INDER PEÑOL0

Nit: 811.006.655

PRESUPUESTO CCPET 2024

COMPROBANTE DE EGRESO

CE Nº 00447

Fecha de edición: 23/10/2024

Documentos Asignados	
Num Doc.	Fecha Doc.
00387	23/10/2024

Nit ò Cedula:	1041232264 - 3
Beneficiario:	YESICA FERNANDA HOYOS ZULUAGA

Concepto de este Egreso

ULTIMO PAGO AL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS NO. 16 PARA FORTALECER LOS PROCESOS DE VOLEIBOL DEL MUNICIPIO DEL PEÑOL EN LAS CATEGORIAS ESCOLARES, INTERCOLEGIADOS A Y B, LOS EQUIPOS SUB 22 EN LA RAMA FEMENINA Y MASCULINO EN E MUNICIPIO DEL PEÑOL. SE ANEXA SOPORTES.

Rubro		Descripción	Valor Rubro
2.3.2.02.02.009		**SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD, SOCIALES Y PERSONALES**	**2.599.000,00**
CCPET01 - CPC V2.1 AC	96520	Servicios de funcionamiento de instalaciones deportivas y recreativas	2.599.000,00
CCPET02 - UNIDAD EJECUTORA	1.0	ENTIDADES DIFERENTES A ENTIDADES TERRITORIALES - GESTION GENERAL	2.599.000,00
CCPET05 - FUENTES DE FINANCIACIÓN	1.2.2.0.00	INGRESOS CORRIENTES DE DESTINACION ESPECIFICA POR ACTO ADMINISTRATIVO	2.599.000,00
CCPET81 - CPI - CATÁLOGO DE PRODUCTOS INVERSIÓN	4301001	Servicio de apoyo a la actividad fisica, la recreacion y el deporte	2.599.000,00
CCPET83 - ATRIBUTO EJECUCIÓN CON / SIN SITUACIÓN DE FONDOS	C	Con Situación de Fondos	2.599.000,00
CCPET84 - ATRIBUTO DESTINACIÓN DE LA RENTA	120501	Ingresos sin destinación específica	2.599.000,00
86 - GASTOS	41	CONVENIO FORTALECIMIENTO ACTIVIDAD FISICA Y PROCESOS DEPORTIVOS	2.599.000,00
CCPET03 - CLASIFICADOR PROGRAMATICO DE LA INVERSION PUBLICA	2023000000000	Servicios deportivos y promocion de la actividad fisica	2.599.000,00

Total de la Presente Orden	Total Retenciones	Total a Pagar
2.599.000,00	137.747,00	2.461.253,00

Valor en letras:

DOS MILLONES CUATROCIENTOS SESENTA Y UN MIL DOSCIENTOS CINCUENTA Y TRES PESOS M/L xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Detalle de Movimiento de Bancos y Caja			
Codigo	Detalle	Documento	Valor
213	1448000756-7 CONVENIOS MUNICIPIO	ULTIPAGOCO	2.461.253,00

RETENCIONES		
DESCRIPCIÓN	%	VALOR
ESTAMPILLA PRO HOSPITAL	0,50	12.995,00
INDUSTRIA Y COMERCIO	0,80	20.792,00
ESTAMPILLA PROANCIANOS	4,00	103.960,00

Gerente

Firma del Interesado
Nit / C.C.

INDERPE

INDER PEÑOL

Nit: 811.006.655

PRESUPUESTO CCPET 2024

ORDEN DE PAGO

OP Nº 00387

Documentos Asignados	
Num Doc.	Fecha Doc.
00026	19/02/2024

Fecha de Expedición: 23/10/2024

Nit ò Cedula:	1041232264 - 3
Beneficiario:	YESICA FERNANDA HOYOS ZULUAGA

Por Concepto de:

ULTIMO PAGO AL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS NO. 16 PARA FORTALECER LOS PROCESOS DE VOLEIBOL DEL MUNICIPIO DEL PEÑOL EN LAS CATEGORIAS ESCOLARES, INTERCOLEGIADOS A Y B, LOS EQUIPOS SUB 22 EN LA RAMA FEMENINA Y MASCULINO EN E MUNICIPIO DEL PEÑOL. SE ANEXA SOPORTES.

