IMDERTY	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.**275**-2025 **DEL 05 DE ABRIL DE 2025**			
Nombre del Contratista		**Objeto del Contrato**	
JHOANA ROSERO RODRIGUEZ C.C 1.118.301.103		PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMIA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO A LA GESTIÓN EN EL PROYECTO DE FORTALECIMIENTO DEL PROGRAMA DE ALTOS LOGROS Y LIDERAZGO DEPORTIVO EN EL MUINICIPIO DE YUMBO.	
Fecha de Firma del Contrato	**Valor de Contrato**	**Fecha de Inicio**	**Fecha de terminación**
5 de abril de 2025	**$ 12.600.000**	**8 de abril de 2025**	**30 de septiembre de 2025**
Duración del contrato	**Nombre del Supervisor**		**Cargo**
176 Dias	MARIO BALLESTERO PRADO		SUBGERENTE DE FOMENTO DE DEPORTE
No de planilla del pago a la seguridad social	**Valor pagado en planilla**	**Fecha de pago**	
1072347251	$ 440.500	30 de mayo 2025	

Valor y Forma de Pago

El valor del contrato sera la suma de **DOCE MILLONES SEISCIENTOS MIL PESOS M/CTE** (**12.600.000**) EL CONTRATANTE cancelara 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 pagara con corte al ultimo dia hábil de ABRIL, previa presentacion del informe de gestion y aprobado por el supervisor del contrato; 2) CUATRO (04) cuotas parciales por el valor de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), cada una, las cuales se pagaran con corte al último dia hábil de los meses de mayo, junio, julio y agosto, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 3) y una última cuota por la suma de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE (($2.100.000), que se pagara a la terminacion del contrato., cada una, previo informe de supervisión debidamente firmando.

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 GIMNASIA, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	En el mes de **junio** se realizó la planeación tecnica y tactica que contribuye a mejorar la preparacion de los deportistas con miras a desarrollar las condiciones fisicas y tecnicas para que participen en optimas condiciones en los diferentes eventos competitivos que se realicen	Las evidencias reposan en el programa de deporte individual
B)Brindar apoyo en las competencias, de caracter municipal departamental,nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de GIMNASIA	En el mes de **junio** se brindo apoyo en la inscripcion de la seleccion y en la preparacion de los deportistas seleccionados para participar en los juegos departamentales 2025.	Las evidencias reposan en el programa de deporte individual
C).Apoyar en la elaboracion,presentacion y autorizacion de informes,registros,formatos y planes de accion con sus debido soporte y documentacion requeridad por la supervision	Se brindo apoyo en la inscripcion de los deportistas de juegos departamentales, ademas se realiza los informes y formatos requeridos por la supevision	Las evidencias reposan en el programa de deporte individual
D) Brindar apoyo asistencial y/o logistico en las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecucion del proyecto .	En el mes de **junio** se gestiono la preparación y acondicionamiento de otros espacios donde se llevará a cabo algunos entrenamientos incluyendo clase de ballet, ademas se establecio canales efectivos de comunicación para informar sobre horarios, ubicacion y cualquier cambio relevante.	Las evidencias reposan en el programa de deporte individual
E) Brindar apoyo en la consolidacion, reporte, control, monitoreo y/o elaboracion de informes de las actividades, programas y poblacion atendida en el programa de altos logros.	Durante el mes de **junio**, se brindó apoyo en las actividades desarrolladas en el marco del Programa de Altos Logros. Se ampliaron los horarios de los entrenamientos de gimnasia con los beneficiarios, registrando la asistencia, avances individuales y aspectos técnicos trabajados en cada sesión.	Las evidencias reposan en el programa de deporte individual
Observaciones		
No aplica para este periodo.		

3. EJECUCION PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del Informe
	$ 2.100.000	**$ 10.500.000**	**1**	**Abril**
	$ 2.100.000	**$ 8.400.000**	**2**	**Mayo**

$ 12.600.000	$ 2.100.000	$ 6.300.000	3	Junio
	$ 0	$ 0	4	Julio
	$ 0	$ 0	5	Agosto
	$ 0	$ 0	6	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 correspondiente al mes de **JUNIO 2025** en ejecucion del contrato No.300.11.01.**275**-2025,se realiza y se entrega dentro de los cinco(5)primeros dias del mes de **JULIO 2025**
4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:
Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de **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.**275**-2025 en el Municipio de Yumbo, el día VEINTISIETE (27) de **JUNIO** de 2025.

