

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

INFORME No. 03

Identificación del contrato No. 300.11.01.245-2025 DEL 14 DE MARZO DE 2025			
Nombre del Contratista		Objeto del Contrato	
HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA		PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO EN EL MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS DEPORTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO DEL IMDERTY	
C.C. 1.005.966.000			
Fecha de Firma del Contrato	Valor de Contrato	Fecha de Inicio	Fecha de terminación
14 de marzo de 2025	\$ 18.200.000	15 de marzo de 2025	30 de septiembre de 2025
Duración del contrato		Nombre del Supervisor	
214	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
1071552828		\$ 469.000	5/05/2025
Valor y Forma de Pago			
El valor del contrato será la suma de DIECIOCHO MILLONES DOSCIENTOS MIL PESOS M/CTE (\$18.200.000). EL CONTRATANTE cancelará el valor de contrato de la siguiente manera: 1) Una primera cuota parcial por el valor de DOS MILLONES SEISCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$2.600.000), la cual se pagará con corte al último día hábil de ABRIL, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) CINCO (05) cuotas parciales por el valor de DOS MILLONES SEISCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$2.600.000), cada una, las cuales se pagarán con corte al último día hábil de los meses de ABRIL, abril, 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 SEISCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$2.600.000), que se pagará a la terminación del contrato, cada una, previo informe de supervisión debidamente firmado.			

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.	Para este periodo los deportistas se encuentran 4 semanas con el mesociclo PREPARACION FISICA ESPECIAL, donde se realizaran los objetivos pertenecientes a cada semana afianzar las capacidades de forma eficiente, de acuerdo a la distribución de las zonas de entrenamiento.	Evidencia que reposa en el correo institucional de deportes individuales
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbenos adscritos a las disciplinas de PATINAJE.	Para el mes de MAYO, se realizaron intercambios de entrenamiento con el grupo de formación. Para el grupo competitivo se asistió a un festival organizado por el club firts skating buga con otros 20 clubes cercanos al municipio, se asistió con 7 niños de formación y 9 niños de patin profesional.	Evidencia que reposa 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 supervision.	Para este mes se realizaron los debidos documentos de entrega como el macrociclo del primer semestre, mesociclo precompetitivo, informes de gestion - ejecutivo-volumenes, fotografias y planillas. Por otra parte se asistio a las reuniones organizadas por el coordinador LUIS CARLOS GALINDO, donde explicaba la fecha de entrega de informes y anexos a la plataforma DRIVE, se menciono las fechas de registro de los deportistas para juegos departamentales, envio de implementacion de juegos departamentales.	Evidencia que reposa 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.	para este mes se asistio a las reuniones y actividades organizadas por el coordinador, se realizo acompañamiento a los deportistas en diferentes eventos, se realizo apoyo en el cumpleaños del municipio en la ciclo ruta, donde asistieron los patinadores de los diferentes grupos existentes.	Evidencia que reposa 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.	Para este mes se realizo el seguimiento de los patinadores del grupo competitivo con 31 deportistas y el grupo formativo con 33 niños. Se realizo acompañamiento a los deportistas en el ranking departamental y festivales propicios a la creación, formación de experiencia competitiva.	Evidencia que reposa 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
	\$ 2.600.000	\$ 18.200.000	1	MARZO
	\$ 2.600.000	\$ 15.600.000	2	Abril
	\$ 2.600.000	\$ 13.000.000	3	Mayo
			4	Junio
			5	Julio
			6	Agosto
			7	Septiembre

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. 300.11.01.245-2025, 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 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. 300.11.01.245-2025, en el Municipio de Yumbo, el día TREINTA (30) de MAYO de 2025.

