INFORME DE ACTIVIDADES
2023

NUMERO DE CONTRATO	CPS-036-2023	**VALOR CONTRATO**	$ 16.940.000	**PLAZO**	siete (07) meses
		ADICION No.1	$ 7.583.000	**PRORROGA**	Tres (03) meses cuatro (04) días
OBJETO	**PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA DURANTE LA VIGENCIA 2023 INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VLEIBOL CATEGORIA FEMENINA 2006 2007, CATEGORIA FEMENINA 2004 2005 Y CATEGORIA MASCULINA 2003 2004 DEL IMRD.**				
PERIODO DE EJECUCIÓN	PERIODO DEL 17 de septiembre, al 16 de octubre de 2023.		**SUPERVISOR**	Juan Diego Tibaquicha Mortigo Coordinador de Escuelas de Formación.	

OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECIFICAS		**ACTIVIDADES REALIZADAS DE ACUERDO CON LA OBLIGACION**	**Foto**	**Listado asistencia**	**Informe Acerca lista de chequeo**	**Observaciones del mes**	**Otros**
1	Apoyar y participar en las actividades, eventos deportivos y recreativos que organice el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota.	Se apoyo el evento de crono escalda de la Cota competitiva el día 7 de octubre del 2023 en del municipio de Cota, realizando funciones de logística en el recorrido de la carrera, y apoyo en moto. De igual manera se apoyó en el duatlón el día 01 de octubre en las instalaciones del campus municipal y teniendo como funciones logísticas del recorrido.	**X**	**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.	Se elaboró el plan de entrenamiento con su respectivo macrociclo el cual fue terminado con base a los resultados arrojados por las pruebas físicas, de esta manera se dio inicio al desarrollo del programa de voleibol preestablecido, donde está incluido todas las fases sensibles del voleibol, así como sus capacidades condicionales, y técnicas. De igual manera se presentó la planeación del mesociclo a la coordinación de escuelas como al metodólogo con la planificación que se desarrolló en el mes.					**X**
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.	Se dio difusión a la convocatoria de los deportistas para que hagan parte de la escuela de voleibol, así mismo se preselecciono a los que serán los representativos de las selecciones de voleibol en las categorías menores y juvenil las cuales representaran a Cota en los diferentes certámenes deportivos en los que se pretende tener participación en el periodo de 2023, se logró dividir los grupos en selección y preselección para mejorar aún más los procesos deportivos del programa de voleibol. Se saco la selección que participara en el mes de julio en las paradas departamentales y en el torneo interligas.					**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.	Se participó en el torneo departamental de voleibol categoría menores en el municipio de Cota los días 07 de octubre del 2023, donde se logró la medalla de plata y subcampeonato departamental en la categoría, así mismo se participó en el torneo nacional de la luna los días 8 al 10 de octubre en al municipio de Chía obteniendo el 4 puesto.					**X**

5	Apoyar la evaluación periódica de los procesos pedagógicos, técnicos, tácticos, físico-atléticos y hacer los ajustes a que hubiere lugar.	La primera toma de las pruebas fue realizada los días 4 y 5 de marzo en colaboración con el preparador físico de deportes de conjunto aplicando la batería de test euro fits otorgada por el preparador físico. Con estas pruebas se inició la preparación física de los deportistas que pertenecen a la EFD, y se da inicio al plan de entrenamiento que se tiene para la efd e voleibol.					**X**
6	Realizar la divulgación de los planes y programas a desarrollar, al igual que promover constantemente las actividades propias del objeto del contrato.	Se socializó a los deportistas el plan de entrenamiento y participaciones deportivas según cronograma de liga, así mismo se hizo uso de las redes sociales para fomentar e invitar a la práctica del deporte junto con las demás escuelas de formación que hacen parte del IMRD. En el mes ejecutado se publicó y compartió los planes y programas que desarrollo el IMRD y la EFD de voleibol en todas sus actividades deportivas.	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 hizo uso de las redes sociales para hacer la invitación abierta de la EFD de voleibol a toda la comunidad del municipio, orientándola sobre los horarios y el lugar en el cual se llevarán las prácticas de la EFD. En el mes se dio orientación a los nuevos deportistas que se inscribieron a la escuela de voleibol con respecto a horarios y lugares donde se desarrollan las sesiones de entrenamiento.					**X**
8	Programar y llevar a cabo dos (02) actividades, que fortalezcan el desarrollo formativo de los deportistas, durante la ejecución del contrato.	Se programarán las actividades según cronograma de torneos para que no interfiera los eventos en los que se pretende participar para el periodo 2023, sin embargo, se ejecutara una actividad en cada semestre del año.					
9	Suministrar información, consolidar y colaborar con todo lo correspondiente al empalme 2023 de acuerdo con las actividades a su cargo.	Se estará dispuesto a otorgar la información necesaria que sea requerida por el IMRD para tener un buen empalme y finalización del periodo 2023.					