subgerente deportivo
Lic. MARIO BALLESTEROS PRADO

ENTRENADORA
JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

coordinador deportes individuales
LIC. LUIS CARLOS GALINDO

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

CONTRATISTA	JHOANA ROSERO RODRIGUEZ
No. Contrato	300.11.01.**275**-2025

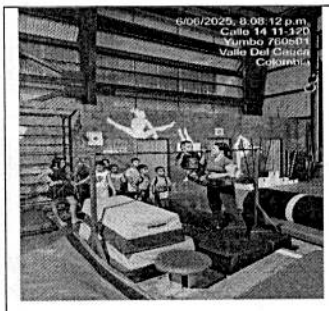
MES	JUNIO	ACTIVIDAD CONTRACTUAL	A-B-C-D-E



LUGAR	coliseo de contacto
FECHA	JUNIO 2025
Descripción de la foto	
A) trabajo de fuerza	



LUGAR	Estadio Raúl Miranda
FECHA	JUNIO 2025
Descripción de la foto	
D) reunión con el gerente	



LUGAR	coliseo de contacto
FECHA	JUNIO 2025
Descripción de la foto	
A) Ejercicios de barra	



LUGAR	coliseo de contacto
FECHA	JUNIO 2025
Descripción de la foto	
A) ejercicios de salto	

Jhoana Rosero R.

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

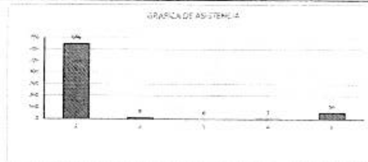
SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

VERSION 04
FECHA 04/06/2021
CODIGO: FO-GDD-57

CONTRATISTA	MES:	JUNIO	AÑO	2025
IHOANA ROSERO	LUGAR DE ENTRENO:	COLISEO DE CONTACTO ALBEIRO GARCIA TIERRADENTRO		
DEPORTE - ACTIVIDAD	DIAS:	LUNES, MARTES, JUEVES, VIERNES Y SABADO		
GIMNASIA	HORA:	8:00 A 10 am - 6:00 a 8:30 p.m.		

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

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



MUJERES	15
HOMBRES	4

No DEPORTISTAS POR EDADES	
MENOS DE 5 AÑOS	1
5 A 10 AÑOS	19
11 A 14 AÑOS	3
15 A 19 AÑOS	0
20 A 59 AÑOS	0
MAS DE 60 AÑOS	0

