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

INFORME No. 4

Identificación del contrato No. 300.11.01.**198**-2025 DEL 11 DE MARZO DE 2025

Nombre del Contratista	Objeto del Contrato
JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ	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
C.C. 16.446.516	

Fecha de Firma del Contrato	Valor de Contrato	Fecha de Inicio	Fecha de terminación
11 DE MARZO DE 2025	$ 14.700.000	12 DE MARZO DE 2025	30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

Duración del contrato		Nombre del Supervisor	Cargo
203	DIAS	MARIO BALLESTEROS PRADO	SUBGERENCIA FOMENTO AL DEPORTE

No de planilla del pago a la seguridad social	Valor pagado en planilla	Fecha de pago
1072291518	$ 212.700	3 de junio de 2025

Valor y Forma de Pago

El valor del contrato será la suma de **CATORCE MILLONES SETECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($14.700.000).** 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 día hábil de marzo, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) CINCO (05) cuotas parciales por el valor de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), las cuales se pagarán con corte al último día hábil de los meses de 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 CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), 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 selecciónes Yumbo de CICLISMO, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	Se brindo apoyo el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciónes Yumbo de CICLISMO, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a las disciplinas de CICLISMO.	Se brindo apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a las disciplinas de CICLISMO.	Evidencia fotográfica que se entrega en el formato FO-GDD-27.

C) Apoyar en la elaboracion, presentacion y actualizacion de informes, registros, formatos y planes de accion con sus debidos soportes y documentacion requerida por la supervision.	Se brindo apoyo en la elaboracion, presentacion y actualizacion de informes, registros, formatos y planes de accion con sus debidos soportes y documentacion requerida por la supervision.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
D) Brindar apoyo asistencial y/o logístico en las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto.	Duarante el mes de **JUNIO**, se realizo difusion de las actividades institucionales programadas por el instituto.	Evidencia fotográfica que se entrega en el formato FO-GDD-27.
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 brindo apoyo en la consolidación, reporte, control, monitoreo y elaboración de informes de las actividades, programas y población atendida en el programa de altos logros.	Evidencia que reposa en el programa 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
$ 14.700.000	$ 2.100.000	$ 12.600.000	1	Marzo
	$ 2.100.000	$ 10.500.000	2	Abril
	$ 2.100.000	$ 8.400.000	3	Mayo
	$ 2.100.000	**$ 6.300.000**	**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 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 **JUNIO** en ejecución del contrato No. 300.11.01.**198**-2025, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de **JULIO**.
4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:
Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades especificas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de **JUNIO** 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.**198**-2025, en el Municipio de Yumbo, el día VEINTISIETE (27) de **JUNIO** de 2025.

MARIO BALLESTEROS PRADO
FIRMA DEL SUPERVISOR

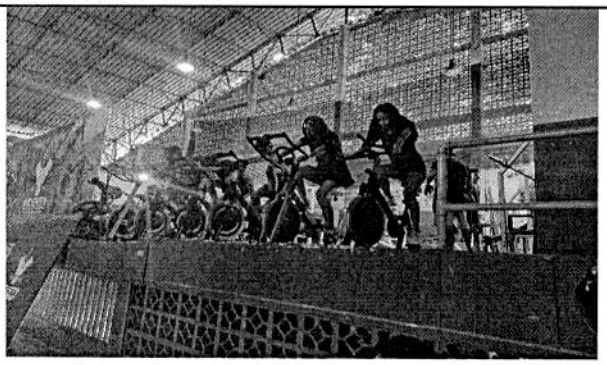
JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ
FIRMA DEL CONTRATISTA

LEONARDO MOSQUERA GARCES
FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN

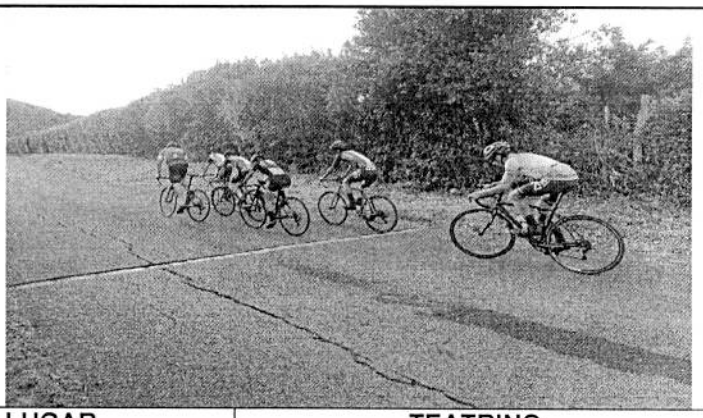
IMDERTY	REGISTRO FOTOGRAFICO	CODIGO	FO-GDD-27
		VERSION	005
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACION	FECHA	01/08/2024
		PAGINA	1 de 1

CONTRATISTA	**JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ**
No. Contrato	300.11.01.**198** - 2025

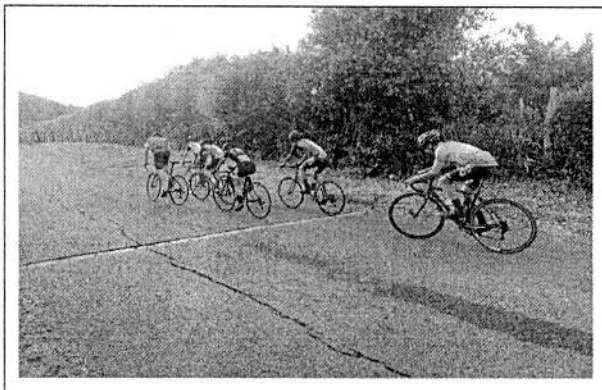
MES	JUNIO	ACTIVIDAD CONTRATUAL	**A-B-C-D-E**



