FORMATO INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

PLAN DE DESARROLLO:	ANDALUCÍA DE TODOS PARA TODOS	NO. INFORME:	001
EJE:	ANDALUCÍA SOCIAL E INCLUYENTE	FECHA ACTA DE INICIO:	06/08/2024
SECTOR:	-------	NOMBRE DEL CONTRATISTA:	ORLANDO RAMIREZ GAMBOA
PROGRAMA:	-------	CÉDULA:	6.197.040
SUBPROGRAMA:	-------	DEPENDENCIA EN LA CUAL REALIZA LAS ACTIVIDADES:	SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL
NO. DE CONTRATO:	PS-141-2024	EJECUCIÓN DEL PERIODO:	06/08/2024 - 05/09/2024
OBJETO CONTRATO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO APOYO A LA GESTIÓN EN ACTIVIDADES COMO MONITOR DEL PROCESO DE FORMACION DEPORTIVO DE LA ESCUELA DE VOLEIBOL FEMENINO DEL MUNICIPIO DE ANDALUCIA VALLE	PORCENTAJE (%) DE AVANCE EN EL CUMPLIMIENTO DEL CONTRATO:	100%
DURACIÓN DEL CONTRATO:	UN (1) MES	NO. DE PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL	8632069461
VALOR TOTAL DEL CONTRATO:	$ 2.700.000	MES CANCELADO EN LA PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL	AGOSTO

ACTIVIDADES ESPECIFICAS DEL CONTRATO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD EJECUTADA	EVIDENCIAS
1. Realizar, mantener y presentar la base de datos actualizadas de las deportistas en las diferentes categorías de voleibol femenino, para llevar el seguimiento y las estadísticas que permite medir el impacto deportivo, social y de nivel competitivo en el municipio.	1.Realicé el llamado a lista para verificar el compromiso de las jugadoras, con su formación deportiva y así pudo lograr identificar las posibles fallas a la hora de competir, pudo observar que para este periodo la asistencia fue de 64 jugadoras en total, de las categorías mini, infantil y juvenil	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRAFICA
2. Presentar los planes de entrenamiento correspondientes al mes donde explique de manera detallada el contenido de cada sesión de entrenamiento Con los diferentes grupos de competición.	2. Elaboré un cronograma de trabajo por semanas, y en cada semana realizó entrenamiento de preparación: **Física**: Realicé estiramientos y trabajos preventivos. Y utilizó las diferentes herramientas como cauchos llantas, pesas, balones normales y medicinales, conos, mancornas, al 30% de intensidad **Técnica**: realice voleo, antebrazo, remate, saque, bloqueo y apoyo en parejas con intensidad del 20% **Táctica:** Realicé voleo, antebrazo remate, bloqueo, apoyo en parejas a una intensidad del 40% **Sicológica:** Realicé charlas sobre el compromiso y la responsabilidad como base fundamental para lograr trabajar en equipo y asi alcanzar las metas propuestas	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRAFICA
3. Realizar los entrenamientos con los grupos de voleibol femenino de la categoría mini (8 a 11 años de edad).	**Semana 1:** Realicé con las jugadoras trabajos de estiramiento durante 15 minutos y salto-sentadilla con intensidad y volumen del 30% en 3 sesiones de 10 repeticiones cada una, también voleo, posición de levante, pegar individual sin balón, voleo en pareja.	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRAFICA

