## COMPROBANTE DE EGRESO CE Nº 00019

Fecha de edición: 31/01/2025

| Documentos Asignados | |
|---|---|
| Num Doc. | Fecha Doc. |
| 00020 | 31/01/2025 |

| | |
|---|---|
| **Nit ò Cedula:** | 15434714 - 8 |
| **Beneficiario:** | ALVEIRO ANTONIO CASTAÑO GIL |

**Concepto de este Egreso**

PRIMER PAGO AL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS NO. (CTT-PS 04-2025) DE APOYO A LA GESTION PARA LA ADMINISTRACIÓN Y COORDINACION DE LAS ACTTIVIDADES REALIZADAS EN LA ZONA HÚMEDA DE LA UNIDAD DEPORTIVA DEL MUNICIPIO DEL PEÑOL, INCLUYENDO LAS FUNCIONES DE SALVAVIDAS, RESCATISMO E INTRUCTOR DE NATACIÓN. PAGO CORRESPONDIENTE AL MES DE ENERO SE ANEXA SOPORTES DE PAGO

| Rubro | | Descripción | Valor Rubro |
|---|---|---|---|
| **2.3.2.02.02.009** | | **SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD, SOCIALES Y PERSONALES** | **2.730.000,00** |
| CCPET01 - CPC V2.1 AC | 96511 | SERVICIOS DE PROMOCION DE EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS | 2.730.000,00 |
| CCPET02 - UNIDAD EJECUTORA | 1.0 | ENTIDADES DIFERENTES A ENTIDADES TERRITORIALES - GESTION GENERAL | 2.730.000,00 |
| CCPET05 - FUENTES DE FINANCIACIÓN | 1.3.3.1.00 | RECURSOS DEL BALANCE DE LIBRE DESTINACION | 2.730.000,00 |
| CCPET81 - CPI - CATÁLOGO DE PRODUCTOS INVERSIÓN | 4301001 | SERVICIO DE APOYO A LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE | 2.730.000,00 |
| CCPET83 - ATRIBUTO EJECUCIÓN CON / SIN SITUACIÓN DE FONDOS | C | CON SITUACION DE FONDOS | 2.730.000,00 |
| CCPET84 - ATRIBUTO DESTINACIÓN DE LA RENTA | 120501 | INGRESOS SIN DESTINACION ESPECIFICA | 2.730.000,00 |
| CCPET03 - CLASIFICADOR PROGRAMATICO DE LA INVERSION PUBLICA | 2025054100001 | SERVICIOS DEPORTIVOS Y PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA | 2.730.000,00 |

| Total de la Presente Orden | Total Retenciones | Total a Pagar |
|---|---|---|
| **2.730.000,00** | **144.690,00** | **2.585.310,00** |

**Valor en letras:**

DOS MILLONES QUINIENTOS OCHENTA Y CINCO MIL TRESCIENTOS DIEZ PESOS M/L xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

| Detalle de Movimiento de Bancos y Caja | | | |
|---|---|---|---|
| **Codigo** | **Detalle** | **Documento** | **Valor** |
| 211 | 1448-000-679-1 FONDOS COMUNES | 000PSSE007 | 2.585.310,00 |

| RETENCIONES | | |
|---|---|---|
| **DESCRIPCIÓN** | **%** | **VALOR** |
| ESTAMPILLA PRO HOSPITAL | 0,50 | 13.650,00 |
| INDUSTRIA Y COMERCIO | 0,80 | 21.840,00 |
| ESTAMPILLA PROANCIANOS | 4,00 | 109.200,00 |

**Gerente**

**Firma del Interesado**
**Nit / C.C.**

# INDER PEÑOL

**Nit: 811.006.655**

**PRESUPUESTO CCPET 2025**

## ORDEN DE PAGO — OP Nº 00020

| Documentos Asignados | |
|---|---|
| Num Doc. | Fecha Doc. |
| 00014 | 17/01/2025 |

Fecha de Expedición: 31/01/2025

| | |
|---|---|
| **Nit ò Cedula:** | 15434714 - 8 |
| **Beneficiario:** | ALVEIRO ANTONIO CASTAÑO GIL |

**Por Concepto de:**

PRIMER PAGO AL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS NO. (CTT-PS 04-2025) DE APOYO A LA GESTION PARA LA ADMINISTRACIÓN Y COORDINACION DE LAS ACTTIVIDADES REALIZADAS EN LA ZONA HÚMEDA DE LA UNIDAD DEPORTIVA DEL MUNICIPIO DEL PEÑOL, INCLUYENDO LAS FUNCIONES DE SALVAVIDAS, RESCATISMO E INTRUCTOR DE NATACIÓN. PAGO CORRESPONDIENTE AL MES DE ENERO SE ANEXA SOPORTES DE PAGO

| Rubro | | Descripción | Valor Rubro |
|---|---|---|---|
| **2.3.2.02.02.009** | | **SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD, SOCIALES Y PERSONALES** | **2.730.000,00** |
| CCPET01 - CPC V2.1 AC | 96511 | SERVICIOS DE PROMOCION DE EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS | 2.730.000,00 |
| CCPET02 - UNIDAD EJECUTORA | 1.0 | ENTIDADES DIFERENTES A ENTIDADES TERRITORIALES - GESTION GENERAL | 2.730.000,00 |
| CCPET05 - FUENTES DE FINANCIACIÓN | 1.3.3.1.00 | RECURSOS DEL BALANCE DE LIBRE DESTINACION | 2.730.000,00 |
| CCPET81 - CPI - CATÁLOGO DE PRODUCTOS INVERSIÓN | 4301001 | SERVICIO DE APOYO A LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE | 2.730.000,00 |
| CCPET83 - ATRIBUTO EJECUCIÓN CON / SIN SITUACIÓN DE FONDOS | C | CON SITUACION DE FONDOS | 2.730.000,00 |
| CCPET84 - ATRIBUTO DESTINACIÓN DE LA RENTA | 120501 | INGRESOS SIN DESTINACION ESPECIFICA | 2.730.000,00 |
| CCPET03 - CLASIFICADOR PROGRAMATICO DE LA INVERSION PUBLICA | 2025054100001 | SERVICIOS DEPORTIVOS Y PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA | 2.730.000,00 |

