INFORME DE ACTIVIDADES
2023

NUMERO DE CONTRATO	033	**VALOR CONTRATO**	**$16.940.000**	**PLAZO**	Siete (07) meses
		VALOR ADICIÓN	**$7.583.000**	**PLAZO**	Tres (03) meses y cuatro (04) días
OBJETO	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA, DURANTE LA VIGENCIA 2023 GRUPO 1, INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE GIMNASIA ARTÍSTICA EN TODAS SUS CATEGORÍAS, MASCULINO Y FEMENINO DEL IMRD COTA				
PERIODO DE EJECUCIÓN	Periodo del 17 de septiembre al 16 octubre de 2023		**SUPERVISOR**	Juan Diego Tibaquichá Mortigo COORDINADOR DE EFD Y EVENTOS	

	OBLIGACIONES CONTRACTUALES	**ACTIVIDADES REALIZADAS POR CADA OBLIGACIÓN CONTRACTUAL**	**Foto**	**Listado asistencia**	**Informe de competencias**	**Plan de Sesiones**	**Evaluación del mes**
1	**Apoyar y participar en las actividades y eventos deportivos y recreativos que organice el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota**	Colaboración en la carrera de ciclismo 7 de octubre	**X**				
2	**Apoyar al IMRD en la elaboración de la planificación anual del programa de la escuela de formación deportiva a su cargo en las categorías que apliquen**	Planificación de la participación de las deportistas más avanzadas en la competencia nacional federada programada para el mes de octubre en la ciudad de Ibagué Preparación de esquemas USAG (nivel 1, 2, 3 y 5 femenino) en los aparatos de suelo, barra, salto y viga de equilibrio. Se trabajó				**X**	

		con cada uno de los grupos de niveles realizando las rutinas gimnásticas completas					
3	**Apoyar al IMRD en la deliberación de los mejores jugadores de las categorías asignadas con el fin de constituir y convocar la selección de la modalidad deportiva a su cargo en las categorías asignadas, que representará al municipio de cota en los diferentes torneos a nivel municipal, departamental, nacional e internacional**	Preparación intensiva con la selección de gimnasitas que participará en el campeonato nacional de gimnasia artística en la ciudad de Ibagué, fueron seleccionadas 12 deportistas de la EFD, harán su presentación en los niveles USAG 1 (nivel 1:3 deportistas, nivel 2: 5 deportistas, nivel 3: 3 deportistas, nivel 5: 1 deportista), cada gimnasta presentó los elementos técnicos de los aparatos de suelo (parada de manos, media luna, rollo atrás, velita, rollo adelante y parte coreográfica), viga de equilibrio (entrada, lanzamientos de pierna, posición de equilibrio arabesque, salto extensión y salida) salto (realizar la carrera seguida de un salto extensión, amortiguación parada de manos y caída). Trabajo de preparación física específica, donde se realizaron progresiones de los elementos básicos de los esquemas USAG, rollo adelante, atrás, parada de manos y media luna. Se hicieron series y repeticiones de los elementos gimnásticos requeridos en cada uno de los esquemas. Se hizo un trabajo de FNP con todos los alumnos con el fin de mejorar el rango de flexibilidad	**X**				

4	**Apoyar al IMRD en el acompañamiento de los equipos y/o selecciones del municipio de cota a su cargo a todas las competencias a las que hubiere lugar**	N/A					**X**
5	**Apoyar la evaluación periódica de los procesos pedagógicos, técnicos, tácticos, físico-atléticos y hacer los ajustes a que hubiere lugar**	Se realizó el chequeo general de las rutinas USAG con todas las deportistas de la escuela durante la semana del 9 al 14 de octubre, se evaluaron los elementos gimnásticos y coreográficos de cada una de las rutinas y se hizo la corrección necesaria en cada una de las presentaciones de las gimnastas. Se hicieron las correcciones técnicas necesarias en la ejecución de elementos acrobáticos y coreográficos	**X**				
6	**Realizar la divulgación de los planes y programas a desarrollar, al igual que promover constantemente las actividades propias del objeto del contrato**	Charla con los deportistas el día 30 de septiembre para darles a conocer los resultados del chequeo, se realizó la explicación de los criterios tenidos en cuenta y se invitó a los deportistas que quedaron por fuera de la selección a seguir entrenando con constancia.		**X**			
7	**Orientar a la comunidad sobre los distintos programas, proyectos y servicios que ofrece la escuela de formación deportiva a su cargo, del Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota**	Se realizó una charla con los deportistas indicándoles los beneficios que tiene pertenecer a la escuela de formación, se explicaron los recursos disponibles en cuanto a la atención del equipo biomédico que nos acompaña.		**X**			

8	**Programar y llevar a cabo dos (02) actividades, que fortalezcan el desarrollo formativo de los deportistas de la Escuela de Formación, durante la ejecución del contrato.**	Se reprograma el festival interno programado para el dos de septiembre y queda pendiente la fecha.				**X**		–
9	**Suministrar información, consolidar y colaborar con todo lo correspondiente al empalme 2023 de acuerdo con las actividades a su cargo**	Se realiza informe de actividades registrando la información correspondiente al periodo septiembre 17 a octubre 16 de 2023					**X**	**FIRMA**
10	**Apoyar al IMRD en las demás actividades que se requieran y que tengan relación directa con el desarrollo del objeto contratado**	Se llevaron a cabo las sesiones de entrenamiento programadas acompañando a los deportistas en el inicio del proceso en la escuela de formación.					**X**	

CC

52794531 de Bogotá
ELSA LEONOR JANY GUZMÁN
INSTRUCTOR GIMNASIA ARTÍSTICA

INFORME DE ACTIVIDADES
2023

- **OBLIGACIÓN 1:**





- **OBLIGACIÓN 2 y 8:**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

I.M.R.D.

