

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

INFORME No. 3

Identificación del contrato No. 300.11.01.237-2025 DEL 13 DE MARZO DE 2025.			
Nombre del Contratista		Objeto del Contrato	
Cristian Andrés Rincón Ortiz C.C. 1111667561 Yumbo		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
13 de Marzo 2025	4,500.000	14 de Marzo 2025	15 de Mayo 2025
Duración del contrato		Nombre del Supervisor	
64 Días		MARIO BALLESTEROS PRADO	
Cargo		Cargo	
SUBGERENCIA FOMENTO AL DEPORTE			
No de planilla del pago a la seguridad social		Valor pagado en planilla	
1072179566		\$ 440.500	
		Fecha de pago	
		02 de Mayo 2025	
Valor y Forma de Pago			
El valor del contrato será la suma de CUATRO MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS M/CTE (\$4.500.000). EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: 1) Una primera cuota por el valor de UN MILLÓN OCHOCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$1.800.000), 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 UN MILLÓN OCHOCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$1.800.000), las cual se pagará con corte al último día hábil del mes de abril, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 3) Y una última cuota por la suma de NOVECIENTOS MIL PESOS MCTE (\$900.000), 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,			

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 PATINAJE, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	Dentro del plan de desarrollo, hemos adoptado una metodología basada en la planificación por etapas (macrociclos, mesociclos y microciclos), lo que nos permite estructurar y adaptar las cargas de entrenamiento de forma progresiva y específica. Esta estrategia está orientada a potenciar las capacidades físicas fundamentales de los deportistas, optimizando su rendimiento en las competencias.	Evidencias que se entrega en archivo digital en el correo institucional de deportes individuales
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbo adscritos a las disciplinas de PATINAJE.	En la escuela de formación, se implementa una metodología basada en el desarrollo progresivo de las capacidades físicas, con énfasis en la velocidad, fundamentales para el rendimiento en el patinaje. Los entrenamientos combinan ejercicios técnicos, trabajos físicos específicos y sesiones de retroalimentación individual. El objetivo principal es optimizar el rendimiento deportivo de los atletas, preparándolos eficazmente para contextos competitivos.	Evidencias que se entrega en archivo digital en el correo institucional 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 informes mensuales actualizados que documentan el cumplimiento de las actividades establecidas en el contrato, evidenciando de manera detallada los procesos desarrollados con los niños que integran las escuelas de formación. Estos informes incluyen registros de asistencia, evolución técnica, física. También se diseñan y ejecutan planes de entrenamiento estructurados bajo una metodología progresiva y adaptable, orientada a mejorar de forma continua el desempeño de los deportistas tanto en sesiones de práctica como en situaciones competitivas. Dichos planes responden a las necesidades identificadas en el proceso de formación, y se ajustan periódicamente con base en el seguimiento individual y grupal, garantizando así una intervención pertinente y efectiva para cada etapa del desarrollo deportivo de los niños de escuela de formación.	Evidencias que se entrega en archivo digital en el correo institucional de deportes individuales

D) Brindar apoyo asistencial y/o logístico en las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto.	Hasta el momento no se ha asistido a ninguna reunión programada por parte de Imderty, coordinador o gerencia, se está a la espera de alguna programación para hacer el respectivo acompañamiento	Evidencias que se entrega en archivo digital en el correo institucional 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 llevan a cabo actividades específicas orientadas a fortalecer diversos aspectos del desarrollo deportivo en los niños vinculados a las escuelas de formación. Estas actividades están diseñadas para fomentar un desarrollo corporal integral, esencial en las primeras etapas del aprendizaje deportivo. Como parte del seguimiento y evaluación del proceso, dichas actividades se documentan y se incluyen en los informes mensuales, los cuales constituyen evidencia del trabajo realizado en cada periodo.	Evidencias que se entrega en archivo digital en el correo institucional 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
\$ 4.500.000	\$ 0	\$ 0	0	Enero
	\$ 0	\$ 0	0	Febrero
	\$1,800.000	\$2,700,000	1	Marzo
	\$1,800.000	\$1,800,000	2	Abril
	\$ 900.000	\$ 0	3	Mayo

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:

En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en aplicación 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 **Mayo** en ejecución del contrato No. 300.11.01.237-2025, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de **Junio**.