Rubro		Descripción	Valor Rubro
2.3.2.02.02.009		**SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD, SOCIALES Y PERSONALES**	**2.599.000,00**
CCPET01 - CPC V2.1 AC	96520	Servicios de funcionamiento de instalaciones deportivas y recreativas	2.599.000,00
CCPET02 - UNIDAD EJECUTORA	1.0	ENTIDADES DIFERENTES A ENTIDADES TERRITORIALES - GESTION GENERAL	2.599.000,00
CCPET05 - FUENTES DE FINANCIACIÓN	1.2.2.0.00	INGRESOS CORRIENTES DE DESTINACION ESPECIFICA POR ACTO ADMINISTRATIVO	2.599.000,00
CCPET81 - CPI - CATÁLOGO DE PRODUCTOS INVERSIÓN	4301001	Servicio de apoyo a la actividad fisica, la recreacion y el deporte	2.599.000,00
CCPET83 - ATRIBUTO EJECUCIÓN CON / SIN SITUACIÓN DE FONDOS	C	Con Situación de Fondos	2.599.000,00
CCPET84 - ATRIBUTO DESTINACIÓN DE LA RENTA	120501	Ingresos sin destinación específica	2.599.000,00
86 - GASTOS	41	CONVENIO FORTALECIMIENTO ACTIVIDAD FISICA Y PROCESOS DEPORTIVOS	2.599.000,00
CCPET03 - CLASIFICADOR PROGRAMATICO DE LA INVERSION PUBLICA	2023000000000	Servicios deportivos y promocion de la actividad fisica	2.599.000,00

Valor en letras:

DOS MILLONES QUINIENTOS NOVENTA Y NUEVE MIL PESOS M/L xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

RETENCIONES		
DESCRIPCIÓN	%	VALOR
ESTAMPILLA PRO HOSPITAL	0,50	12.995,00
INDUSTRIA Y COMERCIO	0,80	20.792,00
ESTAMPILLA PROANCIANOS	4,00	103.960,00

Fuente de Financiación	Valor Fuente de Financiación	Valor Retención por Fuente de Financiación	Total: Fuente - Retenciones
1.2.2.0.00 - INGRESOS CORRIENTES DE DESTINACION ESPECIFICA POR ACTO ADMINISTRATIVO	2.599.000,00	137.747,00	2.461.253,00

Total de la Presente Orden	Total Retenciones	Total a Pagar
2.599.000,00	137.747,00	2.461.253,00

Gerente

DOCUMENTO SOPORTES EN ADQUISICIONES EFECTUADAS A NO OBLIGADOS A FACTURAR
(Articulo 1,6,1,4,12 Decreto 1625 de 2016 Único Reglamento en Materia Tributaria)

INDERPE
NIT: 811.006.655-3
Transv 6 Cr 20 - 12 Unidad deportiva El Peñol (Ant)

Autorización Numeración de Facturación 18764067408659
Marzo 15 del 2024 Rango Autorizado Prefijo INP
No 1 AL 200 Vigencia 12 meses

Ciudad y Fecha: El Peñol, 23 de octubre de 2024

INP-154

Proveedor: YESICA FERNANADA HOYOS ZULUAGA
CEDULA O Nit: 1041232264
Dirección: SECTOR CONQUISTADORS **Teléfono: 3046322340**

CANTIDAD	V/ UNITARIO	CONCEPTO	VALOR/TOTAL
1	2.599.000,00	SEXTO PAGO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS NÚMERO 16, COMO ENTRENADORA DE VOLEIBOL EN EL MUNICIPIO DE EL PEÑOL	$ 2.599.000,00

Declaro que por los servicios aquí facturados, cancelé en forma oportuna los aportes a la seguridad social establecidos en la Ley. Este valor será tenido en cuenta como disminución de la base gravable, para la retención en la fuente

SON: DOS MILLONES QUINIENTOS NOVENTAS Y NUEVE MIL PESOS M.L ($2.599.000) **$ 2.599.000,00**

ELABORO

FIRMA PROVEEDOR

INDERPE INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL NIT: 811006655-3 ¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!	DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA MUNICIPIO DE EL PEÑOL	Código: Versión:
	INFORME DE SEGUIMIENTO DE SUPERVISIÓN	Fecha de aprobación Página:1 de 1

MIERCOLES	21	De:	AGOSTO	De:	2024

INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATO DE PRESENTACION DE SERVICIOS 08-2024

Objeto del contrato: Prestación de servicios como entrenadora de voleibol en todas las categorías urbanas y rurales que representan el instituto de deportes en los diferentes torneos.

ASISTENTES A LA REUNIÓN			
SUPERVISOR:	JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA		
Por parte del contratista:	YESICA FERNANDA HOYOS		
Lugar donde se realiza la reunión	COLISEO MUNICIPAL		
Hora de inicio (a.m. /p.m.)		Hora de finalización(a.m./p.m.)	

VERIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES CONTEMPLADAS EN EL CONTRATO

OBLIGACIONES DEL CONTRATO ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DEL AVANCE	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
1-Presentar un cronograma mensual de actividades, con la aprobación del Supervisor, que se radicará ante el INDERPE, para su respectivo seguimiento.	El cronograma se basó específicamente en mejorar las falencias en aquellos equipos que tenemos en los procesos del club y seleccionados municipales; esto nos ayuda mucho a tener una mejor lectura de cómo estamos llevando el voleibol de nuestro municipio a nivel subregional y departamental. No solo desde lo competitivo si no en fortalecer la masificación del mismo; ya que por lo que estamos luchando es no dejar que estos procesos se terminen.	El contratista cumple con el cronograma basándose específicamente en mejorar falencias en aquellos equipos que tenemos en los procesos del club y seleccionados municipales; esto nos ayuda mucho a tener una mejor lectura de cómo estamos llevando el voleibol de nuestro municipio a nivel subregional y departamental. No solo desde lo competitivo si no en fortalecer la masificación del mismo; ya que por lo que estamos luchando es no dejar que estos procesos se terminen.

2-Propender por la masificación del voleibol en El Peñol, con énfasis en el área urbana y rural aportando a los procesos deportivos rurales.	El cronograma se enfoca específicamente en mejorar las falencias en aquellos equipos que tenemos en los procesos del club y seleccionados municipales; esto nos ayuda mucho a tener una mejor lectura de cómo estamos llevando el voleibol de nuestro municipio a nivel subregional y departamental. No solo desde lo competitivo si no en fortalecer la masificación del mismo; ya que por lo que estamos luchando es no dejar que estos procesos se terminen.	El contratista ejecuta el cronograma enfocándose específicamente en mejorar las falencias en aquellos equipos que tenemos en los procesos del club y seleccionados municipales; esto nos ayuda mucho a tener una mejor lectura de cómo estamos llevando el voleibol de nuestro municipio a nivel subregional y departamental. No solo desde lo competitivo si no en fortalecer la masificación del mismo; ya que por lo que estamos luchando es no dejar que estos procesos se terminen.
3-Ser responsable de la preparación técnica de las diversas categorías de voleibol que representan al municipio de El Peñol a nivel regional, departamental y nacional.	Teniendo en cuenta el aforo de niñas y niños que tenemos desde hace algunos meses en nuestros procesos, trabajamos duro con ellos buscando que en unos meses puedan hacer parte de los seleccionados del municipio en sus diferentes torneos, sean instituciones o de inter ligas. Buscando así un mejor desarrollo competitivo. Se les sigue también fortaleciendo su tecnificación del juego como lo es (recepción, ataque, voleo, saque) Siendo la base principal de este deporte.	El contratista realiza y ejecuta Teniendo en cuenta el aforo de niñas y niños que tenemos desde hace algunos meses en nuestros procesos, trabajamos duro con ellos buscando que en unos meses puedan hacer parte de los seleccionados del municipio en sus diferentes torneos sean instituciones o de inter ligas. Buscando así un mejor desarrollo competitivo. Se les sigue también fortaleciendo su tecnificación del juego como lo es (recepción, ataque, voleo, saque) Siendo la base principal de este deporte.

4-Asistir a las reuniones y/o capacitaciones que sean programadas con ocasión de sus actividades y el objeto contractual.	Se asiste a las reuniones programadas por el coordinador deportivo, donde se tocaron temas de información con mira a los juegos intercolegiados; al igual que se habló de cómo van nuestros procesos hasta la fecha.	El contratista cumple y asiste a las reuniones programadas por el coordinador deportivo, donde se tocaron temas de información con mira a los juegos intercolegiados; al igual que se habló de cómo van nuestros procesos hasta la fecha.
5- Mantener en buen estado los implementos deportivos asignados para el desarrollo del objeto contractual.	Para esta fecha se realizó un inventario de los implementos deportivos, al igual que aseo general al polideportivo la esperanza, para garantizar un ambiente en óptimas condiciones para el desarrollo de las actividades y entrenamientos organizados para este mes.	El contratista realiza Para esta fecha se realizó un inventario de los implementos deportivos, al igual que aseo general al polideportivo la esperanza, para garantizar un ambiente en óptimas condiciones para el desarrollo de las actividades y entrenamientos organizados para este mes.
6- Brindar acompañamiento a las escuelas de iniciación deportiva.	Se sigue haciendo un acompañamiento a las niñas y niños que hacen parte de este proceso de iniciación con el fin de seguir masificando y fortaleciendo estos procesos tan importantes, la cual viene siendo la cantera de todos los procesos del voleibol de nuestro municipio. Tenemos en este momento un aproximado de 22 deportistas los cuales están asistiendo a los entrenamientos los	El contratista sigue haciendo un acompañamiento a las niñas y niños que hacen parte de este proceso de iniciación con el fin de seguir masificando y fortaleciendo estos procesos tan importantes, la cual viene siendo la cantera de todos los procesos del voleibol de nuestro municipio. Tenemos en este momento un aproximado de 22 deportistas los cuales están asistiendo a los entrenamientos los días martes, jueves y viernes.