**Valor en letras:**

DOS MILLONES SETECIENTOS TREINTA MIL PESOS M/L xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

| RETENCIONES | | |
|---|---|---|
| **DESCRIPCIÓN** | **%** | **VALOR** |
| ESTAMPILLA PRO HOSPITAL | 0,50 | 13.650,00 |
| INDUSTRIA Y COMERCIO | 0,80 | 21.840,00 |
| ESTAMPILLA PROANCIANOS | 4,00 | 109.200,00 |

| Fuente de Financiación | Valor Fuente de Financiación | Valor Retención por Fuente de Financiación | Total: Fuente - Retenciones |
|---|---|---|---|
| 1.3.3.1.00 - RECURSOS DEL BALANCE DE LIBRE DESTINACION | 2.730.000,00 | 144.690,00 | 2.585.310,00 |

| Total de la Presente Orden | Total Retenciones | Total a Pagar |
|---|---|---|
| **2.730.000,00** | **144.690,00** | **2.585.310,00** |

**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 18764087924079
29 de enero de 2025 Rango Autorizado Prefijo INP
No 2007 AL 10,000

**Ciudad y Fecha:** El Peñol, 30 de enero de 2025

**INP-207**

**Proveedor:** ALVEIRO CASTAÑO GIL

**CEDULA O Nit:** 15,434,714

**Dirección:** Barrio Conquistadores **Teléfono:** 319 323 68 59

| CANTIDAD | V/ UNITARIO | CONCEPTO | VALOR/TOTAL |
|---|---|---|---|
| 1 | | PRIMER PAGO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS NO. 04-2025 **(CTT-PS 04-2025)** PARA LA ADMINISTRACION Y DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN AL ZONA HUMEDA DE LA UNIDAD DEPORTIVA DEL MUNICIPIO DE EL PEÑOL, INCLUYENDO LAS FUNCIONES DE SALVAVIDAS, RESCATISMO E INSTRUCTOR DE NATACION Y SUS AFINES. | **$2,730,000** |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

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 SETENCIENTOS TREINTA MIL PESOS M.L. ($2,730,000)** **$2,730,000**

HILDA PATRICIA ALZATE MARIN
ELABORO

Alveiro Castaño Gil
FIRMA PROVEEDOR

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

| Sábado | 30 | De: | ENERO | De: | 2025 |
|---|---|---|---|---|---|

**INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO**

**CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS 4 – 2025**

**Objeto del contrato:** Contrato de Prestación de Servicios No. 04 de apoyo a la gestión para administración y desarrollo de las actividades realizadas en la Zona Húmeda de la unidad deportiva del Municipio del Peñol. Incluyendo las funciones de salvavidas, rescate acuático, e instructor de natación y sus afines.

| **ASISTENTES A LA REUNIÓN** | | | |
|---|---|---|---|
| **SUPERVISOR:** | JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA | | |
| **Por parte del contratista:** | ALVEIRO CASTAÑO | | |
| **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** |
| • Estar pendiente de los requerimientos de la zona húmeda para ser utilizada por los deportistas y el público en general. | Se realizo requerimientos ante el supervisor del contrato para algunas merjoras que requiera la zona humeda. | Se cumplio informando. |
| • Prestar apoyo a las actividades deportivas que se realicen en la zona húmeda, brindando condiciones de higiene, seguridad y excelente atención a los usuarios.(Requiere realizar la recuperación de salubridad de la piscina, mantenimiento preventivo de rejillas, baldosas y paredes, mantenimiento y aseo de baños, mantenimiento técnico de motores, filtros y zona de máquinas, aseo de la zona húmeda y en general aplicación de químicos en el agua, tratamiento y recuperación de la misma, adecuación de sillas, mesas y materiales para garantizar un buen servicio a los usuarios, lavado y cepillado de la piscina y sus alrededores, lavado de cunetas y | Aplicar químicos en cantidades adecuadas dependiendo del clima y la cantidad de gente que llegue al entorno acuático. en general mantener la zona húmeda en buenas condiciones tanto el vaso acuático como sus alrededores y así mantener el escenario en Óptimas condiciones para el uso del público. | El contratista aplicó químicos en cantidades suficientes de acuerdo a la cantidad de bañistas y al comportamiento del clima. Y se atendieron las actividades programadas, como aseo y mantenimiento preventivo de algunos daños |

| | | |
|---|---|---|
| extracción de arenas y sedimentos, lavado de arena de filtro, tobogán y cepillado de las escaleras de acceso al mismo, cepillado y desinfectado del rompeolas. | | |
| • Asistir puntualmente a las capacitaciones que sean programadas | En este mes no hubo reunión de personal | No hubo reunión. |
| • Apoyar y acompañar las actividades de labor social del INDERPE. | Durante este no se realizaron hidroterapias, ni ciclo paseo. | No se realizaron actividades |
| • Colaborar en las diferentes campañas educativas de los diversos proyectos lúdicos recreativos que realice el Inderpe | Se atendió un grupo de deportistas de canotaje los días jueves | El contratista facilitó las instalaciones para equipo de canotaje los días jueves a la 4 pm |
| • Acatar los procedimientos administrativos indicados por la Gerencia. | se reciben todas las recomendaciones del gerente y coordinador deportivo se colocan en práctica | El contratista realizó todas las actividades ordenadas por el gerente |
| • El contratista se compromete a estar al día por su cuenta al pago de la seguridad social. | Seguridad social al día de acuerdo a la norma | el contratista presentó el comprobante de pago del respectivo mes. |
| • Acatar las recomendaciones hechas por la supervisión. | Se acatan todas las instrucciones realizadas por el supervisor tratando de mejorar cada día la operación | el contratista ejecutó todas las instrucciones del coordinador deportivo de acuerdo a la directriz |
| • Preparar física y técnica a los deportistas de los diferentes seleccionados, en las diferentes categorías en el deporte de natación | Se entrenaron todos los estilos de la natación con objetivos competitivos en la babi natación | el contratista participó de la baby natación con excelentes resultados no se obtienen medallas |

**BALANCE FINANCIERO DEL CONTRATO**

**Balance General del Contrato**

| Concepto | Valor |
|---|---|
| Valor inicial del contrato | **$16.380.000** |
| Valor pagado | **2.730.000** |
| Valor causado que no se ha pagado | **$2.730.000** |

**Pagos realizados al contratista**

| Concepto (Anticipo, actas, pagos) | Compromiso de pago | Fecha | Valor |
|---|---|---|---|
| Pago | Acta N 1 | ENERO | $2.730.000 |
| pago | Acta N 2 | | |
| pago | Acta N 3 | | |
| pago | Acta N 4 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Valor total ejecutado | **0** | pago | Acta N 5 | | |
| Valor saldo por ejecutar | **13.650.000** | Pago | Acta N 6 | | |
| El valor a pagar por la presente acta es de **DOS MILLONES SETECIENTOS TREINTA MIL PESOS ($2.730.000)** | | | | | |

## OBSERVACIONES AL PERIODO DE EJECUCIÓN CONTRACTUAL QUE SE SUPERVISA.

El contrato de Prestación de Servicios No. 4 de 2025, se está ejecutando 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.