FIRMA DEL SUPERVISOR

MARIO BALLESTEROS

NOMBRE DEL APOYO A SUPERVISION

FIRMA DEL APOYO A SUPERVISION

LUIS CARLOS GALINDO

NOMBRE DEL CONTRATISTA

FIRMA DEL CONTRATISTA

HEIDY VALERIA RODRIGUEZ C

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

ACONTRATISTA	HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA
No. Contrato	300.11.01.245-2025

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



LUGAR PISTA DE PATINAJE IMDETY
FECHA MAYO

LUGAR LABORATORIO LECYD
FECHA MAYO

Descripción de la foto
OFF SKATE: EMPUJE

Descripción de la foto
Reunión informativa fechas de ingreso JJDD



LUGAR IMDETY
FECHA MAYO

LUGAR PARQUE BELALCAZAR
FECHA MAYO

Descripción de la foto
SELECTIVO: YUMBO PATINAJE

Descripción de la foto
Cumpleaños municipalidad 161

	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO		CODIGO	FO-GTH-54
	PROCESO: GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	FORMATO		VERSION	001
	CARACTERIZACIÓN PERSONAL IMDERTY CON ENFOQUE DIFERENCIAL			

INFORMACIÓN BÁSICA

heidy valeria NOMBRE(S)		rodriguez 1er APELLIDO		cardona 2do APELLIDO	
TIPO DE IDENTIFICACIÓN CC: ☒ C.E. ☐ OTRO ☐		¿CUÁL? _____			
No. IDENTIFICACIÓN: _____		1005966000			
FECHA DE NACIMIENTO: _____		02-oct-01			
LUGAR DE NACIMIENTO: _____		cali			
NACIONALIDAD: _____		M: ☐ F: ☒ OTRO: ☐		EDAD: _____	
DIRECCIÓN: _____		BARRIO: _____		COMUNA: _____	
GRUPO SANGUÍNEO: O _____ RH: positivo		TELEFONO/CELULAR: _____		3,21E+09	
CORREO: _____		CONTACTO DE EMERGENCIA: _____		NOMBRE: _____	
		TELEFONO/CELULAR: _____		3134989444	

INFORMACION EDUCATIVA

¿ACTUALMENTE ESTUDIA?	SÍ ☒ NO ☐	NIVEL EDUCATIVO MÁS ALTO ALCANZADO:	TÍTULO OBTENIDO: _____
		BACHILLER ☐	PROFESIONAL EN DEPORTE
		TÉCNICO ☐	
		TECNÓLOGO ☐	
		UNIVERSITARIO ☒	
		POST-GRADO ☐	

ENFOQUE DIFERENCIAL

GRUPO ÉTNICO:	AFRO ☐	INDIGENA ☐	ROM ☐	OTRO ☐	¿CUÁL? NINGUNO
CONDICIÓN:	VÍCTIMA DEL CONFLICTO ☐	DESPLAZADO ☐	OTRO ☐	¿CUÁL? _____	
IDENTIDAD DE GÉNERO:	LGTBIQ+ ☐	¿CUÁL? _____			
DISCAPACIDAD	SÍ ☐ NO ☒	¿CUÁL? _____			
ADULTO MAYOR	SÍ ☐ NO ☒				
CABEZA DE HOGAR	SÍ ☐ NO ☒				
CATEGORÍA SISBEN: _____	ESTRATO SOCIO-ECONÓMICO: 2				

INFORMACIÓN SEGURIDAD SOCIAL Y SALUD DEL TRABAJADOR

ENTIDAD PRESTADORA DE SALUD - EPS A LA QUE SE ENCUENTRA AFILIADO:	S.O.S COOMFANDI	
ADMINISTRADORA FONDO DE PENSIONES - AFP A LA QUE SE ENCUENTRA AFILIADO:	COLPENSIONES	
¿TIENES ALGUNA CONDICIÓN MÉDICA?	SÍ ☐ NO ☒	¿CUÁL? _____
¿TOMA ALGÚN MEDICAMENTO?	SÍ ☐ NO ☒	¿CUÁL? _____
¿ALERGICO A ALGÚN MEDICAMENTO?	SÍ ☐ NO ☒	¿CUÁL? _____
¿ALERGICO A ALGÚN ALIMENTO?	SÍ ☐ NO ☒	¿CUÁL? _____

INFORMACIÓN DEPENDENCIA Y/O PROGRAMA

DEPENDENCIA Y/O PROGRAMA AL CUAL SE ENCUENTRA ASIGNADO:	DEPORTE INDIVIDUAL
---	--------------------

Autorizo al Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Yumbo (IMDERTY) recolectar, tratar y usar mi información, conforme a la política de tratamiento de datos personales, en cumplimiento a la ley 1581 del 2012 y el decreto 1377 del 2013 y demás normas complementarias.

