

	INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	FO-GTH-06
	PROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	VERSION	001

INFORME No. 01

Identificación del contrato No. 300.11.01.160-2025 DEL 04/03/2025			
Nombre del Contratista		Objeto del Contrato	
EDGAR COAJI ZARATE C.C. 16.453.569 DE YUMBO		PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO A LA GESTION EN EL PROYECTO DE FORTALECIMIENTO DEL PROGRAMA DE ALTOS LOGROS Y LIDERAZGO DEPORTIVO EN EL MUNICIPIO DE YUMBO	
Fecha de Firma del Contrato	Valor de Contrato	Fecha de Inicio	Fecha de terminación
04/03/2025	\$ 6.250.000	04/03/2025	15/05/2025
Duración del contrato		Nombre del Supervisor	
73 DIAS		MARIO BALLESTEROS PRADO	
No de planilla del pago a la seguridad social		Valor pagado en planilla	Fecha de pago
Valor y Forma de Pago			
CLÁUSULA TERCERA. VALOR Y FORMA DE PAGO: El valor del contrato será la suma de SEIS MILLONES DOSCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS M/CTE (\$6.250.000). EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: 1) Una primera cuota parcial por el valor de DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS MCTE (\$2.500.000), la cual se pagará con corte al último día hábil de marzo, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) UNA (01) cuota parcial por el valor de DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS MCTE (\$2.500.000), cada una, la cual se pagará con corte al último día hábil del mes abril previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 3) Y una última cuota por la suma de UN MILLÓN DOSCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS MCTE (\$1.250.000), que se pagará a la terminación del contrato, cada una, previo informe de supervisión debidamente firmado. PARÁGRAFO I: Para la realización de los pagos, el CONTRATISTA deberá acreditar que se encuentra al día en el pago de aportes parafiscales relativos al sistema de seguridad social integral, así como los propios del Sena, ICBF y cajas de compensación familiar, cuando corresponda, conforme la normativa vigente aplicable. PARÁGRAFO II. En todo caso los pagos que se hagan durante la ejecución del presente contrato correspondiente a las obligaciones contractuales se subordinan a la apropiación y disponibilidad presupuestal, ajustándose al Plan Anual mensualizado de Caja (PAC). PARÁGRAFO III: Para cumplir con las obligaciones fiscales que ordena la ley, el CONTRATANTE efectuará las retenciones que surjan del presente contrato, cuando a ello haya lugar, las cuales estarán a cargo del CONTRATISTA.			

1. OTRO SI

# Otro Si	Tipo de Otro Si	Fecha de Perfeccionamiento	Fecha de Inicio	Fecha de Terminación
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

2. EJECUCION DEL CONTRATO

Actividades contratadas	Tareas o actividades realizadas para ejecutar la actividad contratada durante el periodo	Evidencias/Medios de verificación
A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de HAPKIDO Y TAEKWONDO, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	En el mes de marzo se ha venido trabajado componentes físicos, técnicos y tácticos con la selección yumbo de taekwondo y hapkido con miras a participar en el primer campeonato departamental de taekwondo en abril y el campeonato departamental de hapkido propuestos las correspondientes ligas	Las evidencias reposan en el correo de deportes individuales
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbos adscritos a las disciplinas de HAPKIDO Y TAEKWONDO.	En el mes de marzo no hubieron competencias, pero se continua trabajando tecnica tacticamente para asistir a los proximos eventos del mes de marzo en las disciplinas de hapkido y taekwondo con la selección yumbo.	Las evidencias reposan en el correo de deportes individuales
C) Apoyar en la elaboracion, presentacion y actualizacion de informes, registros, formatos y planes de accion con sus debidos soportes y documentacion requerida por la supervision.	Se elaboran los informes y demas documentos como lo son plan de trabajo, listado de asistencia, registro fotografico y demas documentos solicitados por la supervicion del contrato donde reposan los datos relevantes sobre la preparacion de la selección yumbo de taekwondo y hapkido.	Las evidencias reposan en el correo de deportes individuales

D) Brindar apoyo asistencial y/o logístico en las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto.	En el mes de marzo se esta a la espera de actividades programadas por el instituto de recreacion y deporte, y que se realice el llamado para asistir a los eventos programados.	Las evidencias reposan en el correo de deportes individuales
E) Brindar apoyo en la consolidación, reporte, control, monitoreo y/o elaboración de informes de las actividades, programas y población atendida en el programa de altos logros.	Se realizan las actividades correspondientes a la consolidación, organización y registro de la información pertinente a las actividades ejecutadas, como lo son las sesiones de entrenamiento en el coliseo de combates del colegio mayor de Yumbo, atendiendo una población de 20 hombres y 11 mujeres, pertenecientes al programa de altos logros.	Las evidencias reposan en el correo de deportes individuales
Observaciones		
No aplica para este periodo.		

