Nombres y Apellidos	Faber Sneyder Mosquera Lemus	**Cédula de Ciudadanía:**	1.001.671.129
Mes Correspondiente al Informe:	septiembre	**Fecha**	Del 1 al 30 de septiembre
Cargo/disciplina/programa	Levantamiento de pesas	**Número de contacto**	312 686 9050
Departamento:	Antioquia	**Municipio:**	Carepa

Cumplimiento Obligaciones Contractuales			
N°	**Obligaciones contractuales**	**Actividades realizadas**	**Soporte**
1	Apoyar, asesorar y acompañar constantemente a las instituciones educativas en el desarrollo de sus procesos deportivos, con miras a la participación en los diferentes eventos de carácter local, municipal, regional, departamental y nacional, en las diferentes categorías (preinfantil, infantil, prejuvenil y juvenil)	Durante el mes de septiembre estuve apoyando en la institución educativa la cadena, ahí apoye con la inscripción y de deportistas y apoye al rector con temas de comportamiento de y de convivencia de algunos deportistas de levantamiento de pesas que estudian en esta institución.	1. Evidencias fotográficas
2	Llevar registro de asistencia, base de datos y registro fotográficos de los procesos de formación deportiva orientada.	El mes de septiembre se registró la asistencia de los deportistas que asisten a los entrenamientos en el casco urbano y parte de lo rural, también se actualizó la base de datos ya que hubo deportistas que se retiraron e ingresaron nuevos al proceso.	1. Planilla de asistencia
3	Realizar y apoyar las acciones de inscripción y acreditación de la disciplina deportiva a su cargo dentro de las fechas estipuladas en el calendario de fomento deportivo de los entes deportivos local, departamental y nacional.	El mes de septiembre se cerraron las inscripciones de la fase departamental de juegos deportivos Intercolegiados, donde se inscribieron más de 50 deportistas en cada una de las diferentes instituciones educativas dejando así la consolidación del equipo de levantamiento de pesas para los juegos deportivos Intercolegiados.	1. Planilla de reporte de inscritos

4	Desarrollar visitas periódicas a las diferentes instituciones educativas del municipio con el fin de avanzar en la evaluación y la detección de talentos, reportando logros, certificando asistencia y valoraciones realizadas.	El mes septiembre no se realizaron visitas a las instituciones educativas, se espera poder seguir visitando las instituciones educativas, sin embargo, se tuvo conversación con los profes de educación física de las diferentes instituciones educativas que no se pudo visitar por medio de WhatsApp donde se habló sobre los procesos y la inscripción de deportista a juegos Intercolegiados.	1. Evidencia fotográfica
5	Reportar mensualmente a las áreas de coordinación y metodología las acciones realizadas para fortalecer los procesos preparación, formación, entrenamiento y masificación en la disciplina deportiva orientada	Durante este mes reporté el plan de entrenamiento y base de datos al área metodológica y de coordinación con el fin de dar cumplimiento a lo estipulado en el contrato y llevar un mejor registro y control de los entrenamientos realizados durante el periodo contractual con miras a juegos departamentales.	1. Bases de datos 2. Planillas de asistencia “este soporte se encuentra en la obligación #2” 3. Sesiones de entrenamiento
6	Apoyar y participar en las diferentes actividades y eventos programados desde el IMDER y la administración municipal , orientados al fomento de la práctica de deporte, la masificación deportiva, el uso adecuado del tiempo libre y la promoción de la salud.	El mes de septiembre participe en los juegos regionales Intercolegiados en le municipio de Chigorodó y en la final departamental juvenil y junior en el municipio de Apartadó, donde Carepa quedó subcampeón en femenino juvenil y femenino junior.	1. Evidencia fotográfica
7	Reportar acciones articuladas desde la disciplina deportiva que orienta en torno a los clubes deportivos del municipio.	El mes septiembre se articuló con la disciplina de boxeo, se realizaron juegos tradicionales con los deportistas con el fin de fomentar el trabajo en equipo, el compañerismo y la empatía entre los deportistas de las dos disciplinas.	1. Evidencia fotográfica