20/05/2025.
FECHA


FIRMA

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de MAYO

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

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas, proceso de captación, etc.

- Se reporta 57 mujeres
- Se reporta 7 hombres

Los niños que participan en el programa de deportes individuales del Imderty en el deporte de patinaje son dos grupos: grupo de competencia de patín profesional y grupo formativo de actividad institucional derivada al ciclo de ejecución y masificación del proyecto.

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

- No hay ninguno

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

Se realizó una simulación y un selectivo oficial para seleccionar a los deportistas que representarían a YUMBO en la disciplina del patinaje.

4) Reportar el desarrollo de fogues y concentraciones.

Para el mes de mayo se asistió a: un festival en buga organizado y direccionado por el club firts skating; donde asistieron 16 niños entre el grupo de formación y grupo de patín profesional, se asistió un ranking departamental organizado por la liga vallecaucana de patinaje con 15 deportistas.

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

Ninguno hasta el momento.

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

R/ ninguno en 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.

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Nombre de la competencia	RANKING DEPARTAMENTAL
Fecha del evento	31 MAYO AL 01 DE JUNIO
Tipo de competencia	DEPARTAMENTAL
Categoría	MENORES
Lugar	CALI
Pruebas o modalidades en el evento	200m baterías, one lap, habilidad y puntos
<i>Departamentos o municipios asistentes</i>	<i>Clubes a nivel departamental</i>
Número de deportistas selección Valle	
Acompañamiento multidisciplinario	Entrenador
Medallero obtenido	Oro, plata y bronce
Resultados como delegTación	4 medallas
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: Heidy Valeria Rodriguez C

CC.1005966000

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA DEPORTE:

FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: PREPARADOR ESPECIFICO

FECHA MAYO

DESDE: 5-may

HASTA:	31-may
--------	--------

DESCANSO ACTIVO

PREP. FISICA GNRAL

PREP. FISICA ESPECIAL

PREPARATORIO

COMPETITIVA

FECHA DE ENTREGA:

CATEGORIA:

LUGAR:

TODAS

EDAD: 7 A 15

IMDERTY PISTA DE PATINAJE

[illegible][illegible]

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
R2	IMDERTY PISTA			
movilidad articular, trote, coordinacion, bandas elasticas, habilidad, test control, salidas y activaciones, flexibilidad, recuperacion, carrera continua, cambio de ritmo, tecnica en patines off skate, simulacion selectivo seleccón yumbo patinaje	cronometro, pito, conos, aros, laso	\$0%	80%	80%

ACTIVIDADES	IMDERTY PISTA			
VO ₂ MAX		70%	90%	80%
movilidad articular, trote, coordinacion, balon inestable, lasso, habilidad, salidas y activaciones, flexibilidad, recuperacion, carrera continua, cambio de ritmo, tecnica en patines off skate, selectivo oficial selección yumbo patinaje, simulacion de carrera	laboratorio lecyd, conos, topes, pito, cronometro, aros			

ACTIVIDADES	IMDERTY PISTA			
VO2MAX	cronometro, pto, conos,	70%	90%	80%
movilidad articular, trote, coordinacion, bandas elasticas, habilidad, salidas y activaciones, flexibilidad, recuperacion, carrera continua, cambio de ritmo, tecnica en patines off skate, selectivo oficial seleccion yumbo patinaje, simulacion de carrera, festival firts skate	aros, laso, bandas elasticas, base inestable, ruedas			

