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

INFORME No. 06

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**	
1074552573	$ 440.500	1 de septiembre 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 fisico, 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 fisicos 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 o internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de GIMNASIA	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, se presento un informe de resultados de los juegos departamentales.	Las evidencias reposar 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 reposar 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
	$ 2.100.000	$ 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 **SEPTIEMBRE** 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 **OCTUBRE** 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 especificas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de **SEPTIEMBRE** 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 TREINTA (30) de **SEPTIEMBRE** de 2025.

subgerente deportivo
Lic. MARIO BALLESTEROS PRADO

coordinador deportes individuales
LIC. LUIS CARLOS GALINDO

ENTRENADORA
JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

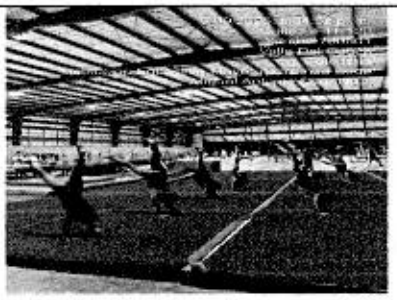
	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO		
IMDERTY	PROCESO: GESTIÓN DE DEPORTE Y LA RECREACION	CÓDIGO	FO-GDD-027
	FORMATO	VERSIÓN	006
	REGISTRO FOTOGRAFICO	PÁGINA	1 de 1

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

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



LUGAR	**coliseo de contacto**
FECHA	**SEPTIEMBRE 2025**
Descripción de la foto	
A) Esquema de barra	



LUGAR	**coliseo de contacto**
FECHA	**SEPTIEMBRE 2025**
Descripción de la foto	
A) trabajo de suelo (parada de manos)	



LUGAR	**coliseo de contacto**
FECHA	**SEPTIEMBRE 2025**
Descripción de la foto	
D) Acompañamiento en el festival de verano	



LUGAR	**coliseo de contacto**
FECHA	**SEPTIEMBRE 2025**
Descripción de la foto	
A) flexibilidad (split)	

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA
SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

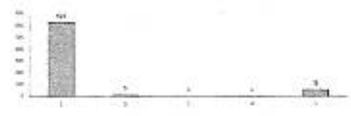
VERSION 04
CODIGO: [illegible]

CONTRATISTA	MES:	SEPTIEMBRE	AÑO:	2021
LILIANA ROSERO	LUGAR DE ENTRENO:	COLEGIO DE CONTACTO ALBERTO GARCIA / FERNANDINO		
DEPORTE - ACTIVIDAD	DIAS:	LUNES, MARTES, MIERCOLES, JUEVES Y VIERNES		
GIMNASIA	HORA:	[illegible]		

CONVENCIONES DE ASISTENCIA	
ASISTENCIA	A
INCAPACIDAD	I
PERMISO	P
PERMISO EN CLASE	PC
FALTA	F

PROGRAMAS	MASIFICACION			
	[illegible]		[illegible]	[illegible]
	[illegible]		[illegible]	[illegible]
	COMPETENCIA			
	CONJUNTO		INDIVIDUAL	[illegible]
			X	

