

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

INFORME No. 05

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 IMDETY	
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	Cargo
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	
1073081168	\$ 469.000	01 julio de 2025	
Valor y Forma de Pago			
El valor del contrato será la suma de DIECIOCHO MILLONES DOSCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$18.200.000). EL CONTRATANTE cancelará el valor del 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 donde se dividen en 2 mesociclos PRECOMPETITIVO y 2 mesociclos COMPETITIVOS donde se realizaran los objetivos pertenecientes a cada semana para ajustar capacidades y estrategias tecnico/tacticas 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 Yumboños adscritos a las disciplinas de PATINAJE.	Para el mes de JULIO, se realizaron intercambios de entrenamiento con el grupo de formación. Para el grupo competitivo se realizo un fogueo (entreno/competencia) en la pista de imderty, se asistio al Panamericano de escuelas, novatos y federados, donde participaron 32 patinadores en representacion del municipio. Por otra parte, tambien se asistio al festival realizado por club JHC de jamundi, donde participaron 31 deportistas.	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 supervisión.	Para este mes se realizaron los debidos documentos de entrega como, mesociclo precompetitivo y competitivo, informes de gestión - ejecutivo- volúmenes, fotografías y planillas. Por otra parte se asistió a las reuniones organizadas por el coordinador LUIS CARLOS GALINDO, donde explicaban las fechas de juegos departamentales, puntos importantes para la participación y las fechas de entrega a tiempo de soportes sobre planes de acción. Para este mes también se realizó entrega del informe técnico de competencia y facturas.	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 realizó acompañamiento a los deportistas en festivales y el campeonato panamericano. Se asistió a la actividad de actividad física: caminata a la laguna el higuero, se asistió a la charla realizada por la escuela nacional del deporte en temas: fuerza de la fisiología humana, talento deportivo, rehabilitación y traumas deportivos.	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 realizó el seguimiento de los patinadores del grupo competitivo con 31 deportistas y el grupo formativo con 32 niños. Se realizó acompañamiento a los deportistas propicios a la creación y 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
	\$ 2.600.000	\$ 10.400.000	4	Junio
	\$ 2.600.000	\$ 7.800.000	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 JULIO 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 AGOSTO

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 JULIO 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 Y UNO (31) de JULIO de 2025.

FIRMA DEL SUPERVISOR
MARIO BALLESTEROS

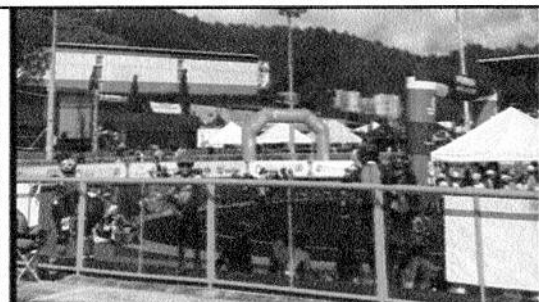
FIRMA DEL CONTRATISTA
HEIDY VALERIA RODRIGUEZ C

FIRMA DEL APOYO A SUPERVISION
LUIS CARLOS GALINDO

	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DE DEPORTE Y LA RECREACION	CÓDIGO	FO-GDD-027
	FORMATO	VERSIÓN	006
	REGISTRO FOTOGRAFICO	PÁGINA	1 de 1

ACONTRATISTA	HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA
No. Contrato	300.11.01.245-2025

MES	JULIO	ACTIVIDAD CONTRATUAL	A B C E



LUGAR	PISTA DE PATINAJE GUARNE
FECHA	JULIO

LUGAR	CANCHA IMDETY
FECHA	JULIO

Descripción de la foto
CATGORIA TRANSICION PANAMERICANO GUARNE

Descripción de la foto
FLEXIBILIDAD



LUGAR	ASOEMY
FECHA	JULIO
Descripción de la foto	
CLASE: UEND: FUERZA	

LUGAR	Higueron-
FECHA	JULIO
Descripción de la foto	
CAMINATA AL HIGUERON	

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de JULIO

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

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas, proceso de captación, etc.

- Se reporta 56 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.

R// Para este periodo se realizó un test control sobre 50m, 200m y 2km dependientes a la edad, esta evaluación se realizó con el fin de llevar un seguimiento cronometrado en mejora de tiempos sobre cada prueba. Por otra parte, se trabaja de la mano con el profesor augusto Bernal con el apoyo de pista reglamentaria en candelaria para los deportistas de juegos departamentales.