	días martes, jueves y viernes.	
7- mantener en óptimas condiciones el camerino asignado para guardar los implementos deportivos.	Se realizó este mes aseo general al camerino y escenario deportivo.	El contratista realizó este mes aseo general al camerino y escenario deportivo.
8- las demás actividades que delegue el gerente y el supervisor del contrato	Se apoyó a la llegada del gobernador donde tuve la función de tomar la asistencia a todos los partícipes de este evento. Se hizo un acompañamiento a la eucaristía de inicio de mes, organizada por la alcaldía municipal en cabeza de nuestra alcaldesa SANDRA DUQUE.	El contratista cumple y apoya a la llegada del gobernador donde tuve la función de tomar la asistencia a todos los partícipes de este evento. Se hizo un acompañamiento a la eucaristía de inicio de mes, organizada por la alcaldía municipal en cabeza de nuestra alcaldesa SANDRA DUQUE.

BALANCE FINANCIERO DEL CONTRATO

Balance General del Contrato	
Concepto	Valor
Valor inicial del contrato	**$15.594.000**
Valor pagado	**$12.995.000**
Valor causado que no se ha pagado	**$2.599.000**
Valor total ejecutado	**$15.594.000**

Pagos realizados al contratista			
Concepto (Anticipo, actas, pagos)	Compromiso de pago	Fecha	Valor
Pago	Acta N 1	FEBRERO DE 2024	$2.599.000
pago	Acta N ° 2	MARZO DE 2024	$2.599.000
PAGO	Acta N ° 3	ABRIL- MAYO DE 2024	$2.599.000
PAGO	Acta N° 4	MAYO –JUNIO DE 2024	$2.599.000
PAGO	Acta N° 5	JUNIO – JULIO DE 2024	$2.599.000

Valor saldo por ejecutar	$0	PAGO	Acta N°6	JULIO –AGOSTO DE 2024	$2.599.000
El valor a pagar por la presente acta es de **DOS MILLONES QUINIENTOS NOVENTA Y NUEVE MIL PESOS ($2.599.000)**					

OBSERVACIONES AL PERIODO DE EJECUCIÓN CONTRACTUAL QUE SE SUPERVISA.

El contrato de prestación de servicios No. 16 de 2024, se está ejecutado en los términos en que fue pactado, cumpliéndose con las actividades, entregables y obligaciones.

SUSPENSIONES, REANUDACIONES, MODIFICACIONES, REAJUSTES

El contrato no ha sido objeto de suspensiones, reanudaciones, modificaciones o reajustes.

VERIFICACION DE PAGOS DE SEGURIDAD SOCIAL Y APORTES DE PARAFISCALES

El contratista presenta los documentos que acreditan que se encuentra a paz y salvo por concepto del pago de aportes a los sistemas de seguridad social en salud, pensiones y ARL, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 50 de la ley 789 de 2002.

ANEXOS

- Informe de actividades final
- Cuenta de cobro N°6
- Comprobante de pago al sistema de seguridad social pensiones, salud y ARL
- Declaración juramentada para disminuir la base gravamen de las retenciones en la fuente.

APROBACIÓN DEL PAGO

De acuerdo con el seguimiento efectuado y presentación de los informes, soportes y cuenta de cobro se constata que se cumplieron las actividades y obligaciones contractuales emanadas del contrato.

Por tanto, la supervisión aprueba y solicita realizar el respectivo pago de acuerdo con la cuenta de cobro y el balance financiero.

Para constancia, se firma la presente acta en el Municipio de El Peñol el 21 AGOSTO de 2024



YESICA FERNANDA HOYOS ZULUAGA
CONTRATISTA

Johneison Castaño B.

JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA
Coordinador-Inderpe

NIT: 811006655 3
¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!

El Peñol, JULIO- AGOSTO

Señor:
(JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA)

Asunto: Informe mensual de actividades

INFORME	**N.º 6**
NOMBRE:	YESICA FERNANDA HOYOS ZULUAGA
CEDULA:	1041232264
PERIODO DEL INFORME:	21 de JULIO de 2024 al 21 de AGOSTO de 2024
OBJETO DEL CONTRATO:	Prestación de servicios como entrenadora de voleibol, en todas las categorías urbanas y rurales que representan el instituto de deporte en los diferentes torneos.
CARGO	ENTRENADORA

ASPECTOS GENERALES:

Se rinde informe de actividades en cumplimiento a mis obligaciones y responsabilidades en calidad de contratista, dejando evidencia física como constancia del trabajo realizado en el periodo comprendido del 21 de JULIO de 2024 al 21 de AGOSTO de 2024