10	Apoyar al IMRD en las demás actividades que se requieran y que tengan relación directa con el desarrollo del objeto contratado.	De igual manera se apoyó en el duatlón el día 01 de octubre en las instalaciones del campus municipal y teniendo como funciones logísticas del recorrido.	**X**				

1*Verificación del cumplimiento de cada una de las obligaciones contractuales (no todas se deben cumplir en el mismo periodo)
2* Las actividades reportadas y las evidencias o soportes no deben repetirse en este informe o en anteriores
3* Tanto las actividades como las evidencias o soportes deben corresponder a la obligación contractual
4* las Metas se encuentran en el contrato o pueden ser concertadas con el supervisor del contrato cuando aplique
5* En la columna evidencias o soportes coloque una X según corresponda y de acuerdo con las actividades desarrolladas y relacione un anexo enumerado
6* Todas las actividades deben tener relacionadas por lo menos un anexo en la columna evidencias o soportes
7* El informe debe anexar soporte de pago a salud y pensión, Cuenta de Cobro, Plan Sesión de Clases
8* Confirme que el periodo de ejecución corresponde
9* La firma del supervisor del contrato implica que ha revisado el informe, así como la documentación anexa y que corresponde a la realidad y se encuentra de acuerdo con lo consignado en el documento.



_____

FIRMA
CAMILO ANDRES SASTRE CAMARGO
CC 11.275.492

Pago Seguridad Social

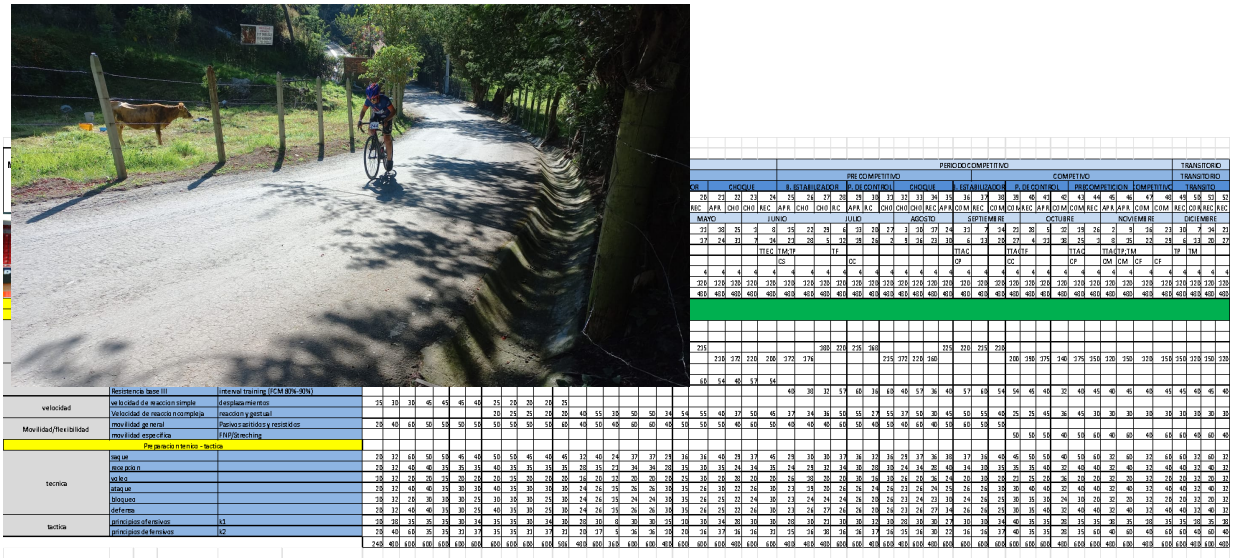
CONFORME EL DECRETO 1273 DE 2018,
MES DE SEPTIEMBRE 2023: Planilla No. De Autorización: 8993388370 de fecha 16/10/2023