4) Reportar el desarrollo de fogueos y concentraciones.

Para el mes de julio se asistió al campeonato panamericano de ESCUELA, NOVATOS Y FEDERADOS, organizado y direccionado por la World skate América donde asistieron 32 niños entre el grupo de formación y grupo de patín profesional.

Por otra parte, también se realizaron intercambios de entrenamiento y fogueos (entreno/competencia) con otros clubes deportivos, se asistió al festival organizado por el club jhc de jamundi donde asistieron 31 deportistas; entre el grupo de formación y el grupo competitivo.

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

R// Para este mes se realizó de asistencia a las charlas realizadas por la escuela nacional del deporte realizada en asoemy yumbo, donde se tocaron temas de: Fuerza en la fisiología humana, talentos deportivos, prevención de lesiones y traumas deportivos. Se asistió a la reunión organizada por el gestor Luis Carlos Galindo, para brindar información sobre la implementación a juegos departamentales.

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

R/ ninguno en el momento.

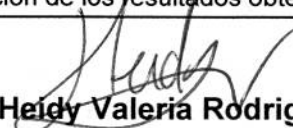
C) formato información de planificación mensual, se anexa formato en Excel.

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

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Nombre de la competencia	PANAMERICANO DE PATINAJE DE VELOCIDAD
Fecha del evento	19 DE JUNIO al 05 JULIO
Tipo de competencia	Panamericano
Categoría	escuela, novatos, menores y transición
Lugar	Guarne y envigado
Pruebas o modalidades en el evento	200m baterías, one lap, habilidad, puntos, olímpica, sentido horario, y eliminación
Departamentos o municipios asistentes	Clubes a nivel nacional e internacional
Número de deportistas selección Valle	
Acompañamiento multidisciplinario	Entrenador, y monitores
Medallero obtenido	Oro, plata y bronce
Resultados como delegación	Alejandro Rentería Angulo, 6 medallas, Luciana Monotoque: participaron como afiliados a la federación colombiana de patinaje, represento a yumbo por medio del club yumbo skate. Por otra parte también participaron los novatos, Emilia romero Marín, Joan carabalí, Samara Cabarcas, Guadalupe ortega Ibarra, maria del mar Camacho, mariana reyes, Marisol Ordoñez, anny rodriguez, Gabriela restrepo, y 14 niños en la categoría escuelas de formación, que brindaron medallas, representaron y dejaron al municipio en lo mas alto
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:

PATINAJE

FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: PREPARADOR ESPECIFICO

FECHA DE ENTREGA:

FECHA JULIO

DESCANSO ACTIVO

CATEGORIA:

TODAS

EDAD: 7 A 15

DESDE: 7-jul

PREP. FISICA GNRAL

LUGAR:

IMDERTY PISTA DE PATINAJE

HASTA: 31-jul

PREP. FISICA ESPECIAL

PREPARATORIO

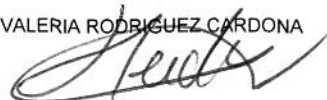
COMPETITIVA

		HORARIO										LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		6pm a 8pm										X	X	X	X	X		
		7 am a 8:30 am															X	
DIAS DEL MES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
COMPETENCIAS		X	X	X	X	X								X	X			
TEST CONTROL																		
TEST COMPETITIVOS																		
CONTROL MEDICO																		

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
VO2 MAX	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, fortalecimiento, festival jhc	cronometro, pito, conos, aros, lazo	70%	85%	80%
VO2 MAX	IMDERTY PISTA			
movilidad articular, trote, coordinacion, balon inestable, lazo, habilidad, salidas y activaciones, flexibilidad, recuperacion, carrera continua, cambio de ritmo, tecnica en patines off skate, foguero (entrenamiento/competencia) simulacion de carrera	laboratorio lecyd, conos, topes, pito, cronometro, aros	70%	85%	80%
RL	IMDERTY PISTA			
movilidad articular, trote, coordinacion, bandas elasticas, habilidad, salidas y activaciones, flexibilidad, recuperacion, carrera continua, cambio de ritmo, tecnica en patines off skate, contrapesos, reaccion, simulacion de carrera	cronometro, pito, conos, aros, lazo, bandas elasticas, base inestable, ruedas	60%	90%	80%
ACTIVIDADES	IMDERTY PISTA			
TL		60%	98%	80%
movilidad articular, trote, coordinacion, ludica, habilidad, salidas y activaciones, flexibilidad, recuperacion, carrera continua, cambio de ritmo, series rotas, off skate, simulacion de carrera, JUEGOS DEPARTAMENTALES GINEBRA	bandas elasticas, lazo, pito, conos, topes, cronometro			
ACTIVIDADES	IMDERTY PISTA			
	cronometro, pito, conos, aros, lazo, bandas elasticas, base inestable, ruedas			

