IMDERTY	INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	FO-GTH-06
	PROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	VERSION	007

INFORME No. 1

Identificación del contrato No. 300.11.01.**272**-2025 **DEL 05 DE ABRIL DE 2025**

Nombre del Contratista		**Objeto del Contrato**	
ANDRES BERRIO OBREGON **C.C. 1.107.529.265**		PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO A LA GESTIÓN 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**
5 de abril de 2025	**$ 12.600.000**	**6 de abril de 2025**	**30 de septiembre de 2025**
Duración del contrato	**Nombre del Supervisor**		**Cargo**
179 DÍAS	MARIO BALLESTEROS PRADO		SUBGERENTE DE FOMENTO Y DEPORTE
No de planilla del pago a la seguridad social	**Valor pagado en planilla**		**Fecha de pago**

Valor y Forma de Pago

El valor del contrato será la suma de **DOCE MILLONES SEISCIENTOS MIL PESOS M/CTE ($12.600.000)**. EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: 1) Una primera cuota parcial por el valor de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), la cual se pagará con corte al último dia hábii de ABRIL, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) CUATRO (04) cuotas parciales por el valor de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), cada una, las cuales se pagarán con corte al último día hábil de los meses de mayo, junio, julio Y agosto, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 3) Y una última cuota por la suma de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), que se pagará a la terminación del contrato.

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 ESGRIMA, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	Se cumplen los objetivos aplicados a los distintos deportistas en formación que formarán parte de la Selección Yumbo referente a la enseñanza técnica y táctica de la disciplina, la introducción a las cargas físicas externas haciendo énfasis en la técnica y propiocepción. A su vez se realiza el apoyo correctivo técnico y táctico de la Selección Yumbo de Esgrima que conformará el equipo para los Juegos Deportivos Departamentales	Evidencia en formato digital que reposa en el correo institucional
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de ESGRIMA.	Durante este mes se participó en la I Copa Nacional Chia 2025 obteniendo 2 medallas de Oro, 2 medallas de plata y 3 medallas de bronce. Las cuales son provenientes de los deportistas que estan realizando el proceso preparativo y de consolidación para los Juegos Deportivos Departamentales	Evidencia en formato digital que reposa en el correo institucional
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.	En el periodo de **abril**, se entregaron puntualmente los informes correspondientes a la disciplina de esgrima. Además, se realizó la presentación completa de los soportes y la documentación exigida por la supervisión, garantizando que todos los registros y formatos estuvieran actualizados y correctamente organizados.	Evidencia en formato digital que reposa en el correo institucional
D) Brindar apoyo asistencial y/o logístico a las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto.	Durante el mes de **abril**, se participó en las reuniones programadas por nuestro gestor, correspondientes a las disciplinas individuales. Estas reuniones tuvieron como objetivo principal proporcionar claridad sobre las nuevas directrices, abordando temas importantes como Juegos Departamentales y correcta ejecución en cuando Informes de Gestión y Técnico.	Evidencia en formato digital que reposa en el correo institucional
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 cumplen con los objetivos llevando un soporte en cuanto asistencia, seguimiento y control de cargas tanto fisicas como psicológicas pudiendo garantizar así el correcto abordaje y proceso de la población de Altos logros	Evidencia en formato digital que reposa en el correo institucional

Observaciones

No aplica para este periodo.

3. EJECUCION PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del Informe
$ 12.600.000	**$ 2.100.000**	**$ 10.500.000**	1	**Abril**
			2	Mayo
			3	Junio
			4	Julio
			5	Agosto
			6	Septiembre

El valor del

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 **ABRIL 2025** en ejecución del contrato No. 300.11.01.**272**-2025, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de **MAYO de 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 **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.**272**-2025, en el Municipio de Yumbo, el día TREINTA (30) de **ABRIL de 2025.**

MARIO BALLESTEROS PRADO
SUBGERENTE DEPORTIVO

LUIS CARLOS GALINDO GIRON
FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN

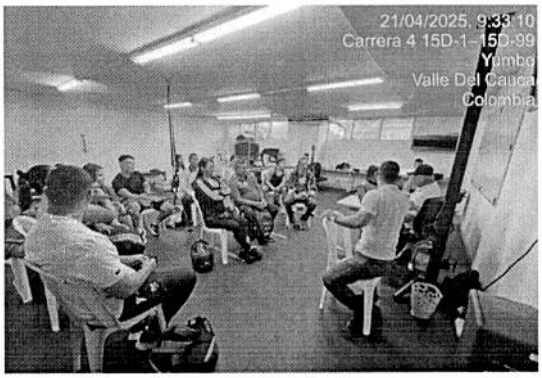
1107529265

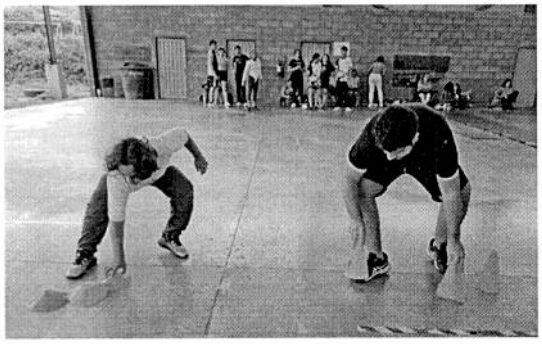
ANDRES BERRIO OBREGÓN
FIRMA DEL CONTRATISTA

IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO		**CODIGO**	**FO-GDD-27**
		VERSION	**005**
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACION	**FECHA**	**01/08/2024**
		PAGINA	**1 de 1**

CONTRATISTA	**Andres Berrio Obregon**
No. Contrato	300.11.01.**272**-2025

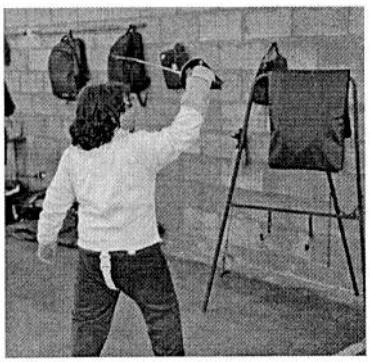
MES	ABRIL	**ACTIVIDAD CONTRACTUAL**	A, B, C





LUGAR	IMDERTY	**LUGAR**	COLISEO DE COMBATE
FECHA	abril de 2025	**FECHA**	abril de 2025
Descripción de la foto		**Descripción de la foto**	
REUNIÓN DEPORTES INDIVIDUALES		ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS	





LUGAR	CHIA, CUNDINAMARCA	**LUGAR**	COLISEO DE COMBATE
FECHA	abril de 2025	**FECHA**	abril de 2025
Descripción de la foto		**Descripción de la foto**	
I COPA NACIONAL INTERCLUBES CHIA 2025		ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS	

DISCIPLINA DEPORTIVA ESGRIMA
INFORME EJECUTIVO ABRIL 2025

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

Se desarrollaron 4 microciclos, de acuerdo con las necesidades técnicas, físicas y tácticas en conjunto con la planeación anual, con este se cumple el tercer mesociclo del macro (enero/junio).

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

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas nuevos, proceso de captación, etc.
Se reporta el ingreso de 1 deportista destinado a la escuela de fundamentación

2) Reportar seguimiento a deportistas radicados en el exterior (especificidad del proceso).

- No se cuenta con deportistas en el exterior.

3) Reportar información sobre resultados de evaluaciones como: chequeos, topes, test físicos, test técnicos, selectivos, valoraciones biomédicas, etc.

- Se inicia proceso de valoración de rangos de movimiento funcionales a la disciplina con escuelas de formación

4) Reportar el desarrollo de fogueos y concentraciones.

5) Realizar descripción de las participaciones en: reuniones, capacitaciones (cursos, seminarios, diplomados, etc.)

Se asistió a reunión programada por el gestor del área de deportes individuales con el fin de orientarnos sobre las nuevas directrices establecidas por Gerencia.

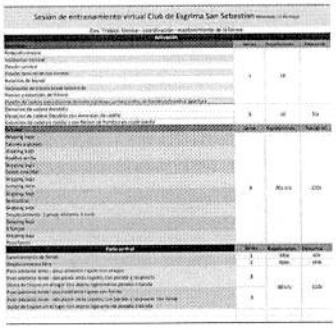
C) formato información de planificación mensual

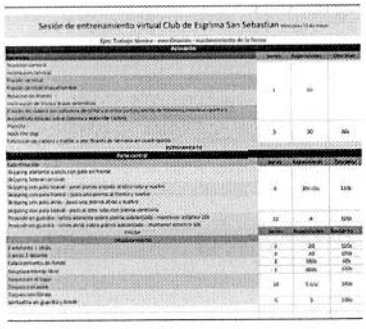
se anexa formato en Excel **D) Informe escrito donde se describan las actividades realizadas en cada MICROCICLO.**

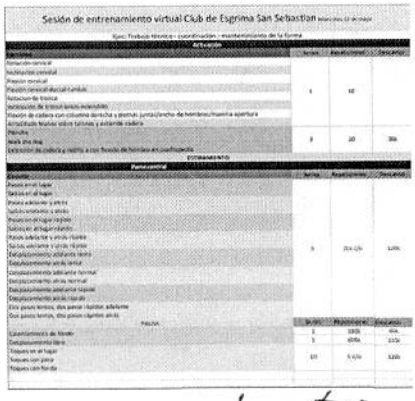
- OBJETIVO DEL MESOCICLO: Iniciar los nuevos procesos que vienen a suplir a las escuelas de formación, así como tener por finalizado el empalme de los deportistas que pasan al equipo competitivo y representativo del municipio