4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:

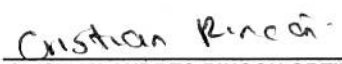
Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de **Mayo** del 2025 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de gestión 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. 300.11.01.237-2025, en el Municipio de Yumbo, el día Quince (15) de **Mayo** del 2025.


MARIO BALLESTEROS PRADO
FIRMA DEL SUPERVISOR

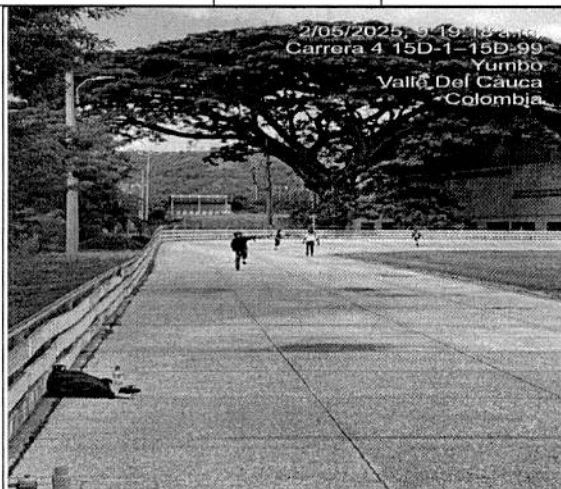

CRISTIAN ANDRES RINCON ORTIZ
FIRMA DEL CONTRATISTA


LIC. LUIS CARLOS GALINDO
FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN

	REGISTRO FOTOGRAFICO	CODIGO	FO-GDD-27
		VERSION	005
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACION	FECHA	01/08/2024
		PAGINA	1 de 1

CONTRATISTA	300.11.01.237-2025
No. Contrato	CRISTIAN ANDRES RINCON ORTIZ

MES	MAYO	ACTIVIDAD CONTRATUAL	A-B-C
-----	------	----------------------	-------



LUGAR	Pista de patinaje IMDETY
FECHA	MAYO 2025

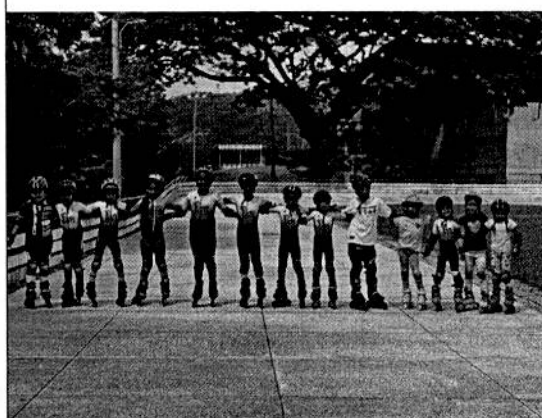
LUGAR	Pista de patinaje IMDETY
FECHA	MAYO 2025

Descripción de la foto

Trabajo de habilidad en la pista de patinaje , para mejorar habilidades motoras

Descripción de la foto

Trabajo en grupos para mejorar resistencia aeróbica..



LUGAR	Pista de patinaje Ginebra
FECHA	MAYO 2025

LUGAR	Pista de patinaje IMDETY
FECHA	MAYO 2025

Prueba de velocidad en la pista de patinaje de ginebra.

Trabajo de reacción en grupos, para mejorar el arranque a la hora de salir.