PLANEACION MENSUAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE	GIMNASIA ARTISTICA
INSTRUCTOR	ELSA JANY
RAMA	MASCULINA/FEMENINA
MES	SEPTIEMBRE 17- OCTUBRE 16

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACIÓN-FUNDAMENTACIÓN
No. DE DEPORTISTAS	105

OBJETIVO DEL MES
Realizar la preparación física general y especifica de tren inferior y core para lograr la capacidad necesaria en la ejecución de las rutinas USAG a preparar. Realizar preparación física a través de balísticos y posturales, realizar especial énfasis en los elementos obligatorios de viga de equilibrio
Realizar sesiones de rotación por los aparatos de suelo, salto y viga de equilibrio

No Semana	FECHAS DE LA SEMANA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SEMANA	COMPONENTE: FUNDAMENTACION – REFORZAMIENTO MOTOR – FISICO, TECNICO, TACTICO	OTROS ASPECTOS: ACT. COMPLEMENTARIAS – COMPETENCIAS – FESTIVALES
25	Sept. 18. 21. 23	5:30pm-7:30pm	CIC	Realizar un trabajo en circuito pasando por los aparatos de suelo, salto y viga de equilibrio Preparación física específica flexibilidad : elemento arco	Calentamiento general, estiramiento Explicación de la dinámica de rotación por aparatos para el trabajo en circuito, ejecución de los elementos básicos en cada una de las rotaciones por suelo, salto y viga Explicación y ejecución de la secuencia de ejercicios	N/A

SEMANA 1-4 (SEPT. 17-OCT. 16)

- **OBLIGACIÓN 3 y 5:**





- **OBLIGACIÓN 6:**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

I.M.R.D.

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023

DEPORTE	GIMNASIA ARTISTICA
INSTRUCTOR	ELSA JANY
NIVEL DE FORMACION	INICIACIÓN/FUNDAMENTACIÓN
MES	SEPTIEMBRE-OCTUBRE

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	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	1	2	3	4	5	6	7	8	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS M
Juan Pablo Blanco	(310) 859-1168		1			1		0		0			1		0				0			0		0		0			0		0											12	3	9
Juan Diego Blanco Marín	(310) 859-1168		1			1		0		0			1		0				1			1		1		0			1		1											12	8	4
Silvana Salazar	(300) 200-1432		1			1		1		1			1		1				1			1		1		1			1		1											12	12	0
Abril Taborda Pardo	(300) 569-0326		0			0		0		1			1		1				1			1		1		1			0		1											12	8	4
Victoria Taborda Pardo	(300) 569-0326		0			0		0		1			0		1				0			0		0		1			0		0											12	3	9
Juliana Cocinero	(310) 294-3937		1			1		1		1			0		0				0			0		0		0			1		0											12	1	7
Sara Rivera	(311) 564-8510		1			1		0		0			1		1				1			1		1		0			1		1											12	9	3
Sahily Dayami Rodriguez Diaz	(310) 309-6974		1			0		0		0			1		1				1			1		1		1			0		1											12	8	4
SARA SOFIA LA TORRE QUILTEROS	(310) 619-9614		1			1		1		1			0		1				0			0		0		1			0		0											12	6	6
Daniela Rojas Sotelo	(300) 564-6918		1			1		0		1			1		0				1			1		1		0			1		1											12	9	3
Laura Isabella Tibaquicha Quintero	(350) 811-7287		1			1		0		1			1		0				1			1		1		1			1		1											12	10	2
Maria Paula Pinto Gomez	(311) 460-4408		1			1		1		1			1		0				1			1		1		1			1		1											12	11	1
Luciana Carrillo	(310) 255-9540		0			0		0		1			0		1				1			0		1		0			0		1											12	5	7

Pago Seguridad Social

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema de seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

PERIODO	IBC	SALUD	PENSIÓN	ARL	PLANILLA	TOTAL
Febrero	$ 1.160.000	$ 97.600	$ 124.900	$ 8.600	7869513018	$ 231.100
Marzo	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 12.200	7877197801	$ 342.800
Abril	$ 1.160.000	$ 145.200	$ 185.900	$ 12.300	7877197869	$ 343.400
Mayo	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 12.200	7881334307	$ 342.800
Junio	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 12.200	7883872772	$ 342.800
Julio	$ 1.160.000	$ 145.200	$ 185.900	$ 12.300	7886958007	$ 343.400
Agosto	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 12.200	7892303039	$ 342.800
Septiembre	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 12.200	7894472921	$ 342.800
TOTAL	N/A	$ 1.113.000	$ 1.424.700	$ 94.200	N/A	$ 2.631.900



TRABAJO DE FUERZA EN LA BARRA ASIMETRICA



SALIDAS DE VIGA DE EQUILIBRIO

INFORME DE ACTIVIDADES
2023



EJERCICIOS DE VELITA



TRABAJO DE SALTOS COREOGRÁFICOS



EJERCICIOS DE SPLIT



BALÍSTICOS

DOFA

DEBILIDADES	**OPORTUNIDADES**
Falta de espacio para la cantidad de deportistas	Deportistas nuevas con excelente potencial
FORTALEZAS	**AMENAZAS**
El material nuevo ha permitido la adquisición de nuevas habilidades en las deportistas	Falta de espacio en el tatami para trabajar elementos de suelo