## VERIFICACIÓN DE PAGOS DE SEGURIDAD SOCIAL Y APORTES DE PARAFISCALES

El contratista presenta los documentos que acrediten 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°1
- 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.

OBSERVACIONES.

El contratista cumplió con solicitar la reparación de los pasamanos que separan las piscinas. Se solicita también atender algunas humedades que se están presentando en la plancha del salón y patio principal de las instalaciones. se solicita pegar la rejilla de fondo. Y reponer algunas baldosas rotas que hay en el fondo de las piscinas, hacerle un mantenimiento a la palmera, se recomienda revisar baños y duchas para hacer algunos resanes y corrección de fugas. Se solicita guadañar las zonas verdes. Se solicita reparación urgente de moto-bomba de respaldo. se requiere organizar los alambrados. Se solicita personal de ayuda para lavar filtro de la piscina.

Se le da a concer estas sugerencias del encargado de la zona humeda al señor Gerente.

Para constancia, se firma la presente acta en el Municipio de El Peño, a los treinta (30) días del mes de enero de 2025

FIRMA:

Johneison Castaño Bedoya.

**JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA**
Coordinador Deporte

NIT: 811006655-3
**¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!**

El Peñol, 30 de enero de 2025

Señor:
**JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA**
Coordinador Deporte
INDERPE

**Asunto: Informe mensual de actividades**

| | |
|---|---|
| **INFORME** | N.º 1 |
| **NOMBRE:** | ALVEIRO CASTAÑO GIL |
| **CEDULA:** | 15.434. 714 |
| **PERIODO DEL INFORME:** | 1 de enero al 30 de enero 2025 |
| **OBJETO DEL CONTRATO:** | Contrato de Prestación de Servicios N 4, de apoyo a la gestión para administración y desarrollo de las actividades realizadas en la Zona Húmeda de la unidad deportiva del Municipio del Peñol. Incluyendo las funciones de salvavidas, rescate acuático, e instructor de natación y sus afines. |
| **CARGO** | Administrador zona húmeda y entrenador de natación |

**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 1 de enero de 2025 al 30 de diciembre de 2025

| **PROCESOS TRABAJADOS** | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMILLEROS** | | **ESCOLARES** | | **INTERCOLEGIADOS (A)** | | **INTERCOLEGIADOS (B)** | | **HIDROTERAPIA** | | **TOTAL** | |
| **M** | **F** | **M** | **F** | **M** | **F** | **M** | **F** | **M** | **F** | **M** | **F** |
| 0 | 0 | 1 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 |

**RELACIONAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL PERIODO**

| **N° Obligaciones del Contrato** | **Descripción - Desarrollo de la obligación** |
|---|---|
| • Estar pendiente de los requerimientos de la zona húmeda para ser utilizada por los deportistas | El contratista hizo el requerimiento para la reparación de los pasamanos que separan las piscinas. Se solicitó reparación de humedades en la plancha de las instalaciones y reposición de |

| | |
|---|---|
| y el público en general. | rejillas de fondo, y reposición de algunas baldosas rotas que hay en las piscinas, hacer un mantenimiento a la palmera, se recomendó revisar baños que tiene perdida de agua<br>Se guadañaron las zonas verdes. Se solicitó de manera urgente la reparación de la motobomba de respaldo. Se Solicitó organizar alambrados. |
| • Prestar apoyo a las actividades deportivas que se realicen en la zona húmeda, brindando condiciones de higiene, seguridad y excelente atención a los usuarios. Requiere realizar la recuperación de salubridad de la piscina, mantenimiento preventivo de rejillas, baldosas y paredes, mantenimiento y aseo de baños, mantenimiento técnico de motores, filtros y zona de máquinas, aseo de la zona húmeda y en general aplicación de químicos en el agua, tratamiento y recuperación de la misma, adecuación de sillas, mesas y materiales para garantizar un buen servicios a los usuarios, lavado y cepillado de la piscina y sus alrededores, lavado de cunetas y extracción de arenas y sedimentos, lavado de arena de filtro, tobogán y cepillado de las escaleras de acceso al mismo, cepillado y desinfectado del rompeolas. | El contratista aplicó químicos en cantidades suficientes de acuerdo a la cantidad de bañistas y al comportamiento del clima. Y se atendieron las actividades programadas, como aseo y mantenimiento preventivo de algunos daños |
| • Asistir puntualmente a las capacitaciones que sean programadas. | No hubo reunión |
| • Apoyar y acompañar las actividades de labor social del INDERPE. | No se realizaron actividades |
| • Colaborar en las diferentes campañas educativas de los diversos proyectos lúdicos recreativos que realice el Inderpe. | El contratista facilitó las instalaciones para equipo de canotaje los días jueves 4 pm |
| • Acatar los procedimientos administrativos indicados por la Gerencia. | se reciben todas las recomendaciones del gerente y coordinador deportivo se colocan en práctica |
| • El contratista se compromete a estar al día por su cuenta al pago de la | Seguridad social al día de acuerdo a la norma |

| | |
|---|---|
| seguridad social. | |
| • Acatar las recomendaciones hechas por la supervisión. | Se acatan todas las instrucciones realizadas por el supervisor tratando de mejorar cada día la operación |
| • Preparar en la parte física y técnica a los deportistas de los diferentes seleccionados, en las diferentes categorías en el deporte de natación, acuatlón y triatlón | el contratista participó de la baby natación con excelentes resultados no se obtienen medallas |

## PLANEACIÓN, SIGUIENTE MES

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

**Plan mensual de entrenamiento 2025**

| | |
|---|---|
| **Entrenador** | ALVEIRO CASTAÑO GIL |
| **Disciplina** | NATACIÓN |
| **Categoría** | INTERCOLEGIADOS, DEPARTAMENTALES |
| **Mes** | 1 de febrero al 28 de febrero de 2025 |

| | DIA | FISICA | TÉCNICA | TÁCTICA | TEÓRICA | PSICOLÓGICA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana 1**<br><br>**Objetivo: mejorar la técnica y la velocidad en todos los estilos de la natación fortalecer acuatlon y triatlón inicio meso ciclo** | **MARTES** | Trote y fortalecimiento | Trabajos de cardio | Recuperar la resistencia | Explicación del ejercicio a realizar | Tema inicio de año deportivo |
| | **MIÉRCOLES** | | | | | , |
| | **JUEVES** | Movilidad art, activación muscular | Mejorar el gesto técnico de los 4 estilos | Iniciar meso ciclo | Concientizar al nadador de la importancia de iniciar bien el meso ciclo | Tema compromiso |
| | **VIERNES** | Movilidad art, trote suave, payasos, escalera | Trabajos específicos en todos los estilos de la natación | Mejorar la técnica en todos los estilos | Explicación de la importancia de la técnica | Ciclo de motivación al compromiso |
| | **SABADO** | Movilidad art y saltos | Fortalecer los estilos a competir sobre todo el principal de cada nadador | Toques de llegada y giros en los estilos | Mejorar el tiempo en cada giro | Concentración durante el entreno |
| | | Trote largo trayecto | Trabajo aeróbico | Mejorar el sistema cardio respiratorio | Explicación del objetivo del | Reflexión sobre la salud |