	Semana 2: Realice con las jugadoras trabajos **de** estiramiento durante 10 minutos y voleo-postura con intensidad y volumen del 15% en 2 sesiones de 10 repeticiones cada una, también antebrazo en pareja. **Semana 3** Realice con las jugadoras estiramiento durante 10 minutos y trabajos con llantas con un volumen e intensidad del 20% en 2 sesiones de 20 repeticiones cada una. **Semana 4:** Realice con las jugadoras estiramiento durante 10 minutos y trabajos con pesas con un volumen e intensidad del 35% en 2 sesiones de 10 repeticiones cada una. La temática de la charla fue sobre el estudio como medio de superación personal	
4. Realizar los entrenamientos con los grupos de voleibol femenino de la categoría infantil (11 a 13 años de edad).	**Semana 1:** Realicé con las jugadoras trabajos de estiramiento durante 15 minutos y voleo normal, con carrera y en parejas. con volumen del 10% **Semana 2:** Realicé con las jugadoras trabajos de estiramiento durante 10 minutos y voleo-postura con intensidad y volumen del 20% en 2 sesiones de 20 repeticiones cada una, también voleo en pareja, individual y trio **Semana 3** Realicé con las jugadoras estiramiento durante 10 minutos y trabajos voleo-saque, voleo-pique, voleo-desplazamiento, voleo-atrás **Semana 4:** Realicé con las jugadoras estiramiento durante 10 minutos y trabajos con llantas con un volumen e intensidad del	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRAFICA

	50% en 3 sesiones de 10 repeticiones cada una. La temática de la charla fue sobre la disciplina en todas las áreas de la vida.	
5. Realizar los entrenamientos con los grupos de voleibol femenino de la categoría menores (13 a 16 años de edad).	**Semana 1:** Realicé con las jugadoras trabajos de estiramiento durante 20 minutos y salto-sentadilla con intensidad y volumen del 10% en 2 sesiones de 25 repeticiones cada una, también voleo, posición de levante. con carrera y en parejas. **Semana 2:** Realicé con las jugadoras trabajos **de** estiramiento durante 20 minutos y voleo-postura con intensidad y volumen del 30% en 2 sesiones de 25 repeticiones cada una, también **voleo-** antebrazo, voleo-remate, voleo - pase, en pareja. **Semana 3** Realicé con las jugadoras estiramiento durante 20 minutos y trabajos con llantas con un volumen e intensidad del 25% en 3 sesiones de 15 repeticiones cada una. y voleo individual, pareja, tríos, grupos de 4,5,6 jugadora. **Semana 4:** Realicé con las jugadoras estiramiento durante 10 minutos y trabajos con pesas con un volumen e intensidad del 30% en 2 sesiones de 25 repeticiones cada una. Y voleo con salto, pique, desplazamiento, atrás.	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRAFICA
6. Realizar los entrenamientos con los grupos de voleibol femenino de la categoría juvenil (15 a18 años de edad).	**Semana 1:** Realicé con las jugadoras trabajos de estiramiento durante 25 minutos y salto-sentadilla con intensidad y volumen del 15% en 2 sesiones de 50 repeticiones	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRAFICA

	cada una, también trabajo con llantas en circuito **Semana 2:** Realicé con las jugadoras trabajos **de** estiramiento durante 20 minutos y voleo-postura con intensidad y volumen del 20% en 4 sesiones de 30 repeticiones cada una, voleo-llantas, voleo-caucho, voleo-pesas. **Semana 3** Realicé con las jugadoras estiramiento durante 20 minutos y trabajos con llantas con un volumen e intensidad del 30% en 3 sesiones de 40 repeticiones cada una, y también trabajos con los golpes fundamentales **Semana 4:** Realicé con las jugadoras estiramiento durante 15 minutos y trabajos con pesas con un volumen e intensidad del 30% en 4 sesiones de 20 repeticiones cada una. La temática de la charla fue sobre la autoestima.	
7. Participar en competiciones locales, departamentales y nacionales con los diferentes grupos de voleibol femenino con el fin de foguearlos para adquirir experiencia y mejorar el nivel competitivo.	Realicé el torneo copa de la gelatina 2024, la cual tuvo por sede el municipio de Andalucía y la participación de 82 equipos entre femenino y masculino de diferentes departamentos de Colombia y municipios del valle del cauca, y el cual el municipio de Andalucía obtuvo el primer lugar en las categorías, mini, infantil, benjamín, menores de los equipos andaluces.	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRAFICA
8.pestar apoyo en las actividades concernientes al cuidado, limpieza y mantenimiento de los escenarios y espacios que usa para los entrenamientos	Realicé la limpieza y organización de los escenarios deportivos donde realizamos los entrenamientos y organicé espacios para la XXII copa nacional de la gelatina 2024	ANEXO EVIDENCIA FOTOGRAFICA