NOMBRE ENTRENADOR

HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA



VO2MAX

SEMANA :

07 al 13

MES:

JULIO

SEMANA No:

24

MICROCICLO

COMPETITIVO

PERIODO:

COMPETITIVO

SITIO DE ENTRENAMIENTO:

PISTA DE PATINAJE IMBERTY

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	Mañan	Tar	Noche
		X			X			X			X			X						
Reunion padres de familia		30	3 V Trote: off skate: sentadilla - tijera - desplazamiento en posicion + banda elastica. Empuje lateral - salto alto -		40	mov articular:			15	3 v trote; tijera desplazando - sentadilla - empuje lateral - rayuela 2°empuje alterno - salto unipodal - corre		50	ENTRENO EN CANDELARIA JUEGOS DEPARTAMENTALES DE 2:30PM A 4:00PM		FESTIVAL JHC: PATIN PROFESIONAL Y ESCUELAS DE FORMACION					
rodar		6	R1: 6KM; 4VS X 1VF mp= 3'		28	SENTADILLA CON TIEMPO, SLALOM - SALTOS - SLALOM UNIPODAL		20	R1: ALCANZAR AL GRUPO		15	resto grupo: 5:30pm a 7:00pm rodar - salidas + slalom	30							
salidas + slalom gigante		10	R2: 4 x 20v 2(2vsx 1vf) 2(3vs x 2vf) mp = 2 x 3' MP= 4'		44	VO2MAX: 1° 5V - 4v -3v-2v-1v mp= 2'-1,5"- 1,1" 2° 4V - 2V - 0,5V mp = 1'- 30" 3° 5v - 3v- 1v MP=2 X 5'		40	R2: 10 X 10V 1(3 x 10v a 24") 2"(3 x 10v a 23") 3"(4 x 10v a 22")		45	Liebre: 2(4 x 3')	30							
VO2MAX: 2(5 x 40") mp =8 x 20" Mp= 8' 2° 6 x 1' mp= 5x30"		32	tecnica en patines empuje		10	Lanzados competencia: 2 x 400m		15	FLEXIBILIDAD		5	flexibilidad	5							
lanzados cronometrados 5 x 200m grupal, 1 x 200m individual		40				FLEXIBILIDAD		5												
FLEXIBILIDAD		10																		

ENTRENADOR Y/O MONITOR

HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

DEPORTE

PATINAJE

OBJETIVO: VO2 MAX

SEMANA: 14 AL 20

MES: julio

SEMANA No: 25

MICROCICLO PRECOMPETITIVO

PERIODO: COMPETITIVO

SITIO DE ENTRENAMIENTO: INDERTY 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		Noc	Mañana	Tarde	Noch	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañan	Tar	Noche	
		X			X			X			X			X	X						
TEST CONTROL			RODAR			10	trote 3v 200 lasos			15	RODAR			10	Mov articular			15	FUEGO (ENTRENO/COMPETENCIA)		
			TECNICA EN PATINES: EMPUJE, CAMBIO DE CONO SOSTENIDO - REZOS - CAMBIO DE CONO SEGUIDO			40	BANDA ELASTICA LATERAL RAYUELA + SENTADILLA CRONOMETRADA			25	TECNICA EN PATINES: CURVA : ELEVACION + EMPUJE - CURVA SOSTENIDA TOCANDO LA BOTA TW: 4 X 1' mp = 3 x 40"			30	RODAR			10			
			R2: 2(3 X 6KM) 3VS X 0,5VF mp= 4 x 3' MP= 4'			50	RODAR			10	SALIDAS: 8 CON TOPES			10	SAL/ACT: SALIDAS CON OBSTRUCCIONES			10			
			FLEXIBILIDAD			5	VO2MAX ESTATICO : 4 X 500M mp = 3 x 50" 4 x 300m mp= 3 x 40" 4 x 200m mp= 3 x 30" 4 x 100m mp = 3 x 20" MP = 5'			50	R1: 2 X 20v peque (grandes ayudan a pequeños) 26" - 2 X 20grandes 4vs x 1vf			50	VO2MAX: LANZADO 4 X 500M mp = 3 x 50" 4 x 300m mp= 3 x 40" 4 x 200m mp= 3 x 30" 4 x 100m mp = 3 x 20" MP = 5'			40			
							FLEXIBILIDAD			5	FLEXIBILIDAD			5	LUDICA LLEVA MUERTE			20			
															FLEXIBILIDAD			5			