Periodo	IBC	Salud	Pensión	Arl	Planilla	Total
Febrero	$1.200.000	$ 150.000	$ 192.000	$ 29.300	61935111	$ 371.300
Marzo	$1.200.000	$ 150.000	$192.000	$ 29.300	62397700	$ 371.300
Abril	$ 1.200.000	$ 150.000	$ 192.000	$ 29.300	63417594	$ 371.300
Mayo	$ 1.320.000	$ 165.000	$ 211.200	$ 32.200	63631137	$ 408.400
Junio	$ 1.320.000	$ 165.000	$ 211.200	$ 32.200	64628173	$408.400
Julio	$ 1.320.000	$ 165.000	$ 211.200	$32.200	65116710	$ 408.400
Agosto	$ 1.320.000	$ 165.000	$ 211.200	$ 32.200	65784378	$ 408.400
Septiembre	$ 1.320.000	$ 165.000	$ 211.200	$ 32.200	66403282	$ 408.400
Octubre	$	$	$	$		$

Noviembre	$	$	$	$		$
Diciembre	$	$	$	$		$
TOTAL	**N/A**	**$ 1.275.000**	**$ 1.632.600**	**$ 248.900**	**N/A**	**$ 3.155.600**

SOPORTE
OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECIFICAS

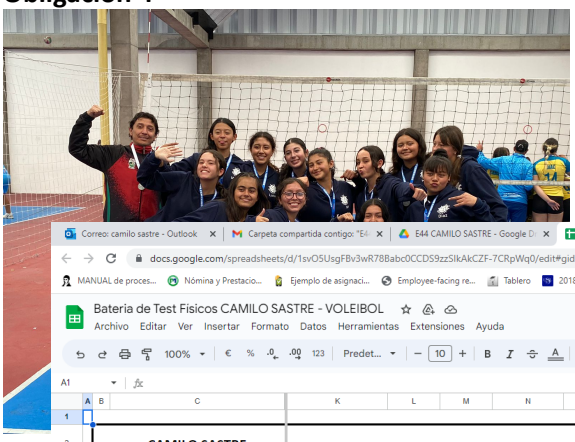
Obligación 1

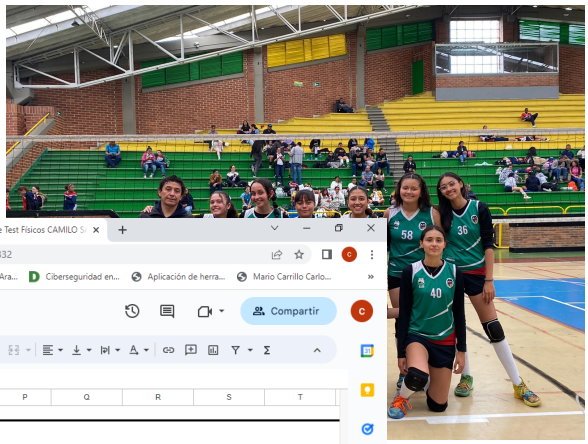


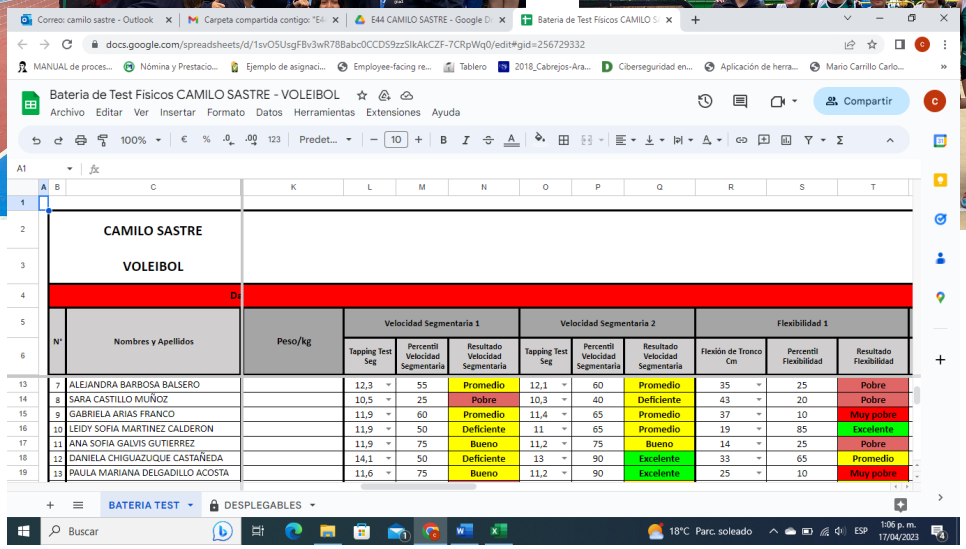
Obligacion 3



Obligación 4







N°	Nombres y Apellidos	Peso/kg	Velocidad Segmentaria 1			Velocidad Segmentaria 2			Flexibilidad 1		