--	--

OBJETIVO: Mejorar capacidades psicomotrices en los niños de formación

SEMANA : 5 al 10

MES: MAYO

SEMANA No: 1

MICROCICLO: INTRODUCTORIO

PERIODO: GENERAL

SITIO DE ENTRENAMIENTO: PISTA DE PATINAJE

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
X				X		X				X		X			X		
Movilidad articular,trote 2vueltas			Mov. Articular,ejercicios de reaccion en zap			Movilidad articular,trote 2vueltas			Mov. Articular,ejercicios de reaccion en zapatos			Mov. Articular, ejercicios de coordinaci			Mov. Articular, 5vueltas trotando		
Juego-calentamiento			Trote 2 vueltas a la pista			10 vueltas de calentamiento			Caída al pasto			Rodamieno por vueltas 15v			zigzag gigante		
10v en patines			10v en patines			Salidas indiciduales			carrera en circuito de habilidad			Zig zag con saltos			Slalom en pareja		
Abro y cierro de frente			3vueltas empuje en curvas			Reacción en diferentes posiciones			Patina y alcanza la cola			abro y cierro con slalom			pito y para		
Abro y cierro de espaldas			3vueltas empuje en recta			Velocidad por carriles			relevos con tope			circulo con slalom			saltos con cambio de sentido		
Saltos con cambio de sentido			3vueltas mantener posiccion			Resistencia			10v afloje			3 v en grupo			15v Fondo		
10 vueltas (2 suaves- 1fuerte)			5 vueltas de afloje			afloje			Estiramiento			5v afloje			Competencias		
Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento		

ENTRENADOR Y/O MONITOR

CRISTIAN ANDRÉS RINCÓN ORTIZ

DEPORTE

PATINAJE

--	--

OBJETIVO: **Mejorar la velocidad de reacción a la hora de la salida en competencia**

SEMANA : 12 al 17

MES: MAYO

SEMANA No:

2

MICROCICLO:

INTRODUCTORIO

PERIODO: GENERAL

SITIO DE ENTRENAMIENTO:

PISTA DE PATINAJE IMDERTY

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6		
LUNES			MARTES						JUEVES			VIERNES			SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana		Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
X				X		X				X		X			X		
Calentamiento - Mov. Articular, juego			Calentamiento - Mov. Articular 2 vueltas			Calentamiento - Mov. Articular			Calentamiento - Mov. Articular, coordinacion			Calentamiento - Mov. Articular			Calentamiento - Mov. Articular		
10vueltas en patines lado contrario			Juego en patines			Coordinación en zapatos			Saltos			10v en zapatos			Buscar topes		
reaccion en parejas			Salto gigante			10min en patines			caida al pasto			10 vueltas en patines			Salidas		
habilidad en parejas			slalom con abre y cierra			posicion en recta			pasar por debajo de la pierna			Practique frenado			Reacción 100m		
Competencias.			15vueltas de fondo			cruce en curva			4 series de 4 vueltas al sonar el pito			Reaccion tocar el cono			Reacción 200m		
Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estirameinto		

ENTRENADOR Y/O MONITOR

CRISTIAN ANDRÉS RINCÓN ORTIZ

DEPORTE

PATINAJE

--	--

OBJETIVO: Mejorar gestos técnicos por medio de circuitos de habilidad a la hora de patinar

SEMANA : 19 al 24

MES: MAYO SEMANA No: 3 MICROCILO: INTRODUCTORIO

PERIODO: GENERAL SITIO DE ENTRENAMIENTO: PISTA DE PATINAJE IMDERTY

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6		
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	TARDE	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
X				X		X				X		X			X		
Calentamiento 10v en zapatos			Calentamiento 10v en zapatos			Calentamiento 5v en zapatos			Calentamiento 10v en zapatos			Calentamiento			Calentamiento		
Autocarga			Habilidad con abro y cierre			Flexibilidad			Juego tránsito			autcarga			Trabajo de fuerza en patines		
5v en patines			Zigzag gígsnte			Slalon en zapatos			Posición-empuje-braceo			Practicar frento en T			pito y para		
Caida libre al pasto			Relevos con testimonio			Saltos con obstaculos			Cruce cn topes			slalom gigante			Tope en espalda-posición		
3vueltas de espalda			10v afloje			Circulo practicar curva			Empujar pareja			Tocar el cono reaccion			10v cambio de ritmo		
Cruce en curvas			2v en puntas			relevos con tope			Afloje			5vueltas manteniendo posicion			10v en fila, tecnica		
5v			3v			10 v contrario			4v			5v contrario					
Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento		