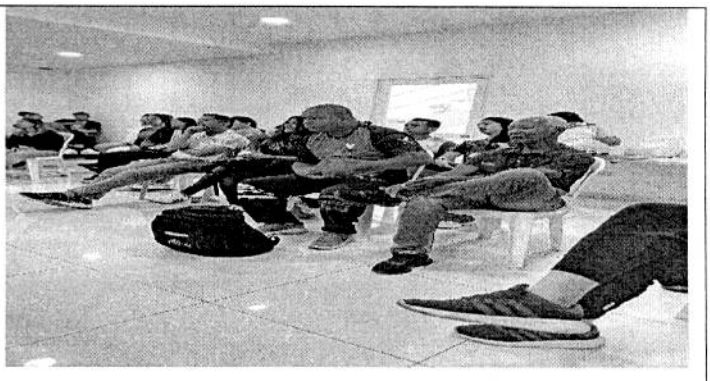
LUGAR	VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN
FECHA	JUNIO 2025
Descripción de la foto	
Preparación física: Trabajo de fuerza y resistencia.	



LUGAR	TEATRINO
FECHA	JUNIO 2025
Descripción de la foto	
Test de esfuerzo en bicicleta	



LUGAR	VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN
FECHA	JUNIO 2025
Descripción de la foto	
Actividad técnica: técnica de pedaleo y la cadencia optimizando la eficiencia en la bicicleta.	



LUGAR	SALA DE PRENSA IMDERTY
FECHA	JUNIO 2025
Descripción de la foto	
Se asistió a la reunión de equipo programada por el gestor: Leonardo Mosquera Garces	

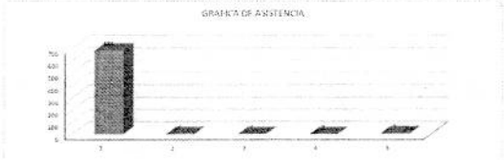
PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	VERSION 04
SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	FECHA 04/06/2021
	CODIGO: FO-GDD-67

CONTRATISTA	MES:	JUNIO	AÑO	2025
JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ	LUGAR DE ENTRENO:			
DEPORTE - ACTIVIDAD	DIAS:	LUNES A VIERNES		
CICLISMO	HORA:			

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

PROGRAMAS	MASIFICACION			
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO	HEVS	RECREACION	GUIAS
	PRIMERA INFANCIA	EDUCACION FISICA	ESCUELAS DE FORMACION	
	COMPETENCIA			
	CONJUNTO	INDIVIDUAL	ADAPTADO	



No DE MUJERES	10
No DE HOMBRES	17

No DEPORTISTAS POR EDADES	
MENOS DE 5 AÑOS	1
6 A 10 AÑOS	9
11 A 14 AÑOS	16
15 A 18 AÑOS	0
20 A 59 AÑOS	0
MAS DE 60 AÑOS	0

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

| No | NOMBRE | EDAD | GENERO (F-M) | TIPO DE DOCUMENTO | # DOCUMENTO | I.E - COLEGIO - GRUPO - CLUB | GRADO | TIPO DISCAPACIDAD | LGBTI | ETNIA | VICTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO | BARRIO | COMUNA | EPS | TELEFONO | DIA | | |

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTASMEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL

SEMANA : DEL 01 AL 09 DE MAYO DE 2025

MES: MAYO **SEMANA No:** 1 **MICROCICLO** 13

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** ENTRENAMIENTO EN LA VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN, CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION 1 LUNES 1			SESION 2 MARTES 2		SESION 3 MIERCOLES 3			SESION 4 JUEVES 4			SESION 5 VIERNES 5			SESION 6 SABADO 6		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
											X	X				
FESTIVO			**PARTE INICIAL** 15 MIN DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING **PARTE PRINCIPAL** 10 KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO R/CION 42X21 5 KM 35 VEL 80 FXPD TERRENO LLANO R/CION 42X14 1 SR X 10 VUELTAS CIRCUITO DE 2 KMS CADA DOS VUELTAS UN DEMARRAJE DE 20 SEG (10KMS) 25 KMS 30 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO R/CION 42X16 **PARTE FINAL** CALENTAMIENTO ZONA 1 48 KMS TERRENO LLANO ZONA 2 25 KMS TERRENO LLANO ZONA 3 5 KMS TERRENO SEMICUESTA ESTIRAMIENTO SRS X200 MTS 6RP SEMICUESTA		**PARTE INICIAL** 15 MIN DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING **PARTE PRINCIPAL** PREPARACION FISICA TRABAJOS EN GRADAS ESCALAR GRADAS 2 SRS 14 ESCALONES CAMINAR ESCALAR 2 SRS SALTOS A PIES JUNTOS ESCALAR 2 SRS SALTOS CON UNA PIERNA ESCALAR 2 SRS TROTES ESCALAR 2 SRS CAMINAR HORIZONTALMENTE ESCALAR 2 SRS X 10 RP EN CADA ESCALON FLEXION PECHO ESCALAR 2 SRS X 10 RP EN CADA ESCALON FLEXION PIERNA **PARTE FINAL** CALENTAMIENTO ENTRENAMIENTO TECNICO ESTIRAMIENTO		**PARTE INICIAL** 15 MIN DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING **PARTE PRINCIPAL** 8 KM 28 VEL 85 FXPD TERRENO SEMICUESTA R/CION 42 X18 10 SRS X 800 MTS SEMICUESTA FXPD 80 R/CION 42X28 10 KM 30 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO R/CION 42X16 **PARTE FINAL** CALENTAMIENTO ZONA 1 72 KMS TERRENO LLANO ZONA 2 30 KMS TERRENO LLANO ZONA 3 14 KMS TERRENO CUESTA 4SRS X 15 SEG DEMARRAGS ESTIRAMIENTO		**PARTE INICIAL** 15 MIN DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING **PARTE PRINCIPAL** PEDALEAR EN CIRCUITO EN FILA INDIA PEDALEAR EN CIRCUITO EN PAREJAS PEDALEAR EN CIRCUITO EN GRUPO GIROS DE 90 GRADOS **PARTE FINAL** CALENTAMIENTO ENTRENAMIENTO TECNICO ESTIRAMIENTO		**PARTE INICIAL** 15 MIN DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING **PARTE PRINCIPAL** 10 KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO R/CION 42X19 40 KM 30 - 35 VEL FXPD 80 TERRENO LLANO R/CION 42X14 1 SR X 6 RP SPRINT CADA 5 MIN **PARTE FINAL** 15 MIN CALENTAMIENTO ZONA 1 23 KMS TERRENO LLANO ZONA 2 33 KMS TERRENO SEMICUESTA ESTIRAMIENTOS	