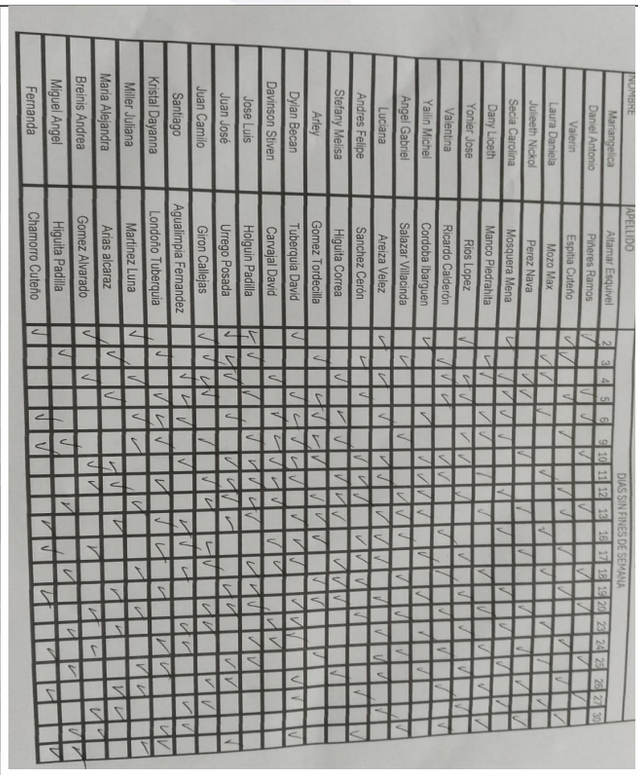
8	Diligenciar y entregar oportunamente los formatos de informe técnico, bases de datos, planillas de asistencia, análisis de los procesos deportivos, y demás documentos que requiere la entidad para el seguimiento de sus	Se realizó la entrega de base de datos al coordinador del Imder y las sesiones de entrenamiento al metodólogo con el fin de garantizar el cumplimiento y funcionamiento de las actividades y el desarrollo con normalidad de estas.	1. formato de sesión de entrenamiento

	funciones.		
9	Programar actividades de intercambio con el objetivo de promover la integración y sana convivencia entre los niños, niñas y/o adolescentes de los procesos de formación deportiva orientada.	El mes de septiembre no se realizaron intercambios deportivos, se espera poder hacerlos de aquí en adelante para promocionar el deporte e incentivar a los deportistas seguir en el deporte. Aunque se asistió a juegos regionales Intercolegiados y departamentales en el municipio de Apartadó	1. Evidencia fotográfica
10	Diseñar los planes de acción, cronograma y planes de entrenamiento direccionados a la formación deportiva con la orientación del área de coordinación y metodología.	Este mes se realizó el plan de acción a implementar en la disciplina de levantamiento de pesas, este plan contiene el macrociclo, microciclo y sesiones de entrenamiento que fueron reportados al metodológica. Cabe resaltar que plan de trabajo está estipulado para todo el periodo contractual, solo se realizará modificaciones en casos puntuales.	1. Evidencias fotográficas (pantallazo plan de entrenamiento)
11	Apoyar a los entrenadores de la disciplina deportiva de levantamiento de pesas cuando se requiera.	Todos los días de lunes a viernes se realizan entrenamientos de levantamiento de pesas en diferentes lugares a los cuales asisto puntualmente. Para dejar constancia de esto se anexa foto de los entrenamientos.	1. Evidencia fotográfica
12	Presentar y cargar toda la información de sus actividades que requieran las plataformas de contratación pública (SIGEP II y SECOOP II)	Se le envió al señor coordinador el informe para la primera revisión, ahí se entregan todos los soportes incluyendo seguridad social para ser evaluados y posterior a eso publicados al SECOP II	1. Informe mensual 2. Cuenta de cobro 3. Seguridad social 4. retención en la fuente Oficio de tesorería

