IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO	INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROCESO:GESTIÓN ADMINISTRATIVA SUBPROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-06
		Versión: 6
		Fecha: 15/01/2024

INFORME No. 02

Identificación del contrato No. 300.11.01.099-2024 DEL 14 DE FEBRERO DE 2024			
Nombre del Contratista		**Objeto del Contrato**	
JUAN CARLOS CORTES PALACIOS **C.C.: 1.116.372.657 YUMBO**		**PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO EN EL MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS DEPORTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO DEL IMDERTY**	
Fecha de Firma del Contrato	**Valor de Contrato**	**Fecha de Inicio**	**Fecha de terminación**
14 DE FEBRERO DE 2024	**$ 23.100.000**	**15/02/2024**	**27/12/2024**
Duración del contrato	**Nombre del Supervisor**		**Cargo**
11 MESES	**MARIO BALLESTEROS PRADO**		**SUBGERENCIA DE FOMENTO AL DEPORTE**
No de planilla del pago a la seguridad social	**Valor pagado en planilla**	**Fecha de pago**	
1062008758	**$ 402.000,00**	**6/03/2024**	

Valor y Forma de Pago

El valor del contrato es la suma de VEINTITRÉS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($23.100.000), Incluidos todos los costos directos e indirectos de las actividades. EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: una primera cuota por la suma de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), pagaderos con corte al 29 de febrero de 2024, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) NUEVE (09) cuotas parciales por un valor de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), cada una, las cuales se pagaran con corte al último día hábil de los meses de marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre y noviembre previa presentación de informe de gestión y aprobados por el supervisor del contrato; 3) Y una última cuota por la suma de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), que se pagara a la terminación del contrato.

1. OTRO SI

# Otro Si	Tipo de Otro Si	Fecha de Perfeccionamiento	Fecha de Inicio	Fecha de Terminación
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

2. EJECUCION DEL CONTRATO

Actividades contratadas	Tareas o actividades realizadas para ejecutar la actividad contratada durante el periodo	Evidencias/Medios de verificación
A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de LEVANTAMIENTO DE PESAS, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	en este mes de **MARZO** se planifico y ejecuto el mesociclo de acumulacion #3 bajo la planificacion A.T.R. correspondiente con sus respectivos microciclos (1,2,3 y 4) donde se tenia como objetivo principal la participacion general de todos los deportistas del club en el primer control interclases 2024.	Evidencias fotograficas y planillas del control deportivo que se entregaron al recibir los informes fisicos en la oficina de deportes individuales y digital al drive
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de LEVANTAMIENTO DE PESAS.	en este mes de **MARZO** se proyecto,planifico y ejecuto en conjunto con el docente de educacion fisica de la i.e. juan xxIII sede manuel marian sanchez, julian villalobos el primer control interclases 2024 con mas de 30 deportistas del clubes, teniendo como objetivo principal activar el proceso de competitivo anual de los deportistas a nivel de todas las categorias	Evidencias fotograficas y planillas del control deportivo que se entregaron al recibir los informes fisicos en la oficina de deportes individuales y digital al drive

C) Apoyar en la elaboración, presentación y actualización de informes, registros, formatos y planes de acción con sus debidos soportes y documentación requerida por la supervisión.	en este mes de MARZO se realizo y se presento informe del primer control interclases 2024conjunto con el docente de educacion fisica de la i.e. juan xxIII sede manuel marian sanchez, julian villalobos el primer control interclases 2024 con mas de 30 deportistas del clubes, teniendo como objetivo principal activar el proceso de competitivo anual de	Evidencias fotograficas y planillas del control deportivo que se entregaron al recibir los informes fisicos en la oficina de deportes individuales y digital al drive
D) Brindar apoyo asistencial y/o de difusión a las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto	en este mes de **MARZO** se apoyo de manera asistencial y en la difucion de la participacion del IMDERTY en los conversatorios ciudadanos 2024 por parte de la gobernacion departamental.	Evidencias fotograficas que se entregaron al recibir los informes fisicos en la oficina de deportes individuales y digital al drive
E) Apoyar profesional y asistencialmente a las evaluaciones, convocadas y realizadas en el laboratorio LECYD y llevar a cabo las recomendaciones para potencializar el rendimiento deportivo.	en este mes de **MARZO** realizo trabajos con 6 deportistas en el laboratoio LECYD con el praparador fisico sebastian marin, en la cual se trato el tema de la forma y objetivos del proceso de trabajo para con los deportistas de la disciplina deportiva en este año 2024 teniendo como componente principal la participacion en juegos deportivos departamentales 2025	Evidencias fotograficas que se entregaron al recibir los informes fisicos en la oficina de deportes individuales y digital al drive
F) Apoyar en la articulación de los monitores de educación física y escuelas de formación deportiva IMDERTY para la detección de talentos para la disciplina deportiva de LEVANTAMIENTO DE PESAS	en este mes de **MARZO** se realizo el primer piloto de trabajo con el docente de educacion de fisica de la i. e. juan xxIII sede manuel maria sanchez julian villalobos teniendo como objetivo principal el metodo mediante el cual se masificara, y controlara el proceso de fortalecimiento de la disciplina de levantamiento de pesas 2024 en la jornada de la mañana en la insititucion educativa.	Evidencias fotograficas que se entregaron al recibir los informes fisicos en la oficina de deportes individuales y digital al drive