COMUNAS	
COMUNA 1	3
COMUNA 2	12
COMUNA 3	1
COMUNA 4	3
COMUNA 5	0
COMUNA 6	0
COMUNA 7	0

No	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	TIPO DE DOCUMENTO	DOCUMENTO	GENERO M	GENERO F	LE - COLEGIO -GRUPO - CLUB	GRADO	TIPO DISCAPACIDAD	LGBTI	ETNIA	DIRECCION	BARRIO	COMUNA	EPS	TELEFONO
1	VICTORIA	FERREROSA	SARASSA	6	RC	1232800969		F	COMFANDI	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	TRANV 10 DIAG 17	GUABINAS	COMUNA 1	SOS	3057690180
2	SAIRA	ESCOBAR	LUCUMI	12	TI	1116376983		F	ANTONIA SANTOS	7	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CLL 8 8B-41	BELLAVISTA	COMUNA 3	COOSALUD	3219046057
3	VALERIA	PEREA	GONZALEZ	7	TI	1118311326		F	CES	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CLL 1C 4 57	ESTANCIA	COMUNA 4	SOS	3153809396
4	LAURA SOFIA	MONTOYA	CASTRO	7	TI	1104839438		F	CEAT GENERAL	4	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CLL 8N 4 83	LLERAS	COMUNA 2	NUEVA EPS	3117822136
5	MIA	CELIS	RODRIGUEZ	5	RC	1239688158		F	COMFANDI	1	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CR 10 14 76	TALES DE COMF	COMUNA 2	NUEVA EPS	3215416422
6	MARIANGEL	LOPEZ	VILARETE	12	TI	1118304166		F	COMFANDI	7	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CLL 4 14 37	ESTANCIA	COMUNA 4	NUEVA EPS	3016304104
7	NICOLLE	MARTINEZ	RAMIREZ	12	TI	1116377288		F	COLEGIO MAYOR	7	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CALLE 8 No 7-40	URIBE	COMUNA 2	SOS	3126882924
8	ANGEL	RAMIREZ	HERRERA	9	TI	1116379600	M		COLEGIO MAYOR	4	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	Cra 9 No 8-29	URIBE	COMUNA 2	ASMET SALUD	3126882924
9	JUAN	LEMUS	ULE	8	TI	1061537543	M		COLEGIO MAYOR	6	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	TRANV 10 DIAG 18	LAS AMERICAS	COMUNA 1	ASMET SALUD	3193723994
10	MARIA JOSE	GUERRERO	TONUZCO	6	RC	1116380757		F	TITAN	1	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 1 No 1N-10	LAS VEGAS	COMUNA 4	SOS	3206377543
11	ALAN	VELASCO	OTERO	8	TI	1116379562	M		TITAN	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 11 No 6-04	URIBE	COMUNA 2	ASMET SALUD	3104211330
12	SOFIA	RIVAS	OROPEZA	10	TI	3366432		F	ANTONIA SANTOS	5	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 5 No 14-103	BOLIVAR	COMUNA 2	COMFENALCO	3206599884
13	SOFIA	VELEZ	MURIEL	9	TI	1104836435		F	JOSE ANTONIO GALAN	3	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	MULALO	EL PLACER	RURAL	COOMEVA	3276556095
14	SARA	ZAPATA	SARRIA	8	TI	1116376825		F	JUAN XIII	3	NINGUNA	NINGUNO	INDIGENA	KM 8 Via Dapa	DAPA	RURAL	NUEVA EPS	3234801795
15	SEBASTIAN	RIVAS	OROPEZA	7	TI	6099528	M		ANTONIA SANTOS	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 6a No 10a12	BOLIVAR	COMUNA 2	SOS	3206599884
16	JUAN	VIVAS	GONZALEZ	9	TI	1232788295		F	ANTONIA SANTOS	5	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CLL3 6-51	SPDO	FALSO	NUEVA EPS	3158275498
17	IAN	CELIS	RODRIGUEZ	7	TI	1094708638	X		COMFANDI	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CR 10 14 76	TALES DE COMF	COMUNA 2	SANITAS	3215416422
18	MARIANA	CARDENAS		7	TI	1116380571		F	JUAN XIII	3	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CALLE 23 No 15a-30	ESTANCIA	COMUNA 1	ASMET SALUD	3157031577
19	MADELY ANTONELLA	MILLAN	MEJIA	8	TI	1109933307		F	ALBERTO M. MAYOR	4	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CALLE 2 No 1-21	BELALCAZAR	COMUNA 2	COMFANDI	3187787948
20	VALERY	SANCHEZ	MENDOZA	6	RC	1116381821		F	JOSE ANTONIO GALAN	1	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	MULALO	MULALO	RURAL	COMFANDI	3506431520
21	ITHANY	GARRIDO	GUEVARA	8	TI	1232799423		F	ANTONIA SANTOS	3	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 5 6-40	BELALCAZAR	COMUNA 2	ASMET SALUD	3116599923
22	JADE	ORTIZ	MONTOYA	5	TI	1116380177		F	BAUTISTA	3	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 8 S 40	BELALCAZAR	COMUNA 2	ASMET SALUD	3128958405
23	SARAY	RODRIGUEZ	TABARES	10	TI	1109679555		F	BAUTISTA	5	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 8 9 40	BELALCAZAR	COMUNA 2	ASMET SALUD	3126958405

No	DO 1	LU 2	MA 3	MI 4	JU 5	VI 6	SA 7	DO 8	LU 9	MA 10	MI 11	JU 12	VI 13	SA 14	DO 15	LU 16	MA 17	MI 18	JU 19	VI 20	SA 21	DO 22	LU 23	MA 24	MI 25	JU 26	VI 27	SA 28	DO 29	LU 30	DO 1	A	E	P	PC	F
1	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		30
2	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	31	0	0	0	0
3	F	A	F	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	26	0	0	0	5
4	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	29	0	0	0	2
5	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	29	0	0	0	2
6	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	E	A	E	A	E	E	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	4	0	0	1
7	A	A	PC	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	29	0	0	1	1
8	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	30	0	0	0	1
9	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	30	0	0	0	1
10	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	31	0	0	0	0
11	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	30	0	0	0	1
12	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	28	0	0	0	3
13	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	31	0	0	0	0
14	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	29	0	0	0	2
15	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	31	0	0	0	0
16	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	31	0	0	0	0
17	A	A	F	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	29	0	0	0	2
18	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	31	0	0	0	0
19	A	A	E	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	29	1	0	0	1
20	A	A	E	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	29	1	0	0	1
21	A	A	E	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	29	1	0	0	1
22	A	A	E	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	29	1	0	0	1
23	A	A	E	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	29	1	0	0	1

SUMATORIA	646	8	0	1	56

FIRMA PROFESOR: *Ihoana Rosero R*

Vo Bo COORDINADOR

IMDERTY	INFORME MENSUAL FO - GP - 22	VERSION: 01 FECHA: PAG 1 DE 1

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: JHOANA ROSERO RODRIGUEZ DEPORTE: GIMNASIA
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: FECHA DE ENTREGA: JUNIO

