Radicado: R 202302005536
Fecha:23/06/2023 14:23:17.25

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:PRINCESA OLIVEROS B.
Ruta: RUTA DE PAGOS

CUENTA DE COBRO

No.005- # 85- Año 2023

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

LE DEBE A:

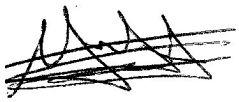
PRINCESA MARIA OLIVEROS BOHORQUEZ
LA SUMA DE:

CUATRO MILLONES SEISCIENTOS SETENTA Y CINCO MIL CIENTO SETENTA Y SIETE MIL PESOS (4.675.177)

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es Prestación de servicios de un entrenador en la modalidad velocidad en desarrollo deportivo para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Atletismo de Antioquia en Centros de Desarrollo

correspondiente al periodo de JUNIO DE 2023
Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros No.920264769 del BANCO BBVA

Atentamente.



FIRMA:
NOMRE: PRINCESA MARIA OLIVEROS B.
CC. 39311632
N. CELULAR 3013957541

INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Período de Informe		**JUNIO**			
Nombre contratista	PRINCESA MARIA OLIVEROS B.				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	39311632		
Liga	ATLETISMO				
Deporte / modalidad	**VELOCIDAD Y VALLAS**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**5**	
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**				
Número del contrato	85	**Informe de actividades No**	5		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador en la modalidad velocidad en desarrollo deportivo para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Atletismo de Antioquia en Centros de Desarrollo				

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	MIGUEL A. ROMERO GAMARRA	52 HORAS	26	26	100%
2	JOSE DAVID MOSQUERA CUESTA	52 HORAS	26	26	100%
3	LUCIANA ZAPATA VILLA	52 HORAS	26	26	100%
4	MICHEL CAROLINA GOMEZ BARRIOS	52 HORAS	26	26	100%
5	JULIANA KATERINE GARCES NAAR	52 HORAS	26	26	100%
6	NOHELIS ANDREA	52 HORAS	26	26	100%

	BECERRA TRESPALACIOS				
7	CRISTIAN CAMILO LARA BEJARANO	52 HORAS	26	26	100%
8	JHONNIER MOSQUERA BEJARANO	52 HORAS	26	26	100%
9	JHON ALEXANDER MEÑACA PALACIOS	52 HORAS	26	26	100%
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	MEJORAR LA TOLERANCIA A LA FATIGA (A EL LACTATO). MEJORAR LA CAPACIDAD FISICA DEL GRUPO MEJORAR LA POTENCIA FISICA. MEJORAR LA FLEXIBILIDAD. A TRAVEZ DE TRABAJOS DE LARGO ALIENTO, CARRERAS CON MACRO PAUSA, SESIONES DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO, ENTRE OTRAS ACTIVIDADES.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	INTERCLUBES DEPARTAMENTAL DE LAS CATEGORIAS U18 – U20 Y MAYORES EN LA CIUDAD DE MEDELLIN

Semana 2	SE REALIZARAN CARRERAS CORTAS CON MACRO PAUSA, CARRERAS DE LARGO ALIENTO CON MICRO PAUSA INCREMENTANDO EL CONSUMO MAXIMO DE OXIGENO, DESARROLLO DE LA FUERZA, DESARROLLO DE DE LA POTENCIA FISICA, DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
Semana 3	SE REALIZARAN CARRERAS CORTAS CON MACRO PAUSA, CARRERAS DE LARGO ALIENTO CON MICRO PAUSA INCREMENTANDO EL CONSUMO DE OXIGENO, DESARROLLO DE LA FUERZA, DESARROLLO DE DE LA POTENCIA FISICA, DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
Semana 4	SE REALIZARAN CARRERAS CORTAS CON MACRO PAUSA, CARRERAS DE LARGO ALIENTO CON MICRO PAUSA INCREMENTANDO EL CONSUMO MAXIMO DE OXIGENO, DESARROLLO DE LA FUERZA, DESARROLLO DE DE LA POTENCIA FISICA, DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
Semana 5	SE REALIZARAN CARRERAS CORTAS CON MACRO PAUSA, CARRERAS DE LARGO ALIENTO CON MICRO PAUSA INCREMENTANDO EL CONSUMO MAXIMO DE OXIGENO, DESARROLLO DE LA FUERZA, DESARROLLO DE DE LA POTENCIA FISICA, DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
SE PARTICIPO EN EL INTERCLUBES DEPARTAMENTAL EN LA CIUDAD DE MEDELLIN CON 13 ATLETAS DONDE SE OBTUVO 5 MEDALLAS DE ORO, 8 MEDALLAS DE PLATA Y 2 MEDALLAS DE BRONCE, EN LAS