Observaciones
No aplica para este periodo.

3. EJECUCION PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del Informe
$ 23.100.000	$ 0	$ 0	0	Enero
	$ 2.100.000	$ 21.000.000	1	**FEBRERO**
	$ 2.100.000	**$ 18.900.000**	2	Marzo
			3	Abril
			4	Mayo
			5	Junio
			6	Julio
			7	Agosto
			8	Septiembre
			9	Octubre
			10	Noviembre
			11	Diciembre

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:
En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en apliación del artículo 1 de Decreto Nacional No. 1273 de Julio de 2018, manifiesto bajo la gravedad de juramento que el recibo de pago de la planilla única por aportes a la seguridad social correspondiente al mes de **MARZO** en ejecución del contrato No. 300.11.01.099-2024, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de **ABRIL.**

4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:

Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de MARZO de 2024 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de gestión que se anexa debidamente refrendado por las partes.

5. OBSERVACIONES GENERALES

Para constancia de lo anterior, se firma el siguiente Informe de gestión del contrato No. 300.11.01.099-2024, en el Municipio de Yumbo, el día **VENTISIETE (27) de MARZO de 2024.**

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL CONTRATISTA

FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN

IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	04
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	15/01/2024
		CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	JUAN CARLOS CORTES PALACIOS
No. Contrato	300.11.01.099 - 2024

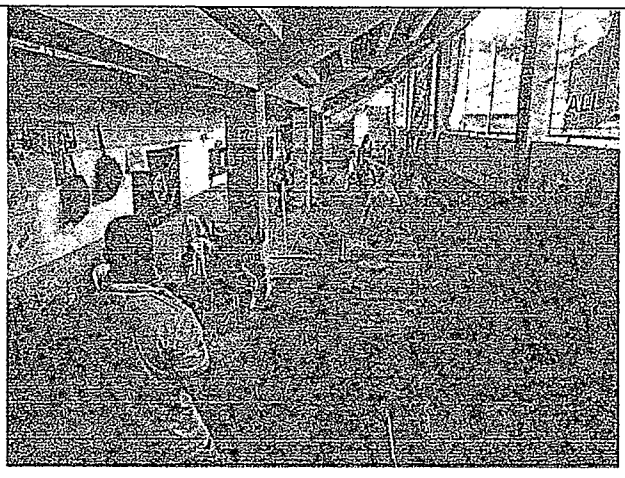
MES:	MARZO	ACTIVIDAD CONTRACTUAL	A-- Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de LEVANTAMIENTO DE PESAS, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente. B-- Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de LEVANTAMIENTO DE PESAS. E-- Apoyar profesional y asistencialmente a las evaluaciones, convocadas y realizadas en el laboratorio LECYD y llevar a cabo las recomendaciones para potencializar el rendimiento deportivo. F-- Apoyar en la articulación de los monitoros de educación física y escuelas de formación deportiva IMDERTY para la detección de talentos para la disciplina deportiva de LEVANTAMIENTO DE PESAS D-- Brindar apoyo asistencial y/o de difusión a las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto



Lugar:	COLISEO PUERTO ISAAC (I.E. MANUEL MARIA SANCHEZ)
Fecha:	MARZO 2024

Descripción de la foto

B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de LEVANTAMIENTO DE PESAS.

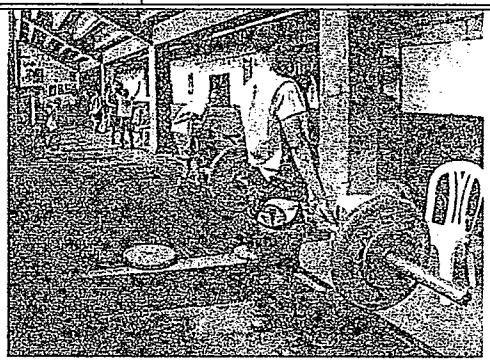


Lugar:	GIMNASIO CLUB DRAGONES J.M. PUERTO ISAAC
Fecha:	MARZO 2024

Descripción de la foto

A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de LEVANTAMIENTO DE PESAS, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.

IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO	**REGISTRO FOTOGRAFICO**	**VERSION**	**04**
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	**FECHA:**	**15/01/2024**
		CODIGO:	**FO-GDD-27**



Lugar:	**GIMNASIO CLUB DRAGONES J.M. PUERTO ISAAC**
Fecha:	**MARZO 2024**

Descripción de la Actividad

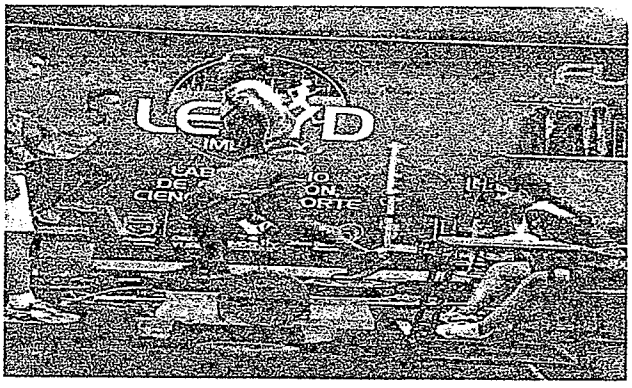
A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de LEVANTAMIENTO DE PESAS, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.



Lugar:	**GIMNASIO CLUB DRAGONES J.M. PUERTO ISAAC**
Fecha:	**MARZO 2024**

Descripción de la Actividad

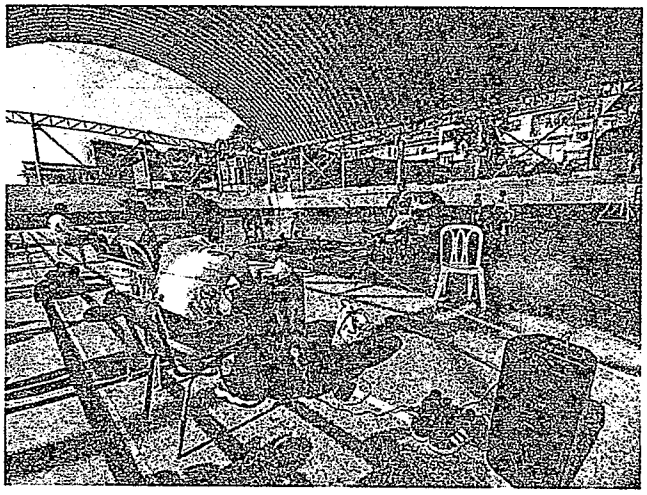
D) Brindar apoyo asistencial y/o de difusión a las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto



Lugar:	**LABORATORIO LECYD**
Fecha:	**MARZO 2024**

Descripción de la foto

E) Apoyar profesional y asistencialmente a las evaluaciones, convocadas y realizadas en el laboratorio LECYD y llevar a cabo las recomendaciones para potencializar el rendimiento deportivo.



Lugar:	**COLISEO PUERTO ISAAC (I.E. MANUEL MARIA SANCHEZ)**
Fecha:	**MARZO 2024**

Descripción de la foto

F) Apoyar en la articulación de los monitores de educación física y escuelas de formación deportiva IMDERTY para la detección de talentos para la disciplina deportiva de LEVANTAMIENTO DE PESAS

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

MARZO	PERIODO: ACUMULATIVO	N° 1

MESOCICLO: ACUMULATIVO ENTRENADOR: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	PLANIFICACION	REALIZACION
VOLUMEN DE SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	DESCANSO		6	6
VOLUMEN DE EJERCICIOS	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO			ALTO	ALTO
INTENSIDAD DE EJERCICIOS	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%			60%	60%
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			6	6
Circuitos auto cargas (flexiones de pecho,abdominales,dorsales	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			180	180
flexibilidad (m. articular y estiramiento)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			84	84
ARRNQUE Y ENVION	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			90	90
PRE. PEDAGOGICA YSICOLOGICA	5	5			5	5			5	5					15	15
											total micro:				369	369

VOL.TOTAL	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
CTO. AUTO CARGA	180	180	100%
FLEXIBILIIDAAD	84	84	100%
ESPECIFICO	90	90	100%
PRE. PEDAGOGICA YSICOLOGICA	15	15	100%
VOL.TOTAL MICRO	369	369	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

