

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

INFORME No. 02

Identificación del contrato No. 300.11.01.160-2025 DEL 04 DE MARZO DE 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/marzo/2025	\$ 6.250.000	04/marzo/2025	15/mayo/2025
Duración del contrato		Nombre del Supervisor	Cargo
73	DIAS	MARIO BALLESTEROS PRADO	SUBGERENTE DE FOMENTO Y DEPORTE
No de planilla del pago a la seguridad social	Valor pagado en planilla	Fecha de pago	
1071611095	\$ 440.500	02/Abril/2025	
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 abril se continúan trabajando los componentes físicos, técnicos y tácticos con la selección yumbo, enfocados a la primera competencia del año, para participar en el primer campeonato departamental de taekwondo preparatorio para juegos departamentales 2025 avalado por la liga	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 abril se trabaja con la selección yumbo enfocando los trabajos técnicos y tácticos para participar en la primera competencia de taekwondo preparatoria para juegos, siendo esta un indicador para ver como se encuentran los deportistas de la selección.	Las evidencias reposan en el correo de deportes individuales
C) Apoyar en la elaboración, presentación y actualización de informes, registros, formatos y planes de acción con sus debidos soportes y documentación requerida por la supervisión.	Se elaboran los informes y demás documentos como lo son informe de gestión, listado de asistencia, registro fotográfico y demás documentos solicitados por la coordinación deportiva donde reposan los datos relevantes sobre la preparación 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 abril se esta a la espera del llamado por parte del ente administrativo para asistir a las actividades programadas por el imderty (instituto de recreacion y deporte)	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.	En abril se realizan las actividades que corresponden a la consolidacion, organización y registro de la informacion sobre las actividades ejecutadas, en las cuales se encuentran las sesiones de entrenamiento en el coliseo de contacto del colegio mayor, en la cual se atiende una poblacion de 22 hombres y 12 mujeres los cuales pertenecen 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
	\$ 2.500.000	\$ 1.250.000	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 articulo 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 ABRIL 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 MAYO del 2025

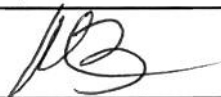
4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:

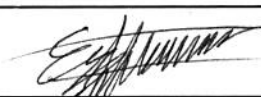
Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades especificas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de ABRIL de 2025 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de gestión 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 (30) de ABRIL 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	ABRIL	ACTIVIDAD CONTRATUAL	A) B) D) E)
-----	-------	----------------------	-------------



LUGAR COLISEO DE CONTACTO
FECHA 16 DE ABRIL DE 2025

LUGAR COLISEO DE CONTACTO
FECHA 11 DE ABRIL DE 2025

Descripción de la foto

Se continúan trabajando los componentes técnicos y tácticos enfocados a la competencia.

Descripción de la foto

Se continúa trabajando para el primer campeonato departamental con la selección yumbo de taekwondo



LUGAR COLISEO DE CONTACTO
FECHA 10 DE ABRIL DE 2025

LUGAR COLISEO DE CONTACTO
FECHA 02 DE ABRIL DE 2025

Descripción de la foto

Se realizan trabajos tácticos y físicos enfocados al combate de competencia.

Descripción de la foto

Se ejecutan trabajos técnicos propios de la disciplina buscando mejorar las técnicas de combate.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

DEPARTMENT OF CHEMISTRY

1954

PH.D. THESIS

THE CHEMISTRY OF THE HYDROLYSIS OF ESTERS

BY

JOHN H. HARRIS

Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy

to the Faculty of the Divinity School of the University of Chicago

1954



The following is a summary of the work done during the course of the investigation. The results are presented in the form of a series of tables and figures. The data are presented in the form of a series of tables and figures. The data are presented in the form of a series of tables and figures.



The following is a summary of the work done during the course of the investigation. The results are presented in the form of a series of tables and figures. The data are presented in the form of a series of tables and figures.



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 : 10 AL 15

MES: ABRIL

SEMANA No: 1

MICROCICLO: 14 - PRE COMPETITIVO

PERIODO: PC

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
MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOC MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOC MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOC MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOC MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOC 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 BURPEES 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, BURPEES,SENTADILLA, SALTOS DE CAJON 2 TROT 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 : 15 AL 20

MES: ABRIL

SEMANA No: 2

MICROCICLO: 15 - PRE COMPETITIVO

PERIODO: PC

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 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 SEGÚN EL CALENDARIO DEPORTIVO.

SEMANA : 20 AL 25

MES: ABRIL

SEMANA No: 3

MICROCICLO:

16 - CHOQUE

PERIODO: PEC

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

OBJETIVO ESPECIFICO: TRABAJAR LAS HABILIDADES COORDINATIVAS Y ASPECTOS TECNICO TACTICOS PARA LA SIGUIENTE COMPETENCIA

SEMANA : 25 AL 30

MES: ABRIL

SEMANA No: 10

MICROCICLO:

17 - CHOQUE

PERIODO: PEC

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			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) ATQUES 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

1. COMPONENTE TECNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de abril se esta trabajando para participar en el primer campeonato departamental de taekwondo, preparatorio a juegos departamentales 2025, este mesociclo se compone de 2 pre competitivos y 3 de choque, se realizan controles de peso y test físico.