GRAFICA DE ASISTENCIA



No	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	TIPO DE DOCUMENTO	DOCUMENTO	GENERO M	GENERO F	I.E./COLEGIO/GRUPO/CLUB	GRADO	TIPO DISCAPACIDAD	LGBTI	ETNIA	DIRECCION	BARRIO	COMUNA	EPS	TELEFONO
1	VICTORIA	[illegible]	[illegible]	4	RC	[illegible]		F	SEMINARIO	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
2	SARA	ESCOBAR	LUCUMI	13	TI	[illegible]		F	ANTONIA SANTOS	7	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3	VALERIA	[illegible]	[illegible]	7	TI	[illegible]		F	[illegible]	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4	LAURA SOFIA	MONTOYA	CASTRO	7	TI	[illegible]		F	CENT GENERAL	4	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5	MIA	[illegible]	[illegible]	1	RC	[illegible]		F	[illegible]	1	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	13	TI	[illegible]		F	COMFANDI	7	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
7	NICOLLE	MARTINEZ	[illegible]	13	TI	[illegible]		F	[illegible] MAYOR	7	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
8	ANGEL	[illegible]	[illegible]	5	TI	[illegible]	M		COLEGIO MAYOR	4	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
9	[illegible]	[illegible]	[illegible]	8	TI	[illegible]	M		[illegible] MAYOR	8	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10	MARIA [illegible]	[illegible]	[illegible]	6	RC	[illegible]		F	TITAN	1	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
11	[illegible]	VELASCO	[illegible]	8	TI	[illegible]	M		TITAN	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
12	SOFIA	[illegible]	[illegible]	10	TI	[illegible]		F	ANTONIA SANTOS	5	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
13	[illegible]	[illegible]	[illegible]	8	TI	[illegible]		F	JOSE ANTONIO GALAN	8	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
14	SARA	[illegible]	[illegible]	8	TI	[illegible]		F	JUAN XIII	3	NINGUNA	NINGUNO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7	TI	[illegible]	M		ANTONIA SANTOS	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
16	[illegible]	[illegible]	[illegible]	5	TI	[illegible]		F	ANTONIA SANTOS	5	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
17	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7	TI	[illegible]	X		[illegible]	2	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
18	MARIANA	CARDENAS		1	TI	[illegible]		F	JUAN XIII	3	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
19	[illegible] ANTONELLA	[illegible]	VERA	8	TI	[illegible]		F	ALBERTO M. MAYOR	4	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
20	[illegible]	SANCHEZ	[illegible]	6	RC	[illegible]		F	JOSE ANTONIO GALAN	1	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
21	[illegible]	[illegible]	[illegible]	3	TI	[illegible]		F	ANTONIA SANTOS	8	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
22	[illegible]	ORTIZ	MONTOYA	6	TI	[illegible]		F	BAUTISTA	3	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
23	[illegible]	RODRIGUEZ	[illegible]	10	TI	[illegible]		F	BAUTISTA	5	NINGUNA	NINGUNO	MAYORITARIO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

TOTAL ASISTENCIA: [illegible]

FIRMA CONTRATISTA: *Liliana 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: SEPTIEMBRE

FECHA: SEPTIEMBRE

DESDE: 01-sep

HASTA: 30-sep

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%
EJERCICIOS 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%
EJERCICIOS 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 PALSA POR VACACIONES CON LOS DEPORTISTAS ANTIGUOS.

Jhoana Rosero R

NOMBRE ENTF JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSION: 01 FECHA: 23/8/2016 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SUS CAPACIDADES 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: SEPTIEMBRE | SEMANA No.: 1 | MICROCICLO: 1

PERIODO: PREPARATORIO | SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLEGIO DE CONTACTO ALBERTO CARROL TERRAZAS PEC

SEMANA 1 LUNES	SEMANA 2 MARTES	SEMANA 3 MIERCOLES	SEMANA 4 JUEVES	SEMANA 5 VIERNES	SEMANA 6 SABADO
Mañana / Tarde / Noche: 3	Mañana / Tarde: 3	Mañana / Tarde / Noche: 3	Mañana / Tarde / Noche: 3	Mañana / Tarde / Noche: 3	Mañana / Tarde / Noche
DIRIGIDO	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL
10-15 CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS SALTOS, SALTOS PIES JUNTOS, RODILLAS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS SPLIT, SPAGAT, DIVERSAS Y TURKO CONTRACTURA MUSCULAR PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE ATRAS RUEDA ESTRELLA RONDADA PIE POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO CUARTA PARTE FINAL 10 A 15 VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	10-15 CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CARITA MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRÁS SALTOS, SALTOS PIES JUNTOS, RODILLAS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS SPLIT, SPAGAT, DIVERSAS ALTURAS ESPALDERA, JUNTA DE SOGA PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE ATRAS RUEDA ESTRELLA RONDADA PIE POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO CUARTA PARTE FINAL 10 A 15 VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	10-15 CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS SALTOS, SALTOS PIES JUNTOS, RODILLAS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS ESPALDERA, JUNTA DE SOGA PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE ATRAS RUEDA ESTRELLA RONDADA PIE POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLL 5 CUARTA, COMBINACIONES Y CORREDERAS PIE PARTE FINAL 10 A 15 VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	10-15 CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS SALTOS, SALTOS PIES JUNTOS, RODILLAS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS ESPALDERA, TRABAJO CON SOGAS PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE ATRAS RUEDA ESTRELLA RONDADA PIE POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLL 5 CUARTA, COMBINACIONES Y CORREDERAS PARTE FINAL 10 A 15 VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	10-15 CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS SALTOS, SALTOS PIES JUNTOS, RODILLAS, CORTA PLUMAS POSTURAS BASICAS SPLIT, SPAGAT DIVERSAS ALTURAS ESPALDERA, TRABAJO CON SOGAS PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE ATRAS RUEDA ESTRELLA RONDADA PIE POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLL 5 CUARTA, COMBINACIONES Y CORREDERAS 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 23/6/2016

