

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

INFORME No. 07			
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 AUTONOMIA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO EN EL MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS DEPORTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO DEL MCERTY	
C.C. 1.505.966.000			
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	
No de planilla del pago a la seguridad social	Valor pagado en planilla	Fecha de pago	
214	DIAS	MARIO BALLESTEROS PRADO	SUBGERENTE DE FOVENTO Y DEPORTE
1073711044	\$ 468.000	05 septiembre del 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 de 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, 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, previa 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

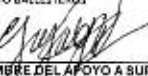
2. EJECUCION DEL CONTRATO		
Actividades contratadas	Tareas o actividades realizadas para ejecutar la actividad contratada durante el periodo	Evidencias/Medios de verificación
A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, técnicos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de PATINAJE, y en los diferentes competencias de preparación y los programas por la Iga correspondiente.	Para este periodo los deportistas se encuentran con 4 meses de DESARROLLO donde se realizan los objetivos pertenecientes a cada semana para mejorar capacidades físicas y técnicas de acuerdo a la distribución de las zonas de entrenamiento.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbos inscritos a las disciplinas de PATINAJE.	Para el mes de Septiembre, se realizó acompañamiento a los 4 representantes de Yumbo en los juegos interregionales donde participaron de dos (2) de competencias. Por otra parte, se tuvo la asistencia de dos deportistas en el campeonato nacional de menores de 16 años donde se obtuvieron 5 medallas y finalmente se asistió al I ranking departamental organizado por la Iga volcánica de palmaje.	Evidencia que reposa en el programa 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: memorando de desarrollo, informes de gestión - ejecutivo- volúmenes, fotografías y planillas. Por otra parte se asistió a la capacitación organizada por INCERVALLE, donde se brindaron temas psicoesportivos para comprender y mejorar las actitudes de los deportistas. También se entregó la convocatoria y permisos de el II FESTIVAL DE PATINAJE DE MCERTY.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
D) Brindar apoyo asistencial y/o logístico en las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto.	Para este mes se realizó el segundo festival de patinaje de MCERTY donde se atendieron a 500 participantes en el municipio de Yumbo.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
E) Brindar apoyo en la consolidación, reporte, control, monitoreo y/o elaboración de informes de las actividades, programas y población asistida en el programa de alto logro.	Para este mes se realizó el seguimiento de los patinadores del grupo competitivo con 27 deportistas y el grupo formativo con 35 niños. Se realizó acompañamiento a los deportistas propicios a la creación y formación de experiencia competitiva.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
Observaciones		
No aplica para este periodo.		

3. EJECUCION PRESUPUESTAL				
Valor del Contrato	Valores a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del informe
\$ 18.200.000	\$ 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
	\$ 2.600.000	\$ 5.200.000	6	AGOSTO
	\$ 2.600.000	\$ 0	7	SEPTIEMBRE

4. CERTIFICACIONES	
4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:	
En mi condición de contratista independiente al servicio del MCERTY, en aplicación del artículo 1 de Decreto Nacional No. 1273 de Julio de 2016, 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 SEPTIEMBRE 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 OCTUBRE.	
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 SEPTIEMBRE de 2025 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de gestión que se anexa debidamente fundamentado 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 (30) de SEPTIEMBRE de 2025.

 FIRMA DEL SUPERVISOR MARIO BALLESTEROS	 NOMBRE DEL CONTRATISTA FIRMA DEL CONTRATISTA HEIDY VALERIA RODRIGUEZ C
 NOMBRE DEL APOYO A SUPERVISION FIRMA DEL APOYO A SUPERVISION LUIS CARLOS SALGADO	



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

SEPTIEMBRE

ACTIVIDAD
CONTRATUAL

A B C E-



LUGAR PISTA DE BOGOTA

LUGAR PISTA DE PATINAJE IMBERTY

FECHA SEPTIEMBRE

FECHA SEPTIEMBRE

Descripción de la foto

Descripción de la foto

CAMPEONATO NACIONAL MENORES

FLEXIBILIDAD



LUGAR COLISEO LUIS JAVIER M.

LUGAR IMBERTY

FECHA SEPTIEMBRE

FECHA SEPTIEMBRE

Descripción de la foto

Descripción de la foto

CAPACITACION INDERVALLE

II FESTIVAL DE PATINAJE IMBERTY

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	NACIONAL MENORES BOGOTA
Fecha del evento	05 Y 06 DE SEPTIEMBRE
Tipo de competencia	Competencia nacional
Categoría	Menores (7 a 10 años)
Lugar	Bogota
Pruebas o modalidades en el evento	Habilidad, remates, sentido horario, puntos, relevos
Departamentos o municipios asistentes	Clubes a nivel nacional
Número de deportistas selección Valle	
Acompañamiento multidisciplinario	
Medallero obtenido	
Resultados como delegación	Como delegación yumbena, se logro obtener 5 medallas
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)	Las medallas obtenidas en el campeonato nacional se lograron por los deportistas. Alejandro renteria: sentido horario, remates, habilidad y puntos. Y Luciana monotoque: sentido horario
Observaciones importantes de la competencia, con relación a la obtención de los resultados obtenidos	Para este campeonato nacional los deportistas asistieron sin acompañamiento multidisciplinario, donde cabe resaltar la actitud positiva que mantuvieron los patinadores y la capacidad para estar bajo presión al no tener visión y apoyo desde la parte externa de la pista.