Se realizan ejercicios de preparación física general con énfasis en el desarrollo de las cualidades físicas básicas, formando así una base sólida para los periodos venideros de preparación física especial.

A continuación, se relacionan las diferentes actividades realizadas durante este mes:

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas que están siguiendo las directrices del IMDERTY de trabajar en el coliseo de contacto.

- Para este mes de abril se orienta el objetivo preparación física especial desarrollando los componentes en las áreas de habilidades técnicas básicas sin descuidar las cualidades físicas básicas respectivamente, también trabajando en componentes técnico tácticos enfocados a la competencia para obtener los mejores resultados en competencias venideras.

2) Reportar a la sugerencia deportiva en cabeza del coordinador de deportes individuales las sesiones realizadas por la disciplina de HAPKIDO y TAEKWONDO

- Durante el mes de abril se realizan clases, donde se busca desarrollar las cualidades físicas básicas como método de fortalecimiento y acondicionamiento físico para los periodos posteriores
- Se trabaja sesiones de 2 horas donde se puede desarrollar todo el componente físico general propio de la disciplina y componentes técnicos.
- Se trabaja la fundamentación marcial con énfasis en formas, patadas y defensa personal.
- Para el componente de clases presenciales, las recomendaciones de bioseguridad y el distanciamiento social

3) Realizar invitación al equipo interdisciplinar del IMDERTY (preparador físico) para que nos apoyen en las clases con charlas y ejercicios propioceptivos para evitar lesiones.

- se realiza clase con el preparador físico los días asignados, donde se fundamentan las bases de fuerza general y acondicionamiento físico con el fin de fortalecer nuestro proceso formativo.

C) formato información de planificación mensual, se anexa formato en Excel informe de gestión.

D) Informe escrito donde se describan las actividades realizadas en cada MICROCICLO.

Objetivo del Mes.

El objetivo principal es desarrollar habilidades técnicas y tácticas de competencia con miras a las competencias departamentales de Taekwondo y Hapkido.

Para el cumplimiento del objetivo, se imparte de manera presencial, con el fin de mantener la condición física y atlética los deportistas, además con trabajos de fuerza para desarrollar musculación y resistencia a trabajos posteriores. Se trabaja en uno competitivo, a fin de mantener las capacidades técnicas, dentro de un volumen medio entre 4 y 5 e intensidad alta entre 4 y 5 de la tabla, el cual me permitió desarrollar las habilidades motrices básicas y algunas especializadas de cada deportista.

Las tareas que se realizan en las clases presenciales son:

- calentamiento general aproximadamente 10 – 15 minutos
- trabajos de movilidad articular y activación muscular para entrar en calor y subir las pulsaciones
- Trabajos de estiramiento general y específico guiados para entrar en la fase central.
- Trabajos de fuerza isométrica e isotónica, trabajos flexibilidad general
- Trabajos anaeróbicos y aeróbicos con música dirigida
- Trabajos velocidad
- Trabajos de propiocepción y estiramientos para evitar lesiones.
- Trabajos de combates de Hapkido y taekwondo principiantes, intermedios y avanzados.
- Trabajos en pro de desarrollar la destreza en formas
- Charlas motivacionales para mantener a los deportistas en sintonía con la disciplina de Hapkido y Taekwondo

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Durante el mes de abril no se han realizado competencias hasta la fecha, se esta a la espera de participar en la primera competencia de taekwondo departamental preparatoria a juegos del departamento 2025.

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

ABRIL

PERIODO: PRE COMPETITIVO

N° 14

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	3	3	3	3					15	15
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	70	70	60	60	50	50	50	50	40	40	65	65			335	335
Resistencia aerobica											30	30				
Velocidad									10	10						
Fuerza general	40	40	40	40							20	20				
Trabajo Anaerobico							40	40								
Autocargas	30	30	10	10	10	10			20	20	15	15				
Flexibilidad			10	10	40	40	10	10	10	10						
PRE. FIS.ESPECIAL	20	20	20	20	40	40	30	30	50	50	30	30			190	190
pateo general de hapkido	10	10	20	20			20	20								
pateo especifico	10	10					10	10			30	30				
Coordinacion									20	20						
Salto alto y largo					40	40			30	30						
Reaccion y ubicación																
reflejos																
agarres permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	5	5	10	10	35	35	10	10	45	45	0	0			105	105
patadas permitidas en combate					15	15	10	10	15	15						
contraataques/ reaccion																
combate de estudio																
tecnicas y tactica	5	5			20	20			30	30						
combates semicontacto																
Trabajo marcial			10	10												
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA			10	10					20	20					30	30
total micro:															660	660

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	660	660	100%
PRE.FIS.GENERAL	335	335	100%
PRE.FIS.ESPEC	190	190	100%
PRE.TEC.TAC	105	105	100%
PREP TEORI. SICOL	30	30	100%