FECHA: JUNIO
DESDE: 01-jun
HASTA: 27-jun

DESCANSO ACTIVO: X
PREP. FISICA GNRAL: X
PREP. FISICA ESPECIAL: X
PRECOMPETITIVA:
COMPETITIVA:

CATEGORÍA: A Y B EDAD: 6+
LUGAR: COLISEO DE CONTACTO ALBEIRO GARCIA TIERRADENTRO

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
MAÑANA		8A10		8A10		8A11	
TARDE	6 A 8:30	6 A 8:30			6 A 8:30		

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	X			X						X			X			X			X			X			X					
TEST COMPETITIVOS						X			X						X			X					X	X						
CONTROL MEDICO		X		X		X		X				X							X		X		X				X			

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZAN TRABAJOS DE PREPARACION FISICA ESPECIFICA DE GIMNASIA	colchonetas	medio	medio	65%
EJERCICOS DE COMBINACIONES Y ENLACES DE LOS ELEMENTOS TECNICOS GIMNASTICOS	aparatos			
AFIANZAMIENTO DE LAS ACROBACIAS Y BONIFICACIONES DE LAS RUTINAS DE LOS NIVELES	conos, balones,et			
2o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZAN TRABAJOS DE PREPARACION FISICA ESPECIFICA DE GIMNASIA	Colchonetas	medio	medio	65%
EJERCICOS DE COMBINACIONES Y ENLACES DE LOS ELEMENTOS TECNICOS GIMNASTICOS	aparatos			
AFIANZAMIENTO DE LAS ACROBACIAS Y BONIFICACIONES DE LAS RUTINAS DE LOS NIVELES	conos, balones,et			
3o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZAN TRABAJOS DE PREPARACION FISICA ESPECIFICA DE GIMNASIA	Colchonetas	medio	medio	70%
EJERCICOS DE COMBINACIONES Y ENLACES DE LOS ELEMENTOS TECNICOS GIMNASTICOS	aparatos			
AFIANZAMIENTO DE LAS ACROBACIAS Y BONIFICACIONES DE LAS RUTINAS DE LOS NIVELES	conos,balones, et			
4o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZAN TRABAJOS DE PREPARACION FISICA ESPECIFICA DE GIMNASIA	Colchonetas			
EJERCICOS DE COMBINACIONES Y ENLACES DE LOS ELEMENTOS TECNICOS GIMNASTICOS	aparatos	medio	medio	70%
AFIANZAMIENTO DE LAS ACROBACIAS Y BONIFICACIONES DE LAS RUTINAS DE LOS NIVELES	conos, balones,et			

OBSERVACIONES: SE HACE TRABAJO DE INICIACION DE LOS ELEMENTOS BASICOS GIMNASTICOS A LOS DEPORTISTAS NUEVOS Y RECUPERACION DE LAS CONDICIONES FISICAS DESPUES DE ESTAR EN PAUSA POR VACACIONES CON LOS DEPORTISTAS ANTIGUOS.

Jhoana Rosero R

NOMBRE ENTR: JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

IMDERTY

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 01

FECHA: 22/06/2016

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTASMEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE SE DESTAQUEN EN JUEGOS DEPARTAMENTALES Y EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL ,NACIONAL E INTERNACIONAL

SEMANA: 1 AL 10

MES: JUNIO | SEMANA No: 1 | MICROCICLO: 1

PERIODO: PREPARATORIO | SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE CONTACTO ALBEIRO GARCIA TIERRADENTRO

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES		SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO		
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		
10'-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS, SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS ESPALDERA,SUBIDA DE SOGA			10'-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS, SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS ESPALDERA,SUBIDA DE SOGA		10'-15' CALENTAMIENTO 10'-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS, SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS ESPALDERA,SUBIDA DE SOGA			10'-15' CALENTAMIENTO 10'-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS, SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS ESPALDERA,SUBIDA DE SOGA			10'-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS, SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS			10 DE 15 DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS, SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS		
PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE- ATRAS RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO QUINTA			PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE- ATRAS RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO QUINTA		PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE- ATRAS RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO QUINTA , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS			PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE- ATRAS RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO QUINTA , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS			PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE- ATRAS RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO QUINTA , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS		
PARTE FINAL 10 A 15 VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			PARTE FINAL 10 A 15 VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		PARTE FINAL 10 A 15 VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			PARTE FINAL 10 A 15 VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			PARTE FINAL 10 A 15 VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			PARTE FINAL 10 A 15 VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

DEPORTE: GIMNASIA

IMDERTY

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 01

FECHA: 22/06/2016

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTASMEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE SE DESTAQUEN EN JUEGOS DEPARTAMENTALES Y EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL ,NACIONAL E INTERNACIONAL

