REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA
IMDERPRADERA
ACTA DE SUPERVISIÓN

ACTA NO	1				
FECHA:	23-05-2024	**CONTRATO N°**	500-08-02-005-2024	**Modalidad**	Contratación Directa
VALOR:	OCHO MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS ($8.800.000) M/CTE	**OBJETO:**	PRESTACIÓN DE SERVICIOS Y APOYO A LA GESTIÓN EN CALIDAD DE MONITOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO		
CONTRATISTA	MARIA YOLANDA BELTRAN GUEJIA	**NIT/CC**	29.703.733 de Pradera Valle		
REPRESENTANTE LEGAL		**CC**			
Plazo	4 (CUATRO) MESES	**SUPERVISOR**	**RUBEN DARIO MANYOMA ASPRILLA**		
Actividades Supervisadas:	Se supervisaron las siguientes actividades contempladas en el contrato				

ESPECÍFICAS:

Cumplir con el objeto del contrato en los términos establecidos.
Actuar con diligencia, honestidad y respeto en el cumplimiento de sus funciones.
Atender las sugerencias que IMDERPRADERA considere convenientes y pertinentes para la ejecución del objeto del contrato.
Desarrollar su actividad de manera autónoma e independiente.
Cuidar los implementos suministrados para la ejecución del objeto contractual, reportar cualquier daño o desperfecto al supervisor o coordinador.
Realizar la devolución de los implementos una vez terminado el contrato.
Elaborar y diseñar la planificación de actividades a ejecutar para todo el periodo contractual.
Formar y dirigir deportista en un marco de respeto que no afecten a la condición humana.
Participar activamente en las actividades recreativas y deportivas realizadas por el IMDERPRADERA.
Cumplir con el objeto de contrato con disciplina, asistiendo a los entrenamientos y demás actividades cuando corresponda tal como el monitor lo establezca en su cronograma de actividades.
Cumplir con la presentación y ejecución de los macrociclos, mesociclos y microciclos de entrenamiento.
Atender la escuela de formación gratuita del instituto municipal del deporte en su respectiva disciplina.
Desarrollar el espíritu de competitividad, compañerismo y solidaridad.
Realizar juegos lúdicos para desarrollar actividades.
Las demás inherentes al cumplimiento del objeto contratado y que sean determinadas por el supervisor y/o interventor.

Información Adicional Relevante:	Además de lo anterior se tuvo en cuenta las siguientes actividades mencionadas por el contratista

FASES								
	FECHA	**22-abr**	**23-abr**	**24-abr**	**25-abr**	**26-abr**	**27-abr**	**28-abr**
	DÍA	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
	SESIÓN N°	3	4	5	6	7	8	9
	HORA	**3:00 a 6:00 pm**	**3:00 a 6:00 pm**	**3:00 a 6:00 pm**	**3:00 a 6:00 pm**	**3:00 a 6:00 pm**	**8:00 a 12:00 m**	
	LUGAR	**ESTADIO MUNICIPAL**	**ESTADIO MUNICIPAL**	**ESTADIO MUNICIPAL**	**ESTADIO MUNICIPAL**	**ESTADIO MUNICIPAL**	**ESTADIO MUNICIPAL**	
	DÍA	1	2	3	4	5	6	7
	TIEMPO	**ACTIVIDADES**						
I	**5-10min.**	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	**COMPETENCIA**	**DESCANSO**
II	**15min.**	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo		
III	**30 min**	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.		
IV	**30min.**	SALTO LARGO: Salto largo a un paso, salto largo a dos pasos, saltos con llanta, saltos con una vallas a 5 pasos, saltos a 5 pasos, saltos sin impulso	650 metro divididos: el niño tendra como salida la linea de meta de la pista debera correr 75, trotar 125, correra 100, caminara 125, trotara 100 y caminara 125	Ejercicios de reaccion, salidas de taco de 10 metros, salida baja con proyeccion de 10 metros con el tronco abajo, salida con implemento el entrenador tira un	TERTULIA DE VALLAS: Pasada de vallas a ritmo, pasada de vallas con un pie, pasada de vallas con pie doblado, psada de vallas de frente, pasada de vallas con pie lateral	Saltos de frente a la conchoneta, de frente con skipin a la colchoneta, salto lateral a un paso, saltos lateral a dos pasos, salto lateral a 3 pasos, saltos con carrerao		
V	**15min.**	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo.	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo.	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo.	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo.	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo.		
		Por último, se realizarán de	Por último, se realizarán de	Por último, se realizarán de	Por último, se realizarán de	Por último, se realizarán de		