ACTIVIDADES	IMDERTY PISTA			
RL		60%	96%	80%
movilidad articular, trote, coordinacion, ludica, habilidad, salidas y activaciones, flexibilidad, recuperacion, carrera continua, cambio de ritmo, series rotas, off skate, simulacion de carrera, ranking departamental cali	bandas elasticas, lazo, pito, conos, topes, cronometro			

ACTIVIDADES	IMDERTY PISTA			

NOMBRE ENTRENADOR

HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

R2

SEMANA : 05 al 11

MES: MAYO SEMANA No: 15

MICROCICLO PREPARATORIO

PERIODO: PREPARACIÓN FISICA ESP SITIO DE ENTRENAMIENTO: PISTA DE PATINAJE IMDERTY

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noch	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañan	Tar	Noche
		X			X			X			X			X			X			
MOV ART			5 mov articular			5 TROTE			5 HABILIDAD			30 MOV ART			5	SIMULACION SELECTIVO				
TROTE, COORDINACION, LASSO			15 coordinacion			10 LAZO + OFF SKATE: salto+ extencion de cadera posicion+ skiping+corre			40 RODAR, SAL/ACT, salidas + pagata			15 LASSO: 4 X 100REP: OFF SKATE: ESTILO COMPLETO			45	SELECCION YUMBO				
CIRCUITO DE BANDAS ELASTICAS, extencion de cadera, posición skiping- corre			40 continuacion test			45 R2: 12KM: 1ª carrera continua, 2ª 3vsx2vf 3ª 2vsx3vf mp=1'30" x 2rep			35 TECNICA EN PATINES: curva sostenibilidad, empuje - cruce			30 RODAR: SAL/ACT: LANZADOS: 4X100M			15					
habilidad: figura 19			40 tl: 3km: lanzados: grupales, individuales, competitivos			40 recuperacion			5 R1: PITO Y PARA GRUPAL, 1 vuelta de remate mp= 2'x1rep			22 RL: BATERIAS: 5X100M 2(4X200M)			40					
ludica			20 RECUPERACION			5 FLEXIBILIDAD			5 FLEXIBILIDAD			5 FLEXIBILIDAD			5					
			FLEXIBILIDAD			5														

SALIDA RUTA VIA PASO DE LA TORRE - ZONA FRANCA

ENTRENADOR Y/O MONITOR

HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

DEPORTE

PATINAJE

OBJETIVO: VO2MAX

SEMANA : 12 AL 18

MES: MAYO SEMANA No: 16

MICROCICLO PREPARATORIO

PERIODO: PREPARACION FISICA ESP

SITIO DE ENTRENAMIENTO: IMDERTY PISTA DE PATINAJE

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noch	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tar	Noche
		X			X			X			X			X			X			
MOV ART: TROTE			10 MOV ART: HABILIDAD: FIGURA 19			35 LUDICA			15 LUDICA EN PATINES: LLEVÁ MUERTE			15 MOV ARTICULAR, COORDINACION			15 SELECTIVO OFICIAL JUEGOS DEPARTAMENTALES.			120		
CIRCUITO FISICO: BALON BOSU			35 SENTIDO HORARIO: R1: 2X6KM: 12KM: 1°4VSX1VF 2° ATRÁS/ADELANTE mp= 1'30"			32 CIRCUITO FISICO: BALON BOSU			45 TECNICA EN PATINES: CURVA			40 OFF SKATE: 4-3-4 : 3 SERIES bandas elasticas, abro y cierre-salto y media sentadilla- estilo completo lateral 4 series sentadilla-skiping-pique			40					
RODAR: SAL/ACT			15 R2: SIMULACION: SENTIDO HORARIO			20 TOMA DE TIEMPO: 200M			30 R1: 10KM : 2 X 5KM: 1°CARRERA CONTINUA: 2° ATRÁS/ADELANTE			30 SAL/ACT: SALIDAS CON MARCACION			10					
VO2 MAX: 7,2KM 2(4X100M) 2(5X200M) 4X300M			45 RECUPERACION			5 VO2 MAX: 2 (5x200m)			30 R2: 8KM: 2X4KM: 1°3VSX1VF 2°2VSX1VF mp = 1x1'			22 VO2 MAX: 4X1KM mp =3 x 1' 4x800m mp=3x1' 4x600m mp =3x50"			42					
FLEXIBILIDAD			5 FLEXIBILIDAD			5 flexibilidad			5 FLEXIBILIDAD			5 FLEXIBILIDAD			5					