3. EJECUCION PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del Informe
\$ 6.250.000	\$ 2.500.000	\$ 3.750.000	1	Marzo
			2	Abril
			3	Mayo

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:
En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en apliación del artículo 1 de Decreto Nacional No. 1273 de Julio de 2018, manifiesto bajo la gravedad de juramento que el recibo de pago de la planilla única por aportes a la seguridad social correspondiente al mes de MARZO en ejecución del contrato No. 300.11.01.160-2025, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de ABRIL del 2025
4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:
Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de MARZO de 2025 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de gestión que se anexa debidamente refrendado por las partes.

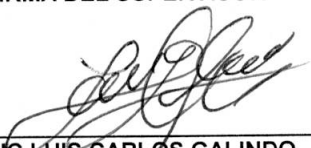
5. OBSERVACIONES GENERALES

N/A

Para constancia de lo anterior, se firma el siguiente Informe de gestión del contrato No. 300.11.01.160-2025, en el Municipio de Yumbo, el día TREINTA Y UNO (31) de MARZO de 2025.


MARIO BALLESTEROS PRADO
FIRMA DEL SUPERVISOR


EDGAR COAJI ZARATE
FIRMA DEL CONTRATISTA


LIC. LUIS CARLOS GALINDO
FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN

	REGISTRO FOTOGRAFICO	CODIGO	FO-GDD-27
		VERSION	007
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACION	FECHA	01/08/2024
		PAGINA	1 de 1

CONTRATISTA	EDGAR COAJI ZARATE
No. Contrato	300.11.01.160-2025 DEL 04 DE MARZO DE 2025

MES	MARZO	ACTIVIDAD CONTRATUAL	A) B) D) E)
-----	-------	----------------------	-------------



LUGAR	COLISEO DE CONTACTO
FECHA	07 DE MARZO DE 2025

Descripción de la foto

Se trabaja componentes técnicos con la selección yumbo de hapkido y taekwondo



LUGAR	COLISEO DE CONTACTO
FECHA	10 DE MARZO DE 2025

Descripción de la foto

Se continúan trabajando con la selección yumbo de hapkido y taekwondo aspectos físicos.



LUGAR	COLISEO DE CONTACTO
FECHA	12 DE MARZO DE 2025

Descripción de la foto

Se realizan trabajos técnicos propios de la disciplina para mejorar en el combate.



LUGAR	INSTITUCION ALBERTO MENDOZA
FECHA	17 DE MARZO DE 2025

Descripción de la foto

Se ejecutan trabajos técnico tácticos enfocados al combate para próximas competencias.

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Durante el mes de marzo no se realizaron competencias, se continúa trabajando para eventos venideros.

nombre de la competencia	
Fecha del evento	
Tipo de competencia	
Categoría	
Lugar	
Pruebas o modalidades en el evento	
Departamentos o municipios asistentes	
Numero de deportistas selección Valle	
Acompañamiento multidisciplinario	
Medalleros obtenida	
Resultados como delegación	
Análisis de los resultados (descripción de los resultados obtenidos en las pruebas del campeonato, comparación con los otros departamentos año anterior y año en curso)	
Observaciones importantes de la competencia, con relación a la obtención de los resultados obtenidos	