			Tapping Test Seg	Percentil Velocidad Segmentaria	Resultado Velocidad Segmentaria	Tapping Test Seg	Percentil Velocidad Segmentaria	Resultado Velocidad Segmentaria	Flexión de Tronco Cm	Percentil Flexibilidad	Resultado Flexibilidad
7	ALEJANDRA BARBOSA BALSERO		12,3	55	Promedio	12,1	60	Promedio	35	25	Pobre
8	SARA CASTILLO MUÑOZ		10,5	25	Pobre	10,3	40	Deficiente	43	20	Pobre
9	GABRIELA ARIAS FRANCO		11,9	60	Promedio	11,4	65	Promedio	37	10	Muy pobre
10	LEIDY SOFIA MARTINEZ CALDERON		11,9	50	Deficiente	11	65	Promedio	19	85	Excelente
11	ANA SOFIA GALVIS GUTIERREZ		11,9	75	Bueno	11,2	75	Bueno	14	25	Pobre
12	DANIELA CHIGUAZUQUE CASTAÑEDA		14,1	50	Deficiente	13	90	Excelente	33	65	Promedio
13	PAULA MARIANA DELGADILLO ACOSTA		11,6	75	Bueno	11,2	90	Excelente	25	10	Muy pobre

Obligación 6

PLANEACION MENSUAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE	VOLEIBOL		ASPECTOS GENERALES GRUPO		OBJETIVO DEL MES preparacion fisica especifica, preparacion tecnica especifica, supercompensación, microciclo de choque. Complejos k1, k2.
INSTRUCTOR	CAMILO SASTRE		NIVEL DE FORMACION	ESPECIALISTA	
RAMA	FEM- MASC		No. DE DEPORTISTAS	50	
MES	Junio				