ENTRENADOR Y/O MONITOR HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

DEPORTE PATINAJE

OBJETIVO: **VO2MAX**

SEMANA: **19 AL 25**

MES: **MAYO** SEMANA No: **17**

MICROCICLO: **PREPARATORIO**

PERIODO: **PREPARACIÓN FISICA ESP**

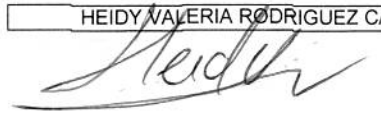
SITIO DE ENTRENAMIENTO: **PISTA DE PATINAJE**

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noc	Mañana	TARDE	Noc	Mañana	Tarde	Noch	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañan	Tar	Noche
		X			X			X			X			X						
MOV ARTICULAR, COORDINACION			15 TECNICA EN PATINES: CURVA			45 HABILIDAD: ESTRELLA Y FIGURA 19			60 RODAR			10 MOV ART: REACCION + COORDINACION			30 trote + coordinacion			15		
			40 R1: 5KM; 3VSX1VF			15 VO2 MAX: CARRILES 8 X 50M 600M X 5 400M X 5 200M X 5 100M X 5			45 FLEXIBILIDAD			5 CIRCUITO FISICO: core, sentadilla, salto, salto y media sentadilla, n skiping			30 ludica			15		
SAL/ACT: SALIDAS CON MARCACION			10 R2: SIMULACIONES			40 FLEXIBILIDAD			5 R1: 2X4km mp=1x4'			25 VO2 MAX: meta contra meta. Lanzados 2(600m x 3). Persecucion.			40 TECNICA EN PATINES: CURVA			40		
VO2 MAX: 4X1KM mp =3 x 1' 4x800m mp=3x1' 4x600m mp =3x50"			42 FLEXIBILIDAD			5 FLEXIBILIDAD			5 R2: SIMULACION DE PUNTOS			40 FLEXIBILIDAD			5					
FLEXIBILIDAD			5						RECUPERACION			5								
									FLEXIBILIDAD			5								

FESTIVAL FISRT SKATING

ENTRENADOR Y/O MONITOR **HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA**

DEPORTE **PATINAJE**



OBJETIVO GENERAL: RL

SEMANA : 26 DE MAYO AL 01 JUNIO

MES: MAYO

SEMANA No: 18

MICROCICLO: PREPARATORIO

PERIODO: PREPARACION FISICA ESP

SITIO DE ENTRENAMIENTO: PISTA DE PATINAJE

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noch	Mañana	Tarde	Noch	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tar	Noche
		X			X			X			X			X	X					
LUDICA		10	HABILIDAD: ESTRELLA		30	COORDINACION		15	HABILIDAD ESTRELLA:		30	TROTE		5						
OFF SKATE: 5-5 tijera, posicion+braceo, titeres: skipping - salto v media		40	SAL/ACT: 2 LANZADOS 4 SALIDAS CON MARCACION		10	OFF SKATE: 5-5-5 tijera, posicion+braceo, titeres: skipping - salto v media		30	SAL/ACT: 4LANZ 100M 4 SALIDAS		10	LUDICA		20						
TL: 5X100M 5X200M		20	R1: SENTIDO HORARIO, 1° persecucion individual 2° persecucion grupal		25	RL: 1. LANZADOS CONTRAPEZO 2. PITO Y PARA)		45	R1: 5KM: 4V9X1VF		12	CIRCUITO FISICO: laso, abdominales, dorsales, flexiones		30						
RL: 4KM: 5X200, 5X200, 3X400M 2X400M		40	R2: ELIMINACION		40	RECUPERACION: PATINES FLUJOS		5	R2: PUNTOS SIMULACION		45	rodar		5						
FLEXIBILIDAD		5	FLEXIBILIDAD		5	FLEXIBILIDAD		5	FLEXIBILIDAD		5	TL: RELEVOS: ESTATICOS		25						
												RL: META CONTRA META		25						
												FLEXIBILIDAD		5						