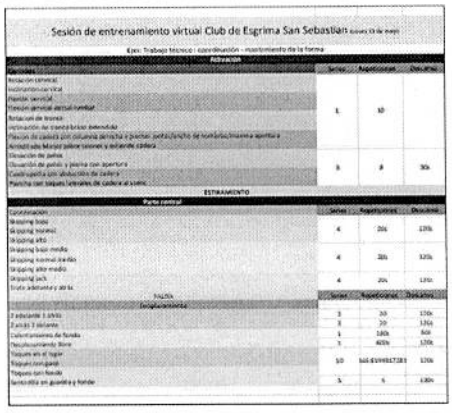
- Escuela de fundamentación: Iniciar a los nuevos procesos con los aspectos básicos generando un piso técnico ideal para posteriores aprendizajes

DESARROLLO DE LOS MICROCICLOS


Sesión de entrenamiento virtual Club de Esgrima San Sebastian


Sesión de entrenamiento virtual Club de Esgrima San Sebastian


Sesión de entrenamiento virtual Club de Esgrima San Sebastian


Sesión de entrenamiento virtual Club de Esgrima San Sebastian

Atentamente
Andres Berrio Obregón
Monitor disciplina deportiva Esgrima
C.C. 1.107.529.265 de Yumbo (V)
Celular 3138224786

INFORME MENSUAL

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO	ANDRES BERRIO
FASE O ETAPA	pre competitiva
PROGRAMA	Tecnico

abr-25

FECHA ENTREGA
abril de 2025

DESCANSO ACTIVO	
PREP. FISICA GRAL	
PREP. FISICA ESPECIAL	
PRECOMPETITIVA	X
COMPETITIVA	

CATEGORÍA:	INFANTIL
	MENORES
	FUNDAMENTACIÓN

LUGAR: Coliseo de combate	
14:00 a 20:00	X

HORARIOS	
LUNES	16:00 a 20:00
MARTES	19:00 a 21:00
MIERCOLES	
JUEVES	19:00 a 21:00
VIERNES	16:00 a 20:00

DIAS DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
COMPETENCIAS																															
TEST PEDAGOGICOS																															
TEST COMPETITIVOS																															
CONTROL MEDICO																															

ACTIVIDADES 1° SEMANA	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
Enfasis en la distancia y en la precisión del toque: Enfoque en entrenamientos para mantener la distancia apropiada y perfeccionar la precisión del toque en distancias cortas, intermedias y largas, ajustándose al tipo de arma del oponente..	Implementacion de esgrima, conos, platillos, aros	MEDIO	Bajo	50%
Trabajo de desplazamiento y estrategia defensiva: Actividades centradas en el desplazamiento para mantener la distancia y emplearla eficazmente en defensas activas, como bloqueos y desvíos del arma del adversario	Implementacion de esgrima, conos, platillos, aros	MEDIA	Bajo	50%
Preparación competitiva y manejo del estrés: Prácticas simuladas de competición orientadas a preparar a los atletas en aspectos técnicos y emocionales, incluyendo técnicas para gestionar el estrés y mejorar la	Implementacion de esgrima	MEDIA	Bajo	50%

2a. SEMANA	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
Análisis de técnicas avanzadas y tácticas de competencia: Análisis y refinamiento de los movimientos técnicos y tácticos adquiridos durante el mesociclo anterior, con énfasis en su aplicación efectiva durante competiciones reales.	Implementacion de esgrima, conos, platillos, aros	MEDIO	Bajo	50%
Entrenamiento volitivo y preparación psicológica: Implementación de entrenamientos que recrean situaciones de alta presión para fortalecer la capacidad volitiva, enfocándose en aspectos psicológicos como la resiliencia y la capacidad para tomar decisiones rápidas.	Implementacion de esgrima, conos, platillos, aros	MEDIA	Bajo	50%
Combates simulados y análisis individual: Realización de asaltos simulados con análisis posterior de las técnicas y tácticas utilizadas, proporcionando retroalimentación individualizada para mejorar el desempeño	Implementacion de esgrima, conos, platillos, aros	MEDIA	Bajo	50%