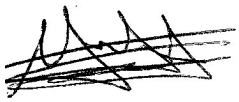
PRUEBAS: 200 MTS PLANOS: MIGUEL ROMERO: 22.8 SEGUNDO LUGAR – RELEVOS 4X100, SENGUNDO – 400 MTS PLANOS: MIGUEL ROMERO: 53.0 TERCER LUGAR 400 CON VALLAS U18: ALEXANDRA RESTREPO: 1:15.2 SEGUNDO LUGAR 400 CON VALLAS U18: YASUAN CAICEDO : 59.9 TERCER LUGAR 400 CON VALLAS U20: LUCIANA ZAPATA: 1:06.8 SEGUNDO LUGAR 400 CON VALLAS U20: JULIANA GARCES: 1:05.2 PRIMER LUGAR 400 CON VALLAS U20: JOSE DAVID MOSQUERA: 55.8 PRIMER LUGAR 400 MTS PLANOS U20: JHON ALEX MEÑACA: 50.7 SEGUNDO LUGAR 400 MTS PLANOS U20: JOSE DAVID MOSQUERA: 49.6 PRIMER LUGAR – RELEVOS 4 X 100 SEGUNDO LUGAR 800 MST PLANOS U20: JHON ALEX MEÑACA: 2:05.5 PRIMER LUGAR – RELEVOS 4 X 100 SEGUNDO LUGAR RELEVOS 4 X 100 U20: OSMER SANCHEZ SEGUNDO LUGAR.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
SEGUNDO CONTROL OPERATIVO HACIA JUEGOS NACIONALES

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	AFIANZAR Y MANTENER LA POTENCIA Y LA RESISTENCIA GENERAL
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	SE REALIZARAN CARRERAS CORTAS CON MACRO PAUSA, CARRERAS DE LARGO ALIENTO CON MICRO PAUSA INCREMENTANDO EL CONSUMO MAXIMO DE OXIGENO, DESARROLLO DE LA FUERZA, DESARROLLO DE DE LA POTENCIA FISICA, DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

Semana 2	SE REALIZARAN CARRERAS CORTAS CON MACRO PAUSA, CARRERAS DE LARGO ALIENTO CON MICRO PAUSA INCREMENTANDO EL CONSUMO MAXIMO DE OXIGENO, DESARROLLO DE LA FUERZA, DESARROLLO DE DE LA POTENCIA FISICA, DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
Semana 3	SE REALIZARAN CARRERAS CORTAS CON MACRO PAUSA, CARRERAS DE LARGO ALIENTO CON MICRO PAUSA INCREMENTANDO EL CONSUMO MAXIMO DE OXIGENO, DESARROLLO DE LA FUERZA, DESARROLLO DE DE LA POTENCIA FISICA, DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
Semana 4	SE REALIZARAN CARRERAS CORTAS CON MACRO PAUSA, CARRERAS DE LARGO ALIENTO CON MICRO PAUSA INCREMENTANDO EL CONSUMO MAXIMO DE OXIGENO, DESARROLLO DE LA FUERZA, DESARROLLO DE DE LA POTENCIA FISICA, DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
Semana 5	SE REALIZARAN CARRERAS CORTAS CON MACRO PAUSA, CARRERAS DE LARGO ALIENTO CON MICRO PAUSA INCREMENTANDO EL CONSUMO MAXIMO DE OXIGENO, DESARROLLO DE LA FUERZA, DESARROLLO DE DE LA POTENCIA FISICA, DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

Observaciones del periodo
LA PARTICIPACIÓN DE LOS ATLETAS EN EL TORNEO INTERCLUBES REFLEJA BUEN NIVEL COMPETITIVO, SE DESTACAN LUCIANA ZAPATA VILLA, JULIANA GARCES NAAR, JOSÉ DAVID MOSQUERA ENTRE OTROS. **JUSTAMENTE ESTOS ATLETAS SON PROMOVIDO PARA ENTRENAR EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN, BAJO LA ORIENTACIÓN DEL PROFESOR JHONLEY MOSQUERA**



_____

FIRMA

NOMBRE: PRINCESA MARÍA OLIVEROS B.