ENTRENADOR Y/O MONITOR JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ **DEPORTE** CICLISMO

IMDERTY

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL

SEMANA : DEL 09 AL 15 DE JUNIO DE 2025 **MICROCICLO** 14

MES: JUNIO **SEMANA No** 2

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** ENTRENAMIENTO EN LA VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN, CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION 1 LUNES 12			SESION 2 MARTES 13		SESION 3 MIERCOLES 14			SESION 4 JUEVES 15			SESION 5 VIERNES 16			SESION 6 SABADO 17		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
X	X		X		X	X		X	X		X	X		X		
PARTE INICIAL			**PARTE INICIAL**		**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**		
15 MIN DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRAS Y HACIA LOS LADOS MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			15 MIN DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			15 MIN DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			15 MIN DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			15 MIN DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING		
PARTE PRINCIPAL			**PARTE PRINCIPAL**		**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**		
CAMINAR 5 MIN TROTE 5 MIN FLEXION DE PIERNA ELEVACION DE RODILLA BRAZOS AL FRENTE ESCALADOR 2 SRS X 10 RP TITERES 2 SRS X 10 RP FLEXION DE PIERNA CON SALTOS MANOS EN LA CINTURA TROTE EN EL SITIO TALONEADO - BRAZOS ATRÁS FLEXION DE PIERNAS CON SALTOS A LOS LADOS MANOS AL PECHO BURPPES TROTE RAPIDO EN EL SITIO FLEXION DE PIERNAS AL FRENTE Y SALTOS ATRÁS PEDALEAR 15 MIN FXPD X 100			10 KM 28 VEL FXPD 100 TERRENO LLANO RICION 39-21 20 KM 30 VEL FXPD 95 TERRENO LLANO RICION 52X19 10 KM 33 VEL FXPD 90 TERRENO LLANO RICION 52X17 10 KM 40 VEL FXPD 85 TERRENO LLANO RICION 52X14 5 KM 33 VEL FXPD 90 TERRENO LLANO RICION 52X17 25 KM 30 - 32 VEL FXPD 90-95 TERRENO LLANO RICION 52X19-17			PEDALEAR EN FILA INDIA PEDALEAR EN PAREJAS PEDALEAR EN GRUPO ACOPLE A RUEDA RELEVOS ADELANTE Y ATRÁS DE LA FORMACION			60 KMS 30 VEL FXPD 80-90 TERRENO LLANO RICION 52X19-21			SEÑALIZACION DE UN OBSTACULO EN LA VIA SEÑALES DENTRO DE UN PELOTON A. GIRAR, B. OBSTACULO EN EL SUELO, C. MOVERSE A UN LADO, D. DESPACIO REDUCIR LA VELOCIDAD, E. PARARSE EN PEDALES - MANOS ATRÁS, F. PARADA MANOS ARRIBA, G. DESPERFECTO MECANICO			10 KM 30 VEL FXPD 90 TERRENO LLANO RICION 42X17		
PARTE FINAL			**PARTE FINAL**		**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**		
VUELTA A LA CALMA 10 MIN DE ESTIRAMIENTO EXTENSOR DEL CUELLO, FLEXOR DEL CUELLO, FLEXION Y EXTENSION LATERAL DEL CUELLO EXTENSOR Y RETRACTOR DEL HOMBRO, FLEXOR DEL HOMBRO, ELEVADOR DE LOS HOMBROS, EXTENSOR DE CODO ESPALDA, HOMBRO Y TRICEPS, RETRACTOR DEPRESOR Y FLEXOR DEL HOMBRO, ADUCTOR DE LA CADERA EXTENSOR BICEPS FEMORAL, FLEXOR DE LA RODILLA, ADUCTOR, PIERNAS, ETC			CALENTAMIENTO ZONA 1 74 KMS TERRENO LLANO ZONA 2 50 KMS TERRENO LLANO ESTIRAMIENTO			CALENTAMIENTO CHARLA TEORICA PRACTICA, ALIMENTACION, MECANICA DE LA BICICLETA ESTIRAMIENTO			VUELTA A LA CALMA 10 MIN DE ESTIRAMIENTO EXTENSOR DEL CUELLO, FLEXOR DEL CUELLO, FLEXION Y EXTENSION LATERAL DEL CUELLO EXTENSOR Y RETRACTOR DEL HOMBRO, FLEXOR DEL HOMBRO, ELEVADOR DE LOS HOMBROS, EXTENSOR DE CODO ESPALDA, HOMBRO Y TRICEPS, RETRACTOR DEPRESOR Y FLEXOR DEL HOMBRO, ADUCTOR DE LA CADERA EXTENSOR BICEPS FEMORAL, FLEXOR DE LA RODILLA, ADUCTOR, PIERNAS, ETC			VUELTA A LA CALMA ZONA 1- 10KM-VEL30+H237-D24KM-1-TERRENO LLANO			CALENTAMIENTO ZONA 1 15 KMS TERRENO LLANO ZONA 2 10 KMS TERRENO LLANO ZONA 3 15 KMS TERRENO CUESTA SRS X 200 MTS 5RP CUESTA PIQUES		