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

SEMANA DEL: 12 AL 17 SEPTIEMBRE — SEMANA No: 2 — MICROCICLO: 2

PERIODO: PREPARATORIO — ETIO DE ENTRENAMIENTO: VOLUMEN DE CONTACTO ALBETO Y CARGA TERMINADA (TB)

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES		SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO		
Bolivar	Tunja	Nombre	Bolivar	Tunja	Bolivar	Tunja	Nombre	Bolivar	Tunja	Nombre	Bolivar	Tunja	Nombre	Bolivar	Tunja	Nombre
X	X		X		X	X		X	X		X	X		X	X	
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 LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS			MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS		MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS			MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS			MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS			MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS		
SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, RODILLAS AL PECHO, COPA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, RODILLAS AL PECHO, COPA PLUMAS		SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, RODILLAS AL PECHO, COPA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, RODILLAS AL PECHO, COPA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, RODILLAS AL PECHO, COPA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, RODILLAS AL PECHO, COPA 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 DOMAS			ESPALDERA TRABAJO CON DOMAS		ESPALDERA TRABAJO CON DOMAS			ESPALDERA TRABAJO CON DOMAS			ESPALDERA TRABAJO CON DOMAS			ESPALDERA TRABAJO CON DOMAS		
PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL			PARTE PRINCIPAL		
ROLLO ADELANTE-ATRAS			ROLLO ADELANTE -ATRAS		ROLLOS ADELANTE-ATRAS			ROLLO ADELANTE-ATRAS			ROLLO ADELANTE-ATRAS			ROLLO ADELANTE -ATRAS		
RODADA ESTRELLA-RONDADA PLIC			RODADA ESTRELLA-RONDADA PLIC		RODADA ENTRE LA RONDADA PLIC			RODADA ENTRE LA RONDADA PLIC			RODADA ENTRE LA RONDADA PLIC			RODADA ESTRELLA-RONDADA PLIC		
POSICIONES INVERTIDAS			POSICIONES INVERTIDAS		POSICIONES INVERTIDAS			POSICIONES INVERTIDAS			POSICIONES INVERTIDAS			POSICIONES INVERTIDAS		
SUJECION A FUERZA			SUJECION A FUERZA		SUJECION A FUERZA			SUJECION A FUERZA			SUJECION A FUERZA			SUJECION A FUERZA		
ROLLO CUENTA			ROLLO CUENTA		ROLLO CUENTA, COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS			ROLLO CUENTA, COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS			ROLLO CUENTA, COMBINACIONES Y COREOGRAFIAS			ROLLO CUENTA, 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		

INTRUCTOR VOLEIBOL: JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSION: 01 FECHA: 22/05/2015 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTA 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: [illegible]

MES: [illegible] **SEMANA No:** 1 **MICROCICLO:** 1

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** COLEGIO SAN CARLOS Y AL FRENTE CANCHA SINTETICA

MARTES 1 14/04			MIERCOLES 2 15/04/2015			JUEVES 3 16/04/2015			VIERNES 4 17/04/2015			SABADO 5 18/04/2015			DOMINGO 6 19/04/2015		
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			**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 LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS			MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS			MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS			MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS			MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS			MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS		
SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, ROMANOS, CORTA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, ROMANOS, CORTA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, ROMANOS, CORTA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, ROMANOS, CORTA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, ROMANOS, CORTA PLUMAS			SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, ROMANOS, 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 SOMBRA			ESPALDERA TRABAJO CON OSMAR			ESPALDERA TRABAJO CON OSMAR			ESPALDERA TRABAJO CON OSMAR			ESPALDERA TRABAJO CON OSMAR			ESPALDERA TRABAJO CON OSMAR		
PARTE PRINCIPAL			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**		
ROLLO DE ADELANTE ATRAS			ROLLOS ADELANTE ATRAS			ROLLOS ADELANTE ATRAS			ROLLOS ADELANTE ATRAS			ROLLOS ADELANTE ATRAS			ROLLOS ADELANTE ATRAS		
RODADA ESTRELLA RONDADA PLIC			RODADA ESTRELLA RONDADA PLIC			RODADA ESTRELLA RONDADA PLIC			RODADA ESTRELLA RONDADA PLIC			RODADA ESTRELLA RONDADA PLIC			RODADA ESTRELLA RONDADA PLIC		
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 CORRECCIONES			ROLLO QUINTA - COMBINACIONES Y CORRECCIONES			ROLLO QUINTA - COMBINACIONES Y CORRECCIONES			ROLLO QUINTA - COMBINACIONES Y CORRECCIONES		
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 RESPONSABLE: JHOANA ROSERO RODRIGUEZ