NIT: 811006655-3

¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana 2 Objetivo: fortalecer la técnica y la resistencia En natación y acuatlon** | **MARTES** | velocidad lenta | | | cardio | |
| | **MIERCOLES** | | | | | |
| | **JUEVES** | Ejercicios de velocidad | Trabajos de velocidad progresivos | Remates | Explicación de la fuerza en los remates | Ciclo de motivación positiva |
| | **VIERNES** | Activación muscular, abdominales | Trabajos específicos de resistencia | Fortalecer la resistencia | Explicación de la importancia de la resistencia | Ciclo de motivación inversa |
| | **SABADO** | Movilidad articular | Inicio fortalecimiento estilo principal | Mejorar la técnica de su estilo | Explicación de la técnica | Fin ciclo motivación inversa |
| **Semana 3 Objetivo: semana de subir cargas** | **MARTES** | Trote fortalecimiento abdominal | Trabajos aeróbicos | Mejorar la resistencia | Explicación del objetivo | Motivación positiva |
| | **MIÉRCOLES** | | | | | |
| | **JUEVES** | Movilidad articular saltos y payasos | Trabajo de mejoramiento en la técnica usando algún implemento no convencional | Ejercicios técnicos con pool boy | Explicación del ejercicio estirar brazo | La actitud como parte del éxito |
| | **VIERNES** | Activación muscular abdominales | Trabajo intenso de patada en los 4 estilos | Llegadas de los 4 estilos | Explicar la importancia técnica de las llegadas | Charla de motivación positiva |
| | **SÁBADO** | Movilidad articular | Cambios de ritmo en la prueba | Manejar los cambios de velocidad de acuerdo a la exigencia del rival | Explicación del objetivo | Video motivacional |
| **Semana 4 Entrar a punto para iniciar procesos competitivos** | **MARTES** | Trote suave | Mantenimiento físico | Mantener la resistencia | Explicación de la resistencia aeróbica | Charla sobre el campeón que cada uno tiene dentro |
| | **MIÉRCOLES** | | | | | |
| | **JUEVES** | Activación muscular | Salidas de todos los 2 estilos y deslizamiento largo | Mejorar la propulsión subacuática | Mejorar la técnica de patada en los 4 estilos | Comportamiento pre competencia |
| | **VIERNES** | Movilidad articular | Trabajo de mejora en el estilo | Mejorar la resistencia | Trabajos suaves de mantenimiento | Motivación pre competencia |
| | **SÁBADO** | Movilidad articular | Trabajos suaves de técnica | Trabajos de acondicionamiento | Charla acerca de responsabilidad | Comunicación entrenador deportista |

NIT: 811006655-3

¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!

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

**Plan mensual de entrenamiento**
**2024**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Entrenador** | ALVEIRO CASTAÑO GIL | | | | | |
| **Disciplina** | NATACIÓN | | | | | |
| **Categoría** | ESCOLARES | | | | | |
| **Mes** | febrero | | | | | |
| | **DIA** | **FISICA** | **TÉCNICA** | **TÁCTICA** | **TEÓRICA** | **PSICOLÓGICA** |
| **Semana 1 Objetivo: ambientar los chicos en las bases técnicas de los 4 estilos de la natación** | **MARTES** | | | | | |
| | **MIÉRCOLES** | Ejercicios de calentamiento | Mejorar los 4 estilos | Confianza en los 4 estilos | Explicación técnica de pecho | Palabras que aumenten la confianza del niño nadador |
| | **JUEVES** | | | | | |
| | **VIERNES** | Activación muscular | Iniciar técnica de pecho | Salida de pecho | Explicación de la técnica de pecho | Afinar confianza al niño en el estilo mariposa |
| | **SÁBADO** | Movilidad articular | Trabajo coordinativo de patada y brazada de libre y pecho | Salidas | Explicación del estilo pecho | Charla sobre puntualidad |
| **Semana 2 Objetivo: fortalecer la mejora del rendimiento en el estilo libre, pecho, mariposa y espalda** | **MARTES** | | | | | |
| | **MIÉRCOLES** | Movilidad articular | Horizontalidad en los 4 estilos | Mejorar el dominio de la patada de libre y pecho | Explicación de la patada de pecho | Reflexión sobre el respeto por los semejantes |
| | **JUEVES** | | | | | |
| | **VIERNES** | Activación muscular | Ejercicios de estiramiento | Trabajos de recuperación | Explicación de la recuperación | positiva para niños Motivación |
| | **SÁBADO** | Movilidad articular | Salidas y llegadas de libre, pecho, mzriposa y espalda | Posición horizontal en los 4 estilos | Explicación de la horizontalidad | Motivación infantil |
| **Semana 3 Objetivo:** | **MARTES** | | | | | |

NIT: 811006655-3

**¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| fortalecer el estilo libre | **MIÉRCOLES** | Movilidad articular | Como hacer la patada de espalda | Mejorar la ejecución del movimiento en los estilos | Explicación del trabajo | Charla sobre la puntualidad |
| | **JUEVES** | | | | | |
| | **VIERNES** | Movilidad articular | Patada de mariposa y espalda | Iniciación al estilo pecho y fortalecimiento de estilo espalda | Explicación de los 2 estilos | Charla sobre amor por el deporte |
| | **SÁBADO** | Movilidad articular | Velocidad en los 4 estilos de la natación | Posición del cuerpo | Explicación de tema | Charla humildad |
| **Semana 4 Objetivo: mejorar los estilos** | **MARTES** | | | | | |
| | **MIÉRCOLES** | Salidas de mariposa y espalda | Brazada de espalda | Mejora técnica de brazos | Extender brazos | Motivación a la competencia |
| | **JUEVES** | | | | | |
| | **VIERNES** | Movilidad articular | Brazada y patada en todos los estilos | Mejorar los estilos | Mejorar la técnica | Charla responsabilidad |
| | **SABADO** | Activación abdominal | Nado los 4 estilos | Salidas libre y pecho | Explicación del tema | Charla sobre el mejor |