No Semana	FECHAS DE LA SEMANA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SEMANA	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - COMPETENCIAS - FESTIVALES
16	29 al 4	4:00 - 8:00pm	campus municipal	preparacion fisica especifica, ejercicios pliometricos con transferencia en el ataque de zonas 4, 3, 2. combinacion k2 defensa de campo	preparacion fisica especifica desarrollo de las capacidades condicionales, aumento progresivo de la carga, desarrollo de la fuerza explosiva, circuitos de pliometria	juegos pre deportivos: balon mano, ultimate frisbee, baloncesto utilizando gesto tecnicos del voleibol, baseball pie.
17	5 al 11	4:00 - 8:00pm	campus municipal	preparacion fisica especifica, ejercicios pliometricos con transferencia en el ataque de zonas 4, 3, 2. combinacion k2 defensa de campo	preparacion fisica especifica desarrollo de las capacidades condicionales, aumento progresivo de la carga, desarrollo de la fuerza explosiva, circuitos de pliometria	juegos pre deportivos enfocados a los complejos k1, k2 con ejercicios globales al gesto tecnico del golpe de antebrazo
18	12 al 18	4:00 - 8:00pm	campus municipal	microciclo de choque, ejercicios analiticos en situacion de juego con lo complejos k1 enfansis en el ataque por las zonas 2 y 4	preparacion fisica especifica desarrollo de las capacidades condicionales, aumento progresivo de la carga, desarrollo de la fuerza explosiva, circuitos de pliometria	juegos pre deportivos enfocados a los complejos k1, k2 con ejercicios globales al gesto tecnico del golpe de antebrazo
19	19 al 25	4:00 - 8:00pm	campus municipal	ejercicios de k1 con enfansis en el k1 recargando el saque a zonas 1 y 5 con saques paralelos tacticos. Ejercicios en situacion de juego con enfasis al k2	preparacion fisica especifica desarrollo de las capacidades condicionales, aumento progresivo de la carga, desarrollo de la fuerza explosiva, circuitos de pliometria	juegos pre deportivos: balon mano, ultimate frisbee, baloncesto utilizando gesto tecnicos del voleibol, baseball pie.
20	26 al 2	4:00 - 8:00pm	campus municipal	ejercicios de k1 con enfansis en el k1 recargando el saque a zonas 1 y 5 con saques paralelos tacticos. Ejercicios en situacion de juego con enfasis al k3	preparacion fisica especifica desarrollo de las capacidades condicionales, aumento progresivo de la carga, desarrollo de la fuerza explosiva, circuitos de pliometria	juegos pre deportivos: balon mano, ultimate frisbee, baloncesto utilizando gesto tecnicos del voleibol, baseball pie.

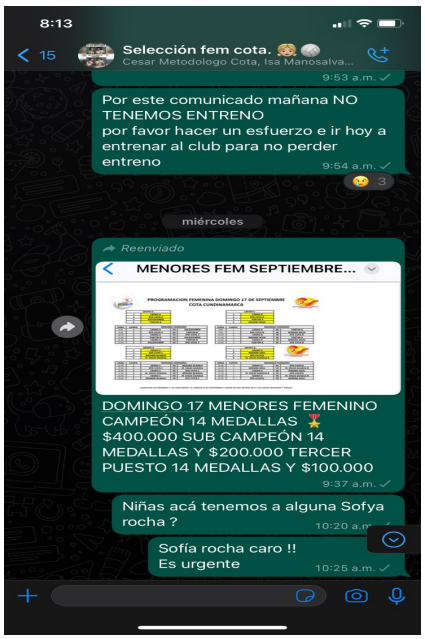
DESCRIPCION GENERAL: preparacion fisica especifica ejercicios pliometricos, preparacion tactica especifica complejos k1, k2.

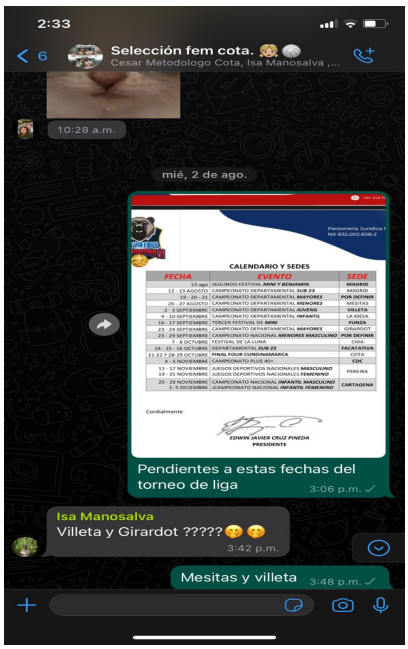


ARTÍCULO 14. Los eventos departamentales se desarrollan en las siguientes fechas y sed establecidas en el calendario oficial.