SEMANA: 12 AL 17

MES: JUNIO **SEMANA No:** 2 **MICROCICLO:** 2

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** COLISEO DE CONTACTO ALBEIRO GARCIA TIERRADENTRO

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES		SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO		
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

10'-15' DE CALENTAMIENTO
MOVIMIENTOS DE LA CABEZA
MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS
SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS
POSTURAS BASICAS,
SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS
ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS

PARTE PRINCIPAL

ROLLOS ADELANTE- ATRAS
RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC
POSICIONES INVERTIDAS
SUBIDAS A FUERZA
ROLLO QUINTA

PARTE FINAL

10 A 15 VUELTA A LA CALMA

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

ENTRENADOR Y/O MONITOR

JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

IMDERTY

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 01

FECHA: 22/06/2016

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTASME,JOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE SE DESTAQUEN EN JUEGOS DEPARTAMENTALES Y EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL ,NACIONAL E INTERNACIONAL

SEMANA: 19 AL 24

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

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** COLISEO DE CONTACTO ALBEIRO GARCIA TIERRADENTRO

SESION:1 LUNES	SESION:2 MARTES	SESION:3 MIERCOLES	SESION:4 JUEVES	SESION:5 VIERNES	SESION:6 SABADO
X X	X	X X	X	X X	X
PARTE INICIAL	**PARTE INICIAL**	**PARTE INICIAL**	**PARTE INICIAL**	**PARTE INICIAL**	**PARTE INICIAL**
10'-15' DE CALENTAMIENTO	10'-15' DE CALENTAMIENTO	10'-15' DE CALENTAMIENTO	10'-15' DE CALENTAMIENTO	10'-15' DE CALENTAMIENTO	10'-15' DE CALENTAMIENTO
MOVIMIENTOS DE LA CABEZA	MOVIMIENTOS DE LA CABEZA	MOVIMIENTOS DE LA CABEZA	MOVIMIENTOS DE LA CABEZA	MOVIMIENTOS DE LA CABEZA	MOVIMIENTOS DE LA CABEZA
MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS	MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS	MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS	MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS	MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS	MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS
SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS	SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS	SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS	SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS	SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS	SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS
POSTURAS BASICAS,	POSTURAS BASICAS,	POSTURAS BASICAS,	POSTURAS BASICAS,	POSTURAS BASICAS,	POSTURAS BASICAS,
SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS	SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS	SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS	SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS	SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS	SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS
ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS	ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS	ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS	ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS	ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS	ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS
PARTE PRINCIPAL	**PARTE PRINCIPAL**	**PARTE PRINCIPAL**	**PARTE PRINCIPAL**	**PARTE PRINCIPAL**	**PARTE PRINCIPAL**
ROLLOS ADELANTE- ATRAS	ROLLOS ADELANTE- ATRAS	ROLLOS ADELANTE- ATRAS	ROLLOS ADELANTE- ATRAS	ROLLOS ADELANTE- ATRAS	ROLLOS ADELANTE- ATRÁS
RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC	RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC	RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC	RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC	RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC	RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC
POSICIONES INVERTIDAS	POSICIONES INVERTIDAS	POSICIONES INVERTIDAS	POSICIONES INVERTIDAS	POSICIONES INVERTIDAS	POSICIONES INVERTIDAS
SUBIDAS A FUERZA	SUBIDAS A FUERZA	SUBIDAS A FUERZA	SUBIDAS A FUERZA	SUBIDAS A FUERZA	SUBIDAS A FUERZA
ROLLO QUINTA	ROLLO QUINTA	ROLLO QUINTA , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS	ROLLO QUINTA , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS	ROLLO QUINTA , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS	ROLLO QUINTA , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS
PARTE FINAL	**PARTE FINAL**	**PARTE FINAL**	**PARTE FINAL**	**PARTE FINAL**	**PARTE FINAL**
10 A 15 VUELTA A LA CALMA	10 A 15 VUELTA A LA CALMA	10 A 15 VUELTA A LA CALMA	10 A 15 VUELTA A LA CALMA	10 A 15 VUELTA A LA CALMA	10 A 15 VUELTA A LA CALMA
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

ENTRENADOR Y/O MONITOR JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

DEPORTE GIMNASIA

IMDERTY	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSION: 01 FECHA: 22/06/2016 PAG 1 DE 1

OBJETIVO LOGRAR QUE LOS DEPORTISTASMEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE SE DESTAQUEN EN JUEGOS DEPARTAMENTALES Y EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL ,NACIONAL E INTERNACIONAL