MARZO	PERIODO: ACUMULATIVO	N° 2

MESOCICLO: ACUMULATIVO ENTRENADOR: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	PLANIFICACION	REALIZACION
VOLUMEN DE SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	DESCANSO		6	6
VOLUMEN DE EJERCICIOS	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO			ALTO	ALTO
INTENSIDAD DE EJERCICIOS	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%			60%	60%
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			6	6
Circuitos auto cargas (flexiones de pecho,abdominales,dorsales	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			180	180
flexibilidad (m. articular y estiramiento)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			84	84
ARRNQUE Y ENVION (TECNICA)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			90	90
PRE. PEDAGOGICA YSICOLOGICA	5	5			5	5			5	5					15	15
											total micro:				369	369

VOL.TOTAL	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
CTO. AUTO CARGA	180	180	100%
FLEXIBILIIDAAD	84	84	100%
ESPECIFICO	90	90	100%
PRE. PEDAGOGICA YSICOLOGICA	15	15	100%
VOL.TOTAL MICRO	369	369	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

MARZO	PERIODO: ACUMULATIVO	N° 3

MESOCICLO: ACUMULATIVO ENTRENADOR: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	PLANIFICACION	REALIZACION
VOLUMEN DE SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	DESCANSO		6	6
VOLUMEN DE EJERCICIOS	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO			ALTO	ALTO
INTENSIDAD DE EJERCICIOS	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%			60%	60%
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			6	6
Circuitos auto cargas (flexiones de pecho,abdominales,dorsales	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			180	180
flexibilidad (m. articular y estiramiento)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			84	84
ARRNQUE Y ENVION (TECNICA)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			90	90
PRE. PEDAGOGICA YSICOLOGICA	5	5			5	5			5	5					15	15
											total micro:				369	369

VOL.TOTAL	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
CTO. AUTO CARGA	180	180	100%
FLEXIBILIIDAAD	84	84	100%
ESPECIFICO	90	90	100%
PRE. PEDAGOGICA YSICOLOGICA	15	15	100%
VOL.TOTAL MICRO	369	369	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

MARZO	PERIODO: ACUMULATIVO	N° 4

MESOCICLO: ACUMULATIVO ENTRENADOR: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	P/CION	R/CION	PLANIFICACION	REALIZACION
VOLUMEN DE SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	DESCANSO		6	6
VOLUMEN DE EJERCICIOS	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO			ALTO	ALTO
INTENSIDAD DE EJERCICIOS	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%			60%	60%
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			6	6
Circuitos auto cargas (flexiones de pecho,abdominales,dorsales	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			180	180
flexibilidad (m. articular y estiramiento)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			84	84
ARRNQUE Y ENVION (TECNICA)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			90	90
PRE. PEDAGOGICA YSICOLOGICA	5	5			5	5			5	5					15	15
											total micro:				369	369

VOL.TOTAL	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
CTO. AUTO CARGA	180	180	100%
FLEXIBILIIDAAD	84	84	100%
ESPECIFICO	90	90	100%
PRE. PEDAGOGICA YSICOLOGICA	15	15	100%
VOL.TOTAL MICRO	369	369	100%

INFORME MICROCICLOS

OBJETIVO: ALCANZAR LA FORMA FISICA Y COMPETITIVA PARA AFRONTAR EL FINL DEL CALENDARIO COMPETITIVO ANUAL

SEMANA : 4 AL 9 DE MARZO DEL 2024

MES: MARZO SEMANA No: 1 MICROCICLO: ACUMULACION NO.1

PERIODO: ACUMULACION SITIO DE ENTRENAMIENTO: GIMNASIO DEL CLUB

SESION:1		SESION:2		SESION:3		SESION:4		SESION:5		SESION:6		SESION:7	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	TARDE		MAÑANA 2	TARDE
clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion			
tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica			
coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion			
flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad			

ENTRENADOR Y/O MONITOR JUAN CARLOS CORTES PALACIOS DEPORTE LEVANTAMIENTO DE PESAS

INFORME MICROCICLOS

OBJETIVO: ALCANZAR LA FORMA FISICA Y COMPETITIVA PARA AFRONTAR EL FINL DEL CALENDARIO COMPETITIVO ANUAL

SEMANA : 11 AL 16 DE MARZO DEL 2024

MES: MARZO SEMANA No: 2 MICROCICLO: ACUMULACION NUMERO NO 2

PERIODO: ACUMULACION SITIO DE ENTRENAMIENTO: GIMNASIO DEL CLUB

SESION:1		SESION:2		SESION:3		SESION:4		SESION:5		SESION:6		SESION:7	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	TARDE			
clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion			
tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica			
coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion			
flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad			

