IMDERTY	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.**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**
1073674264		$ 440.500	4 de agosto 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	Se apoyó la dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físicos de la Selección Yumbo de gimnasia, mediante la ejecución de entrenamientos estructurados y evaluaciones periódicas. Se brindó orientación técnica durante los Juegos Departamentales 2025, obteniendo resultados positivos que reflejan el avance del proceso. Posteriormente, se realizó una retroalimentación general para ajustar el trabajo futuro con los deportistas que repiten juegos.	Las evidencias reposan en el programa de deporte individual
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental,nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de GIMNASIA	Durante el mes se brindo orientación durante la presentacion y preparación previa a los juegos departamentales 2025 y seguimiento al desempeño, contribuyendo al desarrollo competitivo y la representación destacada del municipio.	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 .	Se brindo apoyo en la participación en los Juegos Departamentales, con la seleccion Yumbo de gimnasia, considerando un evento de gran relevancia para el municipio. Las labores incluyeron planeacion, acompañamiento y orientacion tecnica a los deportistas para un desarrollo exitoso de la participación de la delegación.	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 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
$ 12.600.000	$ 2.100.000	$ 10.500.000	1	Abril
	$ 2.100.000	$ 8.400.000	2	Mayo
	$ 2.100.000	$ 6.300.000	3	Junio
	$ 2.100.000	$ 4.200.000	4	Julio
	$ 2.100.000	**$ 2.100.000**	**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 **AGOSTO 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 **SEPTIEMBRE 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 **AGOSTO** 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 dia VEINTINUEVE (29) de **AGOSTO** de 2025.

subgerente deportivo
Lic. MARIO BALLESTEROS PRADO

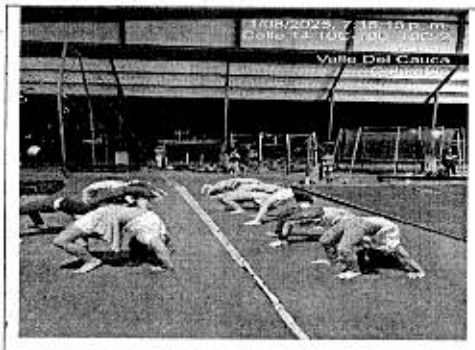
coordinador deportes individuales
LIC. LUIS CARLOS GALINDO

FIRMA CONTRATISTA
JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

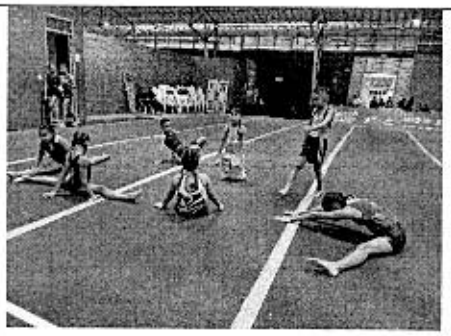
	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO		
IMDERTY	PROCESO: GESTIÓN DE DEPORTE Y LA RECREACION	CÓDIGO	FO-GDD-027
	FORMATO	VERSIÓN	006
	REGISTRO FOTOGRAFICO	PÁGINA	1 de 1

CONTRATISTA	JHOANA ROSERO RODRIGUEZ
No. Contrato	300.11.01.275-2025

MES	AGOSTO	**ACTIVIDAD CONTRACTUAL**	A-B-C-D-E



LUGAR	**coliseo de contacto**
FECHA	**AGOSTO 2025**
Descripción de la foto	
A) trabajo de flexibilidad	



LUGAR	**pabellón blanco PALMIRA**
FECHA	**AGOSTO 2025**
Descripción de la foto	
A) Reconocimiento del escenario de competencia	



LUGAR	**Unidad deportiva Ramiro E. Sanchez**
FECHA	**AGOSTO 2025**
Descripción de la foto	
D) Acompañamiento en la premiación juegos departamentales	



LUGAR	**IMDERTY**
FECHA	**AGOSTO 2025**
Descripción de la foto	
D) Reunión con el coordinador	

Jhoana Rosero R.

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.

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.

