de sentadilla y Press plano. Las intervenciones con el psicólogo y el área psicosocial se estarán programando.



_____

FIRMA

NOMBRE: Yonier Uribe Pérez