**OBSERVACIÓN**: todo se desarrolló satisfactoriamente

**ENTRENADOR**

Alveiro Castaño Gil

**ALVEIRO CASTAÑO GIL**
C.C: 15434714
Número Celular: 31932368859

# EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

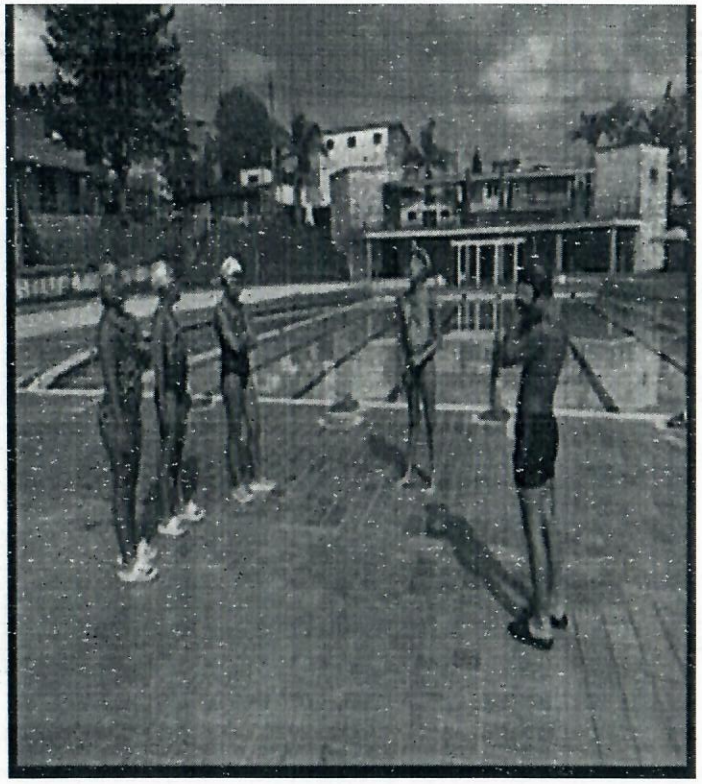
- ENTRENAMIENTOS, SALIDAS A COMPETENCIA Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS.

# PROGRAMAS O ACTIVIDADES REALIZADAS DESDE EL INDERPE

- ✔ Entrenamientos de Natación Club Delfenix
- ✔ Salida a competencias
- ✔ Labores de mantenimiento
- ✔ Labores de reparación
- ✔ Atención a grupos externos

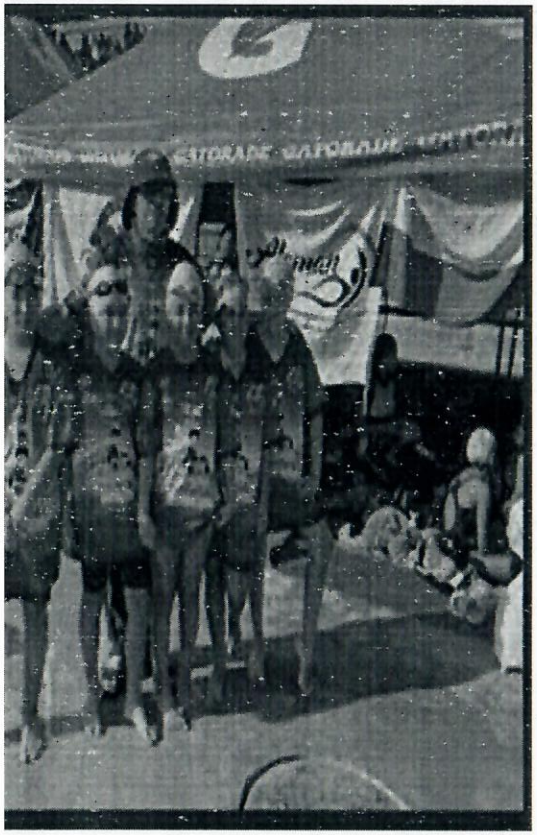


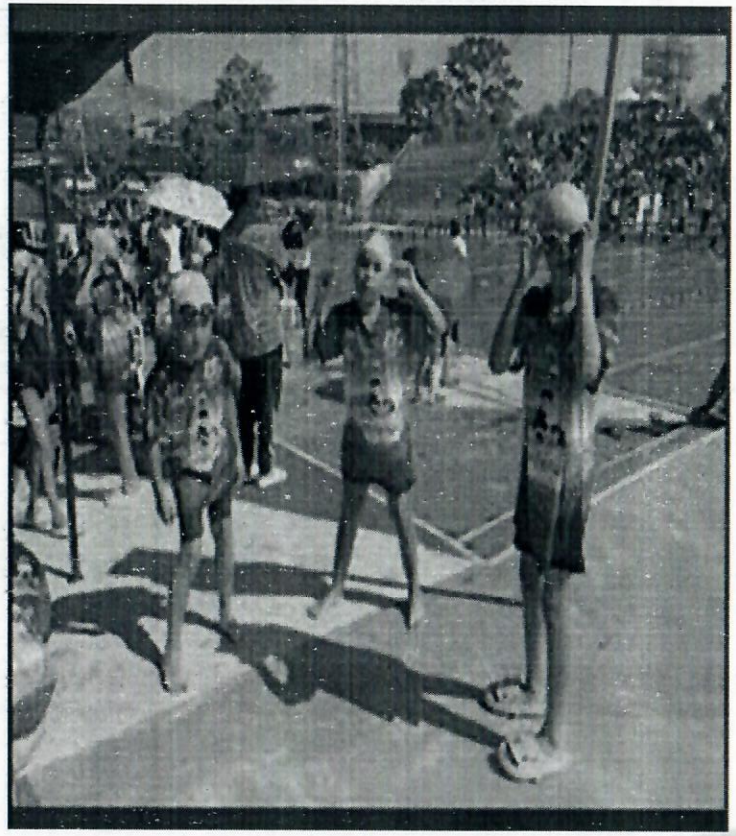
**Labores de Mantenimiento y aseo Piscina Municipal 12 Enero 2025**