ENTRENADOR Y/O MONITOR JUAN CARLOS CORTES PALACIOS DEPORTE LEVANTAMIENTO DE PESAS

INFORME MICROCICLOS

OBJETIVO: ALCANZAR LA FORMA FISICA Y COMPETITIVA PARA AFRONTAR EL FINL DEL CALENDARIO COMPETITIVO ANUAL

SEMANA : 18 AL 23 DE MARZO DEL 2024

MES: MARZO SEMANA No: 3 MICROCICLO: ACUMULACION NO. 3

PERIODO: ACUMULACION SITIO DE ENTRENAMIENTO: GIMNASIO DEL CLUB

SESION:1		SESION:2		SESION:3		SESION:4		SESION:5		SESION:6			SESION:7		
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO			DOMINGO		
										TARDE					
MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	clasico arranque y envion					
clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	tecnica					
tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	coordinacion					
coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	flexibilidad					
flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad		flexibilidad				

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS

INFORME MICROCICLOS

OBJETIVO GENERAL: ALCANZAR LA FORMA FISICA Y COMPETITIVA PARA AFRONTAR EL FINL DEL CALENDARIO COMPETITIVO ANUAL

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORAMIENTO DE LOS GESTOS TECNICOS DE ARRANQUE Y ENVION Y AUMENTAR LOS REGISTROS PRESONALES (MARCAS)

SEMANA : 25 AL 30 DE MARZO DEL 2024

MES: MARZO SEMANA No: 4 MICROCICLO: ACUMULACION NO. 4

PERIODO: ACUMULACION SITIO DE ENTRENAMIENTO: GIMNASIO DEL CLUB

SESION:1		SESION:2		SESION:3		SESION:4		SESION:5		SESION:6			SESION:7		
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO			DOMINGO		
MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	TARDE			Mañana 1	MAÑANA 2	TARD
clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion	clasico arranque y envion					
tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica	tecnica					
coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion	coordinacion					
flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad	flexibilidad					

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS

INFORME MENSUAL

IMDERTY

CONTROL DEPORTIVO-ENTRENADORES

NOMBRE TECNICO: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS

DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS

FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO:

FECHA DE ENTREGA: MARZO

FECHA: MARZO 2024

DESDE: 1 DE MARZO

HASTA: 31 DE MARZO

DESCANSO ACTIVO	
PREP. FISICA GNRAL	X
PREP. FISICA ESPECIAL	X
PRECOMPETITIVA	
COMPETITIVA	

CATEGORÍA: TODAS EDAD: 7 A 32 AÑOS

LUGAR: GIMNASIO CLUB DRAGONES JAVIER MOSQUERA

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8 A 11 AM	X	X	X	X	X		
2 A 4:30 PM	X	X	X	X	X	X	

DIAS DEL MES	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
COMPETENCIAS	X																							X							
TEST PEDAGOGICOS																	X														
TEST COMPETITIVOS																															
CONTROL MEDICO																			X												

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1o. SEMANA	lasos,tarros,			
MICROCICLO ACUMULACION (1) PARA ALCANZAR EL 100% DE LA FORMA FISICA ALCANZADA EN EL 2023 Y MEJORAR EN ESTE 2024 PARA AFRONTAR	palos , balones	ALTO		80%
EL RESTO DEL CALENDARIO ANUAL	barras discos		MEDIA	
	soportes, cancha			
2o. SEMANA	lasos,tarros,			
MICROCICLO ACUMULACION (2) PARA ALCANZAR EL 100% DE LA FORMA FISICA ALCANZADA EN EL 2023 Y MEJORAR EN ESTE 2024 PARA AFRONTAR	palos , balones	MEDIO	MEDIA	85%
EL RESTO DEL CALENDARIO ANUAL	barras discos			
	soportes, cancha			
3o. SEMANA	lasos,tarros,			80%
MICROCICLO ACUMULACION (3) PARA ALCANZAR EL 100% DE LA FORMA FISICA ALCANZADA EN EL 2023 Y MEJORAR EN ESTE 2024 PARA AFRONTAR	palos , balones	MEDIO	MEDIA	80%
EL RESTO DEL CALENDARIO ANUAL	barras discos			
	soportes cancha			
4o. SEMANA	lasos,tarros,	ALTOBAJO	BAJO	80%
MICROCICLO ACUMULACION (4) PARA ALCANZAR EL 100% DE LA FORMA FISICA ALCANZADA EN EL 2023 Y MEJORAR EN ESTE 2024 PARA AFRONTAR	palos , balones	BAJO	BAJO	75%
EL RESTO DEL CALENDARIO ANUAL	barras discos			
	soportes cancha			

OBSERVACIONES: SE NECESITA SOPORTES PARA SENTADILLAS, SE DESPRENDIO EL TECHO DEL BAÑO Y SE PARTIO EL LAVAMANOS

NOMBRE ENTRENADOR: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS

SENCO (logo)	**PLANILLA ASISTENCIA** PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	VERSION 04 FECHA 04/04/2021 CODIGO: FO-GDD-87