3a. SEMANA	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
Trabajo de velocidad sobre la técnica, cómo se observa la técnica cuando se añade la velocidad, trabajos propioceptivos en cuanto a la posición del cuerpo en estos trabajos de velocidad, conciencia y estabilidad de la mano al incrementar el ritmo de desplazamiento	Implementacion de esgrima, conos, platillos, aros	MEDIO	Bajo	50%
	Implementacion de esgrima, conos, platillos, aros	MEDIA	Bajo	50%
Asaltos, clases individuales	Implementacion de esgrima, conos, platillos, aros	MEDIA	Bajo	50%

4a. SEMANA	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
Simulaciones de torneo y adaptación táctica: Realización de simulaciones de torneo para poner en práctica las habilidades aprendidas, enfocándose en la adaptación táctica durante los diferentes combates.	Implementacion de esgrima, conos, platillos, aros	media	baja	45%
Entrenamiento mental y visualización: Ejercicios de visualización y entrenamiento mental para fortalecer la concentración y la confianza antes de la competencia real.	Implementacion de esgrima, conos, platillos, aros	bajo	bajo	30%
Evaluación final y ajuste de estrategias: Evaluación final del desempeño técnico y táctico de cada deportista, con ajustes personalizados en las estrategias y técnicas para optimizar su rendimiento en futuras	Implementacion de esgrima, conos, platillos, aros	bajo	media	45%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO ESGRIMA

ABRIL	PERIODO: BASICO	Semana 1

MESOCICLO: BD ENTRENADOR: ANDRES BERRIO OBREGON

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN			3	3			3	3					6	6
INTENSIDAD			3	3			3	3						
SESIONES														
PRE,CAP,PSICOMOTORAS	45	45	0	0	45	45	0	0	45	45			135	135
Coordinacion y equilibrio														
Actividades ludicas	20	20			20	20			20	20				
Calentamiento	10	10			10	10			10	10				
Precisión	5	5			5	5			5	5				
Velocidad de reacción	5	5			5	5			5	5				
Esquema corporal	5	5			5	5			5	5				
PRE, FIS.ESPECIAL	15	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	45	45
Calentamiento y vuelta a la calma	10	10			10	10			10	10				
Calentamiento de fondo	5	5			5	5			5	5				
Competencias														
PRE,FIS,TEC,TAC	120	120	150	150	120	120	150	150	130	130	0	0	670	670
Competencia														
Objetivo especifico	30	30			30	30			30	30				
Gesto de toque	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				
Gesto de parada	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				
Clases particulares	60	60	120	120	60	60	120	120	60	60				
PRE,TEOR,PSICOLOGICA	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			50	50
												total micro:	900	900

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL,TOTAL	900	900	100%
PRE,FIS,ESPEC	45	45	100%
PRE,TEC,TAC	670	670	100%
PREP TEORI. SICOL	50	50	100%

ABRIL	PERIODO: BASICO	Semana 2

MESOCICLO: C ENTRENADOR: ANDRES BERRIO OBREGON

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN			3	3			3	3					6	6
INTENSIDAD			3	3			3	3						
SESIONES														
PRE,CAP,PSICOMOTORAS	45	45	0	0	45	45	0	0	45	45			135	135
Coordinacion y equilibrio														
Actividades ludicas	20	20			20	20			20	20				
Calentamiento	10	10			10	10			10	10				
Precisión	5	5			5	5			5	5				
Velocidad de reacción	5	5			5	5			5	5				
Esquema corporal	5	5			5	5			5	5				
PRE, FIS.ESPECIAL	15	15	0	0	15	15	0	0	15	15			45	45
Calentamiento y vuelta a la calma	10	10			10	10			10	10				
Calentamiento de fondo	5	5			5	5			5	5				
Fondos a distinta distancia														
PRE,FIS,TEC,TAC	90	90	150	150	90	90	0	0	440	440	300	300	1070	1070
desplazamiento (footwork)									20	20				
COMPETENCIA									300	300	300	300		
Gesto de toque	15	15	15	15	15	15			15	15				
Gesto de parada	15	15	15	15	15	15			15	15				
Clases particulares	60	60	120	120	60	60			60	60				
PRE, TEOR, Psicologia	10	10	10	10	10	10	10	10	30	30	30	30	100	100
												total micro:	1350	1350

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL,TOTAL	1350	1350	100%
PRE,FIS,ESPEC	45	45	100%
PRE,TEC,TAC	1070	1070	100%
PREP TEORI. SICOL	100	100	100%