Atentamente,



EDGAR COAJI ZARATE
ENTRENADOR DISCIPLINA DE HAPKIDO Y TAEKWONDO
CC. 16 453 569

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

MARZO

PERIODO: CHOQUE

N° 13

MESOCICLO: PREPARATORIO

ENTRENADOR: EDGAR COAJI ZARATE

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	3	3	3	3	3	3									9	9
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3										
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	40	40	40	40	90	90	70	70	60	60	0	0			300	300
Resistencia aerobica									20	20						
Velocidad																
Fuerza general					30	30	10	10	30	30						
Trabajo Anaerobico	10	10	10	10	10	10										
Autocargas	10	10			30	30	20	20								
Flexibilidad	20	20	30	30	20	20	40	40	10	10						
PRE. FIS.ESPECIAL	60	60	80	80	40	40	0	0	15	15	0	0			195	195
pateo general de hapkido	10	10	20	20												
pateo especifico	10	10	20	20					15	15						
Coordinacion					10	10										
Reaccion y ubicación							30	30	25	25						
Formas y trabajo marcial general	40	40	40	40	30	30										
reflejos																
agarres permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	20	20	0	0	40	40	20	20	10	10	0	0			90	90
Salto (alto y largo)					40	40										
patadas permitidas en combate																
contraataques/ reaccion							20	20	10	10						
combate de estudio																
tecnicas y tactica	20	20														
combates semicontacto																
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA			10	10											10	10
total micro:															595	595

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	595	595	100%
PRE.FIS.GENERAL	300	300	100%
PRE.FIS.ESPEC	195	195	100%
PRE.TEC.TAC	90	90	100%
PREP TEORI. SICOL	10	10	100%





INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 07

FECHA: 22/06/2016

PAG 1 DE 1

OBJETIVO GENERAL: ENTRAR EN LA ETAPA COMPETITIVA PARA LOS EVENTOS PROXIMOS SEGÚN EL CALENDARIO DE COMPETENCIAS

OBJETIVO ESPECÍFICO: TRABAJAR LAS HABILIDADES COORDINATIVAS Y ASPECTOS TÉCNICO TÁCTICOS PARA LA SIGUIENTE COMPETENCIA

SEMANA : 20 AL 25

MES: MARZO

SEMANA No: 10

MICROCICLO: 13 - CHOQUE

PERIODO: PFE

SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE CONTACTO

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X			X			X			X			X	X					
MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS CADERA TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS CADERA TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS CADERA TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS CADERA TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS CADERA TOBILLOS		20 MIN	DIA DE DESCANSO			DIA DE DESCANSO		
ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN						
TRABAJOS DE FUERZA GENERAL CON AUTO CARGAS (CLASE CON EL PF DEL IMDETY) COMBATES DE ESTUDIO		50 MIN	TRABAJOS DE VELOCIDAD: CARRERA, VELOCIDAD PURA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO ATAQUES DE PIE		50 MIN	TRABAJOS DE RESISTENCIA Y CONSUMO DE VO2 MAX: TROTES LARGOS, CON CAMBIO DE RITMO Y TRABAJO DE MOTRICIDAD (CLASE CON EL PF DEL IMDETY) ATAQUES DE PISO		50 MIN	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD: ELONGACION DE MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES, FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y PATEO ALTO DE PRECISION COMBATES SEMILIBRES		50 MIN	COMBATES Y PREPARACION FISICA ESPECIAL CON ENFASIS EN LAS CARGAS DE COMPETENCIA		50 MIN						
HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN						
ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG CHARLA DIRIGIDA POR EL PSICOLOGO DE IMDETY		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN						
TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN						

ENTRENADOR Y/O MONITOR

EDGAR COAJI ZARATE

DEPORTE

TAEKWONDO Y HAPKIDO



INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 06

FECHA: 22/06/2016

PAG 1 DE 1

OBJETIVO: SE CONTINUA TRABAJANDO LOS ASPECTOS FISICOS Y TECNICOS PREPARANDONOS PARA LAS COMPETENCIAS QUE SE APROXIMAN SEGUN EL CALENDARIO DEPORTIVO.