ENTRENADOR Y/O MONITOR

HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

Heidy

DEPORTE

PATINAJE

OBJETIVO: RL

SEMANA : 21 AL 27

MES: JULIO SEMANA No: 26 MICROCICLO PRECOMPETITIVO

PERIODO: COMPETITIVO 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		15				MOV ARTICULAR		10			
REACCION		15	LUDICA LLEVA MUERTE PATINES		20	REACCION		15	RODAR. SLALOM, SALTOS, PUNTA TALON		10	REACCION		10	LUDICA DE ACTIVACION: PIEDRA PAPEL O TIJERA, RELEVOS CORRIENDO		30			
BANDA ELASTICA LATERAL - SENTADILLA CON TIEMPO - RAYUELA, TIJERA desplazamiento, salto unipodal, empuje lateral		40	SAL/ACT: SALIDAS + SLALOM CON AROS primero que coja el aro R1: alcanzar al grupo		15	BANDA ELASTICA LATERAL - SENTADILLA CON TIEMPO - RAYUELA, TIJERA desplazamiento, salto unipodal, empuje lateral		35	TECNICA EN PATINES: SPAQATA: carrito callejero - empuje y espagata - desliza y espagata simulacion de competencias, 2 x liebre, eliminacion		30 40	BANDA ELASTICA LATERAL - SENTADILLA CON TIEMPO - RAYUELA, TIJERA desplazamiento, salto unipodal, empuje lateral		40						
RL: 6km series simuladoras: 2X 100M CONTRAPESO 2 x 5rep 1° curva 2°recta		30	R2: 3(2 x 10v) 1° 23'' 2°25'' 3° 22'' hp= 3 x 2° MP = 2x 5'		40	TL: CARRILES, 8 X 40M		15	FLEXIBILIDAD		5	RL 200M 2 x 5 200m ALCANZAR AL COMPAÑERO		20	SAL/ACT: 4 LANZA 200M 4 SALIDAS		10			
2 (5 x200m) lanzados grupales,		15	FLEXIBILIDAD		5	RL: 4 X 1KM SERIES ROTAS: 200M: contra peso - 400m LANZADOS - 400m ESTATICOS		30				SIMULACION: PUNTOS		20	R1: 3 X 8KM: 9VS X 1VF		50			
FLEXIBILIDAD		5										FLEXIBILIDAD		5	FLEXIBILIDAD		10			

ENTRENADOR Y/O MONITOR HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

DEPORTE PATINAJE

OBJETIVO GENERAL: TL

SEMANA: 28 JULIO AL 03 AGOSTO

MES: JULIO

SEMANA No: 27

MICROCICLO: PRECOMPETITIVO

PERIODO: COMPETITIVO

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		Noc	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tar	Noche
		X			X			X			X			X	X					
movilidad Articular		10	RODAR		10	MOV ARTICULAR		5	RODAR		10	MOV ARTICULAR		5	JUEGOS DEPARTAMENTALES					
reaccion + coordinacion - 3 v trote		30	SENTADILLA CRONOMETRADA - CORE - ABDOMINALES Y DORSALES		30	reaccion + coordinacion - 3 v trote		20	SENTADILLA CRONOMETRADA - CORE - ABDOMINALES Y DORSALES		30	reaccion + coordinacion - 3 v trote		20						
traslado de cadera		10	R2:2x 6KM :1° 4VS X 2VF 2° 4VS X 1VF		40	SALTO LATERAL EN PATINES		10	R2:2x 6KM :1° 4VS X 2VF 2° 4VS X 1VF		40	POSICION + ZAPATEO		10						
TL: 4 X 300M PITO Y PARA mp 3 x 90" 4 x 200m contrareloj		60	SIMULACION DE CARRERA: ELIMINACION - PUNTOS		20	TL: 2(500M + 400M + 300M + 200M +) mp = 2' + 1'30" + 1'+1' MP = 5'		30	SIMULACION DE CARRERA: ELIMINACION - PUNTOS		20	RELEVOS: 5 X 200M		30						
FLEXIBILIDAD		5	FLEXIBILIDAD		5	RL: 3 X 1KM MP = 3'		20	FLEXIBILIDAD		5	BATERIAS: 5 X 400M		20						
						LUDICA: LLEVA MUERTE		10				FLEXIBILIDAD		5						