ENTRENADOR Y/O MONITOR

CRISTIAN ANDRÉS RINCÓN ORTIZ

DEPORTE

PATINAJE

OBJETIVO GENERAL: **Mejorar la resistencia a la velocidad en las pruebas de fondo**

SEMANA : 26 al 31

MES: MAYO

SEMANA No: 4

MICROCICLO: INTRODUCTORIO

PERIODO: GENERAL

SITIO DE ENTRENAMIENTO: PISTA DE PATINAJE IMDERTY

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
X				X		X				X		X			X		
Calentamiento 2 vueltas trotando			Calentamiento - trote 10' en			Calentamiento			Calentamiento - trote 10' en			Calentamiento			Calentamiento		
15v en patines			10v calentamiento			5vueltas en zapatos			autocarga			flexibilidad			pliometría		
slalom gigante			Zigzag gigante			Salidas			trabajo de fuerza en patines			Slalom con saltos en parejas			1 solo patin 3 vueltas		
zigzag gigante			5v Trote con patines en el pasto			Reaccion en grupo			Punta talón - remate			slalom con saltos			1 solo patin 3 vueltas		
saltos con cambio de sentido			100m fuertes			Reaccion sentados			Velocidad 200 metros 2 series			Slalom con abre y cierra			equilibrio en slalom		
Competencia			Recoger topes			Resistencia en fila, cada uno dirige una vuelta			10 vueltas sentido antihorario			dv sentido contrario practique posicio			zigzag en equilibrio		
Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento			Estiramiento		

ENTRENADOR Y/O MONITOR

CRISTIAN ANDRÉS RINCÓN ORTIZ

DEPORTE

PATINAJE

Cristian Rincón

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: **CRISTIAN ANDRÉS RINCÓN ORTIZ**

DEPORTE: **PATINAJE**

FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: **GENERAL**

FECHA DE ENTREGA: _____

=

FECHA: **MAYO**
 DESDE: **01-may**
 HASTA: **31-may**

DESCANSO ACTIVO ☐
 PREP. FISICA GNRAL ☒
 PREP. FISICA ESPECIAL ☐
 PREPARATORIO ☒
 COMPETITIVA ☒

CATEGORIA:

TODAS

EDAD:

TODAS

LUGAR:

PISTA DE PATINAJE IMDERTY

HASTA: 31-may		PREP. FISICA ESPECIAL				HORARIO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO																														
		PREPARATORIO		X		3:00pm a 4:30pn			X		X																																	
		COMPETITIVA		X		8:30am a 10:00 am		X		X		X	X																															
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											x																																	
TEST PEDAGOGICOS																																												
TEST COMPETITIVOS																																												
CONTROL MEDICO																																												

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1o. SEMANA				
Movilidad articular, trote 1 vueltas.	Conos , topes	medio	medio	50%
Ejercicios de fuerza en parejas				
Cruce frente y espalda, abro y cierro de frente				
2o. SEMANA				
Movilidad articular, Juego en parejas.	Topes. aros	medio	medio	90%
Propiocepción en zapatos				
Reacción - velocidad - resistencia en grupo (10 vueltas)				
3o. SEMANA				
Movilidad articular, 2 vueltas trotando	Conos			70%
Técnica de braceo en recta y curva+posicion.	Aros	alto	medio	
Resistencia aeróbica 10 vueltas en grupo	Topes			
4o. SEMANA				
Movilidad articular, ejercicios de activacion muscular y de coordinacion.	Conos			
Ejercicios de habilidad en competencia, carrera 100m, 200m, 400m.	conos	medio	Alto	80%
Afloje en zapatos	Topes			

OBSERVACIONES:

NOMBRE ENTRENADOR

CRISTIAN ANDRÉS RINCÓN ORTIZ

Cristian Rincon

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE

MAYO

PERIODO: GENERAL

N° 1

MESOCICLO: INTRODUCTORIO

ENTRENADOR: CRISTIAN ANDRÉS RINCÓN ORTIZ

MICROCICLO	LUNES		MARTE		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	3	3			18	18
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			18	18
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	25	25	30	30	35	35	25	25	25	25	20	20	0	0	160	160
Resistencia aerobica	10	10	0	0	10	10	0	0	10	10	0	0				
Reacción	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0	10	10				
Propiocepción	0	0	15	15	0	0	0	0	10	10	0	0				
Circuitos de habilidad	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	0	0				
Coordinación	10	10	0	0	10	10	10	10	0	0	10	10				
Equilibrio	5	5	0	0	10	10	0	0	5	5	0	0				
PRE. FIS.ESPECIAL	10	10	20	20	5	5	13	13	10	10	25	25	0	0	83	83
Autocarga	5	5	0	0	0	0	5	5	0	0	10	10				
Core	0	0	10	10	0	0	0	0	5	5	0	0				
Pliometria	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5				
Jumping Jacks	0	0	5	5	0	0	8	8	0	0	5	5				
Burpees	0	0	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0				
Sentadilla	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0	5	5				
PRE.FIS.TEC.TAC	15	15	15	15	5	5	15	15	5	5	20	18	0	0	75	73
Salidas	5	5	0	0	5	5		0	5	5	5	5				
Posición	0	0	10	10	0	0	10	10	0	0	10	8				
Balanceo	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Cruce	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5	5				
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
PRE.TEOR.SICOLOGICA	10	10	0	0	0	0	10	10	0	0	10	10			30	30
total micro:															348	346

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL			
PRE.FIS.GENERAL	160	160	100,00
PRE.FIS.ESPEC	83	83	100%
PRE.TEC.TAC	75	73	97,33
PREP TEORI. SICOL	30	30	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE

MAYO

PERIODO: GENERAL

N° 2

MESOCICLO: INTRODUCTORIO

ENTRENADOR: CRISTIAN ANDRÉS RINCÓN ORTIZ

MICROCICLO	LUNES		MARTE		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	3	3			18	18
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			18	18
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	45	45	5	5	5	5	45	45	5	5	48	48	0	0	153	153
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Resistencia aerobica	10	10	0	0	0	0	10	10	0	0	10	10				
Reacción	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	0	0				
Propiocepción	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10				
Circuitos de habilidad	20	20	0	0	0	0	20	20	0	0	20	20				
Coordinación	5	5	0	0	0	0	10	10	0	0	8	8				
Equilibrio	10	10	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0				
PRE. FIS.ESPECIAL	15	15	26	26	0	0	25	25	0	0	33	33	0	0	99	99
Autocarga	0	0	8	8	0	0	0	0	0	0	8	8				
Core	10	10					10	10		0						
Pliometria			10	10			10	10		0						
Jumping Jacks	5	5								0	15	15				
Burpees											0	10	10			
Sentadilla			8	8			5	5		0	0	0				
PRE.FIS.TEC.TAC	20	20	5	5	15	15	15	15	5	5	25	25	0	0	85	85
Salidas	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5	5				
Posición	10	10	0	0	5	5	0	0	0	0	10	10				
Balanceo	0	0	0	0	5	5	10	10	0	0	0	0				
Cruce	10	10	0	0	5	5	0	0	5	5	10	10				
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
PRE.TEOR.SICOLOGICA			10	10			5	5			10	10			20	20
total micro:															258	258

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL			
PRE.FIS.GENERAL	153	153	100%
PRE.FIS.ESPEC	99	99	100%
PRE.TEC.TAC	85	85	100%
PREP TEORI. SICOL	20	20	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE

MAYO

PERIODO: GENERAL

N° 3

MESOCICLO: INTRODUCTORIO

ENTRENADOR: CRISTIAN ANDRÉS RINCÓN ORTIZ

MICROCICLO	LUNES		MARTE		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	3	3			18	18
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			18	18
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	25	25	35	35	28	28	45	45	10	10	35	35			178	178
Resistencia aerobica	10	10	0	0	10	10	0	0	10	10	0	0				
Reacción	0	0	5	5	8	8	5	5	0	0	5	5				
Propiocepción	10	10	0	0	0	0	10	10	0	0	5	5				
Circuitos de habilidad	0	0	20	20	0	0	20	20	0	0	10	10				
Coordinación	5	5	0	0	5	5	0	0	0	0	15	15				
Equilibrio	0	0	10	10	5	5	10	10	0	0	0	0				
PRE. FIS.ESPECIAL	25	25	15	15	20	20	20	20	0	0	35	35			115	115
Autocarga	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	10	10				
Core	0	0	5	5	0	0	10	10	0	0	5	5				
Pliometria	10	10	0	0	5	5	0	0	0	0	10	10				
Jumping Jacks	5	5	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0				
Burpees	5	5	0	0	0	0	5	5	0	0	5	5				
Sentadilla	5	5	0	0	5	5	5	5	0	0	5	5				
PRE.FIS.TEC.TAC	5	5	28	28	5	5	35	35	5	5	18	18			96	96
Salidas	0	0	10	10	0	0	10	10	0	0	5	5				
Posición	0	0	8	8	0	0	5	5	0	0	8	8				
Balanceo	5	5	0	0	0	0	10	10	0	0	5	5				
Cruce	0	0	10	10	5	5	10	10	5	5	0	0				
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
PRE.TEOR.SICOLOGICA	0	0	10	10	0	0	5	5	0	0	10	10			25	25
total micro:															414	414

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL			
PRE.FIS.GENERAL	178	178	100%
PRE.FIS.ESPEC	115	115	100%
PRE.TEC.TAC	96	96	100,00
PREP TEORI. SICOLOGICA	25	25	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE

MAYO

PERIODO: GENERAL

N° 4

MESOCICLO: INTRODUCTORIO

ENTRENADOR: CRISTIAN ANDRÉS RINCÓN ORTIZ

MICROCICLO	LUNES		MARTE		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	3	3			18	18
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			18	18
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL			45	45	10	10	55	55	0	0	50	50	0	0	160	160
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Resistencia aerobica	0	0	10	10	0	0	15	15	0	0			0			
Reacción	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0	15	15	0			
Propiocepción	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0	5	5	0			
Circuitos de habilidad	0	0	20	20	0	0	20	20	0	0	20	20	0			
Coordinación	0	0	10	10	0	0	10	10	0	0			0			
Equilibrio	0	0	0	0	0	0	10	10	0	0	10	10	0			
PRE. FIS.ESPECIAL	0	0	48	48	0	0	43	43	0	0	25	25	0		116	116
Autocarga	0	0	10	10	0	0	10	10	0	0	5	5				
Core	0	0	8	8	0	0	8	8	0	0	10	10				
Pliometria	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10				
Jumping Jacks	0	0	10	10	0	0	10	10	0	0	0	0				
Burpees	0	0	15	15	0	0	10	10	0	0	0	0				
Sentadilla	0	0	5	5	0	0	5	5		0	0	0	0			
PRE.FIS.TEC.TAC	0	0	26	26	0	0	15	15	10	10	21	21	0	0	72	72
Salidas	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	5	5				
Posición	0	0	8	8	0	0	5	5	0	0	8	8				
Balanceo	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	0	0				
Cruce	0	0	8	8	0	0	0	0	10	10	8	8				
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
PRE.TEOR.SICOLOGICA	0	0	0	0	10	10	0	0	10	10	0	0			20	20
total micro:															368	368

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL			100%
PRE.FIS.GENERAL	160	160	100%
PRE.FIS.ESPEC	116	116	100%
PRE.TEC.TAC	72	72	100%
PREP TEORI. SICOLOGICA	20	20	100%

Cristian Rincón

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

Durante el mes de mayo de 2025, se elaboró y ejecutó el plan de trabajo correspondiente, el cual contempló sesiones de entrenamiento enfocadas en el desarrollo de habilidades motoras específicas. Estas tuvieron como objetivo mejorar el rendimiento deportivo de los participantes, brindándoles herramientas físicas y técnicas fundamentales para su proceso de formación deportiva.

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

Realizar el proceso de masificación en escuelas de formación de Imderty, con el objetivo de servirle al municipio como monitor deportivo y brindar un excelente servicio a la comunidad, por ende demostrar que el instituto municipal de deporte de Yumbo es una excelente alternativa para los niños, jóvenes y adolescentes en la cual pueden explorar sus capacidades físicas.