ENTRENADOR (A) / MONITOR JOSHUA HAMID CASTILLO MARQUEZ

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTASMEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL

SEMANA : DEL 16 AL 22 DE JUNIO 2025

MES: JUNIO **SEMANA No:** 3 **MICROCICLO:** 15

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** ENTRENAMIENTO EN LA VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN, CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION 1 LUNES 16	SESION 2 MARTES 26	SESION 3 MIERCOLES 21	SESION 4 JUEVES 22	SESION 5 VIERNES 23	SESION 6 SABADO 28
X	X	X	X	X	X

PARTE INICIAL

15 MIN DE CALENTAMIENTO

MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS

MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS

MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA
MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA

TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING

PARTE PRINCIPAL

ENTRENAMIENTO FISICO

TROTE 10 MIN

2 SRS X 15 RP SALTOS A PIES JUNTOS POR IMPULSO DE LOS TOBILLOS

2 SRS X 15 RP SALTOS A PIES JUNTOS EN LONGITUD

2 SRS X 15 RP SALTOS A PIES JUNTO EN ZIGZAG

2 SRS X 15 RP SALTOS VERTICALES CON IMPULSO DE BRAZOS

2 SRS X 15 RP ARRODILLADO SALTAR Y PONERSE DE PIE

2 SRS X 15 RP SUCESION DE ALTOS DOS A LA IZQUIERDA DOS A LA DERECHA

ENTRENAMIENTO TECNICO 20 MIN

PARTE FINAL

CALENTAMIENTO

ZONA 1 70 KMS TERRENO LLANO

ZONA 3 90 KMS TERRENO LLANO

6 DEMARRAGES X 15 SEG FXPD 100

ESTIRAMIENTO

PARTE INICIAL

15 MIN DE CALENTAMIENTO

MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS

MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS

MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA
MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA

TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING

PARTE PRINCIPAL

10 KM 30 VEL FXPD 90 TERRENO LLANO RICION 42X16

2 SR X 3 RP 200 MTS SALIDA LANZADA RECUPERACION ENTRE SRS DE 5 MIN

10 KM 30 VEL FXPD 90 TERRENO LLANO RICION 42X16

PARTE FINAL

CALENTAMIENTO

ENTRENAMIENTO TECNICA

ESTIRAMIENTO

PARTE INICIAL

15 MIN DE CALENTAMIENTO

MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS

MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS

MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA
MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA

TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING

PARTE PRINCIPAL

LABERINTO SIMPLE

LABERINTO ACENTUADO

PEDALEAR CON UNA MANO

PEDALEAR SIN MANOS

PEDALEAR EN LINEA RECTA

PARTE FINAL

CALENTAMIENTO

ZONA 1 45 KMS TERRENO LLANO

ZONA 2 2 KMS TERRENO LLANO

ESTIRAMIENTO

PARTE INICIAL

15 MIN DE CALENTAMIENTO

MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS

MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS

MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA
MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA

TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING

PARTE PRINCIPAL

8 KM 26 VEL 85 FXPD TERRENO SEMICUESTA RICION 42 X16
10 SRS X 800 MTS SEMICUESTA FXPD 80 RICION 42X28

10 KM 30 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RICION 42X16

PARTE FINAL

CALENTAMIENTO
ZONA 1 72 KMS TERRENO LLANO

ZONA 2 30 KMS TERRENO LLANO

ZONA 3 14 KMS TERRENO CUESTA

4SRS X 15 SEG DEMARRAGS

ESTIRAMIENTO

PARTE INICIAL

15 MIN DE CALENTAMIENTO

MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS

MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS

MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA
MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA

TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING

PARTE PRINCIPAL

PEDALEAR EN CIRCUITO EN FILA INDIA

PEDALEAR EN CIRCUITO EN PAREJAS

PEDALEAR EN CIRCUITO EN GRUPO

GIROS DE 90 GRADOS

PARTE FINAL

CALENTAMIENTO

ENTRENAMIENTO TECNICO

ESTIRAMIENTO

PARTE INICIAL

15 MIN DE CALENTAMIENTO

MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS

MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS

MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA
MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA

TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING

PARTE PRINCIPAL

10 KM 30 VEL FXPD 90 TERRENO LLANO RICION 42X16

6 SRS X 100 MTS SALIDA LANZADA

CALENTAMIENTO

ZONA 1 70 KMS TERRENO LLANO

ZONA 3 90 KMS TERRENO LLANO

6 DEMARRAGES X 15 SEG FXPD 100

ESTIRAMIENTO

ENTRENADOR Y/O MONITOR JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ **DEPORTE** CICLISMO

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

OBJETIVO G: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTASMEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL

SEMANA : DEL 23 AL 30 DE JUNIO 2025

MES: JUNIO SEMANA No: 4 MICROCICLO: 16

PERIODO: PREPARATORIO SITIO DE ENTRENAMIENTO: ENTRENAMIENTO EN LA VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN, CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION 1 LUNES 26			SESION 2 MARTES 27		SESION 3 MIERCOLES 28			SESION 4 JUEVES 29			SESION 5 VIERNES 30			SESION 6 SABADO 31		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
X	X		X	X	X	X		X	X		X	X		X		
			PARTE INICIAL		PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL		
			15 MIN DE CALENTAMIENTO		15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO		
			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS		MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS		
			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS		MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS		
			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA		MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA		
			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA		MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA		
			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING		TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING		
			PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL		
			10 KM 30 VEL FXPD 90 TERRENO LLANO R/CION 42X17		ESTRATEGIA DEL CARACOL			60 KM 30-33 VEL FXPD 90 TERRENO LLANO R/CION 42X16X14			CLASE TEORICA PRACTICA			10 KM 30 VEL FXPD 90 TERRENO LLANO R/CION 42X16		
			3 SR X 5KMS TRASMOTO 40-45-50 KM/H		PASO ESTRECHO 10 CMS			PARTE FINAL			CONOCER LAS PARTES DE LA BICICLETA Y SUS COMPONENTES			4 SRS X 1000 MTS SALIDA DETENIDA		
			SPRINT AL FINAL DE 15 SEG		PASAR AGACHADO ESTILO INDIO			CALENTAMIENTO			COMO DESMONTAR UN NEUMATICO DEL ARO			15 KM 30 VEL FXPD 90 TERRENO LLANO R/CION 42X16		
			10 KM 30 VEL FXPD 90 TERRENO LLANO R/CION 42X17		SALTAR UN OBSTACULO CON AMBAS RUEDAS			ZONA 2 141 KMS TERRENO LLANO			TECNICA DE DESPINCHAR UN NEUMATICO MATERIALES, PEGANTE, LIJA, PARCHES, PALANCAS.			PARTE FINAL		
			PARTE FINAL		TOCAR UN OBJETO EN EL PISO			ESTIRAMIENTO			PARTE FINAL			CALENTAMIENTO		
			CALENTAMIENTO		PARTE FINAL						CALENTAMIENTO			ZONA 2 90 KMS TERRENO LLANO		
			ZONA 1 55KMS TERRENO LLANO		CALENTAMIENTO						ENTRENAMIENTO TECNICO			SRS P.I 500 DETENIDOS, 1000 DETENIDOS		
			ZONA 2 56 KMS TERRENO LLANO		ENTRENAMIENTO TECNICO						ESTIRAMIENTO			ESTIRAMIENTO		
			ZONA 3 12 KMS TERRENO CUESTA		ESTIRAMIENTO											
			6 SRS X 15SEG PIQUES CADA 5 MIN													
			ESTIRAMIENTO													

FESTIVO

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

DEPORTE: CICLISMO

1. COMPONENTE TECNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES
A) INTRODUCCIÓN

Se realiza como objetivo principal es fortalecer las cualidades físicas y mentales de los deportistas fortaleciendo los trabajos técnico y físico en las diferentes etapas de preparación que se planifico en el plan de trabajo del macro 2025, se realizaron diferentes actividades con el fin de mantener y mejorar las condiciones físicas en las distintas categorías, reforzar los talentos, por medio de la combinación de actividades físicas en la Villa deportiva Jairo llantén, de ruta en carreteras aledañas y las cualidades técnico-tácticas individuales de cada integrante de las categorías de juegos departamentales, Intercolegiados y mayores.

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

B) COMPONENTE INFORMATIVO

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

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

Microciclo N° 4
Periodo preparatorio
Mesociclo N° 4
Numero de microciclos 1 semana de 8 días – 2 semana de 7 días – 1 semana de 9 días
1 semana del 1 al 08
2 semana del 09 al 15
3 semana del 16 al 22
4 semana del 23 al 30

Días de microciclos 7 por cada semana (realizadas)
Sesiones del microciclo 1.
Horas realizadas del microciclo 5 horas

Objetivos del microciclo
Mantener las condiciones y fortalecer las cualidades técnico y táctica.

Objetivo del Mes.
Proyecto, como objetivo principal fortalecer las condiciones físicas y las cualidades técnico-tácticas de los deportistas preseleccionados a juegos deportivos departamentales e Intercolegiados

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Durante el mes

nombre de la competencia	
Tipo de competencia	
Categoría	
Lugar	
Pruebas o modalidades en el evento	
Departamentos o municipios asistentes	
Medalleros obtenida	

nombre de la competencia	
Tipo de competencia	
Categoría	
Lugar	
Pruebas o modalidades en el evento	
Departamentos o municipios asistentes	
puestos obtenida	

Atentamente,

ENTRENADOR: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ
CC. 16.446.516 DE YUMBO VALLE DEL CAUCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO CICLISMO

PERIODO: BASICO GENERAL 1 No. 5

MESOCICLO: BASICO INTRODUTORIO ENTRENADOR: JOAQUIN CASTILLO

MICROCICLO	LUNES	MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
Planificacion															
Volumen															
Intensidad															
Sesiones tarde y mañana															
PRE.FIS.GENERAL		25	25	38	38	30	30	30	30	15	15			138	138
Calentamiento general		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				
Flexibilidad		0	0	12	12	5	5	5	5	0	0				
Resistencia		5	5	11	11	5	5	5	5	0	0				
Coordinacion		5	5	0	0	5	5	5	5	0	0				
PRE. FIS.ESPECIAL		100	100	0	0	100	100	38	38	135	135			373	373
SALTOS PIES JUNTOS		0	0	0	0	0	0	8	8	0	0				
FLEXION PIERNA		0	0	0	0	0	0	8	8	0	0				
BURPPES		0	0	0	0	0	0	8	8	0	0				
DESPLANTES		0	0	0	0	0	0	9	9	0	0				
ESCALADORES		0	0	0	0	0	0	9	9	0	0				
ZONA 1		60	60	0	0	80	80	19	19	40	40				
ZONA 2		0	0	0	0	20	20	19	19	20	20				
ZONA 3		40	40	0	0	0	0	0	0	40	40				
ZONA 4		0	0	0	0	0	0	0	0	35	35				
PRE.FIS.TEC.TAC		10	10	89	89	10	10	67	67	10	10			186	186
LABERINTO SIMPLE		0	0	23	23	0	0	19	19	0	0				
ESTRATEGIA CARACOL		0	0	23	23	0	0	19	19	0	0				
RECIBIR UN OBJETO		0	0	23	23	0	0	19	19	0	0				
ESTIRAMIENTO		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
PRE.TEOR.SICOLOGICA															
										total micro:				697	697

FESTIVO

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOLUMEN TOTAL	697	697	100%
PRE.FIS.GENERAL	138	138	100%
PRE.FIS.ESPECIAL	373	373	100%
PRE.TEC.TAC	186	186	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO CICLISMO

