| IMDERTY | INFORME DE GESTIÓN<br>DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS<br><br>PROCESO:GESTIÓN ADMINISTRATIVA<br>SUBPROCESO: GESTION TALENTO HUMANO | Código: FO-GTH-06 |
|---|---|---|
| | | Versión: 6 |
| | | Fecha: 15/01/2024 |

INFORME No. 03

| 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**<br><br>**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** | |
| 1062534021 | $ 402.000,00 | 27/03/2024 | |

**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. | durante el mes de **ABRIL** se apoyo el proceso de direccion donde se planifico y ejecuto el mesociclo de acumulacion #4 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. | durante el mes de **ABRIL** se apoyo, proyecto,planifico y ejecuto en conjunto con el entrenador jose novarino mosquera la participacion de los deportistas del club dragones javier mosquera y levantando futuros en la copa valle oro puro con alrededero de 30 deportistas. | 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. | durante el mes de **ABRIL** se apoyo a el entrenador jose novarino mosquera con la realizacion del plan de accion con el cual participaron los deportistas del club dragones y levantando futuros, ademas se presento informe de la participacion de los deportistas del club en la copa deparatmental valle oro puro celebrada del 12 al 14 de abril en el municipio de roldanillo y donde participamos con 18 deportistas del club en las diferentes 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 |
| D) Brindar apoyo asistencial y/o de difusión a las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto | durante el mes de **ABRIL** se apoyo de manera asistencial y en la difucion de la participacion del IMDERTY en el macroevento de borondo al parque, ademas de participar de las diferentes reuniones programadas por la gerencia, sub gerencia y coordinacion de deportes individuales. | 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. | durante el mes de **ABRIL** se apoyo trabajos con 3 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 | durante el mes de **ABRIL** se apoyo el segundo 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 |
| | **$ 2.100.000** | **$ 16.800.000** | 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 ABRIL 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 MAYO. |
| 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 **ABRIL** 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 **TREINTA (30) de ABRIL de 2024.**

FIRMA DEL SUPERVISOR

FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN

FIRMA DEL CONTRATISTA

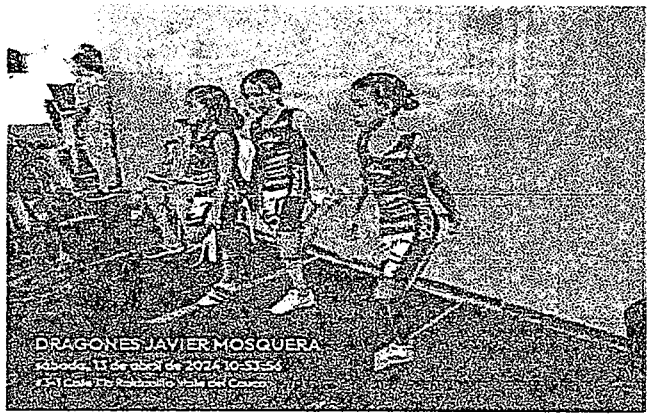
| | REGISTRO FOTOGRAFICO | VERSION | 04 |
|---|---|---|---|
| IMDERTY | PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA | FECHA: | 15/01/2024 |
| | | CODIGO: | FO-GDD-27 |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| MES: | ABRIL | 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.<br>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.<br>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.<br>D) Brindar apoyo asistencial y/o de difusión a las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto.<br>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.<br>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. |

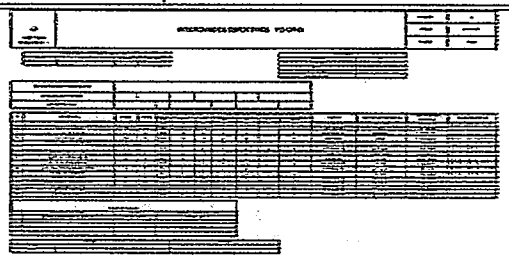



| | |
|---|---|
| Lugar: | GIMNASIO CLUB DRAGONES J.M. PUERTO ISAAC |
| Fecha: | ABRIL 2024 |
| Descripción de la foto | |
| A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de LEVANTAMIENTO DE PESAS, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente. | |

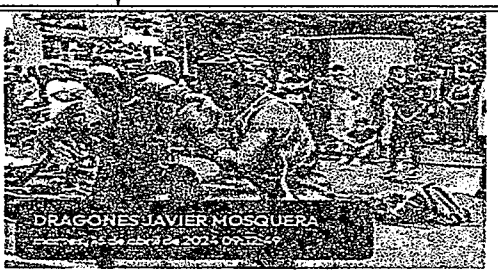



| | |
|---|---|
| Lugar: | GIMNASIO DE PESAS ROLDANILLO VALLE |
| Fecha: | ABRIL 2024 |
| Descripción de la foto | |
| B– Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de LEVANTAMIENTO DE PESAS. | |