ABRIL	PERIODO: PRECOMPETITIVO	Semana 3

MESOCICLO: PC ENTRENADOR: ANDRES BERRIO OBREGON

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN			3	3			3	3					6	6
INTENSIDAD			3	3			3	3						
SESIONES														
PRE,CAP,PSICOMOTORAS	45	45	0	0	45	45	0	0	0	0			90	90
Coordinacion y equilibrio														
Actividades ludicas	20	20			20	20								
Calentamiento	10	10			10	10								
Precisión	5	5			5	5								
Velocidad de reacción	5	5			5	5								
Esquema corporal	5	5			5	5								
PRE, FIS.ESPECIAL	15	15	0	0	15	15	0	0	0	0			30	30
Calentamiento y vuelta a la calma	10	10			10	10								
Calentamiento de fondo	5	5			5	5								
Fondos a distinta distancia														
PRE,FIS,TEC,TAC	390	390	150	150	120	120	150	150	10	10	0	0	820	820
Chequeos	300	300												
Objetivo especifico					30	30								
Gesto de toque	15	15	15	15	15	15	15	15						
Gesto de parada	15	15	15	15	15	15	15	15						
Clases particulares	60	60	120	120	60	60	120	120						
PRE,TEOR,PSICOLOGICA	30	30	10	10	10	10	10	10	10	10			70	70
												total micro:	1010	1010

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL,TOTAL	1010	1010	100%
PRE,FIS,ESPEC	30	30	100%
PRE,TEC,TAC	820	820	100%
PREP TEORI. SICOL	70	70	100%

ABRIL	PERIODO: COMPETITIVO	Semana 4

MESOCICLO: C ENTRENADOR: ANDRES BERRIO OBREGON

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN			3	3			3	3					6	6
INTENSIDAD			3	3			3	3						
SESIONES														
PRE,CAP,PSICOMOTORAS	0	0	0	0	0	0	0	0	45	45			45	45
Coordinacion y equilibrio														
Actividades ludicas									20	20				
Calentamiento									10	10				
Precisión									5	5				
Velocidad de reacción									5	5				
Esquema corporal									5	5				
PRE, FIS.ESPECIAL	0	0	0	0	0	0	0	0	15	15			15	15
Calentamiento y vuelta a la calma									10	10				
Calentamiento de fondo									5	5				
Fondos a distinta distancia														
PRE,FIS,TEC,TAC	0	0	0	0	0	0	150	150	130	130	0	0	280	280
Competencias														
Objetivo especifico									30	30				
Gesto de toque							15	15	15	15				
Gesto de parada							15	15	15	15				
Clases particulares							120	120	60	60				
PRE,TEOR,PSICOLOGICA	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			50	50
												total micro:	390	390

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL,TOTAL	390	390	100%
PRE,FIS,ESPEC	15	15	100%
PRE,TEC,TAC	280	280	100%
PREP TEORI. SICOL	50	50	100%

MICROCICLOS

OBJETIVO	Iniciación deportiva, selección de deportistas

PERIODO	basico	SITIO DE ENTRENAMIENTO	Trabajo en escenario deportivo

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							
Parte Inicial Charla Movilidad articular 10'			Parte Inicial Charla Movilidad articular 10'						Parte Inicial Charla Movilidad articular 10'			Parte Inicial Charla Movilidad articular 10'			JORNADA DE ASALTOS LIGA VALLECAUCANA DE ESGRIMA					
ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN: TECNICA/TACTICA CLASE INDIVIDUAL: ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN Evolucion de la fuerza, flexibilidad y postura ideal de la guardia: Juegos generales: fuerza 10min Juegos especificos: 10min Trabajos técnicos: Correcta salida de la mano 20min Ejercicios con bandas suaves como traste para mantener correcta postura en la salida de la mano y trabajar fuerza en menor medida			ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN: TECNICA/TACTICA CLASE INDIVIDUAL: ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN Evolucion de la fuerza, flexibilidad y postura ideal de la guardia: Juegos generales: fuerza 10min Juegos especificos: 10min Trabajos técnicos: Correcta salida de la mano 20min Ejercicios con bandas suaves como traste para mantener correcta postura en la salida de la mano y trabajar fuerza en menor medida						Componente técnico, clases, asaltos y simulaciones de pruebas por equipos. Jornada de entreno Liga Vallecaucana de Esgrima			ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN: TECNICA/TACTICA CLASE INDIVIDUAL: ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN Evolucion de la fuerza, flexibilidad y postura ideal de la guardia: Juegos generales: fuerza 10min Juegos especificos: 10min Trabajos técnicos: Correcta salida de la mano 20min Ejercicios con bandas suaves como traste para mantener correcta postura en la salida de la mano y trabajar fuerza en menor medida								
Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10'			Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10'						Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10'			Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10'								

OBSERVACIONES:

MONITOR	Andres Berrio Obregón	DEPORTE	Esgrima

MICROCICLOS

OBJETIVO	Desplazamiento, corrección técnica

PERIODO	Transitorio	SITIO DE ENTRENAMIENTO	Trabajo en escenario deportivo

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								
Parte Inicial Charla Movilidad articular 10'			Parte Inicial Charla Movilidad articular 10'						Parte Inicial Charla Movilidad articular 10'			Parte Inicial Charla Movilidad articular 10'								
ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN: TECNICA/TACTICA CLASE INDIVIDUAL: ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN Evolucion de la fuerza, flexibilidad y postura ideal de la guardia: Juegos generales: fuerza 10min Juegos especificos: 10min Trabajos técnicos: Correcta salida de la mano 20min Ejercicios con bandas suaves como traste para mantener correcta postura en la salida de la mano y trabajar fuerza en menor medida			ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN: TECNICA/TACTICA CLASE INDIVIDUAL: ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN Evolucion de la fuerza, flexibilidad y postura ideal de la guardia: Juegos generales: fuerza 10min Juegos especificos: 10min Trabajos técnicos: Correcta salida de la mano 20min Ejercicios con bandas suaves como traste para mantener correcta postura en la salida de la mano y trabajar fuerza en menor medida						Componente técnico, clases, asaltos y simulaciones de pruebas por equipos. Jornada de entreno Liga Vallecaucana de Esgrima			Componente técnico, clases, asaltos y simulaciones de pruebas por equipos								
Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10'			Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10'						Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10'			Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10'								

OBSERVACIONES:

MONITOR	Andres Berrio Obregón	DEPORTE	Esgrima

MICROCICLOS

OBJETIVO	Formación escuelas deportivas, aspectos esenciales

FECHA: abril 2025

PERIODO	Basico

SITIO DE ENTRENAMIENTO	Coliseo de combate

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							
Parte Inicial Charla Movilidad articular 10´			Parte Inicial Charla Movilidad articular 10´						Parte Inicial Charla Movilidad articular 10´			Parte Inicial Charla Movilidad articular 10´								
ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN: TECNICA/TACTICA CLASE INDIVIDUAL: ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN Evolucion de la fuerza, flexibilidad y postura ideal de la guardia: Juegos generales: fuerza 10min Juegos especificos: 10min Trabajos técnicos: Correcta salida de la mano 20min Ejercicios con bandas suaves como traste para mantener correcta postura en la salida de la mano y trabajar fuerza en menor medida			ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN: TECNICA/TACTICA CLASE INDIVIDUAL: ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN Evolucion de la fuerza, flexibilidad y postura ideal de la guardia: Juegos generales: fuerza 10min Juegos especificos: 10min Trabajos técnicos: Correcta salida de la mano 20min Ejercicios con bandas suaves como traste para mantener correcta postura en la salida de la mano y trabajar fuerza en menor medida						Componente técnico, clases, asaltos y simulaciones de pruebas por equipos. Jornada de entreno Liga Vallecaucana de Esgrima			ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN: TECNICA/TACTICA CLASE INDIVIDUAL: ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN Evolucion de la fuerza, flexibilidad y postura ideal de la guardia: Juegos generales: fuerza 10min Juegos especificos: 10min Trabajos técnicos: Correcta salida de la mano 20min Ejercicios con bandas suaves como traste para mantener correcta postura en la salida de la mano y trabajar fuerza en menor medida								
Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10´			Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10´						Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10´			Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10´								

OBSERVACIONES:

MONITOR	Andres Berrio Obregón

DEPORTE	Esgrima

MICROCICLOS

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							
Parte Inicial Charla Movilidad articular 10´			Parte Inicial Charla Movilidad articular 10´						Parte Inicial Charla Movilidad articular 10´			Parte Inicial Charla Movilidad articular 10´								
ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN: TECNICA/TACTICA CLASE INDIVIDUAL: ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN Evolucion de la fuerza, flexibilidad y postura ideal de la guardia: Juegos generales: fuerza 10min Juegos especificos: 10min Trabajos técnicos: Correcta salida de la mano 20min Ejercicios con bandas suaves como traste para mantener correcta postura en la salida de la mano y trabajar fuerza en menor medida			ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN: TECNICA/TACTICA CLASE INDIVIDUAL: ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN Evolucion de la fuerza, flexibilidad y postura ideal de la guardia: Juegos generales: fuerza 10min Juegos especificos: 10min Trabajos técnicos: Correcta salida de la mano 20min Ejercicios con bandas suaves como traste para mantener correcta postura en la salida de la mano y trabajar fuerza en menor medida						Componente técnico, clases, asaltos y simulaciones de pruebas por equipos. Jornada de entreno Liga Vallecaucana de Esgrima			ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN: TECNICA/TACTICA CLASE INDIVIDUAL: ESCUELA DE FUNDAMENTACIÓN Evolucion de la fuerza, flexibilidad y postura ideal de la guardia: Juegos generales: fuerza 10min Juegos especificos: 10min Trabajos técnicos: Correcta salida de la mano 20min Ejercicios con bandas suaves como traste para mantener correcta postura en la salida de la mano y trabajar fuerza en menor medida								
Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10´			Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10´						Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10´			Parte Final Charla Tecncia Flexibilidad Estiramiento 10´								