PERIODO: BASICO GENERAL 2 No. 6

MESOCICLO: BASICO INTRODUTORIO ENTRENADOR: JOAQUIN CASTILLO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
Planificacion																
Volumen																
Intensidad																
Sesiones tarde y mañana																
PRE.FIS.GENERAL	45	45	30	30	43	43	30	30	38	38	15	15			201	201
Calentamiento general	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				
Flexibilidad	10	10	5	5	9	9	5	5	8	8	0	0				
Resistencia	10	10	5	5	10	10	5	5	9	9	0	0				
Coordinacion	10	10	5	5	9	9	5	5	7	7	0	0				
PRE. FIS.ESPECIAL	64	64	145	145	10	10	97	97	23	23	110	110			449	449
CAMINAR	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
TROTE	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
FLEXION PIERNA	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
TITERES	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
TROTE EN EL SITIO	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ZONA 1	9	9	125	125	10	10	37	37	23	23	80	80				
ZONA 2	0	0	20	20	0	0	20	20	0	0	0	0				
ZONA3	0	0	0	0	0	0	40	40	0	0	30	30				
ZONA 4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
PRE.FIS.TEC.TAC	10	10	10	10	67	67	10	10	78	78	10	10			185	185
PEDALEAR EN PAREJAS	0	0	0	0	19	19	0	0	23	23	0	0				
PEDALEAR SIN MANOS	0	0	0	0	19	19	0	0	23	23	0	0				
ENTREGA DE UN OBJETO	0	0	0	0	19	19	0	0	22	22	0	0				
ESTIRAMIENTO	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
PRE.TEOR.SICOLOGICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0
											total micro:				835	835

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOLUMEN TOTAL	835	835	100%
PRE.FIS.GENERAL	201	201	100%
PRE.FIS.ESPECIAL	449	449	100%
PRE.TEC.TAC	185	185	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO CICLISMO

PERIODO: BASICO GENERAL 3 No. 7

MESOCICLO: BASICO INTRODUTORIO ENTRENADOR: JOAQUIN CASTILLO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
Planificacion																
Volumen																
Intensidad																
Sesiones tarde y mañana																
PRE.FIS.GENERAL	55	55	30	30	53	53	30	30	30	30	15	15			213	213
Calentamiento general	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				
Flexibilidad	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	9	9				
Resistencia	20	20	15	15	5	5	5	5	5	5	8	8				
Coordinacion	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8				
PRE. FIS.ESPECIAL	43	43	80	80	0	0	100	100	38	38	95	95			356	356
TROTE	10	10	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0				
SALTOS LATERALES	7	7	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0				
SALTOS LATERALES IDA Y REG	9	9	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0				
TROTE TOCANDO CONO	5	5	0	0	0	0	0	0	9	9	0	0				
TROTE DE ESPALDA	7	7	0	0	0	0	0	0	9	9	0	0				
SKEEPING	5	5	0	0	0	0	80	80	19	19	0	0				
ZONA 1	0	0	22	22	0	0	20	20	19	19	40	40				
ZONA 2	0	0	55	55	0	0	0	0	0	0	0	0				
ZONA 3	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	55	55				
PRE.FIS.TEC.TAC	39	39	10	10	67	67	10	10	67	67	10	10			203	203
LABERINTO SIMPLE	9	9	0	0	19	19	0	0	19	19	0	0				
LABERINTO ACENTUADO	10	10	0	0	19	19	0	0	19	19	0	0				
PEDALEAR CON UNA MANO	10	10	0	0	19	19	0	0	19	19	0	0				
ESTIRAMIENTOS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
PRE.TEOR.SICOLOGICA																
											total micro:				772	772

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOLUMEN TOTAL	772	497	100%
PRE.FIS.GENERAL	213	213	100%
PRE.FIS.ESPECIAL	356	356	100%
PRE.TEC.TAC	203	203	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO CICLISMO

PERIODO: BASICO GENERAL 4 No. 8

MESOCICLO: BASICO INTRODUTORIO ENTRENADOR: JOAQUIN CASTILLO

MICROCICLO	LUNES	MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
Planificacion		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Volumen		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Intensidad		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Sesiones tarde y mañana		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
PRE.FIS.GENERAL		30	30	53	53	30	30	29	29	30	30			172	172
Calentamiento general		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				
Flexibilidad		5	5	7	7	5	5	4	4	5	5				
Resistencia		5	5	6	6	5	5	5	5	5	5				
Coordinacion		5	5	6	6	5	5	5	5	5	5				
PRE. FIS.ESPECIAL		97	97	0	0	85	85	0	0	80	80			262	262
TROTE		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ESCALAR CAMINANDO		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ESCALAR TROTE		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ESCALAR SALTOS PIES JUNTOS		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ESCALAR SALTOS UNA PIERNA		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
SALTOS Y SENTADILLAS		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
FLEXION DE PECHO		0	0	0	0	0	0		0	0	0				
Zona 1		12	12	0	0	55	55	0	0	45	45				
Zona 2		85	85	0	0	30	30	0	0	0	0				
Zona 3		0	0	0	0	0	0	0	0	35	35				
PRE.FIS.TEC.TAC		10	10	67	67	10	10	91	91	10	10			188	188
PEDALEAR CODO A CODO		0	0	19	19	0	0	20	20	0	0				
PEDALEAR EN PAREJAS		0	0	19	19	0	0	20	20	0	0				
PEDALEAR EN LINEA RECTA		0	0	19	19	0	0	20	20	0	0				
SALTAR UN OBSTACULO		0	0	19	19	0	0	21	21	0	0				
ESTIRAMIENTO		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
PRE.TEOR.SICOLOGICA	FESTIVO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0
										total micro:				622	622

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOLUMEN TOTAL	622	622	100%
PRE.FIS.GENERAL	172	172	100%
PRE.FIS.ESPECIAL	262	262	100%
PRE.TEC.TAC	188	188	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	0%