FIRMA: [signature]

DOCENTE: GIMNASIA

	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSION 01 FECHA 22/8/2018 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: LOGRAR QUE LOS DEPORTISTA 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: REAL 37

MES: SEPTIEMBRE SEMANA No: 2 MICROCICLO: 2

PERIODO: PREPARATORIO SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLEGIO TECNICO ALBERTO CORTES TERRANOVA

SESION 1 LUNES	SESION 2 MARTES	SESION 3 MIERCOLES	SESION 4 JUEVES	SESION 5 VIERNES	SESION 6 SABADO
2. 3.	2	2. 3.	2.	2. 3.	2.
PARTE INICIAL 10-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, ROZANDO, CORTA Y LLAMA POSTURAS BASICAS SPLIT, BRAZOS OVERHEAD, TURNS ESPALDERA TRABAJO CON GOMAS	PARTE INICIAL 10-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, ROZANDO, CORTA Y LLAMA POSTURAS BASICAS SPLIT, BRAZOS OVERHEAD, TURNS ESPALDERA TRABAJO CON GOMAS	PARTE INICIAL 10-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS SKIPING, SALTOS PIES JUN TOS, ROZANDO, CORTA Y LLAMA POSTURAS BASICAS SPLIT, BRAZOS OVERHEAD, TURNS ESPALDERA TRABAJO CON GOMAS	PARTE INICIAL 10-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS SKIPING, SALTOS PIES JUN TOS, ROZANDO, CORTA Y LLAMA POSTURAS BASICAS SPLIT, BRAZOS OVERHEAD, TURNS ESPALDERA TRABAJO CON GOMAS	PARTE INICIAL 10-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, ROZANDO, CORTA Y LLAMA POSTURAS BASICAS SPLIT, BRAZOS OVERHEAD, TURNS ESPALDERA TRABAJO CON GOMAS	PARTE INICIAL 10-15' DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS DE LA CABEZA MOVIMIENTOS DE LOS HOMBROS ADELANTE Y ATRAS SKIPING, SALTOS PIES JUNTOS, ROZANDO, CORTA Y LLAMA POSTURAS BASICAS SPLIT, BRAZOS OVERHEAD, TURNS ESPALDERA TRABAJO CON GOMAS
PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE- ATRAS (ROZADA ESTRELLA PENDULA PLIE POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO QUINTA	PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE- ATRAS ROZADA ESTRELLA PENDULA PLIE POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO QUINTA	PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE- ATRAS ROZADA ESTRELLA- PENDULA PLIE PARADAS- INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO QUINTA - CORBINACIONES Y CORBOBATIAS	PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE- ATRAS ROZADA ESTRELLA PENDULA PLIE PARADAS- INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO QUINTA - CORBINACIONES Y CORBOBATIAS	PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE- ATRAS ROZADA ESTRELLA PENDULA PLIE POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO QUINTA - CORBINACIONES Y CORBOBATIAS	PARTE PRINCIPAL ROLLOS ADELANTE- ATRAS ROZADA ESTRELLA PENDULA PLIE POSICIONES INVERTIDAS SUBIDAS A FUERZA ROLLO QUINTA - CORBINACIONES Y CORBOBATIAS
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 RESPONSABLE: JHOANA ROSERO RODRIGUEZ DEPORTE: GIMNASIA

1. COMPONENTE TÉCNICO 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

SEPTIEMBRE 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%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO GIMNASIA

Jhoana Rosero R

SEPTIEMBRE 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%

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-09-01, 09:15:31 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Número Planilla:** 1074552573

Periodo Cotización: agosto de 2025 **Periodo Servicio:** agosto de 2025

PAGADO 30/08/2025 EN HORARIO EXTENDIDO

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
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1118301103	JHOANA ROSERO RODRIGUEZ	59	00																	0	30	30	30	0	(230301) PORVENIR	$ 1.423.500	$ 227.800	(EPS018) S.O.S EPS	$ 1.423.500	$ 178.000	2,436	$ 1.423.500	$ 34.700	(NIN-00) 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	$ 178.000	$ 34.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 440.500	$ 0	$ 440.500

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali. 602 5540577 - Medellín: 604 5148669 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!