RANKING DEPARTAMENTAL

ENTRENADOR Y/O MONITOR HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

DEPORTE PATINAJE

Heidy

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

MAYO

PERIODO: PREPARACION FISICA ESPECIAL

N° 16

MESOCICLO: PREPARACION FISICA ESPECIAL ENTRENADOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

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	3	2	2							11	11
INTENSIDAD	5	5	4	4	3	3	5	5							17	17
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1								
PRE.FIS.GENERAL	30	30	15	15	35	35	20	20	15	0	0	0			115	100
MOV ARTICULAR	5	5	5	5					5	0						
LUDICA					15	15	15	15								
TROTE	5	5														
COORDINACION									10	0						
FLEXIBILIDAD			5	5			5	5								
FUERZA																
FORTALECIMIENTO																
CIRCUITO	20	20			20	20										
RECUPERACION			5	5												
PRE. FIS. ESPECIAL	15	15	30	30	15	15	40	40	40	0	0	0			140	100
HABILIDAD			30	30												
TECNICA EN PATINES							40	40								
RODAR																
TEST FISICO																
TEST CONTROL																
OFF SKATE circuito fisico	15	15			15	15			40	0						
PRE.FIS.TEC.TAC	45	45	42	42	45	45	42	42	50	0	120	120			344	294
R0																
R1			22	22			22	22								
R2			20	20			20	20								
VO2MAX	45	45			45	45			40	0						
SELECTIVO OFICIAL											120	120				
SAL/ACT									10	0						
SIMULACION																
RELEVOS																
PRE PSICOLOGICA															0	0
total micro:															599	494

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	599	494	82%
PRE.FIS.GENERAL	115	100	87%
PRE.FIS.ESPEC	140	100	71%
PRE.TEC.TAC	344	294	85%
PREP TEORI. SICOL	0	0	#DIV/0!

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

MAYO

PERIODO: PREPARACION FISICA ESPECIAL

N° 15

MESOCICLO: FISICO ESPECIAL ENTRENADOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		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			15	15
SESIONES			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
PRE.FIS.GENERAL	40	40	15	15	25	25	5	5	15	15	0	0	0	0	100	100
MOV ARTICULAR	5	5	5	5					5	5						
LUDICA	20	20														
FLEXIBILIDAD					5	5	5	5								
COORDINACION	10	10	10	10	10	10			10	10						
RECUPERACION					5	5										
REACCION																
TROTE	5	5			5	5										
FORTALECIMIENTO																
PRE.FIS.ESPECIAL	80	80	45	45	30	30	65	65	40	40	0	0			260	260
HABILIDAD	40	40					30	30								
TECNICA EN PATINES							30	30								
TEST CONTROL			45	45												
RODAR							5	5	5	5						
CIRCUITO	40	40														
AGILIDAD																
OFF SKATE (tecnica en zapatos)					30	30			35	35						
PRE.FIS.TEC.TAC	0	0	30	30	35	35	32	32	50	50	120	120			267	267
R0																
R1							22	22								
R2					35	35										
RL									40	40						
TL			30	30												
SIMULACION SELECTIVO											120	120				
SALIDAS /ACTIVACIONES							10	10	10	10						
PRE.TEOR.SICOLOGICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0
OBSERVACIONES			10	10							total micro:				627	627

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	627	627	100%
PRE.FIS.GENERAL	100	100	100%
PRE.FIS.ESPEC	260	260	100%
PRE.TEC.TAC	267	267	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	# DIV 0