IMDERTY

INFORME MENSUAL

FO - GP - 22

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ DEPORTE: CICLISMO

FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: PREP FISICA GENERAL FECHA DE ENTREGA:

FECHA: JUNIO

DESDE: 01-jun

HASTA: 30-jun

DESCANSO ACTIVO X

PREP. FISICA GNRAL X

PREP. FISICA ESPECIAL X

PRECOMPETITIVA

COMPETITIVA

CATEGORIA: VARIAS EDAD: 6+

LUGAR:

LOGRAR QUE LOS DEPORTISTASMEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
MAÑANA	7 a 9 am	7 a 10 am	7 a 9 am	7 a 10 am	7 a 9 am	7 a 10am	Descanso
TARDE	3:30 a 5:30 pm	3:00 a 5::30 p	3:30 a 5:30 pm	3:00 pm a 5:30 pm	3:30pm a 5:30 pm	Descanso	Descanso

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	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZARON ACTIVIDADES FISICAS Y TECNICAS. TECNICAS EN BICICLETA, LABERINTO SIMPLE CONOS A 2 METROS, LABERINTO ACENTUADO, PEDALEAR EN FILA INDIA, PEDALEAR EN GRUPO, ESTRATEGIA DEL CARACOL. RUTA REISTENCIA AEROBICA, ZONA 1 - ZONA 2 - ZONA 3. TRABAJOS POR SR INTERVALOS DE 15 SEG.	Conos, pelotas, rodillos y bicicletas	medio	alto	70%
	bicicletas			
	conos, etc			
2o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZARON ACTIVIDADES FISICAS Y TECNICAS: FISICA, EJERCICIOS DE CARÁCTER GENERAL, CAMINAR, TROTE, DESPLANTES, FLEXION DE PIERNAS, ABDOMINALES, ESCALADOR, PLANCHAS, TECNICA, EQUILIBRIO ESTATICO, PEDALEAR POR LAS LINEAS DE LA CANCHA DE BASQUETBOL, SALIDA DEFINIDA, SALIDA IMPULSADA, RUTAR, TERRENO LLANO, ZONA 1 - ZONA 2 - ZONA 3 - SRS TERRENO CUESTA INTERVALOS CADA 5 MIN PIQUES DE 15 SEG. CONCURSO DE VELOCIDAD DE 500 METROS DETENIDOS 1000 METRO DETENIDOS.	Conos, pelotas, rodillos y bicicletas	medio	alto	75%
	bicicletas			
	conos, etc			
3o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZARON ACTIVIDADES FICIAS Y TECNICAS: FISICAS, CAMINAR, TROTES, SKIPPING ALTO, SKIPPING BAJO, TROTE CON SALTOS, DESPLANTES, BURPPES, PLANCHA, FLEXION DE PIERNAS, GYMKHANAS, SALIDA PIE A TIERRA, LABERINTO SIMPLE, GIROS DERECHA E IZQUIERDA, TOCAR UN OBJETO EN EL PISO PASAR AGACHADO ESTILO INDIO, RUTA - ZONA 1 - ZONA 2 - ZONA 3 SRS EN SEMI - CUESTA, DEMARRAPES DE 15 SEG.	Conos, pelotas, rodillos y bicicletas	medio	alto	75%
	elotas, rodillos y b			
	conos, etc			
4o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZARON ACTIVIDADES FISICAS Y TECNICAS: CHARLA TEORICA PRACTICA ALIMENTACION EN EL CICLISMO, MECANICO DE LA BICICLETA EN GENERAL. RUTA ZONA 1 - ZONA 2 - ZONA 3 SRS X 200 METROS PIQUES EN CUESTA.	rodillos y			
		medio	alto	70%
	conos, etc			

NOMBRE ENTR JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

INFORME MICROCICLOS
FO - GP - 21

OBJETIVO: **LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL**

SEMANA : DEL 01 AL 08 DE JUNIO 2025

MES: JUNIO SEMANA No: 1 MICROCICLO: 13

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES			SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana		Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
FESTIVO			CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN
			ZONA 1 30 KMS		60 MIN	LABERINTO SIMPLE		23 MIN	ZONA 1 40 KMS		80 MIN	TECNICA SALIDA DETENIDA		19 MIN	ZONA 1 20 KMS		40 MIN
			ZONA 3 20 KMS		40 MIN	RECOGER OBJETO DEL PISO		23 MIN	ZONA 2 10 KMS		20 MIN	TEC. SALIDA LANZADA		19 MIN	ZONA 2 10 KMS		20 MIN
			2 SRS X 2 KMS CIRCUITO		10 MIN	GIROS DERECHA E IZQUIERDA		23 MIN	4 SRS X 6 KMS TRAS MOTO		15 MIN	ESTRATEGIA DEL CARACOL		19 MIN	4 SRS X 200 MTS		35 MIN
			ESTIRAMIENTO		10 MIN	TRANSPORTAR OBJETOS		26 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	PEDALEAR EN LINEA RECTA		19 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN
						ESTIRAMIENTO		10 MIN				RECIBIR UN OBJETO		19 MIN			
												ESTIRAMIENTO		10 MIN			