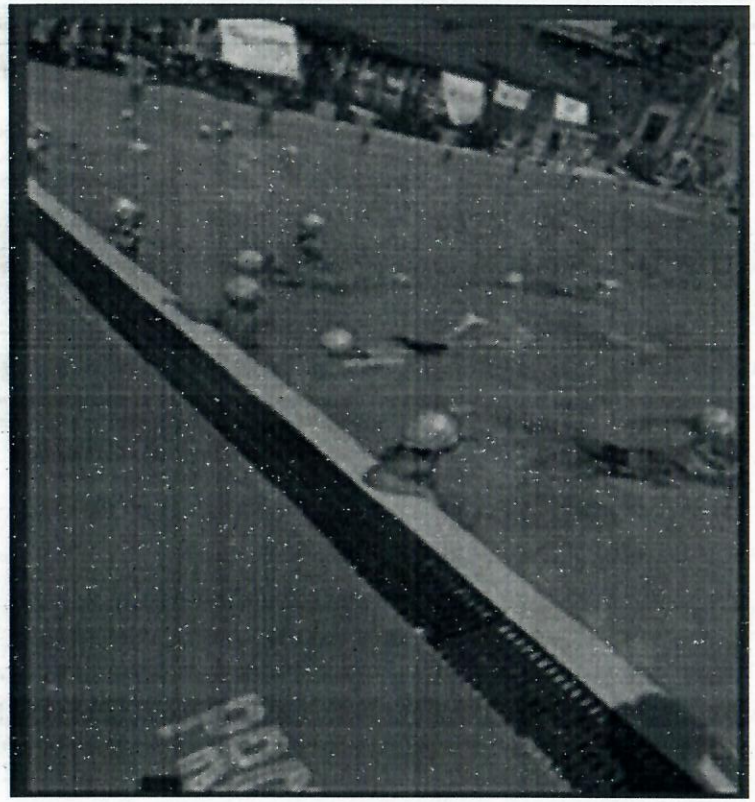


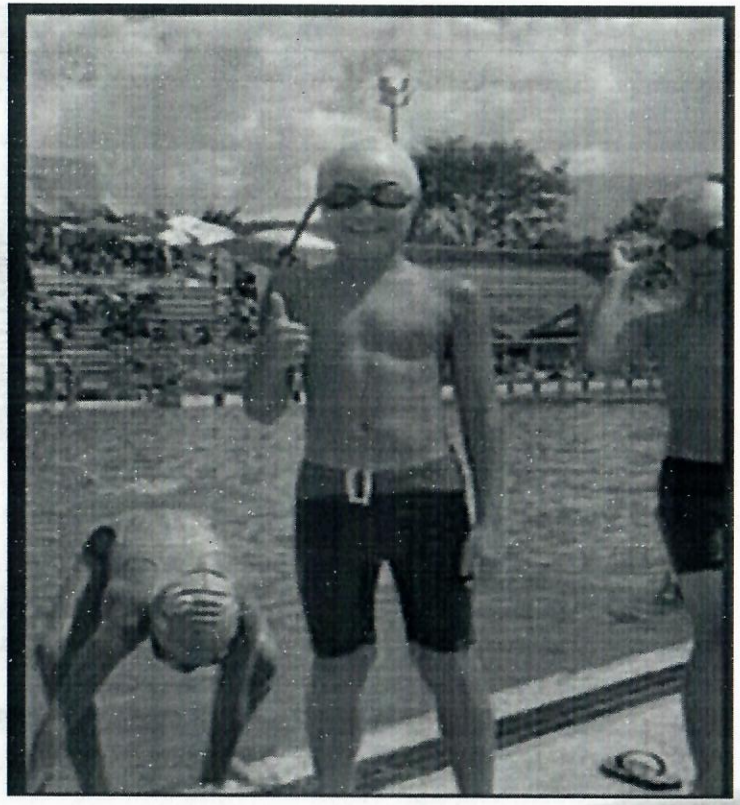
**Entrenamiento Pony Natación 14 Enero 2025**



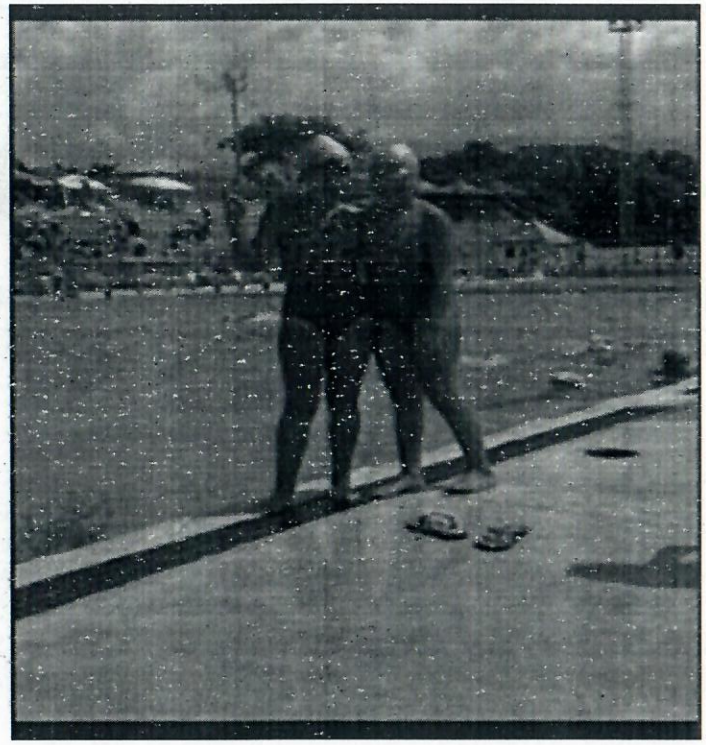


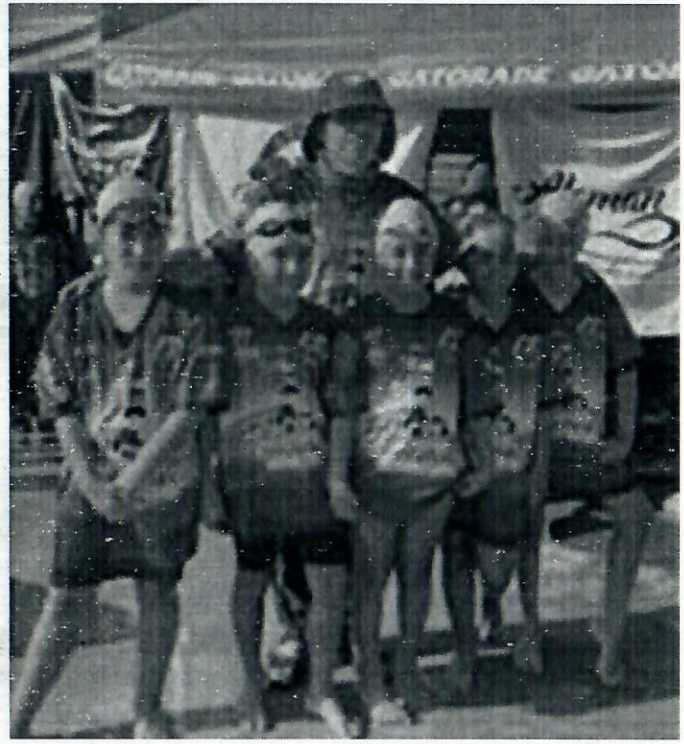
Baby Natación en Medellín 15 y 16 Enero 2025