ENTRENADOR Y/O MONITOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

DEPORTE: PATINAJE



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

JULIO

PERIODO: COMPETITIVO

Nº 27

MESOCICLO: COMPETITIVO 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	30	30	10	10	35	35	25	25	20	20	0	0	0	0	120	120
MOV ARTICULAR											Juegos departamentales					
LUDICA					20	20										
FLEXIBILIDAD	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
CIRCUITO FISICO																
COORDINACION Y REACCION	15	15							15	15						
PROPIOCEPCION																
TROTE			5	5												
FUERZA							20	20								
FORTALECIMIENTO	10	10			10	10										
RECUPERACION																
PRE.FIS.ESPECIAL	0	0	20	20	0	0	10	10	45	45	0	0	0	0	75	75
HABILIDAD																
TECNICA EN PATINES																
OFF SKATE (tecnica en zapatos)			20	20					45	45						
RODAR							10	10								
INTE FISIOTERAPIA																
TEST CONTROL																
RECUPERACION																
PRE.FIS.TEC.TAC	75	75	75	75	65	65	52	52	40	40	0	0	0	0	307	307
HABILIDAD					40	40										
R1	45	45					52	52								
R2			35	35												
RL									25	25						
TL	20	20														
SIMULACION			30	30	25	25										
SALIDAS /ACTIVACIONES	10	10	10	10					15	15						
PRE.TEOR.SICOLOGICA															0	0
OBSERVACIONES																
total micro:															502	502

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	502	502	100%
PRE.FIS.GENERAL	120	120	100%
PRE.FIS.ESPEC	75	75	100%
PRE.TEC.TAC	307	307	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	#iDIV/0!

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

JULIO

PERIODO: COMPETITIVO

Nº 26

MESOCICLO: COMPETITIVO 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				
PRE.FIS.GENERAL	15	15	25	25	15	15	25	25	15	15	7	7			102	102
MOV ARTICULAR	5	5			5	5			5	5						
LUDICA							20	20								
CIRCUITO FISICO			20	20												
BANDAS																
REACCION Y COORDINACION																
RECUPERACION																
FLEXIBILIDAD	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10						
TROTE																
FORTALECIMIENTO											7	7				
PRE. FIS.ESPECIAL	10	10	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0			20	20
HABILIDAD																
TECNICA EN PATINES																
OFF SKATE																
RODAR	10	10			10	10										
OFF SKATE																
TEST FISICO																
PRE.FIS.TEC.TAC	85	85	65	65	82	82	80	80	70	70	0	0			382	382
SIMULACION																
R1			15	15			30	30								
R2	30	30			47	47										
RL			20	20			20	20								
TL			20	20			20	20								
SALIDAS /ACTIVACIONES	15	15	10	10	15	15	10	10								
HABILIDAD									40	40						
SIMULACIONES	40	40			20	20			30	30						
PRE.TEOR.SICOLOGICA															0	0
total micro:															504	504

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	504	504	100%
PRE.FIS.GENERAL	102	102	100%
PRE.FIS.ESPEC	20	20	100%
PRE.TEC.TAC	382	382	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	#iDIV/0!