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

MAYO

PERIODO: PREPARACION FISICA ESPECIAL

N° 17

MESOCICLO: PREPARACION FISICA ESPECIAL ENTRENADOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

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	1	1	3	3	3	3	2	2							9	9
INTENSIDAD	5	5	4	4	4	4	5	5							18	18
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
PRE.FIS.GENERAL	15	15	5	5	20	20	15	15	60	65	30	30			145	150
MOV ARTICULAR									5	5						
LUDICA	15	15									15	15				
CIRCUITO FISICO					15	15			30	30						
BANDAS																
REACCION Y COORDINACION									25	25	10	10				
RECUPERACION							5	5								
FLEXIBILIDAD			5	5	5	5	10	10		5						
TROTE											5	5				
FORTALECIMIENTO																
PRE. FIS. ESPECIAL	40	40	45	45	45	45	10	10	0	0	90	90	FESTIVAL FIRTS SKATING		230	230
HABILIDAD					45	45					40	40				
TECNICA EN PATINES			45	45							50	50				
OFF SKATE	40	40														
RODAR							10	10								
OFF SKATE																
TEST FISICO																
PRE.FIS.TEC.TAC	45	45	45	45	45	45	75	75	45	45	0	0			255	255
SIMULACION																
R1			15	15			25	25								
R2			30	30			40	40								
VO2 MAX	35	35			45	45			45	45						
SALIDAS /ACTIVACIONES	10	10					10	10								
RELEVOS																
PRE.TEOR.SICOLOGICA															0	0
total micro:															630	635

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	630	635	101%
PRE.FIS.GENERAL	145	150	103%
PRE.FIS.ESPEC	230	230	100%
PRE.TEC.TAC	255	255	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	#DIV/0!

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

MAYO

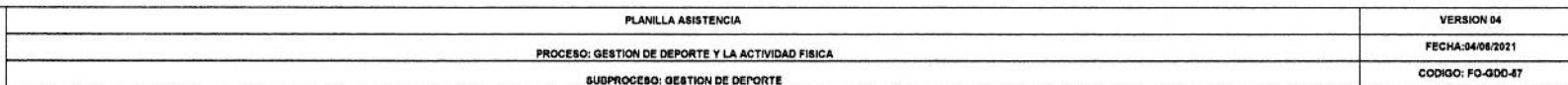
PERIODO: PREPARACION FISICA ESPECIAL

N° 18

MESOCICLO: PREPARACION FISICA ESPECIAL ENTRENADOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

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															0	0
INTENSIDAD															0	0
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1								
PRE.FIS.GENERAL	15	15	5	5	30	30	0	0	25	25	0	0	0	0	75	75
MOV ARTICULAR											RANKING DEPARTAMENTAL CALI					
LUDICA	10	10														
FLEXIBILIDAD	5	5	5	5	5	5			20	20						
CIRCUITO FISICO																
COORDINACION Y REACCION					15	15										
PROPIOCEPCION																
TROTE					5	5			5	5						
FUERZA																
FORTALECIMIENTO																
RECUPERACION					5	5										
PRE. FIS. ESPECIAL	30	30	30	30	30	30	30	30	5	5	0	0	0	0	125	125
HABILIDAD			30	30			30	30								
TECNICA EN PATINES					30	30										
OFF SKATE (tecnica en zapatos)	30	30														
RODAR									5	5						
INTE FISIOTERAPIA																
TEST CONTROL																
RECUPERACION																
PRE.FIS.TEC.TAC	65	65	70	70	45	45	50	50	55	55	0	0	0	0	285	285
R0																
R1			20	20			10	10								
R2			40	40			30	30								
RL	40	40			45	45			30	30						
TL	25	25							25	25						
SENTIDO CONTRARIO																
SALIDAS /ACTIVACIONES			10	10			10	10								
PRE.TEOR.SICOLOGICA			15	15											15	15
OBSERVACIONES																
															total micro:	
															500	500

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	15	15	100%
PRE.FIS.GENERAL	75	75	100%
PRE.FIS.ESPEC	0	0	# DIV/0
PRE.TEC.TAC	0	0	# DIV/0
PREP TEORI. SICOL	0	0	# DIV/0