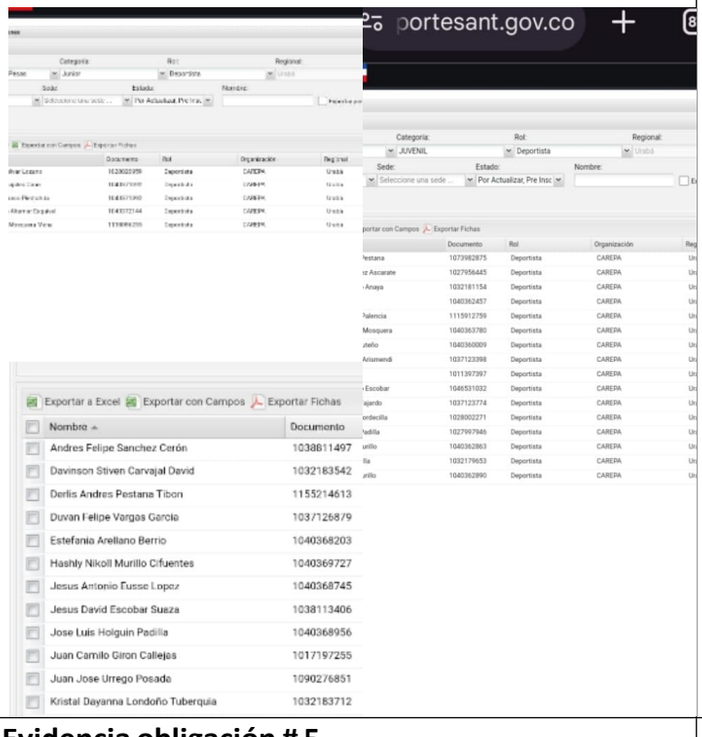
Evidencia obligación # 1 **Fecha: 12/09/2024**	**Evidencia obligación # 2** **Fecha: 31/09/2024**



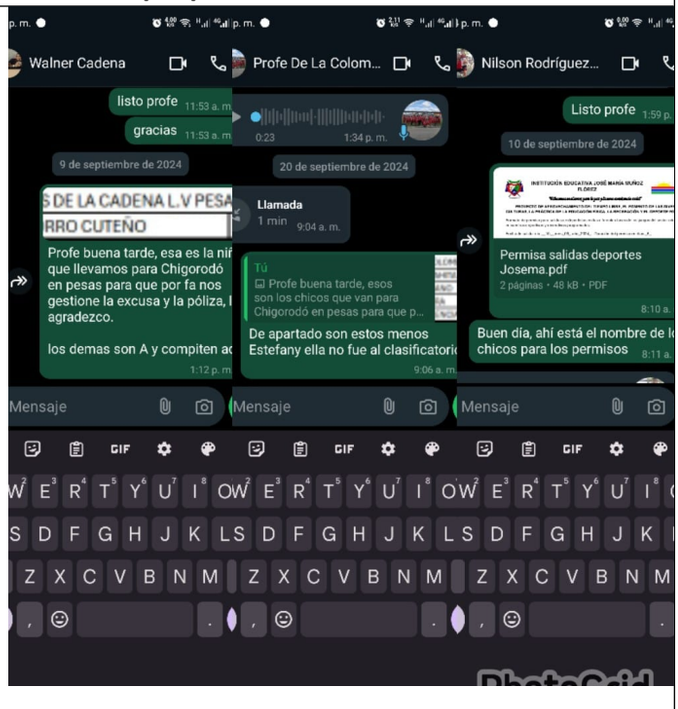
Evidencia obligación # 3
Fecha: 23/09/2024