OBSERVACIONES:

MONITOR	Andres Berrio Obregón

DEPORTE	Esgrima

PLANILLA ASISTENCIA

	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	VERSION 04
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	FECHA:04/06/2021
		CODIGO: PG-GDD-07

CONTRATISTA	MES:	ABRIL	AÑO	2025	
ANDRES BERRIO OBREGON	LUGAR DE ENTRENO:	Colineo de contacto			
DEPORTE - ACTIVIDAD	DIAS:	L/M/M/J			
ESGRIMA	HORA:	16:00 a 20:00			

CONVENCIONES DE INASISTENCIA	
ASISTENCIA	A
ENFERMEDAD	E
PERMISO	P
PERMISO EN CLASE	PC
FALTA	F

PROGRAMAS	MASIFICACION						
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO			HEVS	RECREACION		CLUBES
	PREVENCION Y SALUD		EDUCACION FISICA		ESCUELAS DE FORMACION		X
	COMPETENCIA						
	CONJUNTO			INDIVIDUAL	ADAPTADO		
				X			



No DE MUJERES	6
No DE HOMBRES	12

No DEPORTISTAS POR EDADES	
MENOR DE 5 AÑOS	B
6 A 10 AÑOS	E
11 A 14 AÑOS	E
15 A 16 AÑOS	C
17 A 18 AÑOS	E
MAYOR DE 18 AÑOS	C

COMUNA			
COMUNA 1	3	COMUNA 8	0
COMUNA 2	13	COMUNA 9	0
COMUNA 3	1	COMUNA 10	0
COMUNA 4	9	COMUNA 11	0
COMUNA 5	1	COMUNA 12	0
COMUNA 6	1	COMUNA 13	0
COMUNA 7	1		