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

PROGRAMA	MABIFICACION		
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO	REVIREACION	CLUBES
	PRIMERA INFANCIA	EDUCACION	ECUELAS DE FORMACION
	COMPETENCIA		
	CONJUNTO	INDIVIDUO	ADAPTADO
			X



MENOS DE 5 AÑOS	0
5 A 10 AÑOS	10
11 A 14 AÑOS	9
15 A 19 AÑOS	2
20 A 59 AÑOS	0
MÁS DE 60 AÑOS	0

COMUNAS			
COMUNA 1	15	OTRO	1
COMUNA 2	1	COMUNA 9	0
COMUNA 3	3	COMUNA 10	0
COMUNA 4	9	COMUNA 11	0
COMUNA 5	0	COMUNA 12	0
COMUNA 6	0	COMUNA 13	0
COMUNA 7	0		

BUMATORIA	365	0	0	0	21
-----------	-----	---	---	---	----

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR

Yo Be COORDINADOR

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

CONTRATISTA	MES	MAYO	AÑO
HEIDY VALERIA RODRIGUEZ	LUGAR DE ENTRENO:		IMPERTY
DEPORTE - ACTIVIDAD	DÍAS:	LUNES- MIÉRCOLES- VIERNES	
PATINAJE FORMACION	HORA:	3:00PM a 4:30PM	

COVENCIONES DE INASISTENCIA	
ASISTENCIA	A
ENFERMEDAD	E
PERMISO	P
PERMISO EN CLAS	PC
FALTA	F
DESCANSO	D

PROGRAMAS	MABIFICACION			
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO		EVREACION	CLL
	PRIMERA INFANCIA	EDUCACION	ESCUELAS DE FORMACION	X
	COMPETENCIA			
	CONJUNTO	INDIVID	ADAPTADO	



No DE MUJERES	33
---------------	----

No DE HOMENS	1
--------------	---

MENOS DE 5 AÑOS	2
6 A 10 AÑOS	20
11 A 14 AÑOS	3
15 A 19 AÑOS	0
20 A 59 AÑOS	0
MÁS DE 60 AÑOS	

INGRESO AL GRUPO[illegible]

FIRMA PROFESOR

Ve Be COORDINADOR

Simple

PAGOSIMPLE |

AUTOLIQUIDACION
CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-05-05, 11:02:00 AM

Tipo Planilla:

I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Número Planilla: 1071552828

Periodo Cotización:

abril de 2025

Periodo Servicio:

abril de 2025

Referencia pago (PIN): 8810058572

PAGADO 05/05/2025 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA			Dirección	CL 11B #12 A - 20 COLINAS
Documento	CC1005966000			Teléfono	3245704264
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE			Forma Presentación	ÚNICO
Tipo Persona	NATURAL			Departamento	VALLE DEL CAUCA
Ciudad	YUMBO			Identificación	
Representante Legal				ARP	POSITIVA DE SEGUROS
Total Afiliados	1				

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades										Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total														
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TAP	TAP	VSP	COM	VST	SUM	RCE	LMA	VAC	AVP	VCT	IPP	Días AFP	Días EPS	Días AFP	Días EPS	Días AFP	Días EPS	Administrador ⁹	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administrador ⁹	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos ⁹	Administrador ⁹	Administrador ⁹	IBC Caja ⁹	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio ⁹	Total
CC 1005966000	HEIDY VALERIA RODRIGUEZ GARDONA	60	00																		0	30	30	30	30	(25-14) COLPENSIONES	\$ 1.423.500	\$ 227.800	(EPS018) S.O.S EPS	\$ 1.423.500	\$ 178.000	2.438	\$ 1.423.500	\$ 34.700	(CCF57) COMFAM			\$ 1.423.500	\$ 28.500	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 469.000

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes SENA	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Salidos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
\$ 1.423.500	\$ 1.423.500	\$ 1.423.500	\$ 1.423.500	\$ 227.800	\$ 178.000	\$ 34.700	\$ 28.500	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 469.000	\$ 0	\$ 469.000