Evidencia obligación # 4
Fecha: 20/09/2024



Evidencia obligación # 5
22/09/2024



Evidencia obligación # 7
05/09/2024

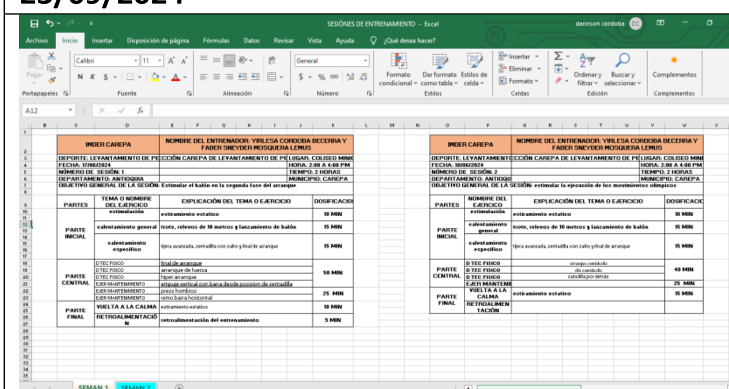
3	Espitia Cuteño	1.040.376.565	20/11/2014	10	Carepa		x	A+	Savia salud	x		La Cadena
4	Mozo Max	1.083.005.431	8/11/2013	10	Santa Marta		x	O+	Sura	x		La Provincia
5	Perez Nava	5.921.855	9/02/2013	10	Venezuela		x		Coosalud	x		La Provincia
6	Mosquera Mena	1.138.086.235	6/06/2012	11	Montería		x	A+	Savia salud	x		Luis Carlos Galan S.
7	Manco Piedrahita	1.040.371.392	26/06/2012	11	Apartadó		x	O+	Savia salud	x		La Colombia
8	Vargas Rodriguez	1.040.374.209	20/10/2013	10	Carepa	x		o+	Savia salud	x		La Provincia
9	Rios Lopez	1.040.374.991	17/02/2014	9	Apartadó	x		B+	Nueva EPS	x		Jose María Muñoz
10	Ricardo Calderón	1.041.265.701	28/02/2012	12	Turbo		x	A+	Nueva EPS	x		Luis Carlos Galan S.
11	Arcila Montalvo	1.201.231.348	8/05/2012	11	Cartagena		x	O+	Savia salud	x		Luis Carlos Galan S.
12	Hernandez Uribe	1.028.022.722	6/07/2013	10	Apartadó	x		O+	Nueva EPS	x		Jose María Muñoz
13	Asprilla Guisao	1.028.015.870	26/01/2012	12	Apartadó		x	A+	Nueva EPS	x		Luis Carlos Galan S.
14	Cordoba Ibarguen	1.139.794.289	5/06/2012	11	Quibdó		x	O+	Savia Salud	x		La Cadena
15	Salazar Villacinda	6.270.237	25/01/2014	11	Venezuela	x			Savia Salud	x		La Provincia
16	Reyes Velasquez	1.038.815.674	2/12/2012	11	Chigorodó		x	O-	Nueva Eps	x		La Cadena
17	Zapata Padilla	1.032.185.834	10/02/2012	11	Apartadó	x		O+	Sura	x		Luis Carlos Galan S.
18	Areiza Velez	1.022.157.798	5/06/2014	10	Medellín		x	O+		x		La Provincia
19	Cantillo Balolles	1.045.516.959	18/05/2012	11	Chigorodó		x	A+	Savia salud	x		Luis Carlos Galan S.
20	Sanchez Cerón	1.038.811.497	20/01/2011	11	Chigorodó	x		A+	Digsa	x		Jose María Muñoz
21	Mosquera Marmolejo	1.032.182.948	26/01/2009	15	Apartadó		x	O+	Sura	x		Luis Carlos Galan S.
22	Higuita Correa	1.040.364.477	22/03/2009	15	Carepa		x	A+	Nueva Eps	x		La Colombia
	Borja Yanes	1.155.216.057	24/09/2011	12	Apartadó	x		A+	Sura	x		Piedras Blancas
	Agualimpia Fernandez	1.040.366.506	1/02/2010	14	Carepa	x		B+	Savia Salud	x		Villa Nelly
	Castro Medina	1.045.515.234	19/11/2011	12	Chigorodó		x	O-		x		La Colombia