Atentamente,

ENTRENADOR: Heidy Valeria Rodriguez C
CC.1005966000



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

SEPTIEMBRE

PERIODO: GENERAL

N°32

MESOCICLO: GENERAL ENTRENADOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		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	0	0	5	5	15	15	20	20	0	0	0	0
MOV ARTICULAR																
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	160	160
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%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

SEPTIEMBRE

PERIODO: PREPARACION

N° 34

MESOCICLO: GENERAL 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	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	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													7	7		
FORTALECIMIENTO																
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

FESTIVAL INDERTY

	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	#DIV/0!

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO PATINAJE DE VELOCIDAD

SEPTIEMBRE

PERIODO: PREPARACION

N° 35

MESOCICLO: GENERAL ENTRENADOR: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		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											RANKING DEPARTAMENTAL					
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	#DIV/0!

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA DEPORTE:

PATINAJE

FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: PREPARADOR ESPECIFICO

FECHA DE ENTREGA:

FECHA: SEPTIEMBRE

DESCANSO ACTIVO

CATEGORIA:

TODAS

EDAD: 7 A 15

DESDE: 1-sep

PREP. FISICA GNRAL

LUGAR:

IMDERTY PISTA DE PATINAJE

HASTA: 30-sep

PREP. FISICA ESPECIAL

PREPARATORIO

COMPETITIVA

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6pm a 8pm	X	X	X	X	X		
7 am a 8:30 am						X	

DÍAS 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	1
COMPETENCIAS																															
TEST CONTROL																															
TEST COMPETITIVOS																															
CONTROL MEDICO																															

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
R2	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, laso	70%	85%	80%

VO2 MAX	IMDERTY PISTA			
movilidad articular, trote, coordinacion, balon inestable, laso, 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%

VO2 MAX	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, laso, bandas elasticas, base inestable, ruedas	80%	90%	80%

ACTIVIDADES	IMDERTY PISTA			
RL		80%	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, laso, pito, conos, topes, cronometro			

ACTIVIDADES	IMDERTY PISTA			
	cronometro, pito, conos, aros, laso, bandas elasticas, base inestable, ruedas			

NOMBRE ENTRENADOR

Heidy

HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA

OBJETIVO GENERAL: RL

SEMANA: 22 AL 27

MES: SEPTIEMBRE

SEMANA No: 35

MICROCICLO

PREPARACION

PERIODO: GENERAL

SITIO DE ENTRENAMIENTO:

PISTA DE PATINAJE

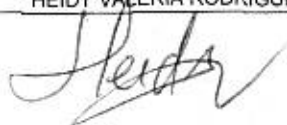
SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noc	Mañana		Noc	Mañana	Tarde	Noch	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noc	Mañana	Tarde	Noc	Mañan	Tar	Noche
		X			X			X			X			X	X					
movilidad Articular		10	RODAR		10	MOV ARTICULAR		5	RODAR		10	MOV ARTICULAR		5	RANKING DEPARTAMENTAL SOLO LIGADOS					
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		50	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



R2

SEMANA :

01 AL 07

MES: SEPTIEMBRE

SEMANA No:

32

MICROCICLO

PREPARACION

PERIODO:

GENERAL

SITIO DE ENTRENAMIENTO:

PISTA DE PATINAJE INDERTY

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						
Reunion padres de familia			30 3 V Trote: off skate: sentadilla - tijera - desplazamiento en posición - banda elástica - 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								
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 6'			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° 5 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: 08 AL 14

MES: SEPTIEMBRE

SEMANA No: 33

MICROCICLO: PREPARACION

PERIODO: GENERAL

SITIO DE ENTRENAMIENTO: INDERTY 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	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 0,6VF mp= 4 x 3' MP= 4'		50	RODAR		10	SALIDAS: 8 CON TOPES		10	SALIACT: 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

DEPORTE

PATINAJE

Heidy



GRAFICA DE ASISTENCIA

PROGRAMA	NABIFICACION		
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO	REVRERACION	CLUB
	PRINERA INFANCA	EDUCACION	ECUELAS DE FORMACION
	COMPETENCIA		
	CONJUNTO	INDIVIDU	ADAPTADO