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

JULIO

PERIODO: COMPETITIVO

N° 25

MESOCICLO: COMPETITIVO 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	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	65	65	90	90	10	10	50	50	90	90	0	0			305	305
MOV ARTICULAR	5	5			5	5	5	5								
LUDICA																
TROTE							15	15								
COORDINACION	15	15					10	10								
FLEXIBILIDAD	5	5			5	5										
FUERZA																
AGILIDAD							20	20								
CIRCUITO	40	40														
ENTRENO VIRTUAL			90	90					90	90						
PRE.FIS.ESPECIAL	20	20	0	0	30	30	10	10	0	0	0	0			60	60
HABILIDAD																
TECNICA EN PATINES	20	20			15	15										
RODAR					15	15	10	10								
TEST FISICO																
TEST CONTROL																
OFF SKATE Circuito fisico																
PRE.FIS.TEC.TAC	0	0	0	0	60	60	60	60	0	0	0	0			120	120
R0																
R1																
R2																
TL							20	20								
HABILIDAD					40	40	40	40								
SAL/ACT					20	20										
INTERCAMBIO ENTRENO																
RELEVOS																
PRE PSICOLOGICA															0	0
total micro:															485	485

FOGUEO
ENTRENO/
COMPETENCIA

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	485	485	100%
PRE.FIS.GENERAL	305	305	100%
PRE.FIS.ESPEC	60	60	100%
PRE.TEC.TAC	120	120	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	#IDIV/0!

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

JULIO

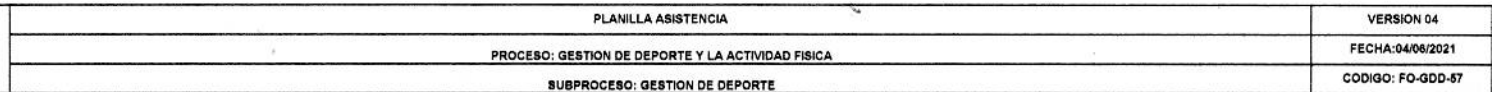
PERIODO: COMPETITIVO

Nº 24

MESOCICLO: COMPETITIVO 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			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	0	0	0	0	5	5	15	15	20	20	0	0	0	0	40	40
MOV ARTICULAR											FESTIVAL JHC		FESTIVAL JHC			
LUDICA									15	15						
FLEXIBILIDAD					5	5	5	5	5	5						
COORDINACION																
RECUPERACION																
REACCION																
TROTE																
RODAR							10	10								
PRE.FIS.ESPECIAL	0	0	90	90	60	60	30	30	40	40	0	0	0	0	220	220
HABILIDAD																
TECNICA EN PATINES					15	15										
TEST CONTROL			90	90	45	45	30	30								
RODAR																
CIRCUITO																
AGILIDAD																
OFF SKATE (tecnica en zapatos)									40	40						
PRE.FIS.TEC.TAC	0	0	0	0	40	40	60	60	50	50	0	0	0	0	150	150
R0																
R1					40	40										
R2																
RL									30	30						
TL							20	20	20	20						
HABILIDAD							40	40								
SALIDAS /ACTIVACIONES																
PRE.TEOR.SICOLOGICA	0	0	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	20
OBSERVACIONES			10	10							total micro:				430	430

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	430	430	100%
PRE.FIS.GENERAL	40	40	100%
PRE.FIS.ESPEC	220	220	100%
PRE.TEC.TAC	150	150	100%
PREP TEORI. SICOL	20	20	100%



GRAFICA DE ASISTENCIA

A bar chart titled 'GRAFICA DE ASISTENCIA' showing attendance for four categories. The y-axis is labeled from 0 to 80 in increments of 10. The x-axis has four categories. The first category has a value of 70, the second and third are 0, and the fourth is 48.

Categoría	Asistencia
1	70
2	0
3	0
4	48

PR GO RA MA S	MABIFICACION			
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO		EVREACION	CL
	PRIMERA INFANCIA	EDUCACION	ESCUELAS DE FORMACION	X
	COMPETENCIA			
	CONJUNTO	INDIVID	ADAPTADO	
		X		