CONTRATISTA	MES:	MAYO	AÑO	2024
JUAN CARLOS CORTES PALACIOS	LUGAR DE ENTRENO:	GIMNASIO DEL CLUB DRAGONES JAVIER MOSQUERA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS PUERTO ISAAC		
DEPORTE - ACTIVIDAD	DIAS:	DE LUNES A SABADO		
LEVANTAMIENTO DE PESAS	HORA:	DE 8 A 11:00 AM Y DE 2 PM A 4:30 PM		

CONVENCIONES DE INASISTENCIA	
ASISTENCIA	A
ENFERMEDAD	E
PERMISO	P
PERMISO EN CLASE	PC
FALTA	F

PROGRAMAS	MASIFICACION				
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO		LEVS	INICIACION	CLUBS X
	PRIMERA INFANCIA		ENVEJECIMIENTO	ESCUELAS DE FORMACION	
	COMPETENCIA				
	CONVENIO		INDIVIDUAL X	ADAPTADO	



No DE MUJERES	[illegible]
No DE HOMBRES	13

No INTEGRANTES POR EDADES	
HASTA 5 AÑOS	0
6 A 10 AÑOS	2
11 A 15 AÑOS	11
16 A 19 AÑOS	7
20 A 30 AÑOS	0
MAS DE 30 AÑOS	0

COMUNAS			
COMUNA 1	15	[illegible]	0
COMUNA 2	1	[illegible]	0
COMUNA 3	0	COMUNA 10	0
COMUNA 4	4	COMUNA 11	0
COMUNA 5	0	COMUNA 12	0
COMUNA 6	0	COMUNA 13	0
COMUNA 7	0		

No	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	TIPO DE DOCUMENTO	DOCUMENTO	GENERO M	GENERO F	I.E. COLEGIO /GRUPO CLUB	GRADO	TIPO DISCAPACIDAD	LGBTI	ETNIA	BARRIO	COMUNA	EPS	TELEFONO
1	NICOL DAYHANA	MURILLO	LEMOS	16	TI	1.109.169.639		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	10	NO APLICA		NEGRO	JUAN PABLO II	1	asmetsalud	312.654.7143
2	ALEXANDRA	AGUILAR	AGUIRRE	15	TI	1.109.254.548		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	6	NO APLICA		NEGRO	LAS AMERICAS	1	asmetsalud	3156435320
3	LUIS FERNANDO	FONSECA	GRUALBA	12	TI	1.119.804.760	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	4	NO APLICA		MESTIZO	PUERTO ISAAC	1	asmetsalud	319.045.6422
4	FABIAN CAMILO	REYES	PUENTES	15	TI	1 102 184.826	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	9	NO APLICA		MESTIZO	PUERTO ISAAC	1	SOS	3157424126
5	NATALIA	OSORIO		18	CC	1 105 928 073		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	11	NO APLICA		MESTIZO	JUAN PABLO II	1	asmetsalud	3226700480
6	DIANA LORENA	CADENA	HERNANDEZ	28	CC	1 118 301 653		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	EGRESADOA	NO APLICA		INDIGENA	FRAY PEÑA	4	SOS	3225700001
7	DAYANA VALERIA	VIDAL	GOMEZ	12	TI	1 116 376 929		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	6	NO APLICA		BLANCO	JUAN PABLO II	1	S O S	3242870001
8	JHON FREDDY	OSORIO	HERNANDEZ	31	CC	1 118.295.775	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	EGRESADOA	NO APLICA		BLANCO	FRAY PEÑA	1	S O S	3234503450
9	LUGANDERLYS ZAMIRA	MARTINEZ	ABAD	8	PPT	6 075 993		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	3	NO APLICA		MESTIZO	LAS AMERICAS	1	ASMETSALUD	3232050400
10	JUAN MIGUEL	MADRIGAL	DIAZ	16	TI	1 100 654 510	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	11	NO APLICA		BLANCO	ESTANCIA	1	NUEVA EPS	312.004.7143
11	YOLE[illegible]	MOSQUERA	MINA	25	CC	1 118 368 773		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	EGRESADOA	NO APLICA		NEGRO	PANORAMA	1	asmetsalud	3150485130
12	YURI TATIANA	MONTAÑO	GARCES	23	CC	1 008 128 504		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	EGRESADOA	NO APLICA		NEGRO	GAITAN	1	COSMITED	310.045.6422
13	YANPIER	AGUILAR	AGUIRRE	16	TI	1 104 824 858	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	8	NO APLICA		NEGRO	AMERICAS	1	asmetsalud	3157424126
14	JEANPIERRE	MANCILLA		14	CCE	34 458 456	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	6	NO APLICA		NEGRO	PUERTO ISAAC	1	asmetsalud	3233700400
15	LUIS ENRIQUE	ZAMORA	ALOMIA	13	TI	1 116 302 098	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	8	NO APLICA		NEGRO	PUERTO ISAAC	1	asmetsalud	3225700001
16	KEILA ESTEICY	SINISTERRA	QUIÑONEZ	16	TI	144 345 243		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	9	NO APLICA		NEGRO	JUAN PABLO II	1	SOS	3245870301
17	JUAN ESTEBAN	ALOMIA	CANDELO	11	TI	1 119 202 643	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	6	NO APLICA		NEGRO	PUERTO ISAAC	4	asmetsalud	3234503158
18	JAVIER ENRIQUE	URUETA		16	PPT	58 567 887	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	0	NO APLICA		NEGRO	PUERTO ISAAC	1	SOS	3230050020
19	JUAN PABLO	LUGO	MELENDEZ	13	TI	1 110 345 432	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	6	NO APLICA		MESTIZO	SALOMIA	1	S O S	312.004.7143
20	EVELYN ALEXANDRA	MORENO	GAVIRIA	13	TI	1 107 071 826		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	7	NO APLICA		MESTIZO	PUERTO ISAAC	1	S O S	3158435324
21	CARLA ANDREA	ORDOÑEZ	SANDOVAL	16	TI	1 110 043 687		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	8	NO APLICA		MESTIZO	GUACANDA	1	ASMETSALUD	310.045.6422
22	JUAN STIVEN	MURILLO	LEMOS	11	TI	1 118 370 714	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	5	NO APLICA		MESTIZO	PUERTO ISAAC	1	NUEVA EPS	3157424126
23	SHARIA SOFIA	CIFUENTES	SANCHEZ	11	TI	1 116 548 923		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	6	NO APLICA		MESTIZO	PUERTO ISAAC	1	asmetsalud	3226700400
24	ALBERTH DE NAZARET	CUBANO	MARTINEZ	14	PPT	6 434 768	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	7	NO APLICA		MESTIZO	PUERTO ISAAC	4	COSMITED	3225798001
25	MARIAN CAMILA	PINZON	MONTAÑO	8	TI	1 118 377 804		X	DRAGONES JAVIER MOSQUERA	6	NO APLICA		MESTIZO	GAITAN	2	COSMITED	3 107 880 561
26	JUAN JOSE	RODRIGUEZ	GUZMAN	14	PPT	6 355 870	X		DRAGONES JAVIER MOSQUERA	6	NO APLICA		MESTIZO	ESTANCIA	1	asmetsalud	3210101720
27																	