PROCESOS TRABAJADOS											
SEMILLEROS		**ESCOLARES**		**INTERCOLEGIADOS (A)**		**INTERCOLEGIADOS (B)**		**DEPARTAMENTALES**		**TOTAL**	
M	**F**	**M**	**F**	**M**	**F**	**M**	**F**	**M**	**F**	**M**	**F**
6	16	5	16	11	16	12	13	8	13	42	74

RELACIONAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL PERIODO

Nº Obligaciones del Contrato	Descripción - Desarrollo de la obligación
• Presentar un cronograma mensual de actividades, con la aprobación del Supervisor, que se radicará ante el INDERPE, para su respectivo seguimiento.	El cronograma se basó específicamente en mejorar las falencias en aquellos equipos que tenemos en los procesos del club y seleccionados municipales; esto nos ayuda mucho a tener una mejor lectura de cómo estamos llevando el voleibol de nuestro municipio a nivel subregional y departamental. No solo desde lo competitivo si no en fortalecer la masificación del mismo; ya que por lo que estamos luchando es no dejar que estos procesos se terminen.
• Propender por la masificación del voleibol en El Peñol, con énfasis en el área urbana y rural aportando a los procesos deportivos rurales.	El cronograma se enfoca específicamente en mejorar las falencias en aquellos equipos que tenemos en los procesos del club y seleccionados municipales; esto nos ayuda mucho a tener una mejor lectura de cómo estamos llevando el voleibol de nuestro municipio a nivel subregional y departamental. No solo desde lo competitivo si no en fortalecer la masificación del mismo; ya que por lo que estamos luchando es no dejar que estos procesos se terminen.
• Ser responsable de la preparación técnica de las diversas categorías de voleibol que representan al municipio de El Peñol a nivel regional, departamental y nacional.	Teniendo en cuenta el aforo de niñas y niños que tenemos desde hace algunos meses en nuestros procesos, trabajamos duro con ellos buscando que en unos meses puedan hacer parte de los seleccionados del municipio en sus diferentes torneos sean instituciones o de inter ligas. Buscando así un mejor desarrollo competitivo. Se les sigue también fortaleciendo su tecnificación del juego como lo es (recepción, ataque, voleo, saque) Siendo la base principal de este deporte.
• Asistir a las reuniones y/o capacitaciones que sean programadas con ocasión de sus actividades y el objeto contractual.	Se asiste a las reuniones programadas por el coordinador deportivo, donde se tocaron temas de información con mira a los juegos intercolegiados; al igual que se hablo de cómo van nuestros procesos hasta la fecha.
• - Mantener en buen estado los implementos deportivos asignados para el desarrollo del objeto contractual.	Para esta fecha se realizó un inventario de los implementos deportivos, al igual que aseo general al polideportivo la esperanza, para garantizar un ambiente en óptimas condiciones para el desarrollo de las actividades y entrenamientos organizados para este mes.

• - Brindar acompañamiento a las escuelas de iniciación deportiva.	Se sigue haciendo un acompañamiento a las niñas y niños que hacen parte de este proceso de iniciación con el fin de seguir masificando y fortaleciendo estos procesos tan importantes, la cual viene siendo la cantera de todos los procesos del voleibol de nuestro municipio. Tenemos en este momento un aproximado de 22 deportistas los cuales están asistiendo a los entrenamientos los días martes, jueves y viernes.
• - mantener en óptimas condiciones el camerino asignado para guardar los implementos deportivos.	Se realizó este mes aseo general al camerino y escenario deportivo.
• Las demás actividades que delegue el gerente y el supervisor del contrato	Se apoyó a la llegada del gobernador donde tuve la función de tomar la asistencia a todos los partícipes de este evento. Se hizo un acompañamiento a la eucaristía de inicio de mes. organizada por la alcaldía municipal en cabeza de nuestra alcaldesa SANDRA DUQUE.

PLANEACIÓN, SIGUIENTE MES

	INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL Plan mensual de entrenamiento 2024
Entrenador	Yesica Fernanda hoyos Zuluaga
Disciplina	voleibol
Categoría	Semilleros y escolares
Mes	JULIO-AGOSTO