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

IMDERTY	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTION DEL TALENTO HUMANO	CÓDIGO	FO-GTH-053
	FORMATO	VERSIÓN	002
	ACTA DE NO LIQUIDACION DEL CONTRATO	PÁGINA	1 de 1

FECHA	29 de septiembre 2025
NOMBRE	ARTHUR MILTON PALACIOS VILLALOBOS
CARGO	GERENTE IMDERTY

CONSTANCIA DE NO LIQUIDACION DEL CONTRATO	
NO. CONTRATO	300.11.01.275-2025
CONCEPTO	De conformidad con el artículo 217 del Decreto Ley 019 de 2012 -Ley Antitrámites- por el cual se modificó el artículo 60 de la Ley 80 de 1993, la liquidación de los contratos estatales no será obligatoria en los contratos de prestación de servicios profesionales y de apoyo a la gestión. En el presente contrato NO SE PACTO la cláusula de liquidación del mismo.
CONTRATISTA	JHOANA ROSERO RODRIGUEZ
IDENTIFICACIÓN NIT/CC	1.118.301.103
OBJETO	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.
VALOR INICIAL DE CONTRATO	$12.600.000
VALOR ADICIONAL	$0
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	$12.600.000
VALOR TOTAL EJECUTADO	$12.600.000
FECHA DE INICIO	8 ABRIL 2025
FECHA DE TERMINACIÓN	30 DE SEPTIEMBRE 2025
FECHA DE PRORROGA	N/A
FECHA FINAL DE TERMINACIÓN	30 DE SEPTIEMBRE 2025
SALDO A FAVOR DE LA ENTIDAD	$0

ARTHUR MILTON PALACIOS VILLALOBOS
C.C. 14.468.733

IMDERTY	PAZ Y SALVO	CODIGO	FO-GAF-08
		VERSIÓN	004
	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA, FINANCIERA Y RECURSOS FISICOS	FECHA	31/05/2024
		PAGINA	1 de 1

LA SUBGERENCIA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO – IMDERTY, CON APOYO DEL ALMACEN CENTRAL Y RECURSOS FISICOS

Administrativa y financiera	
Fomento al deporte	X
Gerencia	

CERTIFICAN QUE:

El (la) contratista/ funcionario/a JHOANA ROSERO RODRIGUEZ Identificado con cedula de ciudadanía No. 1118301103

Entrega a satisfacción de los elementos e implementos asignados a su cargo, razón por la cual se expide en presente **PAZ Y SALVO** donde se da fe que no poseen ninguno pendiente con la entidad.

Dado en Yumbo a los (30) días del mes de **septiembre** del año **2025**

Almacenista	
Profesional de Apoyo Talento Humano	
Subgerente Administrativo y Financiero	
Subgerente Fomento al Deporte	
Gerente	

DOCTOR:
ARTHUR MILTON PALACIO VILLALOBOS

Gerente
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE YUMBO – IMDERTY

ASUNTO: Compromiso de entrega de planilla de seguridad social del mes de **SEPTIEMBRE**

Yo, Jhoana Rosero Rodriguez identificado con cedula No 1.118.301.103 de Yumbo, del programa u oficina, Deporte individual , con Numero de contrato **300.11.01.275-2025**, me dirijo a usted para confirmar mi compromiso de entregar la planilla de seguridad social correspondiente al mes de **SEPTIEMBRE** del 2025, El día tres (**3**) de **OCTUBRE,** En la oficina de Talento Humano.

Me asegurare de cumplir con este compromiso y proporcionar el soporte correspondiente, en el plazo establecido.

Atentamente,

Jhoana Rosero R.

Jhoana Rosero Rodríguez
C.C 1.118.301.103 de Yumbo