No	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	A	E	P	PC	F
1	A	A		A	A	P	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	P		A	A	A	A	P			22	0	3	0	0
2	A	A		A	A	P	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	P		A	A	A	A	P			22	0	3	0	0
3	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
4	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
5	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
6	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
7	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
8	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
9	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
10	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
11	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
12	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
13	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
14	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
15	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
16	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
17	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
18	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
19	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
20	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
21	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
22	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
23	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
24	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
25	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
26	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			25	0	0	0	0
27																																				
SUBTOTAL																																0	0	0	0	0

JUAN CORTES PALACIOS
FIRMA PROFESOR

Vo Bo COORDINADOR

1. COMPONENTE TECNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES
A) INTRODUCCIÓN

objetivo principal del mes de **MARZO** es **MANTENER Y MEJORAR** todo el trabajo que físicamente y mentalmente de los deportistas habían adquirido en el 2023 y a inicios de este 2024 buscando, aumentar sus marcas personales y sus resultados competitivos para con estos lograr posicionarlos en los primeros lugares de todas y cada una de las competencias, chequeos, festivales e intercambios.

A continuación, se relacionan las diferentes actividades realizadas durante este mes:

B) COMPONENTE INFORMATIVO

- En este mes de MARZO se planifico y ejecuto el Mesociclo de acumulación #3 bajo la planificación A.T.R. correspondiente con sus respectivos Microciclos (1,2,3 y 4) donde se tenía como objetivo principal la participación general de todos los deportistas del club en el primer control interclases 2024.

- En este mes de MARZO se proyectó, planificó y ejecuto en conjunto con el docente de educación física de la i.e. juan xxIII sede Manuel María Sánchez, Julián Villalobos el primer control interclases 2024 con más de 30 deportistas del club, teniendo como objetivo principal activar el proceso de competitivo anual de los deportistas a nivel de todas las categorías.