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	

Atentamente,
ENTRENADOR
CC. 1118301103

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO GIMNASIA

AGOSTO 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	2	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	60	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, atràs	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%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO GIMNASIA

AGOSTO

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%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO GIMNASIA

AGOSTO 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%

Yhoana Rosero R

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO GIMNASIA

AGOSTO

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%

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

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN 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 15

MES: AGOSTO **SEMANA No:** 1 **MICROCICLO:** 1

PARCIDAD: ENTRENAMIENTO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** COLISEO CUBIERTO ALBERTO CARLOS 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	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 ATRAS 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 ATRAS SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, KOSAKOS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS, SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS ESPALDERA,SUBIDA DE SOGA			12-15' CALENTAMIENTO 10-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LSO HOMBROS ADELANTE Y ATRAS 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 ATRAS 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 ATRAS 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

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION 01

FECHA: 22/06/2018

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN 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: AGOSTO **SEMANA No:** 2 **MICROCICLO:** 2

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** COLEGIO DE CONTACTO ALREDEDORES CANCHA TAMAGUITO

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
X	X			X		X	X		X	X		X	X			X	

PARTE INICIAL

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

PARTE PRINCIPAL

POLLOS ADELANTE- ATRAS
RODADA ESTRELLA-RONDADA FLIC
POSICIONES INVERTIDAS
SUBIDAS A FUERZA
POLLO QUINTA

PARTE FINAL

10 A 15 VUELTA A LA CALMA

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 01

FECHA: 22/06/2016

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN 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: AGOSTO **SEMANA No:** 3 **MICROCICLO:** 3

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** COLEGIO DE CONTACTO ALBERTO CARAZA (BARRANCABERMEJA)

SESION:1 LUNES	SESION 2 MARTES	SESION 3 MIERCOLES	SESION 4 JUEVES	SESION 5 VIERNES	SESION 6 SABADO
X X	Y	Y 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- 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	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 DEPORTISTAS MEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE SE DESTAQUEN EN JUEGOS DEPARTAMENTALES Y EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL ,NACIONAL E INTERNACIONAL

SEMANA: 29 AL 31

MES: AGOSTO | SEMANA No: 4 | MICROCICLO: 4

PERIODO: PREPARATORIO | SITIO DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO CONTACTO ALBERTO GARCIA (BARRANQUERO)

SESION 6 LUNES			SESION 7 MARTES			SESION 8 MIERCOLES			SESION 9 JUEVES			SESION 10 VIERNES			SESION 11 SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
X	X			X		X	X			X		X	X		X		

PARTE INICIAL

10-15' DE CALENTAMIENTO
MOVIMIENTOS DE LA CABEZA
MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS
SKIPING SALTOS PIES JUNTOS, ROSARIOS, 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

PARTE INICIAL

10-15' DE CALENTAMIENTO
MOVIMIENTOS DE LA CABEZA
MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS
SKIPING SALTOS PIES JUNTOS, ROSARIOS, 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

PARTE INICIAL

10-15' DE CALENTAMIENTO
MOVIMIENTOS DE LA CABEZA
MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS
SKIPING SALTOS PIES JUNTOS, ROSARIOS, 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 , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS

PARTE FINAL

10 A 15 VUELTA A LA CALMA
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

PARTE INICIAL

10-15' DE CALENTAMIENTO
MOVIMIENTOS DE LA CABEZA
MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS
SKIPING SALTOS PIES JUNTOS, ROSARIOS, 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 , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS

PARTE FINAL

10 A 15 VUELTA A LA CALMA
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

PARTE INICIAL

10-15' DE CALENTAMIENTO
MOVIMIENTOS DE LA CABEZA
MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS
SKIPING SALTOS PIES JUNTOS, ROSARIOS, 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 , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS

PARTE FINAL

10 A 15 VUELTA A LA CALMA
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

PARTE INICIAL

10-15' DE CALENTAMIENTO
MOVIMIENTOS DE LA CABEZA
MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS
SKIPING SALTOS PIES JUNTOS, ROSARIOS, 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 , COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS

PARTE FINAL

10 A 15 VUELTA A LA CALMA
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

DEPORTE: GIMNASIA

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: AGOSTO

FECHA: AGOSTO
DESDE: 01-ago
HASTA: 29-ago

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.