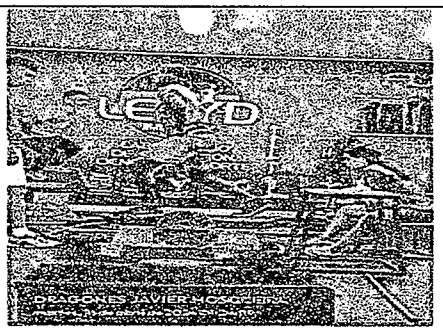
| | REGISTRO FOTOGRAFICO | VERSION | 04 |
|---|---|---|---|
| IMDERTY | PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA | FECHA: | 15/01/2024 |
| | | CODIGO: | FO-GDD-27 |



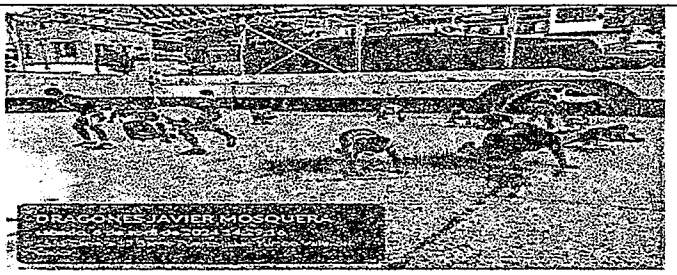
| | |
|---|---|
| Lugar: | COLISEO LUIS JAVIER MOSQUERA |
| Fecha: | ABRIL 2024 |
| Descripción de la Actividad | |
| C) Apoyar en la elaboración, presentación y actualización de informes, registros, formatos y planes de acción con sus debidos soportes y documentación requerida por la supervisión | |




| | |
|---|---|
| Lugar: | PARQUE BOLIVAR YUMBO |
| Fecha: | ABRIL 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: | ABRIL 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 I. E. JUAN XXIII |
| Fecha: | ABRIL 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 | |

# INFORME MENSUAL

IMDERTY

## CONTROL DEPORTIVO-ENTRENADORES

NOMBRE TECNICO: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS
DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO:
FECHA DE ENTREGA: ABRIL

FECHA: ABRIL 2024
DESDE: 1 DE ABRIL
HASTA: 30 DE ABRIL

DESCANSO ACTIVO
PREP. FISICA GNRAL
PREP. FISICA ESPECIAL X
PRECOMPETITIVA X
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 | X | X | | | | | | | | | | X | | | | | | | |
| TEST PEDAGOGICOS | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | |
| TEST COMPETITIVOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONTROL MEDICO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | |

| ACTIVIDADES | RECURSOS | VOLUMEN | INTENSIDAD | RENDIMIENTO |
|---|---|---|---|---|
| 1o. SEMANA | lasos,tarros, | | | |
| MICROCICLO ACUMULACION (5) 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 (6) 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 (7) 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 (8) 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

# PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

| CONTRATISTA | AREA | AÑO | SUB |
|---|---|---|---|
| JUAN CORTES CORTES PALACIOS | LUGAR DE ENTRENO | | |
| DEPORTE - ASESORIO | ESAD | | |
| ENTRENAMIENTO DEPORTIVO | BOSA | | |

| CONVENCIONES DE ASISTENCIA | |
|---|---|
| ASISTENCIA | A |
| INCAPACIDAD | I |
| PERMISO | P |
| PERMISO DE CLASE | PC |
| LICENCIA | L |

| PROGRAMAS | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

| | | |

# INFORME MICROCICLOS

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

SEMANA : 1 AL 6 DE ABRIL DE 2024

MES: ABRIL SEMANA No: 1 MICROCICLO: ACUMULACION NO.5

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 : 8 AL 13 DEABRIL DE 2024

MES: ABRIL SEMANA No: 2 MICROCICLO: ACUMULACION NO.6

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

IMDERTY

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

SEMANA: 15 AL 20 DE ABRIL DE 2024

MES: ABRIL | SEMANA No: 3 | MICROCICLO: ACUMULACION NO 7

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 | 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

IMDERTY

# 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: 22 AL 27 DE ABRIL DE 2024

MES: ABRIL | SEMANA No: 4 | MICROCICLO: ACUMULACION NO 8

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 | 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

## MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

| ABRIL | PERIODO: ACUMULATIVO | Nº 6 |
|---|---|---|

MESOCICLO: ACUMULATIVO ENTRENADOR: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS

| MICROCICLO | LUNES | | MARTES | | MIERCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | SABADO | | DOMINGO | | TOTAL | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PLANIFICACION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | 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

| ABRIL | PERIODO: ACUMULATIVO | Nº 6 |
|---|---|---|

MESOCICLO: ACUMULATIVO ENTRENADOR: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS

| MICROCICLO | LUNES | | MARTES | | MIERCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | SABADO | | DOMINGO | | TOTAL | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PLANIFICACION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | 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

| ABRIL | PERIODO: ACUMULATIVO | Nº 7 |
|---|---|---|

MESOCICLO: ACUMULATIVO ENTRENADOR: JUAN CARLOS CORTES PALACIOS

| MICROCICLO | LUNES | | MARTES | | MIERCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | SABADO | | DOMINGO | | TOTAL | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PLANIFICACION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | RCION | 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

| ABRIL | PERIODO: ACUMULATIVO | N° 8 |
|---|---|---|

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% |

099 099

# PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2024-03-27, 02:31:17 PM Tipo Planilla I Número Planilla 1062534021

Periodo Cotización 202403 Periodo Servicio 202403

Cliente:

**PAGADA 2024-03-27**

## I. DATOS DEL APORTANTE

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Razón Social | JUAN CARLOS CORTES PALACIOS | | | | |
| Documento | CC 1116372657 | Dirección | CR 1 NORTE 12 - 169 | | |
| Tipo de Empresa | INDEPENDIENTE | Teléfono | 6695877 | | |
| Tipo Persona | NATURAL | Forma Presentación | ÚNICO | Total Afiliados | 1 |
| Ciudad | YUMBO | Departamento | VALLE DEL CAUCA | | |
| Representante Legal | | Identificación | | | |

## II. DATOS DEL AFILIADO

| Documento | CC 1116372657 | | Residente | | Exonerado | N | Apellidos y Nombres | Código Ciudad - Departamento | Centro de Trabajo | Ubicación Laboral |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tipo Cotizante | 59 | 00 | | | | | CORTES PALACIOS JUAN CARLOS | 76892000 - 76 | | VALLE DEL CAUCA |

## III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

| Novedades | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Extranjero | Tipo salario | Salario | Pensión | | | | | | | Salud | | | | | | Riesgos | | | | | Caja | | | | Parafiscales | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ING | RET | TDE | TAE | TDP | TAP | VSP | COR | VST | SLN | IGE | LMA | VAC | AVP | VCT | IRP | Días AFP | Días EPS | Días ARP | Días CCF | | | | Código AFP | Código Tras. AFP | Tarifa AFP | IBC | Total Aporte AFP | Total Aporte FSP | Total Aporte FSPS | Código EPS | Código Tras. EPS | Tarifa EPS | IBC EPS | Aporte Salud | Aporte UPC | Código ARL | Clase Riesgo | Tarifa ARL | IBC ARL | Aporte Riesgos | Código CCF | Tarifa CCF | IBC CCF | Aporte Caja | Tarifa SENA | Aporte SENA | Tarifa ICBF | Aporte ICBF |
| | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 30 | 30 | 30 | 0 | | | $ 1.300.000 | 230301 | | 16 % | $ 1.300.000 | $ 208.000 | $ 0 | $ 0 | EPS018 | | 12,5 % | $ 1.300.000 | $ 162.500 | $ 0 | 14-4 | 3 | 2,436 % | $ 1.300.000 | $ 31.700 | NIN-CC | 0 % | $ 0 | $ 0 | 0 % | $ 0 | 0 % | $ 0 |

## IV.TOTALES

| Total Aportes Pensión | Total Aportes FSP | Total Aportes FSPS | Total Aportes Salud | Total Aportes Riesgos | Total Aportes Cajas | Total Aportes SENA | Total Aportes ICBF | Total Aportes ESAP | Total Aportes MEN | Total Final |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PORVENIR | FSP SOLIDARIDAD | FSP SUBSISTENCIA | S.O.S EPS | SEGUROS DE VIDA COLPATRIA S.A. | NINGUNA CCF | SENA | ICBF | ESAP | MEN | |
| $ 208.000 | $ 0 | $ 0 | $ 162.500 | $ 31.700 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 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!