	DIA	FISICA	TÉCNICA	TÁCTICA	TEÓRICA	PSICOLÓGICA
Semana 1 Objetivo: mejorar la condición física general	LUNES	1 carreras de velocidad -carreras de resistencia. -saltos de tijera. sentadillas	Trabajo de velocidad y reacción	Ataque: realizando grupos de 6 jugadores con un balón por cada uno delimitando la cancha en 2 campos.	Tips para aprender a identificar las jugadas de mi oponente.	Se les habla sobre el liderazgo.
	JUEVES	-zigzag con conos -Carreras con cambios de dirección. -saltos laterales. -ejercicios de reacción.		Lanzamiento de balón por parejas (uno de ellos lanza el balón primero pase corto luego pase largo y así obligar al jugador a pensar cual es la mejor posición para adoptar y realizar su recepción		
	VIERNES	Juego de 2 por 2	Trabajo de fuerza (tren superior con intervalos de peso)	Táctica individual del recibidor	Se hace una socialización para aclarar dudas.	Se hace una breve charla sobre la importancia de la comunicación asertiva
Semana 2 Objetivo: incrementar la fuerza y la potencia	LUNES			Táctica individual de la defensa de campo	Se les explica las ventajas del saque flotante.	
	JUEVES	Ejercicios de fuerza Sentadillas con pesas. Peso muerto. Trabajo de theraband.	Trabajo de potencia con la ayuda del theraband	Sistema de recepción de la fase de perfeccionamiento	Explicación del objetivo del doble bloqueo.	Se hizo una charla abierta donde se les dio la oportunidad de expresar cómo se sienten dentro del equipo.
	VIERNES	Implementación de nuevas formas de activar el cuerpo antes de dar inicio al entrenamiento		Juego libre		
Semana 3 Objetivo: desarrollar la	LUNES	Trabajo de tren superior	Clase de retroalimentación constructiva.	Ajustes de algunas dudas que expresan los deportistas en cuento a los	Tácticas de saque: saque con efecto,	Recuperación después de errores:

fuerza y la agilidad				diferentes tipos de ataques.	saque con precisión ,saque con potencia.	Como recuperarse después de cometer errores y mantener la confianza.
	JUEVES					
	VIERNES	Ejercicios de coordinación y equilibrio: Ejercicios de equilibrio en una pierna -ejercicios de coordinación con balón -ejercicios de saltos con balón.	Ataque en diagonal: utilizando el ángulo del cuerpo y el brazo para generar potencia.		Análisis de la formación del oponente : identificar fortalezas y debilidades para desarrollar un plan de ataque y defensa	Manejo de la auto confianza , si no confías en lo que sabes no podrás desarrollar un buen partido
Semana 4 Objetivo: mejorar la flexibilidad y la movilidad.	LUNES	Trabajo de fuerza (tren superior con intervalos de peso)	Bloque: practica de bloqueo con los brazos extendidos y los codos ligeramente doblados.	Tácticas defensivas(estrategias utilizadas) doble bloqueo, asistencia al bloqueo.		
	JUEVES			Tácticas de ataque (se centran en crear oportunidades y superar la defensa del oponente, esto implica esfuerzos coordinados entre armador y atacantes.		
	VIERNES	Trabajo con theraband para mejorar la potencia.	Bloqueo en movimiento práctica del bloqueo en movimiento enfocado en la anticipación y la reacción rápida.	Mejorar el saque y el pase (uno de los principales beneficios del análisis táctico es su impacto con el servicio.		

INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL

Plan mensual de entrenamiento
2024

Entrenador	Yesica Fernanda hoyos Zuluaga					
Disciplina	voleibol					
Categoría	Pre-juvenil masculino y femenino					
Mes	JULIO-AGOSTO					
	DIA	**FISICA**	**TÉCNICA**	**TÁCTICA**	**TEÓRICA**	**PSICOLÓGICA**
Semana 1 Objetivo: Mejorar algunas fallas en las técnicas basicas	MARTES	Trote a diferentes ritmos	Práctica de técnicas básicas ; posición de pies, recepción ,pase,ataque,bloqueo	Tácticas ofensivas: Ataque rápido Ataque diagonal Combinación de ataques Juego de posiciones.	Se les explica los principios de juego; 1 control y dominio 2 movimiento y velocidad 3 comunicación y coordinación	Lo más importante de cada entrenamiento es realizarlo con ganas y motivación nada mediocre.
	JUEVES	Trabajo de fuerza con la capacidad de cada	Juego 3x3 1x1	Tácticas defensivas: Bloqueo en red Defensa en zona		