	Londoño Tuberquia	1.032.183.712	1/07/2009	14	Apartadó		x	O+	Digsa	x		Piedras Blancas
	Ballestero Velasquez	1.038.811.938	16/12/2010	13	Turbo		x	O+	Nueva Eps	x		La Cadena
	Echavarria Mrtinez	1.040.366.580	6/02/2010	14	Carepa	x		AB+	Coosalud	x		Vijagual
	Martinez Luna	1.032.183.620	20/06/2009	14	Apartadó		x	O+	Sura	x		La Colombia
	Mejia Usuga	1.028.009.662	7/10/2010	13	Apartadó		x	A+	Nueva Eps	x		Luis Carlos Galan S.
	Arias alcaraz	1.039.477.751	4/06/2009	14	Daveiba		x	O+	Savia Salud	x		La Cadena
	Hernadez Alvarez	1.155.213.105	29/04/2009	14	Apartadó		x	O+	Savia Salud	x		La Colombia
	Gomez Alvarado	1.037.478.442	12/09/2007	16	San Juan		x	O+	Sura		x	
	Higuita Padilla	1.027.997.946	6/05/2008	15	Apartadó	x		O+	Sura	x		Luis Carlos Galan S.
	Chamorro Cuteño	1.040.360.009	7/08/2007	16	Carepa		x	O+	Savia Salud	x		La Cadena
	Morales Tordecilla	1.028.002.271	6/09/2008	15	Apartadó		x	B+	Sura	x		La Provincia
	Higuita Fajardo	1.037.123.774	1/06/2008	15	Chigorodó	x		B+	Nueva EPS	x		La Provincia
	Piedrahita Zapata	1.032.182.476	1/11/2008	15	Apartadó		x	O+	Sura	x		La Colombia
	Parra Hernandez	1.040.374.519	8/05/2008	15	Apartadó		x	O+	Savia Salud	x		La Colombia
	Ramos Padilla	1.032.179.653	19/03/2007	17	Apartadó	x		B+	Savia Salud	x		Luis Carlos Galan S.
	Cordoba Palencia	1.115.912.759	22/05/2008	15	Tauramena		x	A+	Sura	x		La Colombia
	Florez Quinto	1.011.397.397	21/11/2007	16	Medellin		x	A-	Nueva EPS	x		Jose María Muñoz
	Mosquera Ramirez	1.040.360.126	21/08/2007	16	Carepa		x	A+	Compensar	x		La Colombia
	Correa Manco	1.027.997.943	15/04/2008	15	Apartadó		x	O+	Digsa	x		Jose María Muñoz
	Hernadez Alvarez	1.155.213.105	29/04/2009	14	Apartadó		x			x		La Colombia
	Caballero Murillo	1.040.362.890	16/08/2008	15	Carepa		x	A+	Sura	x		Luis Carlos Galan S.
	Avila Lara	1028008430	5/04/2010	13	Carepa		x		Sura	x		Jose María Muñoz
	Moreno Porras		6/06/2012	11	Apartadó	x				x		Luis Carlos Galan S.
	Marquez Ascarate		3/08/2008	15	Apartadó	x		O+	Savia salud	x		Luis Carlos Galan S.
	Hernandez Rua		30/01/2009	15	Carepa		x			x		REPOSO
	Nieto García		22/04/2010	13	Apartadó		x			x		La Colombia
	Preciado Anaya		4/01/2008	16	Apartadó	x			Sura	x		Luis Carlos Galan S.