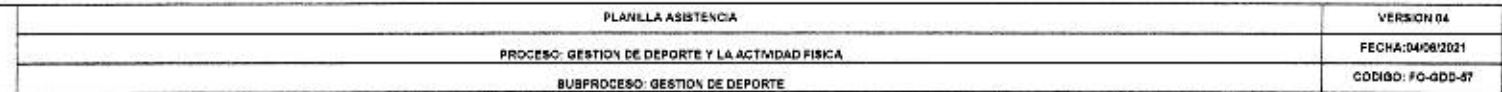
MEJORES DE 3 AÑOS	5
3 A 10 AÑOS	6
11 A 14 AÑOS	12
15 A 18 AÑOS	3
20 A 30 AÑOS	2
MÁS DE 35 AÑOS	2

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

[illegible]

SUMATORIA | 63

Уч. № 50284605



GRAFICA DE ASISTENCIA

PROGR RAMA S	NABIFICACION		
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO	EVIRACION	CLUB
	PRIMERA INFANCIA	EDUCACION ESCUELAS DE FORMACION x	
	COMPETENCIA		
	CONJUNTO	INDIV	ADAPTADO
		x	



OS DE MUJERES	34
6 DE HOMBRE	2

MEJORES DE 5 AÑOS	5
6 A 10 AÑOS	22
11 A 14 AÑOS	2
15 A 19 AÑOS	5
20 A 29 AÑOS	5
30 A 39 AÑOS	
40 A 49 AÑOS	
50 A 59 AÑOS	
60 A 69 AÑOS	
70 A 79 AÑOS	
80 A 89 AÑOS	
90 A 99 AÑOS	

COMUNAS			
COMUNA 1	8	OTRO	2
COMUNA 2	13	COMUNA 6	0
COMUNA 3	6	COMUNA 10	0
COMUNA 4	6	COMUNA 11	0
COMUNA 5	0	COMUNA 12	0
COMUNA 6	0	COMUNA 13	5
VEREDA	0		

[illegible]

o Bo COORDINADOR

Simple

PAGOSIMPLE |

AUTOLIQUIDACION
CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-09-03, 01:15:48 PM

Tipo Planilla:

I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Número Planilla: 1074624130

Periodo Cotización: agosto de 2025

Periodo Servicio: agosto de 2025

Referencia pago (PIN): BB10058572

PAGADO 03/09/2025

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	Id. Cotización	Saldo en Cuenta	ING	RET	PRE	RE	PRE	RE	PRE	RE	PRE	RE	PRE	RE	PRE	RE	PRE	RE	PRE	RE	PRE	RE	PRE	RE	PRE	RE	PRE	RE	PRE	RE	Total	
001005966000	HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA	54	00																													\$469.600	

III. TOTALES

IBC Pension	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pension	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Salidas 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	\$ 1.423.000	\$ 227.800	\$ 178.000	\$ 34.700	\$ 23.500	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 469.600	\$ 600	\$ 469.600

Página 1 de 1

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146659 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

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

¡El Poder
de la SIMPLE!

	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	30 SEPTIEMBRE
NOMBRE	HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA
CARGO	ENTRENADORA DE PATINAJE

CONSTANCIA DE NO LIQUIDACION DEL CONTRATO	
NO. CONTRATO	300.11.01.245-2025
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	HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA
IDENTIFICACIÓN NIT/CC	1005966000
OBJETO	PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO EN EL MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS DEPORTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO DEL IMDERTY
VALOR INICIAL DE CONTRATO	\$ 18.200.000
VALOR ADICIONAL	N/A
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	\$18.200.000
VALOR TOTAL EJECUTADO	\$18.200.000
FECHA DE INICIO	15 DE MARZO DEL 2025
FECHA DE TERMINACIÓN	30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025
FECHA DE PRORROGA	
FECHA FINAL DE TERMINACIÓN	30 DE SEPTIEMBRE 2025
SALDO A FAVOR DE LA ENTIDAD	N/A

ARTHUR MILTON PALACIOS VILLALOBOS
C.C. 14.468.733

	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 – IMDETY, CON APOYO DEL ALMACEN CENTRAL Y RECURSOS FISICOS

Administrativa y financiera

Fomento al deporte

Gerencia

X

CERTIFICAN QUE:

El (la) contratista/ funcionario/a **HEIDY VALERIA RODRIGUEZ CARDONA**
Identificado con cedula de ciudadanía No. 1005966000

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 ~~20~~ días del mes de **septiembre** del año **2025**

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

Simple

PAGOSIMPLE |

AUTOLIQUIDACION
CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-09-29, 04:31:23 PM

Tipo Planilla:

I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Número Planilla: 1075367785

Periodo Cotización: septiembre de 2025 Periodo Servicio: septiembre de 2025 Referencia pago (PIN): 6810056572

PAGADO 29/09/2025

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

II. DETALLE DEL APORTANTE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Datos del Afiliado				Novedades										Pensiones				Salud			Riesgos			Cajas				Parafiscales				Total																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotización	Salgo Cotización	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING	ING</