9. Apoyar las actividades que se lideren desde la secretaria de desarrollo social y administración municipal	Esta actividad no se ejecutó	SIN EVIDENCIA FOTOGRAFICA

Valor Contrato Inicial	$3.000.000
Valor Ejecutado	$3.000.000
Valor Pagado	$0.00
Valor a Pagar	$3.000.000
Saldo a Ejecutar	$0.00

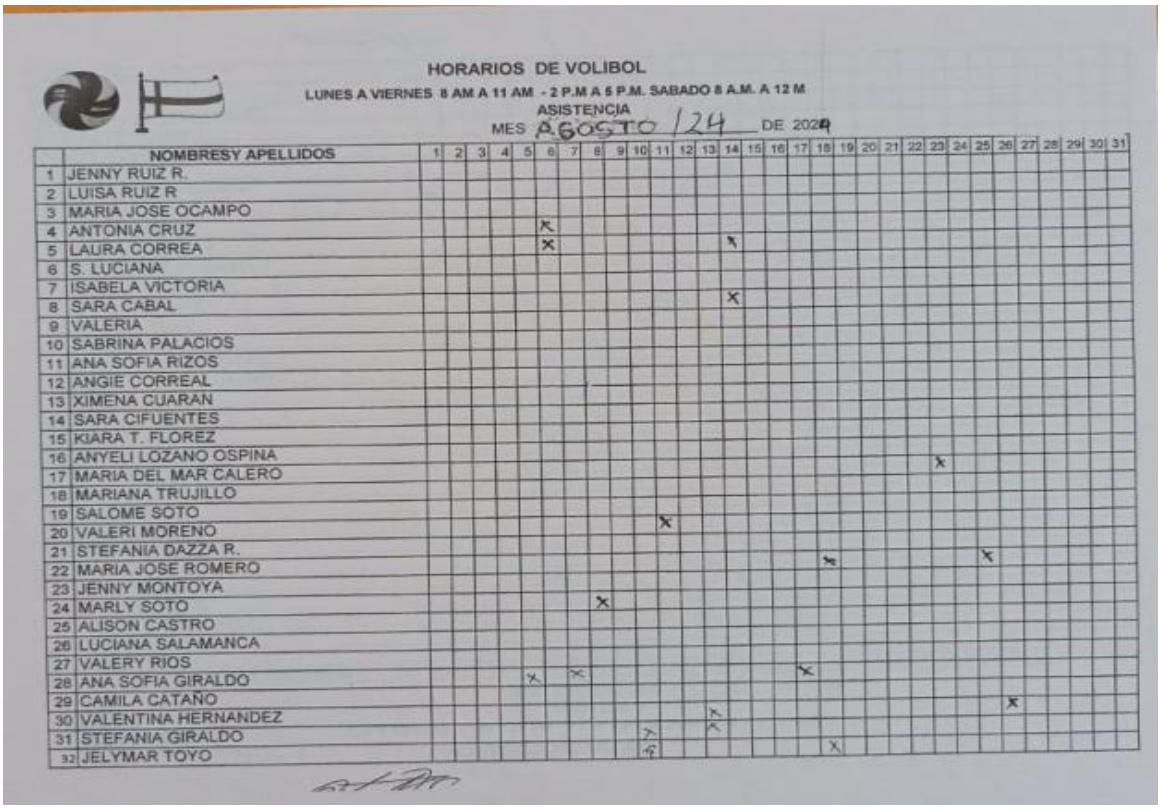
Se firma en Andalucía valle a los cinco (5) días del mes de Septiembre de 2024



ORLANDO RAMIREZ GAMBOA
Firma Contratista

NÚMERO DEL CONTRATO: PS-141-2024
INFORME No. 1 (EVIDENCIA ACTIVIDADES)
EJECUCIÓN DEL PERIODO: 06/08/2024 - 05/09/2024

1. Realizar, mantener y presentar la base de datos actualizadas de las deportistas en las diferentes categorías de voleibol femenino, para llevar el seguimiento y las estadísticas que permite medir el impacto deportivo, social y de nivel competitivo en el municipio.