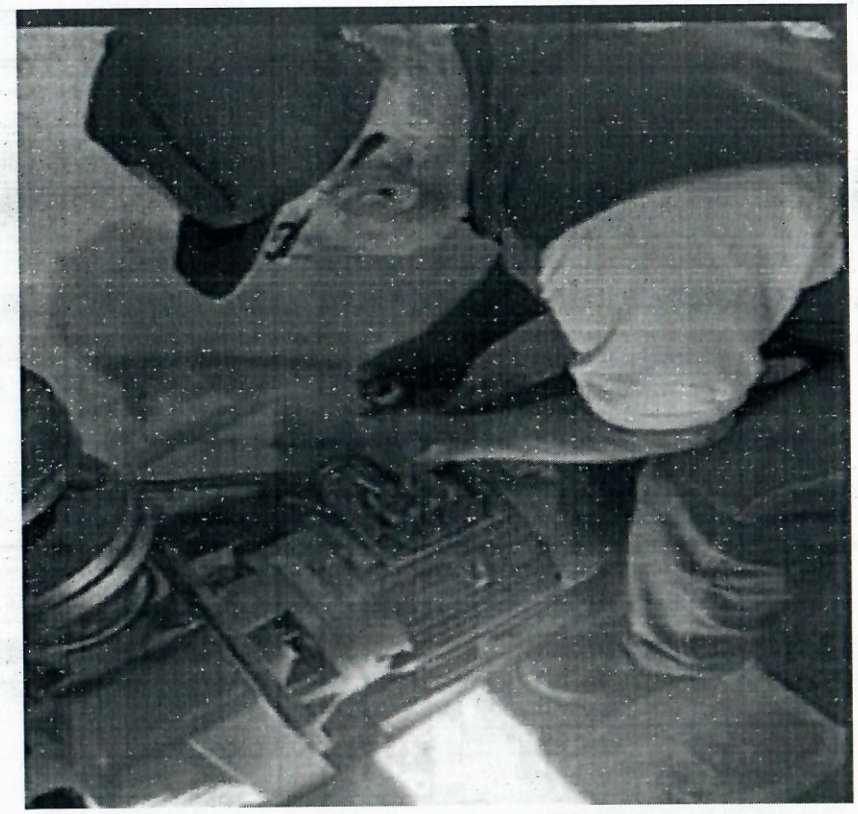


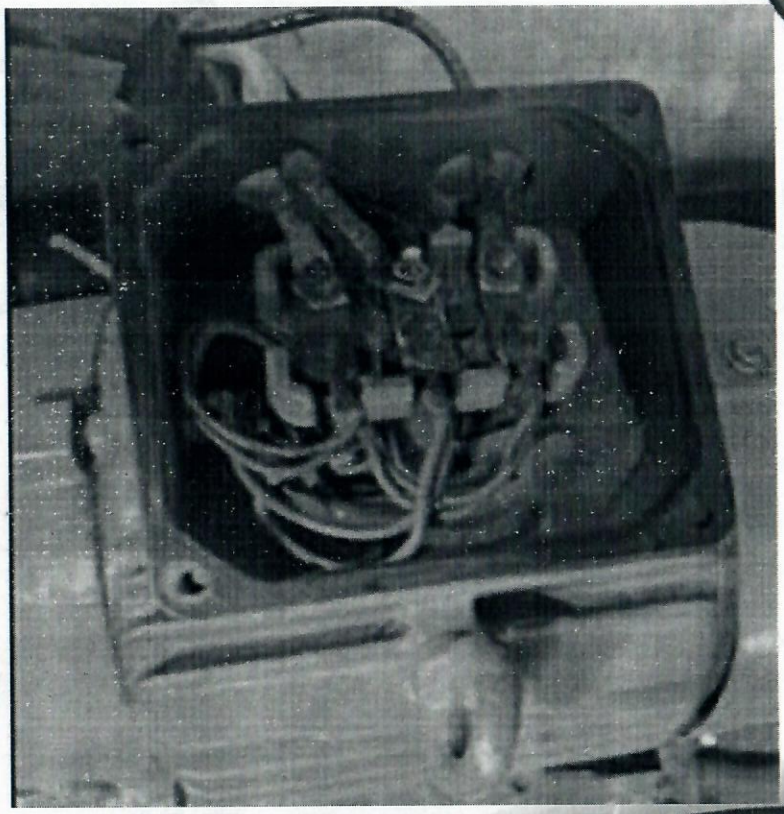
**Baby Natación en Medellín 15 y 16 Enero 2025**





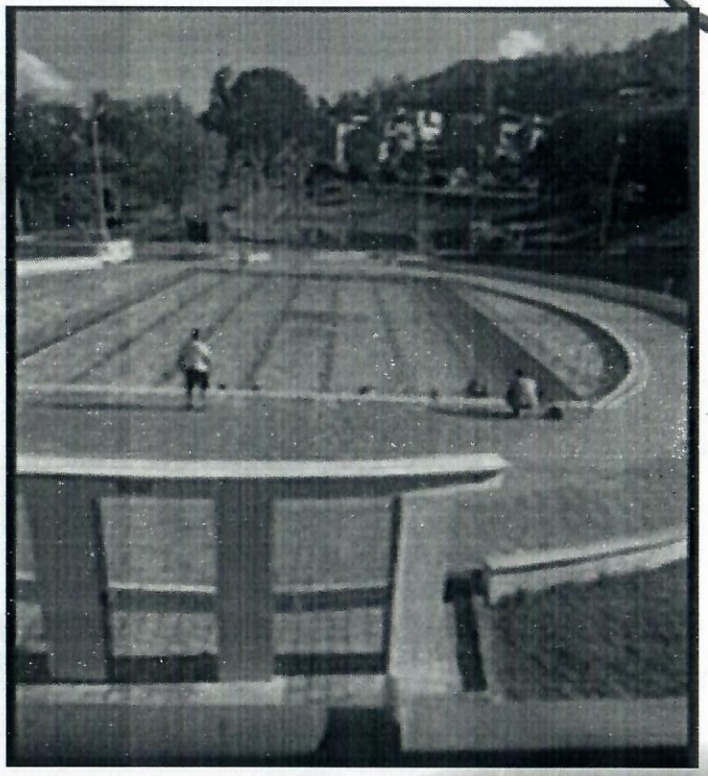
**Baby natación en Medellín 15 y 16 enero 2025**