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas, proceso de captación, etc.

- Se reporta 51 mujeres
- Se reporta 2 hombres

Todos los niños que participan en el programa de deportes individuales del Imderty son de escuelas de formación de nivel 1, estos deportistas oscilan entre las edades de 4 años hasta los 14 años..

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

- ninguno

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

Hasta el momento no se han realizado evaluaciones.

Actualmente se están implementando trabajos enfocados en el desarrollo de habilidades en los niños inscritos en la oferta institucional. Estos trabajos tienen como finalidad mejorar su rendimiento durante los entrenamientos y obtener resultados más favorables en las Proximas competencias.

4) Reportar el desarrollo de fogueos y concentraciones

Ninguno hasta el momento..

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

Hasta el momento no se ha asistido a reuniones programadas por parte de IMDERTY, se está a la espera de alguna programación y previamente su notificación para realizar su respectiva asistencia.

6) Reporte de atletas o deportistas que estén bajo algún proceso de intervención por los profesionales como psicólogos etc.

Ninguno hasta el momento

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

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

Durante el mes de mayo se llevaron a cabo trabajos enfocados en la reacción y el desarrollo de habilidades, con el propósito de fortalecer aspectos previamente abordados con los deportistas de las escuelas de formación. Estas actividades resultan beneficiosas para su desempeño en competencias como chequeos, fogueos y festivales.

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Nombre de la competencia	
Fecha del evento	
Tipo de competencia	
Categoría	
Lugar	
Pruebas o modalidades en el evento	
Departamentos o municipios asistentes	
Número de deportistas selección Valle	
Acompañamiento multidisciplinario	
Medallero obtenido	
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	

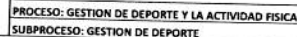
Atentamente,

ENTRENADOR

Cristian Andrés Rincón Ortiz

CC. 1.111.667.561 Yumbo

Cristian Rincón



VERSION 04

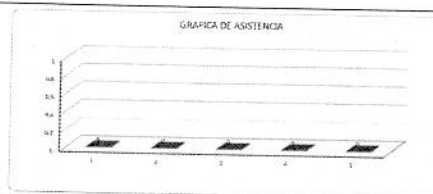
EECHA 04/05/2021

CORNER: BO. 000. 11

CONTRATISTA		MÉS:		MAYO		AÑO		2025	
CRISTIAN ANDRÉS RINCÓN ORTIZ		LUGAR DE ENTRENAMIENTO		PISTA DE PATINAJE INDERTY					
DEPORTE / ACTIVIDAD		DÍAS:		LUNES, MIÉRCOLES, VIERNES / MARTES, JUEVES Y SÁBADO					
PATINAJE		HORA:		8:30 A 12:00 pm / 4:00 A 5:30pm					

CONVENCIÓN DE ASISTENCIA		SIGNIFICACIÓN							
ASISTENCIA	A	EMPRESA SOCIAL COMUNITARIO	EDUCACIÓN PSICA	PRIMERA RESPUESTA	HEYES	INFORMACIÓN	ESTUDIOS DE FORMACIÓN	CUBRES	
DEFERENCIA	E								
PERIBRO	P								
PERIBRO EN CLASE	PC								
FALTA	F								

PROGRAMAS	COMPETENCIA	
	CONJUNTO	INDIVIDUAL
	GRUPAL	



Nº DE HOMBRES	1
Nº DE MUJERES	25

Nº DEPORTISTAS POR EDADES	
MEJORES DE 5 AÑOS	1
5 A 10 AÑOS	1
11 A 14 AÑOS	
15 A 19 AÑOS	
20 A 29 AÑOS	
30 A 39 AÑOS	
40 A 49 AÑOS	
50 A 59 AÑOS	
60 A 69 AÑOS	
70 A 79 AÑOS	
80 A 89 AÑOS	
90 A 99 AÑOS	

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

[illegible]

FRANK PROFFER

By the COORDINATOR

Erstean 2.000