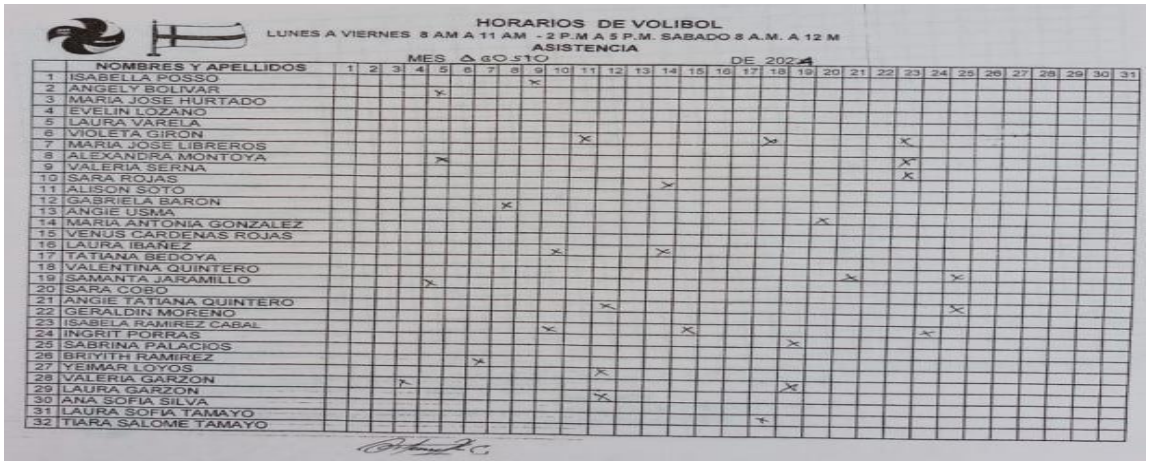
HORARIOS DE VOLIBOL

LUNES A VIERNES 8 AM A 11 AM - 2 P.M A 5 P.M. SABADO 8 A.M. A 12 M

ASISTENCIA

MES AGOSTO 24 DE 2024

	NOMBRES Y APELLIDOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	JENNY RUIZ R.																															
2	LUISA RUIZ R																															
3	MARIA JOSE OCAMPO																															
4	ANTONIA CRUZ						X																									
5	LAURA CORREA						X								X																	
6	S. LUCIANA																															
7	ISABELA VICTORIA														X																	
8	SARA CABAL																															
9	VALERIA																															
10	SABRINA PALACIOS																															
11	ANA SOFIA RIZOS																															
12	ANGIE CORREAL																															
13	XIMENA CUARAN																															
14	SARA CIFUENTES																															
15	KIARA T. FLOREZ																															
16	ANYELI LOZANO OSPINA																							X								
17	MARIA DEL MAR CALERO																															
18	MARIANA TRUJILLO																															
19	SALOME SOTO											X																				
20	VALERI MORENO																															
21	STEFANIA DAZZA R.																									X						
22	MARIA JOSE ROMERO																			X												
23	JENNY MONTOYA																															
24	MARLY SOTO								X																							
25	ALISON CASTRO																															
26	LUCIANA SALAMANCA																															
27	VALERY RIOS																															
28	ANA SOFIA GIRALDO					X		X											X													
29	CAMILA CATAÑO																											X				
30	VALENTINA HERNANDEZ													X																		
31	STEFANIA GIRALDO										X			X																		
32	JELYMAR TOYO										X									X												



