**Radicado: R 202302002429**
**Fecha:23/03/2023 15:49:56.89**

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:OSCAR WILLINGTON ORTIZ
Ruta: RUTA DE PAGOS



# CUENTA DE COBRO

## No. 002-117-2023

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

**LE DEBE A:**

**OSCAR WILLINGTON ORTIZ VELÁSQUEZ**

**LA SUMA DE:**
CINCO MILLONES SEISCIENTOS CUARENTA Y OCHO MIL SETECIENTOS TRECE PESOS ML ($5.648.713)

**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 Taekwondo Modalidad Pommsaes",* correspondiente al periodo de MARZO DE 2023.

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros 10163111561 de Bancolombia

**Atentamente,**



**Firma:**
**OSCAR WILLINGTON ORTIZ VELÁSQUEZ**
**C.C. 71378071**
**No. teléfono: 300 7855570**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | Marzo | | | |
| **Nombre contratista** | Oscar Willington Ortiz Velásquez | | | |
| **Tipo de documento** | CC | **Numero de documento** | 71378071 | |
| **Liga** | Liga Antioqueña de Taekwondo | | | |
| **Deporte / modalidad** | **Poomsaes** | | | |
| **Numero Atletas a cargo por genero** | **Femenino** Nro. | **5** | **Masculino** Nro. | **4** |
| **Supervisor del contrato** | Andrés Roberto Gómez | | | |
| **Número del contrato** | 117 | **Informe de actividades No** | 2 | |
| **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 Taekwondo Modalidad Pommsaes | | | |

| **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** | Alexánder Colorado | 2520 | 25 | 21 | 84% |
| **2** | Isaac Mateo Vélez | 2640 | 25 | 22 | 88% |
| **3** | Miguel Arango | 2640 | 25 | 22 | 88% |
| **4** | Dariana Suache | 3000 | 25 | 25 | 100% |
| **5** | Karen Suache | 2520 | 25 | 21 | 84% |
| **6** | Tatiana León | 1560 | 25 | 13 | 52% |
| **7** | Sofía Torres | 1920 | 25 | 16 | 64% |
| **8** | Camila Medina | 1440 | 25 | 12 | 48% |
| **9** | Juan David Ríos | 2520 | 25 | 20 | 80% |

| | |
|---|---|
| **OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL** | Continuar acondicionamiento físico general e iniciar fase de acumulación. Mejorar básicos de pateo y movimientos acrobáticos de base. |
| **Actividades realizadas en el periodo** | |
| **Semana 1** | Acondicionamiento físico general, trabajo de técnica básica general de brazos. Participación en el clasificatorio a Juegos Centroamericanos en Costa Rica, y USD Open en Las Vegas. |
| **Semana 2** | Desarrollo de fuerza específica y estímulos propioceptivos para el pateo.<br>Trabajo de estabilidad, conciencia corporal y mejoramiento de posturas y desplazamientos.<br>Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle. |
| **Semana 3** | Desarrollo de fuerza específica y estímulos propioceptivos para el pateo.<br>Trabajo de estabilidad, conciencia corporal y mejoramiento de posturas y desplazamientos.<br>Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle. |
| **Semana 4** | Básicos de pateo y posiciones con oposición y cargas externas.<br>Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle.<br>Puesta a punto para clasificatorio a Juegos Panamericanos (en caso de ser elegidos). |
| **Semana 5** | Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle.<br>Posible participación en Selectivo a Juegos Panamericanos (en caso de ser seleccionados). |

| Informe de eventos y/o competencias en el periodo |
|---|
| **Clasificatorio de Juegos Centroamericanos y del Caribe**<br><br>Por Colombia participaron Mateo Vélez y Karen Suache, quienes lograron la clasificación para el país obteniendo 2° y 3er lugar respectivamente. El desempeño de ambos deportistas fue bueno, haciendo la salvedad que Karen Suache no se encuentra cerca de su forma deportiva óptima debido a su ritmo de entrenamiento medio-bajo, y que está bajo supervisión médica. |

| Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial) |
|---|
| Se definió con el área médica la fecha precisa (marzo 21) para realizar las evaluaciones médicas y fisiológicas de conducta de entrada con los 6 deportistas priorizados. |

| **OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO** | Intensificar el desarrollo de la potencia y saltabilidad<br>Mejorar movimientos acrobáticos de base e iniciar trabajo de elementos de mayor complejidad. |
|---|---|
| **Actividades planificadas para el siguiente periodo** | |
| **Semana 1** | Aproximación técnica a nuevos elementos acrobáticos.<br>Básicos de pateo con énfasis postural.<br>Incremento de intensidad en el trabajo acrobático. |
| **Semana 2** | Trabajo técnico propioceptivo en miembros superiores.<br>Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle.<br>Estímulos de potencia y saltabilidad. |
| **Semana 3** | Básicos de pateo con énfasis propioceptivo, y posiciones con oposición y cargas externas.<br>Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle.<br>Estímulos de potencia y saltabilidad. |
| **Semana 4** | Trabajo técnico propioceptivo en miembros superiores.<br>Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle. |

| | |
|---|---|
| | Estímulos de potencia y saltabilidad. |
| **Semana 5** | Básicos de pateo con énfasis técnico.<br>Repaso general y/o creación de esquemas de Freestyle.<br>Énfasis en nuevos elementos acrobáticos. |

| **Observaciones del periodo** |
|---|
| Luego de la participación en el Clasificatorio de Juegos Centroamericanos y del Caribe, el siguiente reto sería obtener las plazas para el selectivo a Juegos Panamericanos, sin embargo por decisión administrativa la Federación escogió a 2 deportistas de Boyacá para representar al país en el selectivo de Brasil. Si estos deportistas logran clasificar, deberemos solicitar un chequeo para tener opción de que nuestros deportistas sean seleccionados para los Juegos Panamericanos.<br><br>En compañía del profesor Mateo Vélez dictamos parte del seminario departamental de entrenadores en lo relativo a Poomsae en el oriente antioqueño, como actividad formativa y de apoyo a los procesos de la Liga. |



_____

**FIRMA**

**NOMBRE: Oscar Willington Ortiz Velásquez**