PRADERA

IMDER PRADERA - ENTRENADOR / MONITOR DEPORTIVO

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
ENTRENADOR:
AYUDANTE:
CATEGORÍA:

SEMANA DE TRABAJO:
SESIONES DE ENTRENAMIENTO N°:

FASES	FECHA	29-abr	30-abr	1-may	2-may	3-may	4-may	5-may
	DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	SESIÓN N°	3	4	5	6	7	8	9
	HORA	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	8:00 a 12:00 m	
	LUGAR	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	
	DÍA	8	9	10	11	12	13	14
	TIEMPO	ACTIVIDADES						
I	5-10min.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	DESCANSO	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	COMPETENCIA	DESCANSO
II	15min.	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo		Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo		
III	30 min	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.		Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.		
IV		Ejercicios de reacción, salidas de taco de 10 metros, salida baja con proyeccion de 10	BASADOS EN EL OBJETIVO CENTRAL, REALIZAREMOS TRABAJOS DE ESPEJO		500 metro divididos el niño tendra como salida la linea de meta de la pista debera	SALTO LARGO: Salto largo a un paso, salto largo a dos pasos,		

FASES	FECHA	6-may	7-may	8-may	9-may	10-may	11-may	12-may
	DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	SESIÓN N°	3	4	5	6	7	8	9
	HORA	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	8:00 a 12:00 m	
	LUGAR	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	
	DÍA	15	16	17	18	19	20	21
	TIEMPO	ACTIVIDADES						
I	5-10min.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	COMPETENCIA	DESCANSO
II	15min.	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo		
III	30 min	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.		
IV								

IMDER PRADERA - ENTRENADOR / MONITOR DEPORTIVO

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
ENTRENADOR:
AYUDANTE:
CATEGORÍA:

SEMANA DE TRABAJO:
SESIONES DE ENTRENAMIENTO N°:

FASES	FECHA	14-may	15-may	16-may	17-may	18-may	19-abr	20-abr
	DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
	SESIÓN N°	3	4	5	6	7	8	
	HORA	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	8:00 a 12:00 m	
	LUGAR	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	
	DÍA	22	23	24	25	26	27	28
	TIEMPO	ACTIVIDADES						
I	5-10min.	DESCANSO	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	DESCANSO
II	15min.		Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	
III	30 min		Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan con la técnica correcta.	
IV	30min		BASADOS EN EL OBJETIVO CENTRAL, REALIZAREMOS TRABAJOS DE ESPEJO	Equilibrio sobre un pie. Sobre un tronco simplemente consiste en pedirle al niño que	300 metro divididos el niño tendra como salida la linea de meta de la pista debera	SALTO LARGO: Salto largo a un paso, salto largo a dos pasos, saltos con llanta, saltos	Equilibrio sobre un pie. Sobre un tronco simplemente consiste en pedirle al niño que mantenga el equilibrio sobre un solo pie, mientras	

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ATLETISMO	**ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN**	**SESION N.º 9**
MEDIO FISICO: ARCHIVO **FECHA: 19 DE MAYO**	**CATEGORIA: TODAS**	
TEMA: SALIDAS	**MEDIO DIDACTICO: PISTA**	
OBJETIVO:		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. Estiramientos de los grandes grupos musculares.		30 min

Registro Fotográfico	Se tomaron muestras de las evidencias fotográficas aportadas por el contratista

















Aportes y Pago seguridad social:	Se realizo la verificación de los aportes a salud y pensión realizadas por el contratista correspondientes al periodo contractual,
RECOMENDACIONES AL CONTRATISTA	No se reportan recomendaciones para este periodo.

FIRMAS DE RESPONSABLES

FIRMADO EN ORIGINAL
RUBEN DARIO MANYOMA ASPRILLA
SUPERVISOR