HORARIOS DE VOLIBOL

LUNES A VIERNES 8 AM A 11 AM - 2 P.M A 5 P.M. SABADO 8 A.M. A 12 M

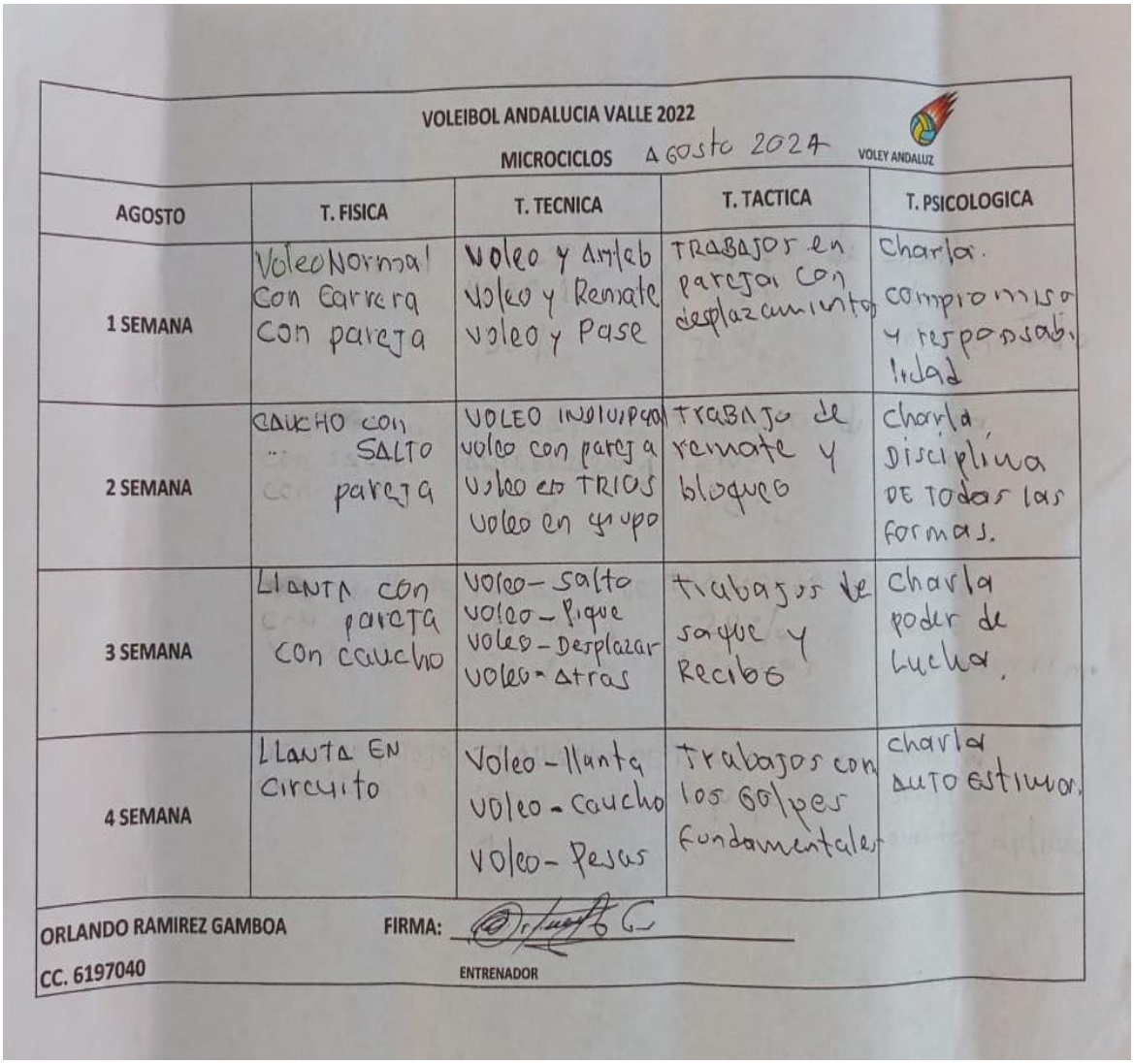
ASISTENCIA

MES AGOSTO DE 2024

	NOMBRES Y APELLIDOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	ISABELLA POSSO									X																						
2	ANGELY BOLIVAR					X																										
3	MARIA JOSE HURTADO																															
4	EVELIN LOZANO																															
5	LAURA VARELA																															
6	VIOLETA GIRON											X																				
7	MARIA JOSE LIBREROS																		X					X								
8	ALEXANDRA MONTOYA					X																		X								
9	VALERIA SERNA																							X								
10	SARA ROJAS																															
11	ALISON SOTO											X																				
12	GABRIELA BARON								X																							
13	ANGIE USMA																															
14	MARIA ANTONIA GONZALEZ																			X												
15	VENUS CARDENAS ROJAS																															
16	LAURA IBAÑEZ										X				X																	
17	TATIANA BEDOYA																															
18	VALENTINA QUINTERO																															
19	SAMANTA JARAMILLO																				X					X						
20	SARA COBO					X																										
21	ANGIE TATIANA QUINTERO											X																				
22	GERALDIN MORENO																															
23	ISABELA RAMIREZ CABAL																															
24	INGRIT PORRAS										X				X																	
25	SABRINA PALACIOS																			X												
26	BRIYITH RAMIREZ																															
27	YEIMAR LOYOS							X																								
28	VALERIA GARZON				X																											
29	LAURA GARZON																			X												
30	ANA SOFIA SILVA																															
31	LAURA SOFIA TAMAYO																		X													
32	TIARA SALOME TAMAYO																															

Realicé el llamado a lista para verificar el compromiso de las jugadoras, con su formación deportiva y así pudo lograr identificar las posibles fallas a la hora de competir, pudo observar que para este periodo la asistencia fue de 64 jugadoras en total, de las categorías mini, infantil y juvenil