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

DEPORTE: CICLISMO

INFORME MICROCICLOS
FO - GP - 21

OBJETIVO: **LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL**

SEMANA: 09 AL 15 DE JUNIO 2025

MES: JUNIO | SEMANA No: 2 | MICROCICLO: 14

PERIODO: PREPARATORIO | SITIO DE ENTRENAMIENTO: ENTRENAMIENTO EN VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN Y EN CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES			SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana		Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN
CAMINAR		5 MIN	ZONA 1 70 KMS		140 MIN	PEDALEAR FILA INDIA		19 MIN	ZONA 1 26 KMS		52 MIN	SALTOS DE UN OBSTACULO		23 MIN	ZONA 1 30 KMS		80 MIN
TROTE		5 MIN	ZONA 2 10 KMS		20 MIN	PEDALEAR PAREJAS		19 MIN	ZONA 2 4 KMS		20 MIN	RELEVOS FILA INDIA		24 MIN	ZONA 3 3 KMS		30 MIN
FLEXION DE PIERNA		8 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	LABERINTO SIMPLE		19 MIN	ZONA 3 12 KMS		40 MIN	RELEVOS PAREJAS		23 MIN	6 SRS X 100 MTS CRI		0
ESCALADORES		8 MIN				PEDALEAR EN LINEA RECTA		19 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	ENTREGA DE UN OBJETO		23 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN
TITERES		8 MIN				TOCAR UN OBJETO EN EL PISO		19 MIN				SEÑALIZACION HUECO		21 MIN			
FLEXION PIERNA CON SALTO		8 MIN				ESTIRAMIENTO		10 MIN				ESTIRAMIENTO		10 MIN			
TROTE EN EL SITIO		8 MIN															
BURPPES		9 MIN															
TROTE RAPIDO EN EL SITIO		9 MIN															
FLEXION DE PIERNA		9 MIN															
ENTRENAMIENTO TECNICO		9 MIN															
CORE		9 MIN															
ESTIRAMIENTO		10 MIN															

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

DEPORTE: CICLISMO

INFORME MICROCICLOS
FO - GP - 21

VERSION: 01

FECHA: 22/06/2016

OBJETIVO: **LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL**

SEMANA: DEL 23 AL 30 DE JUNIO 2025

MES: JUNIO | SEMANA No. 4 | MICROCICLO: 16

PERIODO: PREPARATORIO | SITIO DE ENTRENAMIENTO: ENTRENAMIENTO EN VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN Y EN CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana		Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
FESTIVO			CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN
			ZONA 1 6 KMS		12 MIN	PEDALEAR CODO A CODO		19 MIN	ZPMA 1 35 KMS		70 MIN	ESTRATEGIA DEL CARACOL		23 MIN	ZONA 1 20 KMS		45 MIN
			ZONA 2 50 KMS		100 MIN	PEDALEAR EN PAREJAS		19 MIN	ZONA 2 15 KMS		30 MIN	TEC. SALIDA DETENIDA		24 MIN	ZONA 3 12 KMS		50 MIN
			ESTIRAMIENTO		10 MIN	PEDALEAR EN LINEA RECTA		19 MIN	6 SRS X 15 SEG PIQUES		0	TEC. SALIDA LANZADA		23 MIN	6 SRS X 1000 MTS		0
						SOLTEAR OBSTACULO EN VIA		19 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	TEC. SALIDA IMPULSADA		25 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN
						SALTAR UN OBSTACULO		19 MIN				ESTIRAMIENTO		10 MIN			
						ESTIRAMIENTO		10 MIN									

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

DEPORTE: CICLISMO

NOTA

INFORME MICROCICLOS
FO - GP - 21

OBJETIVO: **LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL**

SEMANA : DEL 16 AL 22 DE JUNIO 2025

MES: JUNIO SEMANA No: 3 MICROCICLO: 15

PERIODO: PREPARATORIO SITIO DE ENTRENAMIENTO: ENTRENAMIENTO EN VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN Y EN CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES			SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana		Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN
TROTE		10 MIN	ZONA 1 20 KMS		40 MIN	LABERINTO SIMPLE		19 MIN	ZONA 1 40 KMS		80 MIN	TECNICA SALIDA DETENIDA		19 MIN	ZONA 1 20 KMS		40 MIN
SALTOS LATERALES 1 PIERNA		12 MIN	2 SRS X 3 RP 200 M		55 MIN	LABERINTO ACENTUADO		19 MIN	ZONA 2 10 KMS		20 MIN	TEC. SALIDA LANZADA		19 MIN	6 SRS X 250 MTS		55 MIN
SALTOS LATERALES IDA Y VUELTA		12 MIN	ACELERACIONES VELOCIDAD		0	PEDALEAR CON UNA MANO		19 MIN	4 SRS X 6 KMS TRAS MOTO		15 MIN	ESTRATEGIA DEL CARACOL		19 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN
TROTE DE FRENTE Y DEVOLVERSE		12 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	PEDALEAR SIN MANOS		19 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	PEDALEAR EN LINEA RECTA		19 MIN			
TROTE DEVOLVERSE CADA ILERA		12 MIN				PEDALEAR EN LINEA RECTA		19 MIN				RECIBIR UN OBJETO		19 MIN			
TROTE TOCANDO CONO		12 MIN				ESTIRAMIENTO		10 MIN				ESTIRAMIENTO		10 MIN			
TROTE TOCAR CONO DE ESPALDA		12 MIN															
ENTRENAMIENTO TECNICO		30 MIN															
ESTIRAMIENTO		10 MIN															

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ DEPORTE: CICLISMO

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-06-03, 02:54:23 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1072291518

Periodo Cotización: mayo de 2025 **Periodo Servicio:** mayo de 2025 **Referencia pago (PIN):** 8823028557

PAGADO 03/06/2025

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ		
Documento	CC16446516	**Dirección**	CL 8 NORTE #5 N - 31 BARRIO LLERAS
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	6695122
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	YUMBO	**Departamento**	VALLE DEL CAUCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	NG	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	D ias AFP	D ias EPS	D ias ARP	D ias CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 16446516	JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ	59	02																0		0	30	30	0	(NIN-AF) NINGUNA AFP	$ 0	$ 0	(EPS018) S.O.S EPS	$ 1.423.500	$ 178.000	2,436	$ 1.423.500	$ 34.700	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 212.700

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, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 0	$ 1.423.500	$ 1.423.500	$ 0	$ 0	$ 178.000	$ 34.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 212.700	$ 0	$ 212.700

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618830 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.