MENOS DE 5 AÑOS	9
5 A 10 AÑOS	20
11 A 14 AÑOS	3
15 A 19 AÑOS	0
20 A 59 AÑOS	0
MÁS DE 60 AÑOS	

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

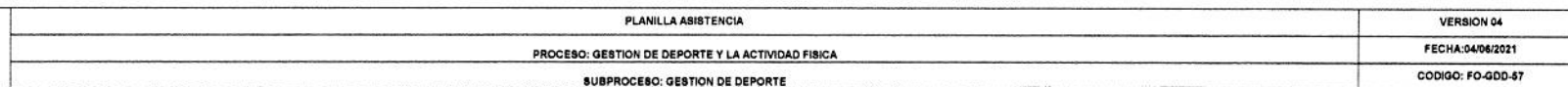
INGRESO AL GRUPO

516																																TOTAL ASISTENCIA									
J	V	B	D	L	M	M	J	V	B	D	L	M	M	J	V	B	D	L	M	M	J	V	B	D	L	M	M	J	A	E	P	C	F	N							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
A	D	D	D		F		F	D	D									D	D	D										1	0	0	0	3	11						
A	D	D	D		F		F	D	D									D	D	D										2	0	0	0	2	11						
A	D	D	D		F		F	D	D									D	D	D										2	0	0	0	2	11						
A	D	D	D		A		F	D	D									D	D	D															11						
A	D	D	D		A		F	D	D									D	D	D											2	0	0	0	2	11					
A	D	D	D		A		F	D	D									D	D	D											3	0	0	0	1	11					
A	D	D	D		A		F	D	D									D	D	D											2	0	0	0	1	11					
A	D	D	D		F		F	D	D									D	D	D											2	0	0	0	2	11					
F	D	D	D		A		F	D	D									D	D	D											2	0	0	0	2	11					
F	D	D	D		E		F	D	D									D	D	D											0	0	0	0	4	11					
A	D	D	D		F		A	D	D									D	D	D											2	0	0	0	2	11					
A	D	D	D		F		F	D	D									D	D	D											1	0	0	0	3	11					
A	D	D	D		F		A	D	D									D	D	D											3	0	0	0	1	11					
F	D	D	D		A		E	D	D									D	D	D											2	0	0	0	2	11					
F	D	D	D		F		A	D	D									D	D	D											2	0	0	0	2	11					
A	D	D	D		F		A	D	D									D	D	D											2	0	0	0	2	11					
A	D	D	D		A		A	D	D									D	D	D											3	0	0	0	1	11					
A	D	D	D		F		A	D	D									D	D	D											3	0	0	0	1	11					
A	D	D	D		A		F	D	D									D	D	D											3	0	0	0	1	11					
F	D	D	D		A		A	D	D									D	D	D											3	0	0	0	1	11					
F	D	D	D		A		A	D	D									D	D	D											3	0	0	0	1	11					
F	D	D	D		A		F	D	D									D	D	D											3	0	0	0	2	11					
F	D	D	D		A		A	D	D									D	D	D											3	0	0	0	1	11					
A	D	D	D		A		A	D	D									D	D	D											3	0	0	0	1	11					
A	D	D	D		A		F	D	D									D	D	D											2	0	0	0	2	11					
A	D	D	D		F		F	D	D									D	D	D											2	0	0	0	2	11					
A	D	D	D		A		A	D	D									D	D	D											3	0	0	0	2	11					
A	D	D	D		A		A	D	D									D	D	D											3	0	0	0	2	11					
A	D	D	D		F		F	D	D									D	D	D											2	0	0	0	3	11					
A	D	D	D		A		A	D	D									D	D	D											3	0	0	0	2	11					
SUMATORIA																																8	0	0	0	8	88				

SUMATORIA	0	0	0	0	0
-----------	---	---	---	---	---


FIRMA PROFESOR

▷ Bo COORDINADC



GRAFICA DE ASISTENCIA

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



No DE MUJERES	25
No DE HOMBRAS	6

MENOS DE 5 AÑOS	0
6 A 10 AÑOS	12
11 A 14 AÑOS	13
15 A 19 AÑOS	3
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		

[illegible]

	0	0	0	0	0
BUMATORIA	0	0	0	0	0


FIRMA PROFESOR

Vo Bo COORDINADOR

245

245

Simple

PAGOSIMPLE |

AUTOLIQUIDACION
CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-07-01, 01:26:40 PM

Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Numéro Planilla: 1073081168

Periodo Cotización: junio de 2025

Periodo Servicio: junio de 2025

Referencia pago (PIN): 8810058572

PAGADO 01/07/2025

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 E	TDE	TAE	TDF	TAS	VB	CD	VST	SL	IB	MAC	AVP	VCC	IRP	Disa AFP	Disa EPS	Disa ARP	Disa 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	ICAF	Aporte Ministerio	Total
CC 1005966000	HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA	59	00																	0	30	30	30	(25-14) COLPENSIONES	\$ 1.423.500	\$ 227.800	(EPS018) S.O.S EPS	\$ 1.423.500	\$ 178.000	2.436	\$ 1.423.500	\$ 34.700	(CCF57) COMFANDI	\$ 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, Saldos 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