		individuo.		Defensa en movimiento. Comunicación.		
	VIERNES	Trabajo de tren superior enfocado en los trabajos explosivos.	Practica de técnicas avanzadas ; pase dedos, ataque diagonal, bloqueo en movimiento, recepción con movimiento.	Tácticas de saque: Saque con efecto Saque con precisión Saque con potencia Saque con combinación.	Tipos de juego: 1juego de posición juego de movimiento , juego de presión	Trabajo en equipo y comunicación asertiva.
Semana 2 Objetivo: implementar nuevas tácticas de juego						
	MARTES		Trabajo de fintas(movimientos rápidos para engañar al equipo contrario.	Tácticas de recepción: Recepción en a la red Recepción en el suelo Recepción con movimiento Recepción con anticipación		
	JUEVES	Trabajo de circuitos (conos aros)	Ejercicios de entrenamiento, pases en serie pases sucesivos entre compañeros Ataques y bloqueos,	Tácticas de juego: Juego de posición Juego de movimiento Juego de combinación Juego de precisión		Consejos: practica constante,comunicación,respeto,estrategia.
	VIERNES		Juegos de posición: juegos que simulan situaciones de partido.	Tácticas de ataque: Ataque en zona 4 Ataque en zona 3 Ataque en zona 2 Ataque en zona 2 por lado izquierdo	Análisis de juego. Análisis de la formación del equipo contrario,análisis de las fortalezas y debilidades del equipo contrario.	
Semana 3 Objetivo: perfeccionar los diferentes tipos de recepción.						
	MARTES	Trabajo de theraband para el fortalecimiento y la fuerza	Ataque de líneas: Diagonal, con giro, paralelo	Juego libre 3x3 con ataques zagueros .		

	JUEVES	Trabajo de habilidades motrices básicas; correr, saltar, cambiar de dirección.	Practica de recepción con anticipación: recepcionar anticipando la trayectoria del balón.	Juego 6x6 para practica de nuevo sistema 4x2		Gestión del estrés y la ansiedad.
	VIERNES		Juego libre hombres contra mujeres.	Jugadas y estrategias de remate, pasador vs atacantes.		
Semana 4 Objetivo: Mejorar los bloqueos dobles y triples.						
	MARTES	Trabajo de habilidades motrices específicas:movimientos laterales-movimientos hacia adelante y atrás, cambio de dirección rápida.	Estrategias de juego: juego de posición, juego de combinación, juego de presión.	Ataques con fintas y cambio de dirección.		Resiliencia y adaptabilidad.
	JUEVES		Recopilación de los diferentes tipos de saques.			
	VIERNES	Ejercicios para mejorar la motricidad: carrearas de velocidad y agilidad, Ejercicios de coordinación y equilibrio.		Bloqueo: centrales, puntas y opuestos.	Aclaración de dudas en cuanto al sistema 5x1.	Comunicación y liderazgo

PLANEACIÓN, SIGUIENTE MES

	INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACION FISICA, RECREACION Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL Plan mensual de entrenamiento 2024
Entrenador	Yesica Fernanda hoyos Zuluaga
Disciplina	voleibol
Categoría	Juvenil masculino, femenino y mayores

Mes	JULIO-AGOSTO					
	DIA	FISICA	TÉCNICA	TÁCTICA	TEÓRICA	PSICOLÓGICA
Semana 1 Objetivo: mejorar la parte táctica,mejorar los bloqueos triples y dobles.	LUNES	Trabajo de velocidad ,estiramiento dinámico,movimiento de articulaciones	Juegos de posición, ataque y bloqueo.	Táctica defensiva: Bloqueo, defensa en zona, defensa en movimiento.	Socialización ; de los diferentes sistemas (resolver dudas)	Se les dará una charla corta sobre el trabajo en equipo y la comunicación
	JUEVES	Saltos con cambios de dirección ,ejercicios de pliometria(saltos, box jumps)	Ataques de líneas ,paralelas, diagonales y cortas .	Tácticas de saque: saque con efecto, saque con potencia.		El respeto es la base para conformación de un buen equipo
	VIERNES	Juego libre	Pases con movimientos : pase mientras se desplaza hacia la posición de ataque.	Tácticas de recepción: recepción en la red Recepción en el suelo. Recepción con anticipación.	Importancia de aprender la intención de juego de mi contrincante	
Semana 2 Objetivo: implementar nuevas tácticas de juego	LUNES	Trabajo con theraband y velocidad.	Bloque: practica de bloqueo con los brazos extendidos y los codos ligeramente doblados.	Tácticas defensivas: Bloqueo en red Defensa en zona Defensa en movimiento. Comunicación	No todo es ataque hay que ser muy inteligentes en el momento de resolver una jugada	Cuando se viene a entrenar se hace con buena disposición.
	JUEVES	Trabajo de fuerza	Ataque en diagonal: utilizando el ángulo del cuerpo y el brazo para generar potencia.	Tácticas ofensivas: Ataque rápido Ataque diagonal Combinación de ataques Juego de posiciones.		
	VIERNES	Trabajo de fuerza explosiva	Juego 1x1 2x2 y 3x3.	Tácticas de ataque: Ataque en zona 4 Ataque en zona 3 Ataque en zona 2 Ataque en zona 2 por lado izquierdo		
Semana 3 Objetivo: técnicas de	LUNES	Trabajo de resistencia , trote	Técnica de ataque,(ataque en líneas,	Tácticas ofensivas:(ataque en línea con salto y giro,		Trabajo en equipo,