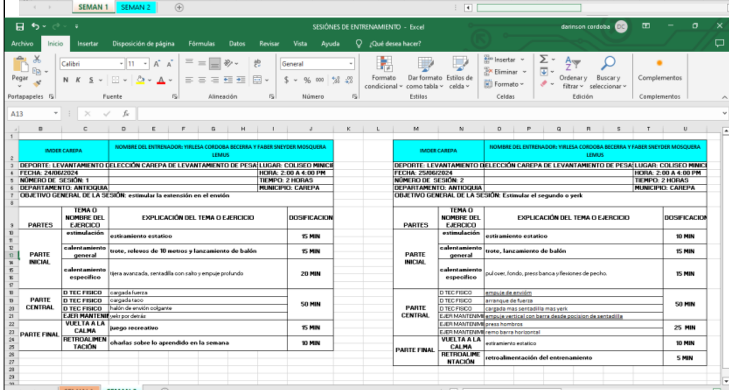




Evidencia obligación # 8
23/09/2024

Evidencia obligación # 9
26/09/2024



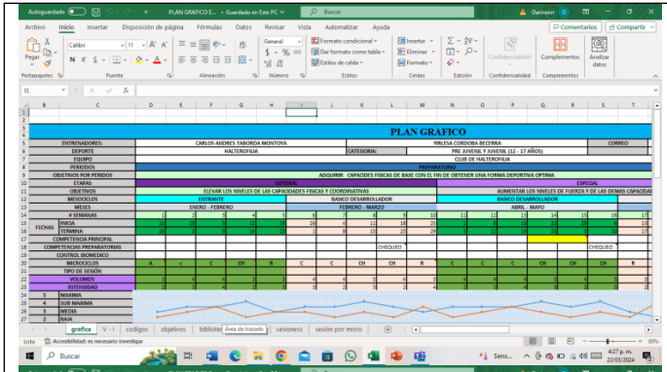






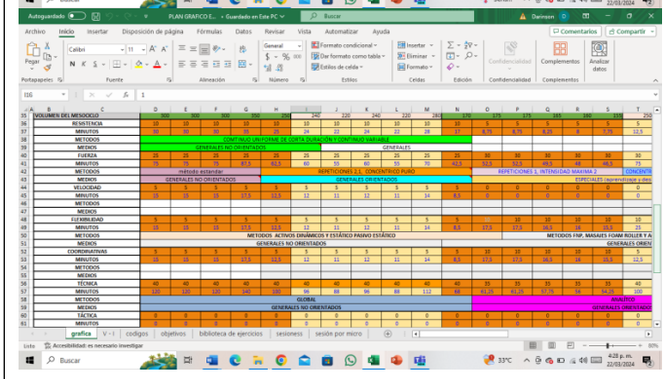
Evidencia obligación # 10
01/09/2024

Evidencia obligación # 11
09/09/2024



PLAN GRAFICO

ENTRENADORES:	CARLOS ANDRES TABORDA MONTOYA	YIRLESA CORDOBA BECERRA	CORREO
DEPORTE	HALTEROFILIA	CATEGORIA:	PRE JUVENIL Y JUVENIL (12 - 17 AÑOS)
EQUIPO			CLUB DE HALTEROFILIA
PERIODOS	PREPARATORIO		
OBJETIVOS POR PERIDOS	ADQUIRIR CAPACIDES FISICAS DE BASE CON EL FIN DE OBTETNER UNA FORMA DEPORTIVA OPTIMA		
ETAPAS	GENERAL		ESPECIAL
OBJETIVOS	ELEVAR LOS NIVELES DE LAS CAPACIDADES FISICAS Y COORDINATIVAS		AUMENTAR LOS NIVEUES DE FUERZA Y DE LAS DEMAS CAPACIDAD
MESOCICLOS	ENTRANTE	BASICO DESARROLLADOR	BASICO DESARROLLADOR
MESES	ENERO - FEBRERO	FEBRERO - MARZO	ABRIL - MAYO
# SEMANAS	1 2 3 4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17		
FECHAS INICIA	29 5 12 19 26 29 5 12 19 26 4 11 18 25 1 8 15 22 29 6 13 20 27		
FECHAS TERMINA	4 11 18 25 3 4 11 18 25 3 10 17 24 31 7 14 21 28 5 12 19 26 3		
COMPETENCIA PRINCIPAL			
COMPETENCIAS PREPARATORIAS		CHEQUEO	CHEQUEO
CONTROL BIOMEDICO			
MICROCICLOS	A C C CH R C C CH CH R C C C CH CH CH R		
TIPO DE SESIÓN			
VOLUMEN	3 4 4 3 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 3 4 4 3 4 4 3		
INTENSIDAD	3 3 4 3 3 3 4 3 3 4 3 3 4 4 3 3 4 3 3 4 3		
5	MAXIMA		
4	SUB MAXIMA		
3	MEDIA		
2	BAJA		







ANEXOS	
ANEXO DE LA OBIGACIÓN # 1	**NOMBRE DEL ANEXO:** no aplica
ANEXO DE LA OBIGACIÓN # 2	**NOMBRE DEL ANEXO:** Planilla de asistencia
ANEXO DE LA OBIGACIÓN # 3	**NOMBRE DEL ANEXO:** Planilla de reporte de inscritos
ANEXO DE LA OBIGACIÓN # 4	**NOMBRE DEL ANEXO:** Formato de visita
ANEXO DE LA OBIGACIÓN # 5	**NOMBRE DEL ANEXO:** Planilla de asistencia y base de datos
ANEXO DE LA OBLIGACION # 6	**NOMBRE DEL ANEXO:** no aplica
ANEXO DE LA OBLIGACION # 7	**NOMBRE DEL ANEXO:** no aplica
ANEXO DE LA OBLIGACION # 8	**NOMBRE DEL ANEXO:** sesiones de entrenamiento
ANEXO DE LA OBLIGACION # 9	**NOMBRE DEL ANEXO:** No aplica
ANEXO DE LA OBLIGACION # 10	**NOMBRE DEL ANEXO:** Informe mensual, Cuenta de cobro, seguridad social, retención en la fuente y oficio de tesorería

DIFICULTADES ENCONTRADAS (CONTRATISTA)	
ASPECTOS A FORTALECER (COORDINADOR)	

Virlesa C.

Firma del entrenador/instructor deportivo

Firma del coordinador