NOMBRE ENTR: JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

PLANILLA ASISTENCIA

INDERTY	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	VERSION 04
		FECHA:04/08/2021
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO: PO GDD-01

CONTRATISTA	INDER	AGOSTO		AÑO	2021
ENOANA ROSERO	LUGAR DE ENTRENO:	COLEGIO DE CONTACTO ALBERO 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 ASISTENCIA	
ASISTENCIA	A
ENFERMEDAD	E
PERMISO	P
PERMISO EN CLASE	PC
FALTA	F

PROGRAMAS	MASIFICACION					
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO		INDER	RECREACION		CURSO
	ESCUELA DEPORTIVA		EDUCACION FISICA	ESCUELA DE FORMACION		
	COMPETENCIA					
	COLEGIATO		PROVINCIAL	ADAPTADO		
			B			



MUJERES	15
HOMBRES	4

N° DEPORTISTAS POR EDADES	
MENOS DE 7 AÑOS	1
8 A 10 AÑOS	11
11 A 14 AÑOS	3
15 A 18 AÑOS	2
19 A 25 AÑOS	1
MAS DE 26 AÑOS	1

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

No	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	TIPO DE DOCUMENTO	DOCUMENTO	GENERO M	GENERO F	I.E. / COLEGIO / GRUPO / CLUB	GRADO	EX ALUMNO / ACUDIENTE	BARRIO	ESTRATO	DIRECCION	BARRIO	TELEFONO	EPS	SISBEN
1	VICTORIA	FERREROSA	SARAVIA	6	RC	1232800563		F	COMPANDI	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	TRANV 10 DIAG 17	GUABINAS	COMUNA 1	SOS	3057090400
2	YARA	ESCOBAR	LUCUMI	12	TI	1116370693		F	ANTONIA SANTOS	7	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CLL 8 #8-31	BELLAVISTA	COMUNA 3	COOMEVA	1016940961
3	VALERIA	RIVERA	GONZALEZ	7	TI	1116911536		F	CES	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CLL 15 # 57	ESTANCIA	COMUNA 4	SOS	1153620996
4	LAURA SOFIA	MONTOYA	CASTRO	7	TI	1104839438		F	CEAT GENERAL	4	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CLL 6N 4-62	LLERAS	COMUNA 2	NUEVA EPS	2112922136
5	MIA	CELIS	RODRIGUEZ	5	RC	1230668158		F	COMPANDI	1	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CR 33 16-15	TANDIL DE COMP	COMUNA 2	NUEVA EPS	1230668158
6	MARIANGEL	LOPEZ	VILLARTE	12	TI	1118830166		F	COMPANDI	7	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CLL 4 14 57	PITAHAYA	COMUNA 4	NUEVA EPS	1118830166
7	NICOLLE	MARTINEZ	RAMIREZ	12	TI	1116371288		F	COLEGIO MAYOR	7	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CALLE 6 No 1-40	UNISE	COMUNA 2	SOS	1034882804
8	ANGEL	RAMIREZ	HERRERA	9	TI	1116370900	M		COLEGIO MAYOR	4	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	Cra 9 No 5-20	UNISE	COMUNA 2	KIMET SALUD	1034882804
9	JUAN	LEMUS	ELIS	8	TI	1063537543	M		COLEGIO MAYOR	6	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	TRANV 10 DIAG 18	LAS AMERICAS	COMUNA 1	KIMET SALUD	1063720904
10	MARIA JOSE	GUERRERO	TORRESCO	6	RC	1116380757		F	TITAN	1	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 1 No 10-13	LAS VEGAS	COMUNA 4	SOS	1063537543
11	JUAN	VELASCO	OTERO	8	TI	1116379060	M		TITAN	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 11 No #-04	UNISE	COMUNA 2	KIMET SALUD	1062711393
12	SOFIA	RIVAS	OROPEZA	10	TI	3038492		F	ANTONIA SANTOS	5	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 5 No 14-105	BOLIVAR	COMUNA 2	COMFACUCA	3206960604
13	SOFIA	VELEZ	MORENO	9	TI	1104839405		F	JOSE ANTONIO GALAN	1	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	MULALO	EL PLANAR	RURAL	COOMEVA	1104839405
14	SARA	ZAPATA	SARRIA	8	TI	1116370935		F	JUAN XXIII	1	NINGUNA	NINGUNO	REGIMEN	KM 8 Via Cajibio	CAMA	RURAL	NUEVA EPS	1061867760
15	SEBASTIAN	RIVAS	OROPEZA	7	TI	4099038	M		ANTONIA SANTOS	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 4a No 15-17	BOLIVAR	COMUNA 2	SOS	3206960604
16	JUAN	VIVAS	GONZALEZ	5	TI	1233788295		F	ANTONIA SANTOS	5	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CLL 5 # 4-1	CAUCA	CAUCA	NUEVA EPS	1062711393
17	IAN	CELIS	RODRIGUEZ	7	TI	NPE 706418	F		COMPANDI	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CR 32 14 78	CALOS DE COMP	COMUNA 2	SANITAS	1116414472
18	MARIANA	CANTERO		7	TI	1116382673		F	JUAN XIII	1	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CALLE 23 No 15a-30	ESTANCIA	COMUNA 1	KIMET SALUD	1143351577
19	MADELY ANTONELLA	MEJIAN	MESA	8	TI	1129033307		F	ALBERTO M. MAYOR	4	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CALLE 2 No 1-21	BELALCAZAR	COMUNA 2	COMFACA	2167262945
20	VALERY	SANCHEZ	MENDOZA	6	RC	1116381621		F	JOSE ANTONIO GALAN	1	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	MULALO	MULALO	RURAL	COMFACA	1004951509
21	ITHANY	GARRIDO	CUEVARA	8	TI	1122749423		F	ANTONIA SANTOS	3	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 5 #5-38	BELALCAZAR	COMUNA 2	KIMET SALUD	1116384623
22	JADE	ORTIZ	MONTOYA	8	TI	1116380177		F	BAUTISTA	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 5 # 4-40	BELALCAZAR	COMUNA 2	KIMET SALUD	3126888485
23	CARMY	Wilmer RT	TABARES	10	TI	1116370655		F	BAUTISTA	5	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	CRA 5 # 4-40	BELALCAZAR	COMUNA 2	KIMET SALUD	3126888485