SEMANA 26 AL 30

MES: JUNIO **SEMANA No.** 4 **MICROCICLO:** 4

PERIODO PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** COLISEO DE CONTACTO ALBERO GARCIA TERRADENTRO

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES		SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO		
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		
PARTE INICIAL			**PARTE INICIAL**		**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**		
10'-15' DE CALENTAMIENTO			10'-15' DE CALENTAMIENTO		10'-15' DE CALENTAMIENTO			10'-15' DE CALENTAMIENTO			10'-15' DE CALENTAMIENTO			10'-15' DE CALENTAMIENTO		
MOVIMIENTOS DE LA CABEZA			MOVIMIENTOS DE LA CABEZA		MOVIMIENTOS DE LA CABEZA			MOVIMIENTOS DE LA CABEZA			MOVIMIENTOS DE LA CABEZA			MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS		
MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS			MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS		MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS			MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS			MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS		
SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS		SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS			POSTURAS BASICAS,		
POSTURAS BASICAS,			POSTURAS BASICAS,		POSTURAS BASICAS,			POSTURAS BASICAS,			POSTURAS BASICAS,			SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS		
SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS			SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS		SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS			SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS			SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS			ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS		
ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS			ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS		ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS			ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS			ESPALDERA,TRABAJO CON GOMAS			**PARTE PRINCIPAL**		
PARTE PRINCIPAL			**PARTE PRINCIPAL**		**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			ROLLOS ADELANTE- ATRAS		
ROLLOS ADELANTE- ATRAS			ROLLOS ADELANTE- ATRAS		ROLLOS ADELANTE- ATRAS			ROLLOS ADELANTE- ATRAS			ROLLOS ADELANTE- ATRAS			RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC		
RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC			RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC		RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC			RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC			RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC			POSICIONES INVERTIDAS		
POSICIONES INVERTIDAS			POSICIONES INVERTIDAS		POSICIONES INVERTIDAS			POSICIONES INVERTIDAS			POSICIONES INVERTIDAS			SUBIDAS A FUERZA		
SUBIDAS A FUERZA			SUBIDAS A FUERZA		SUBIDAS A FUERZA			SUBIDAS A FUERZA			SUBIDAS A FUERZA			ROLLO QUINTA , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS		
ROLLO QUINTA			ROLLO QUINTA		ROLLO QUINTA , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS			ROLLO QUINTA , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS			ROLLO QUINTA , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS			**PARTE FINAL**		
PARTE FINAL			**PARTE FINAL**		**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**			10 A 15 VUELTA A LA CALMA		
10 A 15 VUELTA A LA CALMA			10 A 15 VUELTA A LA CALMA		10 A 15 VUELTA A LA CALMA			10 A 15 VUELTA A LA CALMA			10 A 15 VUELTA A LA CALMA			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO					

ENTRENADOR Y/O MONITOR JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

DEPORTE GIMNASIA

Para este mes no se realizaron.

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

Para este mes no se asiste a ninguna reunión o actividad.

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

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

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

Objetivo del Mes.
Proyecto como objetivo principal recuperar y mantener las condiciones físicas y fortalecer las cualidades técnicas de los gimnastas de la pre selección yumbo.

Para el cumplimiento del objetivo, se evaluó en el inicio de los microciclos con el fin de averiguar cómo están los deportistas para este año. Donde se planifica el plan de entrenamiento trazado para este año, dándole cumplimiento en un 70% lo planeado de este mes y lo ejecutado. Nos encontramos en un mesociclo de desarrollador y terminando un meso estabilizador dentro de la etapa de preparación física general, el cual conllevará mantener las capacidades físicas aeróbicas, anaeróbicas como también las capacidades técnico-tácticas, dentro de un volumen 3, 4 y está 5 e intensidad 3 y 4 de la tabla, el cual me permitió desarrollar la forma técnico-táctica individual de los deportistas.

- Carreras continúas y a intervalos entre 15 y 20 minutos con frecuencia de 5 sesiones por microciclo con carácter aeróbico y anaeróbico, Trabajo de fuerza general en los tren superior e inferior y trabajo de flexibilidad.
- Repetición técnica y trabajo en las diferentes posiciones con trabajo individual, parejas y trios en frecuencia de 5 sesiones por microciclo.
- Se Trabajó en los elementos básicos gimnásticos, como rollo adelante, rollo atrás, parada de manos, media luna, rondada y variantes.
- Se desarrolló las capacidades físicas y fundamentó en los diferentes gestos técnicos acrobáticos en las posiciones de las rutinas de piso y salto a los deportistas avanzados.

1. COMPONENTE TECNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES
A) INTRODUCCIÓN

En este mes como objetivo principal es preparar físicamente y mental a los deportistas fortaleciendo los trabajos técnico y físico en las diferentes etapas de preparación que se planificó en el plan de trabajo del macro 2025, se ejecutó las diferentes actividades con el fin mantener las cualidades físicas en los deportistas talento y fortalecer las cualidades técnico-tácticas individuales de cada integrante de las diferentes categorías, edades y Niveles Usag que se encuentran en la pre selección yumbo para las diferentes competencias de preparación.