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

ABRIL

PERIODO: PRE COMPETITIVO

Nº 15

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	3	3					12	12
INTENSIDAD	3	3			3	3	3	3	3	3						
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	70	70	0	0	80	80	80	80	80	80	120	120			430	430
Resistencia aerobica											40	40				
Velocidad																
Fuerza general	40	40			40	40	40	40	30	30	30	30				
Trabajo Anaerobico																
Autocargas	30	30			30	30	30	30	30	30	30	30				
Flexibilidad					10	10	10	10	20	20	20	20				
PRE. FIS.ESPECIAL	50	50	0	0	50	50	100	100	70	70	0	0			270	270
pateo general de hapkido	10	10			10	10	10	10								
pateo especifico							10	10								
Coordinacion																
Salto (Alto y largo)	40	40			40	40	40	40	30	30						
Reaccion y ubicación																
Formas y trabajo marcial general							40	40	40	40						
agarres permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	5	5	0	0	5	5	10	10	10	10	0	0			30	30
patadas permitidas en combate																
contraataques/ reaccion																
combate de estudio																
tecnicas y tactica	5	5			5	5	10	10	10	10						
combates semicontacto																
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA					10	10									10	10
total micro:															740	740

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	740	740	100%
PRE.FIS.GENERAL	430	430	100%
PRE.FIS.ESPEC	270	270	100%
PRE.TEC.TAC	30	30	100%
PREP TEORI. SICOLOGICA	10	10	100%



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

ABRIL

PERIODO: CHOQUE

N° 16

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	70	70	100	100	50	50	70	70	70	70	0	0			360	360
Resistencia aerobica																
Velocidad			40	40												
Fuerza general	40	40	30	30	20	20	10	10								
Trabajo Anaerobico																
Autocargas	30	30	10	10	30	30	20	20	30	30						
Flexibilidad			20	20			40	40	40	40						
PRE. FIS.ESPECIAL	80	80	90	90	50	50	30	30	40	40	0	0			290	290
pateo general de hapkido			10	10												
pateo especifico					20	20										
Coordinacion					30	30										
Saltos (Alto y Largo)	40	40	40	40												
Reaccion y ubicación																
Formas y trabajo marcial general	40	40	40	40			30	30	40	40						
agarres permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	0	0	20	20	10	10	20	20	10	10	0	0			60	60
patadas permitidas en combate							20	20								
contraataques/ reaccion																
combate de estudio					10	10										
tecnicas y tactica			20	20					10	10						
combates semicontacto																
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA					10	10									10	10
total micro:															720	720

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	720	720	100%
PRE.FIS.GENERAL	360	360	100%
PRE.FIS.ESPEC	290	290	100%
PRE.TEC.TAC	60	60	100%
PREP TEORI. SICOL	10	10	100%



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

ABRIL

PERIODO: CHOQUE

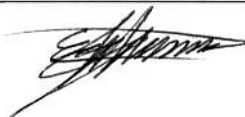
Nº 17

MESOCICLO: PREPARATORIO

ENTRENADOR: EDGAR COAJI ZARATE

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION																
VOLUMEN	3		3	3	3	3									9	9
INTENSIDAD	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%



PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte

2025-04-03, 09:05:29 AM

Tipo Planilla

Número Planilla 1071611095

Referencia pago(PIN) 8823038183

Periodo Cotización 202503

Periodo Servicio 202503

Cliente:

PAGADA 2025-04-02

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	EDGAR COAJI ZARATE		
Documento	CC 16453569	Dirección	CR 30 #11 - 68 TRINIDAD
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3105230411
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO Total Afiliados 1
Ciudad	YUMBO	Departamento	VALLE DEL CAUCA
Representante Legal		Identificación	

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 16453569		Residente	Exonerado	N	Apellidos y Nombres	Código Ciudad - Departamento	Centro de Trabajo	Ubicación Laboral
Tipo Cotizante	59	00				COAJI ZARATE EDGAR	76892000 - 76		VALLE DEL CAUCA

III. APOORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:																																													
Novedades																		Extranjero	Tipo salario	Salario	Pensión					Salud					Riesgos				Caja				Parafiscales						
ING	RET	IDE	TAE	TDP	TAP	VSP	CON	SA	SE	SE	SE	VAC	AVP	VCT	Dias AFP	Dias EPS	Dias APS				Dias CCF	Código AFP	Código Trans. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte EPS	Total Aporte PSFS	Código EPS	Código Trans. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA
X															0	30	30	0				16.3	\$ 1,423,500	\$ 227,800	\$ 0	\$ 0	EPS012		12.5%	\$ 1,423,500	\$ 178,000	\$ 0	14-23	3	2,436 %	\$ 1,423,500	\$ 34,700	NIN-CC	0 %	\$ 0	\$ 0	0 %	\$ 0	0 %	\$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
PROVENIR	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	COMFENALCO VALLE EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
		\$ 0		\$ 34.700	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 440.500