2. Presentar los planes de entrenamiento correspondientes al mes donde explique de manera detallada el contenido de cada sesión de entrenamiento
Con los diferentes grupos de competición



VOLEIBOL ANDALUCIA VALLE 2022
MICROCICLOS Agosto 2024
VOLEY ANDALUZ

AGOSTO	T. FISICA	T. TECNICA	T. TACTICA	T. PSICOLOGICA
1 SEMANA	Voleo Normal Con Carrera Con pareja	Voleo y Antebrazo Voleo y Remate Voleo y Pase	TRABAJOS en pareja con desplazamiento	Charla. compromiso y responsabilidad
2 SEMANA	CAUCHO con SALTO pareja	VOLEO INDIVIDUAL voleo con pareja Voleo en TRIOS Voleo en grupo	TRABAJO de remate y bloqueo	Charla disciplina DE Todas las formas.
3 SEMANA	LLANTA con pareta con caucho	Voleo - salto Voleo - Pique Voleo - Desplazar Voleo - Atras	Trabajos de saque y Recibo	Charla poder de Lucha.
4 SEMANA	LLANTA EN Circuito	Voleo - llanta Voleo - Caucho Voleo - Pesas	Trabajos con los Golpes Fundamentales	charla AUTO estimar.

ORLANDO RAMIREZ GAMBOA FIRMA:
CC. 6197040 ENTRENADOR

Elaboré un cronograma de trabajo por semanas, y en cada semana realizó entrenamiento de preparación:
Física: Realicé estiramientos y trabajos preventivos. Y utilizó las diferentes herramientas como cauchos llantas, pesas, balones normales y medicinales, conos, mancornas, al 30% de intensidad
Técnica: realice voleo, antebrazo, remate, saque, bloqueo y apoyo en parejas con intensidad del 20%
Táctica: Realicé voleo, antebrazo remate, bloqueo, apoyo en parejas a una intensidad del 40%
Sicológica: Realicé charlas sobre el compromiso y la responsabilidad como base fundamental para lograr trabajar en equipo y asi alcanzar las metas propuestas

3. Realizar los entrenamientos con los grupos de voleibol femenino de la categoría mini (8 a 11 años de edad).



Realicé con las jugadoras trabajos de estiramiento durante 15 minutos y salto-sentadilla con intensidad y volumen del 30% en 3 sesiones de 10 repeticiones cada una, también voleo, posición de levante, pegar individual sin balón, voleo en pareja.

