Radicado: R 202302003282
Fecha:24/04/2023 11:04:33.127

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:SebastiánMontoya Arango
Ruta: RUTA DE PAGOS



CUENTA DE COBRO

No.003- Contrato No 211 Año 2023.

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

LE DEBE A:

Sebastián Montoya Arango

LA SUMA DE:

Dos millones cuatrocientos cincuenta y dos mil doscientos treinta pesos
$ 2.452.230

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es *"Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Patinaje de Antioquia en la modalidad Skateboarding",* correspondiente al periodo de Abril de 2023

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros *No.23068197112* de *Bancolombia*

Atentamente,

Firma: Sebastian Montoya Arango.
Sebastián Montoya Arango
C.C. 1037580044
No. teléfono: 3013322142

Período de Informe	Abril				
Nombre contratista	Sebastián Montoya Arango				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1037580044		
Liga	Patinaje de Antioquia				
Deporte / modalidad	**Skateboarding**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**8**	
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez				
Número del contrato	211-2023	**Informe de actividades No**	3		

Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un monitor para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Patinaje de Antioquia en la modalidad Skateboarding

Asistencias de los deportistas preselección Antioquia					
Nro.	Nombre	VOLUMEN (min)	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Alejandro Girlado	3960	24	22	92%
2	Mateo Vahos lopera	3960	24	22	92%
3	Manuela Colorado Serna	3780	24	21	88%
4	Estefanía Restrepo franco	1440	24	8	33%
5	Mateo Moreno Martínez	3960	24	22	92%
6	Jazmín Álvarez	3960	24	22	92%
7	José Daniel Zapata Aristizabal	1800	24	10	42%
8	Andres Zuluaga	3780	24	21	88%
9	kevin Monsalve Botero	3960	24	22	92%
10	Santiago Orozco	3600	24	20	83%
11	Gabriela Alvarez	3780	24	21	88%
12	Geronimo pelaez	3780	24	21	88%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	• Poner a punto a los deportistas para la participación en los campeonatos nacionales, desde los componentes físico, técnico, táctico, psicológico y teórico para el segundo clasificatorio a juegos nacionales. Que se realizará el 29 y 30 de abril.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Se Realizó descarga física de campeonato de fogueo - retroalimentación. • Se Seleccionaron de nuevo los trucos competitivos, con base a la retroalimentación del primer campeonato. • Se visualizaron los trucos en video partes y competencia internacionales. • Entrenamos de trucos de nivel medio y avanzados. • Se realizaron trabajos de flexibilidad y movilidad.
Semana 2	• Se realizó trabajo físico de fuerza carga Media - alta. • Realizamos simulacros competitivo en el skatepark VIGA Se practicaron los trucos seleccionados best trick 50 repeticiones por cada uno, en spots de diferentes alturas y complejidades.

Semana 3	• Se realizó entrenamientos de resistencia a alta intensidad • Diversificamos de escenarios para generar capacidad de adaptación, visitamos skatepark Niquia y estadio • Se realizaron diferentes repeticiones de los trucos seleccionados" best trick" 50 repeticiones por cada uno. • Se realizó simulacro competitivo bowl ciudad del rio
Semana 4	• Se realizaron diferentes simulaciones competitivas a 60 y 45 segundos, se ajustaron los best tricks que se utilizarán en competencia. • Se compuso diferentes líneas con variaciones en obstáculos y velocidades.. • Se construyó línea competitiva, utilizando los obstáculos de mayor puntuación. • Se tomaron tiempos en distintas ocasiones, para modificar líneas.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
El campeonato se realizara el 29 y 30 de abril en el skatepark de la ciudad de Facatativa – Cundinamarca.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
11 de Abril en Indeportes Antioquia se tuvo una reunión con el equipo de skateboarding y la psicosocial Marcela Avendaño, donde se les explicó a los deportistas los diferentes tipos de ayuda que ofrece el instituto para la formación integral.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	• Poner a punto a los deportistas para la participación en los campeonatos nacionales, desde los componentes físico, técnico, táctico, psicológico y teórico para el segundo clasificatorio a juegos nacionales. Que se realizará el 27 y 28 de abril.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Se Realizará descarga física, del campeonato en Facatativa-retroalimentación. • Se Seleccionará los trucos competitivos, con base a la retroalimentación del Segundo campeonato. • Se visualizarán los trucos en video partes y competencia internacionales. • Entrenaremos de trucos de nivel medio y avanzados. • Realizaremos trabajos de flexibilidad y movilidad.
Semana 2	• Realizaremos trabajo físico de fuerza carga Media - alta. • Realizaremos simulacros competitivo skatepark VIGA • Practicaremos de trucos seleccionados 6 best trick 50 repeticiones por cada uno. • Tendremos acompañamiento desde el área psicológica, donde brindaran herramientas para la competencia.
Semana 3	• Se realizará Intervención área psicosocial. • RealizaremosTest físico CMJ. • Realizaremos Entrenamientos de resistencia a alta intensidad • Diversificaremos los escenarios para generar capacidad de adaptación. Visitaremos skateparks del oriente. • Practicaremos de trucos seleccionados 6 best trick (50 repeticiones por cada uno) • Se compondrá líneas con variaciones, y se ejecutaran a diferentes tiempos , y con diferentes lugares de inicio.
Semana 4	• Trabajaremos a nivel fisico fuerza carga baja. • Realizaremos simulacro competitivo skatepark Niquia u otro diferente. • Practicaremos trucos seleccionados 6 best trick (50 repeticiones por cada uno). • Con base a los trucos se ejecutará línea en skatepark competencia.
Semana 5	• Se realizará Descarga y retroalimentación del campeonato en Pereira • Se planificara de nuevo un semestre de entrenamiento. • Se ejecutarán de trucos en posición no dominante, y trucos nuevos. • Generaremos de contenido audiovisual para el perfeccionamiento en la ejecución de trucos.

Observaciones del periodo
• En el siguiente mes se requiere un encuentro con el área psicológica, para analizar uno a uno los deportistas preseleccionados. • El cronograma de clasificatorios ya está estipulado, gestionar los recursos con la mayor antelación posible para mitigar la incertidumbre de los deportistas. • Estefanía Restrepo no pudo asistir a los entrenamientos del mes debido a que continua en proceso de recuperación, de una lesión en su tobillo derecho, a causa de una caída en moto. • Daniel Zapata tuvo una fractura de mandíbula, por ese motivo no asistió a los entrenamientos, el 20 de abril estuvo en cita con la doctora Esmeralda, donde observó avances positivos en su proceso de recuperación.

FIRMA

NOMBRE: Sebastián Montoya Arango.