No	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD		TIPO DE DOCUMENTO	DOCUMENTO	GENERO		LE - COLEGIO -GRUPO - CLUB	GRADO	TIPO DISCAPACIDAD	LGBTI	ETNIA	DIRECCION	BARRIO	COMUNA	EPS	TELEFONO
1	Widjaver Samuel	Lara	Coello	15		C.E	31468439	M		Liceo comercial de Yumbo	9	NO APLICA	No	MESTIZO	Cra 8 con 9 #9-03	Unibe	COMUNA 2	No aplica	3107643627
2	Jose David	Quebrada	Rios	13		TI	1109118344	M		Antonia Santos	6	NO APLICA	No	MESTIZO	Cra. 9 #3-43	Unibe	COMUNA 2	Comfenalco	3137190410
3	Luis Eduardo	Muñoz	Londoño	16		TI	1005468720	M		Colegio Mayor de Yumbo	10	NO APLICA	No	MESTIZO	Cra 13 Clle 3 #13-51	Buenos Aires	COMUNA 3	Asmet Salud	3107254041
4	Joan Sebastian	Alzate	Diaz	14		TI	1116374370	M		Colegio Jose Maria Cordoba	7	NO APLICA	No	MESTIZO	Cra 13 #8-62	Buenos Aires	COMUNA 3	Nueva EPS	3207373964
5	Jonathan David	Rosero	Cocuyame	9		TI	1110051755	M		Colegio Jose Maria Cordoba	3	NO APLICA	No	MESTIZO	Clle 11 # 683	Unibe	COMUNA 2	Nueva EPS	3103845387
6	Ingrid Francelly	Lasso	Giron	14		TI	1107845546	M	F	IE Alberto Mendoza Mayor cede Liceo comerc	9	NO APLICA	NO	MESTIZO	Clle 3 # 13-102	Guacanda	COMUNA 4	Comfandi	3196290121
7	Jhonathan	Diaz	Monsalvo	17		TI	2945014	M		IE Alberto Mendoza Mayor	9	NO APLICA	NO	MESTIZO	Cra 8 #9-03	Unibe	COMUNA 2	S.O.S.	3134845786
8	Miguel Angel	Quebrada	Rios	16		TI	1116373170	M		Antonia Santos	9	NO APLICA	NO	MESTIZO	Clle 11 #23-68	Bolivar	COMUNA 2	SISBEN	3157096522
9	Juan Esteban	Moncada	Valencia	10		TI	1107864590	M		Mayor de Yumbo	4	NO APLICA	NO	MESTIZO	Cl 8a #1AN-23	Campestre real	COMUNA 4	SURA	3157626409
10	Juan Esteban	Valencia	Ceballos	15		TI	1107845391	M		Colegio San Francisco Javier Parroquial	9	NO APLICA	NO	MESTIZO	Cl 8a #2N-72	Campestre real	COMUNA 4	SANITAS	3140091163
11	Cristian Alberto	Lopez	Barbano	14		TI	1102394501	M		Colegio San Francisco Javier Parroquial	9	NO APLICA	NO	MESTIZO	Cra 3a #1-98	Pedregal	COMUNA 3	SOS	3104636588
12	Jhonnier Jose	Perea	Rojas	13		TI	1107534854	M		Institucion educativa Titan	5	NO APLICA	NO	MESTIZO	Pendiente	Ciprian	COMUNA 3	Pendiente	PenSente
13	Gabriela	Contreras	Pantoja	12		TI	1111532145		F	Institución educativa Jose Maria Cordoba	8	NO APLICA	NO	MESTIZO	CRA 10B #14-45	TALES DE COMF	COMUNA 2	S.O.S	3206222452
14	Cristian Leandro	Patiño	Moreno	11		TI	1117866909	M		Colegio Montemorsalles Homeschool	8	NO APLICA	NO	MESTIZO	CRA 9 #9-57	URIBE	COMUNA 2	Nueva EPS	3117089023
15	Sara Valencia	Fernandez		14		TI	1107860965		F	Colegio La Gran Colombia	8	NO APLICA	NO	MESTIZO	CALLE 139N #14N-58	PIZARRO	COMUNA 2	Comfenalco	3183852840
16	Keren Beth	Cardenas		14		TI	1109922784		F	Jose Maria Cordoba	8	NO APLICA	NO	MESTIZO	Cra 12 #3a-20	LAS CRUCES		Comfenalco	3027494766
17	Yasid Alejandro	Cardenas		12		TI	1116378643	M		Palermo	5	NO APLICA	NO	MESTIZO	Cra 12 #3a-20	LAS CRUCES		Comfenalco	3027494766
18	Manuela	Sepulcuano	Ibañez	13		TI	1020311252		F	INSTITUCIÓN EDUCATIVA TITÁN	7	NO APLICA	NO	MESTIZO	CALLE 15N#11B-03	PIZARRO	COMUNA 4	SANIDAD PL	3117904906
19	Valerie	Duque	Villamarin	11		TI	1116377465		F	COMFANDI YUMBO	6	NO APLICA	NO	MESTIZO	CALLE 12N#1-19	LLERAS	COMUNA 4	S.O.S	3234917928
20	Juan David	Rodriguez	Beltran	17		TI	1115451749	M		ANTONIA SANTOS	11	NO APLICA	NO	MESTIZO	CARRERA 5A#1A-03	FINLANDIA	COMUNA 4	COOSALUD	3026249656
21	Juan José	Herrera	Sanchez	13		TI	1111453535	M		COMFANDI YUMBO	9	NO APLICA	NO	MESTIZO	CALLE 11#3AN-15	FINLANDIA	COMUNA 4	FOMAG	3045604567
22	Samuel	Chando	Taborda	15		TI	1116378417	M		COLEGIO GALAN	10	NO APLICA	NO	MESTIZO	CALLE 48N 18N-43	LLERAS	COMUNA 4	COMFENALC	3105126852
23	Isabella Sharlotth	Paz	Barbano	11		TI	1105367586		F	COMFANDI YUMBO	7	NO APLICA	NO	MESTIZO	CARRERA 6AR16A-14	TALES DE COMF	COMUNA 2	COMFENALC	3127311774
24	Shaira Selene	Vega	Murillo	11		TI	1107845606		F	ALBERTO MENDOZA MAYOR	7	NO APLICA	NO	MESTIZO	CARRERA 7A #14C	TALES DE COMF	COMUNA 2	COOSALUD	3234243384

	ABRIL																															TOTAL ASISTENCIA				
	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU		A	E	P	PC	F
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		20	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		20	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		20	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		20	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		20	0	0	0	0
	A	A	A	A			F	A	A	A	F			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		19	0	0	0	1
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		20	0	0	0	0
	A	F	A	A			A	F	A	A	A			F	A	A	A	F			F	A	A	A	F			F	F	F		12	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			F	F	A		18	0	0	1	2
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		20	0	0	0	0
	F	A	F	A			F	A	F	A	F			A	F	A	F	A			A	A	A	A	A			A	A	A		11	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		20	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		20	0	0	0	0
	A	F	A	A			A	F	A	A	A			F	A	A	A	F			F	A	A	A	F			F	F	F		13	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		22	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		22	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		22	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		22	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		22	0	0	0	0
	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A		22	0	0	0	0
																																SUMATORIA	554	6	0	34

ARMIA PROFESOR

Vo Bo COORDINADOR