4. Realizar los entrenamientos con los grupos de voleibol femenino de la categoría menores (11 a 13 años de edad).



Semana 1: Realicé con las jugadoras trabajos de estiramiento durante 15 minutos y voleo normal, con carrera y en parejas. con volumen del 10%
Semana 2: Realicé con las jugadoras trabajos de estiramiento durante 10 minutos y voleo-postura con intensidad y volumen del 20% en 2 sesiones de 20 repeticiones cada una, también voleo en pareja, individual y trio
Semana 3 Realicé con las jugadoras estiramiento durante 10 minutos y trabajos voleo-saque, voleo-pique, voleo-desplazamiento, voleo-atrás
Semana 4: Realicé con las jugadoras estiramiento durante 10 minutos y trabajos con llantas con un volumen e intensidad del 50% en 3 sesiones de 10 repeticiones cada una.
La temática de la charla fue sobre la disciplina en todas las áreas de la vida.

5. Realizar los entrenamientos con los grupos de voleibol femenino de la categoría menores (13 a 16 años de edad).



Semana 1: Realicé con las jugadoras trabajos de estiramiento durante 20 minutos y salto-sentadilla con intensidad y volumen del 10% en 2 sesiones de 25 repeticiones cada una, también voleo, posición de levante. con carrera y en parejas.
Semana 2: Realicé con las jugadoras trabajos **de** estiramiento durante 20 minutos y voleo-postura con intensidad y volumen del 30% en 2 sesiones de 25 repeticiones cada una, también **voleo-**antebrazo, voleo-remate, voleo -pase, en pareja.
Semana 3 Realicé con las jugadoras estiramiento durante 20 minutos y trabajos con llantas con un volumen e intensidad del 25% en 3 sesiones de 15 repeticiones cada una. y voleo individual, pareja, tríos, grupos de 4,5,6 jugadora.
Semana 4: Realicé con las jugadoras estiramiento durante 10 minutos y trabajos con pesas con un volumen e intensidad del 30% en 2 sesiones de 25 repeticiones cada una. Y voleo con salto, pique, desplazamiento, atrás.

6. Realizar los entrenamientos con los grupos de voleibol femenino de la categoría juvenil (15 a18 años de edad).



Semana 1: Realicé con las jugadoras trabajos de estiramiento durante 25 minutos y salto-sentadilla con intensidad y volumen del 15% en 2 sesiones de 50 repeticiones cada una, también trabajo con llantas en circuito

Semana 2: Realicé con las jugadoras trabajos **de** estiramiento durante 20 minutos y voleo-postura con intensidad y volumen del 20% en 4 sesiones de 30 repeticiones cada una, voleo-llantas, voleo-caucho, voleo-pesas.

Semana 3 Realicé con las jugadoras estiramiento durante 20 minutos y trabajos con llantas con un volumen e intensidad del 30% en 3 sesiones de 40 repeticiones cada una, y también trabajos con los golpes fundamentales

Semana 4: Realicé con las jugadoras estiramiento durante 15 minutos y trabajos con pesas con un volumen e intensidad del 30% en 4 sesiones de 20 repeticiones cada una.

La temática de la charla fue sobre la autoestima..

7. Participar en competiciones locales, departamentales y nacionales con los diferentes grupos de voleibol femenino con el fin de foguearlos para adquirir experiencia y mejorar el nivel competitivo.



Realicé el torneo copa de la gelatina 2024, la cual tuvo por sede el municipio de Andalucía y la participación de 82 equipos entre femenino y masculino de diferentes departamentos de Colombia y municipios del valle del cauca, y el cual el municipio de Andalucía obtuvo el primer lugar en las categorías, mini, infantil, benjamín, menores de los equipos andaluces.

8. Prestar apoyo en las actividades concernientes al cuidado, limpieza y mantenimiento de los escenarios y espacios que usa para los entrenamientos









Realicé la limpieza y organización de los escenarios deportivos donde realizamos los entrenamientos y organicé espacios para la XXII copa nacional de la gelatina 2024

9. Apoyar las actividades que se lideren desde la secretaria de desarrollo social y administración municipal

En este periodo no se ejecutó actividad