DIA	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE
	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
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
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
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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
9	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
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
11	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
12	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
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
14	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
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
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
17	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
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
19	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
20	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
21	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
22	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
23	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

TOTAL ASISTENCIA	A	E	P	PC	F
	31	0	0	0	0
	29	0	0	0	2
	26	0	0	0	5
	29	0	0	0	2
	28	0	0	0	3
	26	4	0	0	1
	30	0	0	0	1
	29	0	0	0	1
	30	0	0	0	1
	31	0	0	0	0
	30	0	0	0	1
	30	0	0	0	3
	31	0	0	0	0
	28	0	0	0	2
	31	0	0	0	0
	31	0	0	0	0
	29	0	0	0	2
	31	0	0	0	0
	29	1	0	0	1
	29	1	0	0	1
	29	1	0	0	1
	29	1	0	0	1
SUMATORIA	646	9	0	1	56

FIRMA PROFESOR

Vo Bo COORDINADOR

275.

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-08-04, 10:53:53 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Número Planilla:** 1073674264

Periodo Cotización: julio de 2025 **Periodo Servicio:** julio de 2025

PAGADO 01/08/2025

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JHOANA ROSERO RODRIGUEZ		
Documento	CC1118301103	**Dirección**	CLL 9 9 42
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3187948375
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
	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COT	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días PEN	Días ARP	Días EPS	Días ARL	IBC	Aporte Pensión	Administradora	IBC	Aporte Salud	Tarifa	IBC	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte ICBF	Aporte SENA	ESAP	Aporte Min Educación	
CC 1118301103	JHOANA ROSERO RODRIGUEZ	59	00																	0	30	30	0	$ 1.423.500	$ 227.800	(230301) PORVENIR	$ 1.423.500	$ 170.000	2.436	$ 1.423.500	$ 34.700	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 440.500

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	$ 0	$ 227.800	$ 170.000	$ 34.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 440.500	$ 0	$ 440.500

Líneas de Servicio PagoSIMPLE. Bogotá 601 4466034 - Cali. 602 3340377 • Medellín: 604 3140609 - Bucaramanga. 607 6435000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira. 606 3402582 - Barranquilla: 605 3616850 - Resto del País. 018000 911 911 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

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