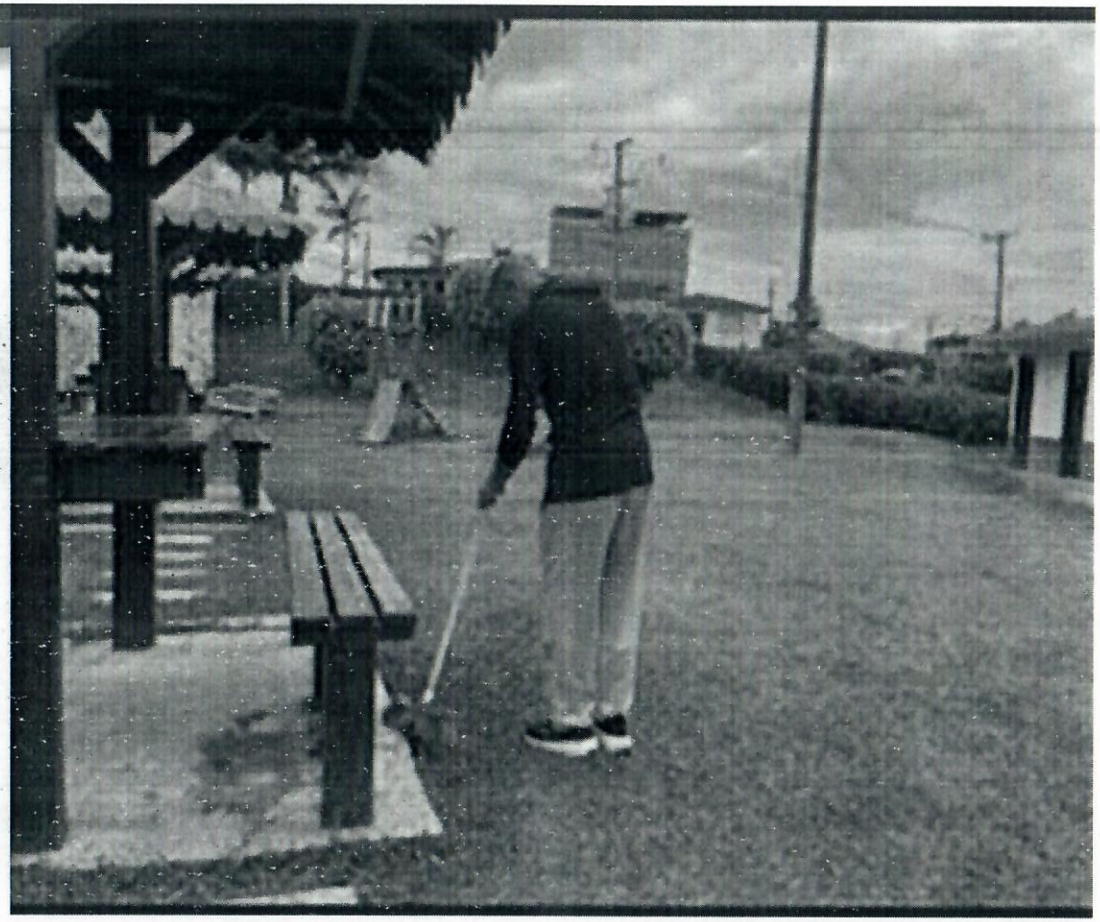


**Reparación del motor piscina 22 Enero 2024**





Entrenamiento canotaje 23 Enero 2025



Labores de Mantenimiento y aseo Piscina Municipal 24 Enero 2025



Integración Fortalentos 25 enero 2025

ASOPAGOS s.a.

| | |
|---|---|
| RAZÓN SOCIAL : | ALVEIRO ANTONIO CASTAAO GIL |
| IDENTIFICACIÓN: | CC-15434714 |
| COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL: | 0 |
| NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL: | 0 |
| FECHA GENERACIÓN REPORTE: | 2025-01-29 |
| FECHA LÍMITE DE PAGO: | 2025-02-05 |
| FECHA DE PAGO: | 2025-01-29 |
| ENTIDAD DE PAGO: | BANCOLOMBIA |
| PERÍODO PENSIÓN: | 2025-01 |
| PERÍODO SALUD: | 2025-01 |
| NÚMERO PLANILLA: | 32082964 |
| TOTAL COTIZANTES: | 1 |
| REFERENCIA DE PAGO (PIN): | 32082964 |
| TIPO DE PLANILLA: | I |

| CÓDIGO ENTIDAD | NIT | NOMBRE | NÚMERO AFILIADOS | IBC | FONDO SOLIDARIDAD | FONDO SUBSISTENCIA | TOTAL INTERESES | VALOR PAGA SIN INTERES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EPS002 | 800130907 | SALUD TOTAL | 1 | $ 1.423.500 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 17 |
| 230201 | 800229739 | PROTECCION | 1 | $ 1.423.500 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 22 |
| 14-23 | 860011153 | POSITIVA | 1 | $ 1.423.500 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 3 |
| CCF03 | 890900842 | COMFENALCOANTIOQUIACCF | 1 | $ 1.423.500 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 2 |
| | | | | Total a pagar | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 46 |

PAGADO

| | |
|---|---|
| FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES: | 05/03/2025 |

Archivar Eliminar Marcar como favorito Marcar como no leído Bloquear Etiqueta Spam

# Aviso de transferencia interbancaria

**Aviso de transferencia interbancaria**

| | |
|---|---|
| **:: Cuenta Origen** | |
| Titular: | **INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES EDUCACION FISICA Y RECREACION** |
| Número de cuenta: | ******6791** |
| Moneda: | **$** |
| Tipo: | **Cuenta corriente** |
| **:: Cuenta Destino** | |
| Titular: | **ALVEIRO CASTAÑO** |
| Número de cuenta: | ******2011** |
| Moneda: | **$** |
| Tipo: | **Cuenta de ahorros** |
| **:: Datos de la operación** | |
| Operador: | **ANGEL NORBEY GARCIA GIRALDO** |
| Concepto: | **PRIMERPAGOCON04 ZONAHUMED** |
| Monto: | **$ 2585310,00** |
| Fecha: | **31/01/2025** |
| **:: Resultado** | |
| Estado: | **Aprobada** |
| Referencia: | **1851512225** |
| Código: | **23358709** |
| Mensaje: | **Se aprobó la transacción correctamente** |

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

Nota: Este e-mail es generado de manera automática, por favor no responda a este mensaje.

www.bancoagrario.gov.co bancoagrario

Buscar