ataque perfeccionar		con diferentes velocidades.	ataque diagonal)	juegos de posiciones con movimientos laterales.)		comunicación asertiva,
	JUEVES	Trabajo de tren inferior con peso corporal.	Técnicas de bloqueo(bloqueo en red, bloqueo con doble mano, bloque lateral,	Tácticas de juego(juego de posiciones, juego de movimientos con cambio de dirección,		Se les habla mucho del trabajo en equipo ya que con este equipo a sido difícil la comunicación asertiva
	VIERNES		Juego libre			
Semana 4 Objetivo: Nuevas estrategias de juego.	LUNES	Trabajo con theraband y desplazamientos de lateralidad.	Técnicas de pase (dedos con precisión, pase de palma , pase con anticipación)	Juego de presión con comunicación y coordinación		
	JUEVES	trabajo de explosividad	Juego 3x3 2x2	Trabajo de diferentes saques posición 5,6 4.		Hablaremos de el respeto par con nuestro equipo y la motivación individual.
	VIERNES		Estrategias de juego (análisis de juego ,identificar debilidades y fortalezas)	Adaptación de las situaciones del juego para crear oportunidades.	Trabajo de sistema	



YESICA FERNANDA HOYOS ZULUAGA

CC 1041232264

CEL 3127294953

¡Entérate al instante cuando recibes nuevos correos electrónicos! Activar las notificaciones

Bandeja de en... Todos l...

GERENCIA 3:19pm
Aviso de transferencia interbancaria
ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO Profesional Especi...

GERENCIA 3:19pm
Aviso de transferencia interbancaria
ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO Profesional Especi...

GERENCIA oct. 22
Informes para imprimir
ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO Profesional Especi...

GERENCIA oct. 22
Aviso de transferencia interbancaria
ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO Profesional Especi...

GERENCIA oct. 22
Notificación de transferencia pendiente
ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO Profesional Especi...

GERENCIA oct. 22
Aviso de transferencia mismo banco otro titular
ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO Profesional Especi...

GERENCIA oct. 22
Aviso de transferencia interbancaria
ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO Profesional Especi...

alveirocastano oct. 22
(Sin asunto)
---------- Forwarded message --------- De: alveirocast...

GERENCIA oct. 21
contratos de transporte
Cordial saludo, Se anexa informe y acta de supervisió...

GERENCIA oct. 21
Para imprimir
Cordial saludo, me puede apoyar con la impresión A...

GERENCIA oct. 18
Aviso de transferencia mismo banco otro titular
ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO Profesional Especi...

GERENCIA oct. 18
Aviso de transferencia interbancaria Yermy atletismo
ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO Profesional Especi...

GERENCIA oct. 17
PARA IMPRIMIR
ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO Profesional Especi...

GERENCIA oct. 17
Aviso de transferencia interbancaria

Aviso de transferencia interbancaria

Profesional Especialista U de A
Gerente Instituto de deportes INDERPE
CL 3113849731
gerencia@inderpepenol.com

---------- Forwarded message ---------

From: Banco Agrario de Colombia <bancavirtual15@bancoagrario.gov.co>
Subject: Aviso de transferencia interbancaria
Date: oct. 23 2024, at 2:40 pm
To: gerencia <gerencia@inderpepenol.com>
Cc: GERENCIA <GERENCIA@INDERPEPENOL.COM>, TESORERIA <TESORERIA@INDERPE.COM.CO>, gerencia <gerencia@inderpe.com.co>

Banco Agrario de Colombia

Aviso de transferencia interbancaria

:: Cuenta Origen

Titular:	EVENTOS ESPECIALES INDEPORTES AN
Número de cuenta:	****7567
Moneda:	$
Tipo:	Cuenta corriente

:: Cuenta Destino

Titular:	YESICA FERNANDA HOYOS ZULUAGA
Número de cuenta:	****6149
Moneda:	$
Tipo:	Cuenta de ahorros

:: Datos de la operación

Operador:	ANGEL NORBEY GARCIA GIRALDO
Concepto:	ultimopagocontr ato16
Monto:	$ 2461253,00
Fecha:	23/10/2024

:: Resultado

Estado:	Aprobada
Referencia:	462804662
Código:	22449403
Mensaje:	Se aprobó la transacción correctamente

Si tiene cualquier duda, comuníquese gratis a la Línea Contacto Bi Agrario 01 8000 915 000 y desde Bogotá al 594 85 00.

Nota: Este e-mail es generado de manera automática, por favor nc responda a este mensaje.

www.bancoagrario.gov.co

Escribir una respuesta... Responder con Escritura inteligente

Finalice su configuración
16% hecho