CALENDARIO DEPARTAMENTAL		SEDES
4-mar	REUNION INFORMATIVA VIRTUAL	
18-19-20 MARZO	CURSO DE ENTRENADORES	
29 Y 30 ABRIL	DPTAL MENORES 1ER SEMESTRE	TOCANCIPÁ
6 Y 7 MAYO	DPTAL JUVENIL 1ER SEMESTRES	MADRID
14-may	1ER FESTIVAL DE MINI Y BENJAMIN	CHÍA
14 al 20 MAYO	**II CLASIFICATORIO FEMENINO JDN**	CHÍA
20 Y 21 MAYO	DPTAL INFANTIL 1ER SEMESTRE	CHÍA
27-may	INTERCLUBES JUVENIL	COTA
28-may	INTERCLUBES MENORES	COTA
3-jun	INTERCLUBES INFANTIL	MOSQUERA
10 Y 11 JUNIO	DEPARTAMENTAL MAYORES	POR CONFIRMAR
10-11-12 JUNIO	CAMPAMENTO ESPECIALIZADO INFANTIL	FUNZA
17 Y 18 JUNIO	DEPARTAMENTAL SUB 21	POR CONFIRMAR
17-18-19 JUNIO	CAMPAMENTO ESPECIALIZADO MENORES	FUNZA
23 AL 29 JUNIO	**JUVENIL MASCULINO**	CALI
30 JUNIO AL 7 JULIO	**JUVENIL FEMENINO**	CALI
8 Y 9 JULIO		MOSQUERA
15 Y16 JULIO	HEXAGONAL CUNDINAMARCA ÉLITE CUP 2023	MADRID
22 Y 23 JULIO		TOCANCIPÁ
29 Y 30 JULIO		FUNZA
4-ago	2DO FESTIVAL MINI Y BENJAMIN	ANOLAIMA
12 Y 13 AGOSTO	DPTAL JUVENIL 2DO SEMESTRE	
19 Y 20 AGOSTO	DPTAL MENORES 2DO SEMESTRE	CAJICÁ
26 Y 27 AGOSTO	DEPARTAMENTAL SUB 21 2DO SEMESTRE	
2 Y 3 SEPTIEMBRE	DEPARTAMENTAL INFANTIL 2DO SEMESTRE	
9 Y 10 SEPTIEMBRE	DEPARTAMENTAL MAYORES 2DO SEMESTRE	MADRID
16 AL 22 SEPTIEMBRE	**MENORES FEMENINO**	CARTAGENA
23 AL 29 SEPTIEMBRE	**MENORES MASCULINO**	MADRID- TOCANCIPÁ
21-oct	FINAL FESTIVAL MINI Y BENJAMIN	
21-22-28-29	FINAL FOUR CUNDINAMARCA	
25 AL 29 NOVIEMBRE	**INFANTIL MASCULINO**	CARTAGENA
1 AL 5 DICIEMBRE	**INFANTIL FEMENINO**	CARTAGENA
6-dic	NOCHE DEL VOLEIBOL CUNDINAMARQUES	

Obligación 7





Obligación 8



Entrenamientos, preparación física - técnica especifica, desarrollo de las capacidades condicionales (fuerza,velocidad, resistencia, flexibilidad), biomecánica de los gestos técnicos del deporte, ejercicios analíticos y globales para la técnica, planificación y socialización calendario de competencias a los deportistas de la EFD. Parada departamental liga de voleibol, nacional de la luna duatlón cronoescalada.

DOFA EFD VOLEIBOL IMRD COTA

DEBILIDADES	● Insuficiencia en la dotación e implementación deportiva. ● Falta de recursos y materiales específicos para el buen desarrollo de las sesiones de entrenamiento. ● Falta de escenarios apropiados para la practica del deporte
OPORTUNIDADES	● Creación de tributos o impuestos a grandes empresas para el apoyo del deporte. ● Generar o promover torneos con otros municipios de sabana centro para la motivación de los deportistas.
FORTALEZAS	● Actitud de disposición en la población para la practica del deporte y la actividad física. ● Apoyo con personal idóneo y profesional en cada una de las necesidades del deportista por parte del IMRD COTA.
AMENAZAS	● Largas jornadas académicas por parte de los colegios a los que pertenecen los deportistas. ● Índice de sedentarismo elevado en la población infantil y juvenil del municipio de Cota debido a la emergencia de salud que se presenta. ● Elevadas cargas y compromisos académicos para los deportistas.