SEMANA : 15 A LA 20

MES: MARZO

SEMANA No: 3

MICROCICLO: 12 - ORDINARIO

PERIODO: PFE

SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE CONTACTO

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X			X			X			X			X	X					
MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN			120 MIN	DIA DE DESCANSO		
ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN						
CARRERAS CON SALTO 2X10 TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES (CLASE CON EL PF DEL IMDERTY)		50 MIN	TRABAJOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA, CON BALON MEDICINAL, MANCUERNAS Y AUTOCARGAS		50 MIN	TRABAJO FISICO ESPECIAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20 FLEXIONES DE CODO 2X15 ANDOMINALES 3X30 (CLASE CON EL PF DEL IMDERTY) PLANTIFLEXION 3X20 DORSALES 2X20 OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO		50 MIN	SENTADILLA 2X30 ABDOMINALES 3X40 FLEXIONES 2X20 DORSALES 2X10 TRICEPS 2X30 COMABTES SE ESTUDIO		50 MIN	TRABAJO FISICO ESPECIAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20 FLEXIONES DE CODO 2X15 ANDOMINALES 3X30 PLANTIFLEXION 3X20 DORSALES 2X20 OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO PLANCHAS ISOMETRICA 2X20 SEG		50 MIN						
HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN						
ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN						
TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		160 MIN			

ENTRENADOR Y/O MONITOR

EDGAR COAJI ZARATE

DEPORTE

TAEKWONDO Y HAPKIDO



INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 07

FECHA: 22/06/2016

PAG 1 DE 1

OBJETIVO:

CONTINUAR CON EL PROCESO DE PREPARACION DE LA SELECCIÓN YUMBO DE HAPKIDO Y TAEKWONDO CON MIRAS A LAS COMPETENCIAS DEL AÑO EN EL MES DE MARZO

SEMANA :

1 AL 10

MES: MARZO

SEMANA No: 1

MICROCICLO:

10 - ORDINARIO

PERIODO:

PFG

SITIO DE ENTRENAMIENTO:

COLISEO DE CONTACTO

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X			X			X			X			X	X					
MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN				DIA DE DESCANSO		
ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN						
TRABAJOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS: SENTADILLA BAJA Y MEDIA 3X30 FLEXIONES DE CODO 2X20 BURPES 2X20 (CLASE CON EL PF DEL IMBERTY)		50 MIN	CARRERAS CON SALTO 2X10 TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES (CLASE CON EL PF DEL IMBERTY)		50 MIN	SENTADILLA 2X30 ABDOMINALES 3X40 FLEXIONES 2X20 DORSALES 2X10 TRICEPS 2X30		50 MIN	TRABAJO DE RESISTENCIA ANAEROBICA: SKKIPING 2X20 SEG TABATA DE 1 MIN DE FLEXIONES, BURPES,SENTADILLA, SALTOS DE CAJON 2 TROTE DE 30 MIN ALREDEDOR DEL ESPACIO		50 MIN	TRABAJOS DE LATERALIDAD, COORDINACION Y RITMO CON ENFASIS EN MOVIMIENTOS PROPIOS DEL HAPKIDO TROTE IDA REGRESO CON CAMBIO DE VELOCIDAD 2X5 DESPLAZAMIENTOS CONTINUOS CON SENTADILLA 2X10		50 MIN	REUNION CON LOS DEPORTISTAS PARA TRATAR LOS TEMAS DE SOCIALIZACION DE RESULTADOS MAS AMPLIO Y SUGERENCIAS POR PARTE DE ELLOS		60 MIN			
HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA EJERCICIO		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA EJERCICIO		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN						
ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN						
TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		40 MIN			

ENTRENADOR Y/O MONITOR

EDGAR COAJI ZARATE

DEPORTE

TAEKWONDO Y HAPKIDO



INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 07

FECHA: 22/06/2016

PAG 1 DE 1

OBJETIVO: CONTINUAR CON LA PREPARACION FISICA ESPECIAL CON MIRAS A LA COMPETENCIA DE TAEKWONDO Y HAPKIDO EN EL SIGUIENTE MES

SEMANA: 10 AL 15

MES: MARZO

SEMANA No: 2

MICROCICLO:

11 - ORDINARIO

PERIODO: PFG

SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE CONTACTO

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X			X			X			X			X	X					
MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	SALIDA EN BICICLETA		120 MIN	DIA DE DESCANSO		
ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN						
TRABAJOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS: SENTADILLA BAJA Y MEDIA 3X30 FLEXIONES DE CODO 2X20 BURPEES 2X20 (CLASE CON EL PF DEL IMDETY) PLANTIFLEXION 3X30		50 MIN	TRABAJOS DE LATERALIDAD, COORDINACION Y RITMO CON ENFASIS EN MOVIMIENTOS PROPIOS DEL HAPKIDO TROTE IDA REGRESO CON CAMBIO DE VELOCIDAD 2X5 DESPLAZAMIENTOS CONTINUOS CON SENTADILLA 2X10		50 MIN	CARRERAS CON SALTO 2X10 TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES (CLASE CON EL PF DEL IMDETY)		50 MIN	SENTADILLA 2X30 ABDOMINALES 3X40 FLEXIONES 2X20 DORSALES 2X10 TRICEPS 2X30		50 MIN	TRABAJOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA, CON BALON MEDICINAL, MANCUERNAS Y AUTOCARGAS		50 MIN						
HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN						
ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN						
TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN			

ENTRENADOR Y/O MONITOR

EDGAR COAJI ZARATE

DEPORTE

TAEKWONDO Y HAPKIDO



INFORME MENSUAL

FO - GP - 22

VERSION: 07

FECHA: 22/06/2016

PAG 1 DE 1

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

RE TECNICO: EDGAR COAJI ZARATE DEPORTE: HAPKIDO Y TAEKWONDO
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: FECHA DE ENTREGA: MARZO
FECHA: MARZO 2026 DESCANSO ACTIVO CATEGORIA: TODAS EDAD: >5 AÑOS
DESDE: 1 DE MARZO PREP. FISICA GNRL X LUGAR: COLISEO DE CONTACTO
HASTA: 31 DE MARZO PREP. FISICA ESPECIAL X
PRECOMPETITIVA X
COMPETITIVA X

HASTA: 31 DE MARZO		SPECIAL		X
		PREGCOMPETITIVA		
		COMPETITIVA		

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1a. SEMANA	Instalaciones deportivas e implementación	MEDIO	MEDIA	71%
INICIAR EL PROCESO DE PREPARACION DE LA SELECCION YUMBO DE HAPKIDO CON MIRA A LA PRIMERA COMPETENCIA DEL AÑO EN EL MES DE MARZO	deportiva			
PERIODO PREPARATORIO ORDINARIO	deportiva			
TRABAJOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS: SENTADILLA BAJA Y MEDIA 3X30 FLEXIONES DE CODO 2X20 BURPEES 2X20	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	MEDIO	MEDIA	70%
CARRERAS CON SALTO 2X10, TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES, TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	MEDIO	MEDIA	75%
SENTADILLA 2X30, ABDOMINALES 3X40, FLEXIONES 2X20, DORSALES 2X10, TRICEPS 2X30	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	MEDIO	MEDIA	65%
TRABAJO DE RESISTENCIA ANAEROBICA: SKIPPING 2X20 SEG, TABATA DE 1 MIN DE FLEXIONES, BURPEES, SENTADILLA, SALTOS DE CAJON 2, TROTE DE 30 MIN ALREDEDOR DEL ESPACIO	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	MEDIA	70%
TRABAJO FISICO GENERAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20, FLEXIONES DE CODO 2X15, ABDOMINALES 3X30, PLANTIFLEXION 3X20, DORSALES 2X20, OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO, PLANCHA ISOMETRICA 2X20 SEG	Tabajo en casa, colchoneta, toalla, botellas con agua o arena	MEDIO	MEDIA	75%

2a. SEMANA	Instalaciones deportivas e implementación	MEDIO	MEDIA	71%
CONTINUAR CON LA PREPARACION FISICA ESPECIAL CON MIRAS A LA COMPETENCIA DE MARZO	deportiva			
PERIODO ORDINARIO	deportiva			
TRABAJOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS: SENTADILLA BAJA Y MEDIA 3X30, FLEXIONES DE CODO 2X20, BURPEES 2X20, PLANTIFLEXION 3X30	Tabajo en casa, colchoneta, toalla, botellas	ALTO	MEDIA	70%
TRABAJOS DE LATERALIDAD, COORDINACION Y RITMO CON ENFASIS EN MOVIMIENTOS PROPIOS DEL HAPKIDO, TROTE IDA REGRESO CON CAMBIO DE VELOCIDAD 2X5 DESPLAZAMIENTOS CONTINUOS CON CARRERAS CON SALTO 2X10, TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES, TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	MEDIO	MEDIA	75%
	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	MEDIA	70%
SENTADILLA 2X30, ABDOMINALES 3X40, FLEXIONES 2X20, DORSALES 2X10, TRICEPS 2X30	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	BAJA	65%
TRABAJOS DE LATERALIDAD, COORDINACION Y RITMO CON ENFASIS EN MOVIMIENTOS PROPIOS DEL HAPKIDO TROTE IDA REGRESO CON CAMBIO DE VELOCIDAD 2X5 TRABAJOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA, CON BALON	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	MEDIA	75%