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

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas nuevos, proceso de captación, etc.

- Se inscriben niñas nuevas gracias a la difusión en la disciplina en la categoría femenina pre nivel y nivel 1

  Y también en la rama masculina categoría de iniciación.

- Inducción a los deportistas nuevos en los elementos gimnásticos básicos.

- Para este mes se orienta el objetivo a realizar el proceso de acondicionamiento físico y técnico en volúmenes medios, test físicos y técnicos.

2) Reportar información sobre resultados de evaluaciones como: chequeos, test físicos, test técnicos, selectivos, etc.

- Realice test físicos donde se evaluó a los deportistas en el tren superior e inferior, pierna sentadilla, hombro, fuerza de brazo, abdominales y lumbares, se realiza evaluación de flexibilidad.

- En el test técnico se realizó la mayor cantidad de repeticiones de fuerza de brazo en espaldera en 30 seg y el test de carrera de 25 metros y salto largo sin impulso.

3) Reportar el desarrollo de fogueos y concentraciones.

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Durante el mes no se realizaron competencias.

nombre de la competencia	
Fecha del evento	
Tipo de competencia	
Categoría	
Lugar	
Pruebas o modalidades en el evento	
Departamentos o municipios asistentes	
Numero de deportistas	
Acompañamiento multidisciplinario	
Medalleros obtenida	
Resultados como delegación	
Análisis de los resultados (descripción de los resultados obtenidos en las pruebas del campeonato, comparación con los otros municipios y clubes año anterior y año en curso)	
Observaciones importantes de la competencia, con relación a la obtención de los resultados obtenidos	

Juana Rosa R

Atentamente,
ENTRENADOR
CC. 1118 301103 .

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO GIMNASIA

JUNIO PERIODO: BASICO PREPARATORIO N° 1

MESOCICLO: BASICO INTRODUTORIO ENTRENADOR: JHOANA ROSERO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					15	15
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					5	5
PRE.FIS.GENERAL	80	80	60	60	80	80	60	60	80	80	0	0			360	360
Resistencia aerobica	20	20	10	10	20	20	10	10	20	20						
W anaerobico																
W fuerza- explosiva																
Circuitos	60	60	50	50	60	60	50	50	60	60					280	280
W. gimnasio																
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	0	0			200	150
rollo adelante, atrás	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
rondada	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
medialuna	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
posiciones invertidas	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
subida a fuerza	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
rollo quinta y pino	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE.FIS.TEC.TAC	80	80	70	70	80	80	70	70	80	80	150	150			530	530
saltos agrupados	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20						
saltos extendidos	20	20			20	20			20							
salto paloma	20	20			20	20			20	20						
rondada flic	20	20			20	20			20	20	30	30				
posicion invertida y combinacion	20	20	30	30	20	20	30	30	20	20	120	120				
enlaces y coreografias niveles					30	30	30	30	40	40						
PRE.TEOR.SICOLOGICA											20	20			0	0
											total micro:				###	1040

###

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	1180	1040	12%
PRE.FIS.GENERAL	360	360	100%
PRE.FIS.ESPEC	200	150	25%
PRE.TEC.TAC	550	530	5%
PREP TEORI. SICOL	20	20	100%

Jhoana Rosero R

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO GIMNASIA

JUNIO PERIODO: BASICO PREPARATORIO N° 2

MESOCICLO: BASICO INTRODUTORIO ENTRENADOR: JHOANA ROSERO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					15	15
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					5	5
PRE.FIS.GENERAL	80	80	60	60	80	80	60	60	80	80	0	0			360	360
Resistencia aerobica	20	20	10	10	20	20	10	10	20	20						
W anaerobico																
W fuerza- explosiva																
Circuitos	60	60	50	50	60	60	50	50	60	60					280	280
W. gimnasio																
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	0	0			200	150
rollo adelante, atrás	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
rondada	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
medialuna	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
posiciones invertidas	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
subida a fuerza	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
rollo quinta y pino	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE.FIS.TEC.TAC	100	100	50	50	100	100	50	50	100	80	150	150			550	530
saltos agrupados	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20						
saltos extendidos	20	20			20	20			20							
salto paloma	20	20			20	20			20	20						
rondada flic	20	20			20	20			20	20	30	30				
posicion invertida y combinacion	20	20	30	30	20	20	30	30	20	20	120	120				
enlaces y coreografias niveles					30	30	30	30	40	40						
PRE.TEOR.SICOLOGICA											20	20			0	0
											total micro:				###	1040