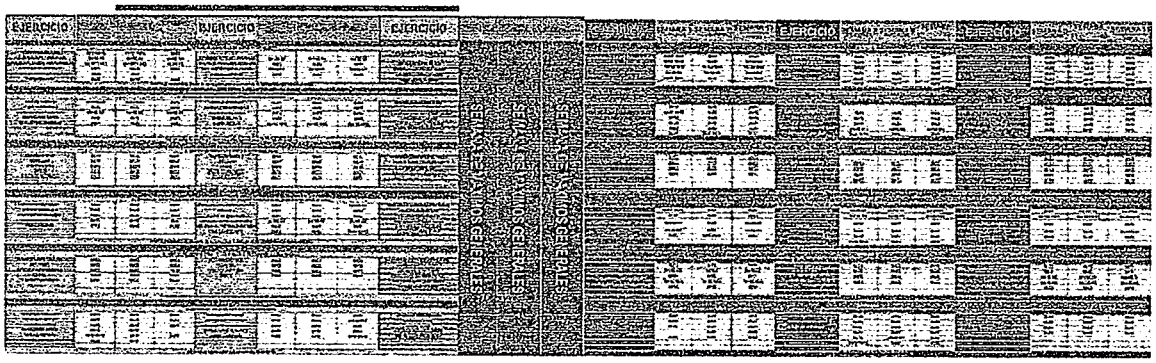
- En este mes de MARZO NO se realizó planes de acción, sin embargo, se presentó informe del primer control interclases 2024

- En este mes de MARZO se apoyó de manera asistencial y en la difusión de la participación del IMDERTY en los conversatorios ciudadanos 2024 por parte de la gobernación departamental.

- En este mes de MARZO realizo trabajos con 6 deportistas en el laboratorio LECYD con el preparador físico Sebastián Marín, en la cual se trató el tema de la forma y objetivos del proceso de trabajo para con los deportistas de la disciplina deportiva en este año 2024 teniendo como componente principal la participación en juegos deportivos departamentales 2025

- En este mes de MARZO se realizó el primer piloto de trabajo con el docente de educación de física de la i. e. juan xxIII sede Manuel María Sánchez Julián Villalobos teniendo como objetivo principal el método mediante el cual se masificará, y controlará el proceso de fortalecimiento de la disciplina de levantamiento de pesas 2024 en la jornada de la mañana en la institución educativa.

C) FORMATO INFORMACIÓN DE PLANIFICACIÓN MENSUAL, SE ANEXA FORMATO EN EXCEL.
MESOCICLO DE MARZO # 3- 2024



D) Informe escrito donde se describan las actividades realizadas en cada MICROCICLO.

Se elaboró el plan de trabajo escrito y grafico de acuerdo al cronograma de la liga vallecaucana de levantamiento de pesas 2024 el cual estuvo a espera de sustentación ante la coordinación de deportes Individuales, además elabore y ejecute el Mesociclo # 3 de ACUMULACION con sus respectivos Microciclos # 1,2,3 Y 4 unidades de entrenamiento correspondientes al mes MARZO todos bajo el modelo de planificación A.T.R.

Objetivo del Mes.

Proyecto como objetivo principal **MANTENER Y MEJORAR** la forma física alcanzada en meses anteriores, con este Mesociclo se busca **MANTENER Y MEJORAR** esta forma física para que cuando se esté en el trabajo competitivo específico de la disciplina el impacto sea el menor posible además de que propicie como puente para lograr una recuperación al proceso competitivo más rápida.

Atentamente.

JUAN CARLOS CORTES PALACIOS
Entrenador de levantamiento de pesas de yumbo
(club DRAGONES JAVIER MOSQUERA)
CC: 1.116.372.657
Celular: 310.637.4911

099.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-03-06, 01:25:29 PM Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES Numéro Planilla: 1062008758

Periodo Cotización: febrero de 2024 Periodo Servicio: febrero de 2024 Referencia pago (PIN): 8810398655

PAGADO 06/03/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JUAN CARLOS CORTES PALACIOS		
Documento	CC1116372657	Dirección	CR 1 NORTE 12 - 169
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	6695877
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO
Ciudad	YUMBO	Departamento	VALLE DEL CAUCA
Representante Legal		Identificación	
Total Afiliados	1	ARP	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																	Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1116372657	JUAN CARLOS CORTES PALACIOS	59	00																		0	30	30	0	(230301) PORVENIR	$ 1.300.000	$ 208.000	(EPS018) S.O.S EPS	$ 1.300.000	$ 162.500	2.436	$ 1.300.000	$ 31.700	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 402.200

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 0	$ 208.000	$ 162.500	$ 31.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 402.200	$ 0	$ 402.200

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Protoger el medio ambiente está en nuestras manos.