3a. SEMANA	Instalaciones deportivas e implementación	MEDIO	MEDIA	61%
INICIAR PERIODO DE CHOQUE PARA INCREMENTAR LAS CARGAS Y PREPARAR LA SELECCION PARA LA PARTICIPACION EN EL PRIMER CAMPEONATO DEPORTIVO	deportiva			
PERIODO CHOQUE	deportiva			
CARRERAS CON SALTO 2X10, TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES, TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES (CLASE CON EL PF DEL IMBERTY)	Tabajo en casa, colchoneta, toalla, botellas	MEDIO	ALTA	60%
TRABAJOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA, CON BALON MEDICINAL, MANCUERNAS Y AUTOCARGAS	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	MEDIO	ALTA	70%
TRABAJO FISICO ESPECIAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20, FLEXIONES DE CODO 2X15, ABDOMINALES 3X30, PLANTIFLEXION 3X20, DORSALES 2X20, OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO, PLANCHA ISOMETRICA 2X20 SEG	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	MEDIO	MEDIA	65%
SENTADILLA 2X30, ABDOMINALES 3X40, FLEXIONES 2X20, DORSALES 2X10, TRICEPS 2X30 COMBATES DE ESTUDIO	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	MEDIO	MEDIA	70%
TRABAJO FISICO ESPECIAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20, FLEXIONES DE CODO 2X15, ABDOMINALES 3X30, PLANTIFLEXION 3X20, DORSALES 2X20, OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO, PLANCHA ISOMETRICA 2X20 SEG	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	BAJO	BAJA	40%

4a. SEMANA	Instalaciones deportivas e implementación	MEDIO	MEDIA	72%
INICIAR LA TRANSICION A LA ETAPA PRECOMPETITIVA PARA EL PRIMER EVENTO DEL AÑO TRABAJAR LAS HABILIDADES COORDINATIVAS Y ESPECIALES PARA LA PRIMERA COMPETENCIA	deportiva			
PERIODO CHOQUE	deportiva			
TRABAJOS DE FUERZA GENERAL CON AUTO CARGAS (CLASE CON EL PF DEL IMBERTY) COMBATES DE ESTUDIO	Tabajo en casa, colchoneta, toalla, botellas con agua o arena	MEDIO	MEDIA	65%
TRABAJOS DE VELOCIDAD: CARRERA, VELOCIDAD PURA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO ATAQUES DE PIE	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	BAJO	ALTA	80%
TRABAJOS DE RESISTENCIA Y CONSUMO DE VO2 MAX: TROTES LARGOS, CON CAMBIO DE RITMO Y TRABAJO DE MOTRICIDAD	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	MEDIA	60%
TRABAJOS DE RESISTENCIA Y CONSUMO DE VO2 MAX: TROTES LARGOS, CON CAMBIO DE RITMO Y TRABAJO DE MOTRICIDAD (CLASE CON EL PF DEL IMBERTY) ATAQUES DE PISO	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	BAJA	65%
TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD: ELONGACION DE MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES, FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y PATEO ALTO DE PRECISION COMBATES SEMILIBRES	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	BAJO	BAJA	90%

OBSERVACIONES: TODOS LOS TRABAJOS CONCERNIENTES AL MESOCICLO DE MARZO SON DE PREPARACION FISICA CON EL OBJETIVO DE PREPARARNOS PARA LOS FUTUROS EVENTOS DEPORTIVOS ATENDIENDO LAS DIRECTRICES DEL IMBERTY SE REALIZAN LAS CLASES PRESENCIALES EN ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINAR (COORDINADOR DE DEPORTES INDIVIDUALES), A LA SELECCION Y PRESELECCION YUMBO EN EL COLISEO DE CONTACTO

NOMBRE DEL ENTRENADOR:

EDGAR COAJI ZARATE