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	1180	1040	12%
PRE.FIS.GENERAL	360	360	100%
PRE.FIS.ESPEC	200	150	25%
PRE.TEC.TAC	550	530	5%
PREP TEORI. SICOL	20	20	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO GIMNASIA

JUNIO

PERIODO: BASICO PREPARATORIO N° 3

MESOCICLO: BASICO

ENTRENADOR:JHOANA ROSERO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					15	15
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					8	8
PRE.FIS.GENERAL	80	80	60	60	80	80	60	60	80	80	0	0			360	360
Resistencia aerobica	20	20	10	10	20	20	10	10	20	20						
W anaerobico																
W fuerza- explosiva																
Circuitos	60	60	50	50	60	60	50	50	60	60					280	280
W. gimnasio																
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	80	80	70	70	80	80	70	70	80	80	0	0			380	380
rollo adelante, atrás	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
rondada	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
medialuna	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
posiciones invertidas	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
subida a fuerza	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
rollo quinta y pino	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE.FIS.TEC.TAC	100	100	50	50	100	100	50	50	100	80	150	150			530	530
saltos agrupados	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20						
saltos extendidos	20	20			20	20			20							
salto paloma	20	20			20	20			20	20						
rondada flic	20	20			20	20			20	20	30	30				
posicion invertida y combinacion	20	20	30	30	20	20	30	30	20	20	120	120				
enlaces y coreografias niveles					30	30	30	30	40	40						
PRE.TEOR.SICOLOGICA											20	20			0	0
											total micro:				###	1040

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	1180	1040	12%
PRE.FIS.GENERAL	360	360	100%
PRE.FIS.ESPEC	200	150	25%
PRE.TEC.TAC	550	530	5%
PREP TEORI. SICOL	20	20	100%

Jhoana Rosero R.

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO GIMNASIA

JUNIO PERIODO: BASICO PREPARATORIO N° 4

MESOCICLO: BASICO ENTRENADOR:JHOANA ROSERO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					15	15
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					5	5
PRE.FIS.GENERAL	80	80	60	60	80	80	60	60	80	80	0	0			360	360
Resistencia aerobica	20	20	10	10	20	20	10	10	20	20						
W anaerobico																
W fuerza- explosiva																
Circuitos	60	60	50	50	60	60	50	50	60	60					280	280
W. gimnasio																
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	0	0			200	150
rollo adelante, atrás	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
rondada	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
medialuna	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
posiciones invertidas	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
subida a fuerza	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
rollo quinta y pino	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE.FIS.TEC.TAC	80	80	70	70	80	80	70	70	80	80	150	150			530	530
saltos agrupados	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20						
saltos extendidos	20	20			20	20			20							
salto paloma	20	20			20	20			20	20						
rondada flic	20	20			20	20			20	20	30	30				
posicion invertida y combinacion	20	20	30	30	20	20	30	30	20	20	120	120				
enlaces y coreografias niveles					30	30	30	30	40	40						
PRE.TEOR.SICOLOGICA											20	20			0	0
											total micro:				###	1040

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	1180	1040	12%
PRE.FIS.GENERAL	360	360	100%
PRE.FIS.ESPEC	200	150	25%
PRE.TEC.TAC	550	530	5%
PREP TEORI. SICOL	20	20	100%

PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2025-05-30, 03:37:38 PM Tipo Planilla I Número Planilla 1072347251

Periodo Cotización 202505 Periodo Servicio 202505

Cliente:

PAGADA 2025-05-30

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JHOANA ROSERO RODRIGUEZ				
Documento	CC 1118301103	Dirección	CLL 9 9 42		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3187948375		
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO	Total Afiliados	1
Ciudad	YUMBO	Departamento	VALLE DEL CAUCA		
Representante Legal		Identificación			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1118301103		Residente		Exonerado	N	Apellidos y Nombres	Código Ciudad - Departamento	Centro de Trabajo	Ubicación Laboral
Tipo Cotizante	59	00					ROSERO RODRIGUEZ JHOANA	76892000 - 76		VALLE DEL CAUCA

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

Novedades																						Extranjera	Tipo salario	Salario	Pensión							Salud						Riesgos						Caja				Parafiscales			
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARL	Días CCF				Código AFP	Código Tras. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Tras. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
															0	30	30	30	0			$ 1.423.500	23030I		16 %	$ 1.423.500	$ 227.800	$ 0	$ 0	EPS018		12,5 %	$ 1.423.500	$ 178.000	$ 0	14-23	3	2,436 %	$ 1.423.500	$ 34.700	NIN-CC	0 %	$ 0	$ 0	0 %	$ 0	0 %	$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
PORVENIR	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	S.O.S EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 178.000	$ 34.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 440.500

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!