

	MUNICIPIO DE TURBO INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN	
---	---	---

ESTRUCTURA DE INFORME MENSUAL

Nombre del Contratista: CARLOS HERNAN SALAZAR GARCES

Cargo: ENTRENADOR DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

Mes: AGOSTO DE 2025, Contrato:013

Fecha de Entrega: AGOSTO 30.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS: (Detalle las actividades desarrolladas durante el Mes teniendo en cuenta su cargo y funciones asignadas)

ACTIVIDADES	OBJETIVO	Nº DE SESIONES REALIZADAS	POBLACIÓN BENEFICIADA
<i>Desarrollar la planificación del equipo masculino y femenino que participa en los juegos regionales clasificatorio a juegos departamentales. en el municipio de Apartado, Antioquia, iniciando el mes de noviembre, planificando un entrenamiento personalizado donde cada atleta cuenta con un cuaderno donde se plasma el micro y el meso de cada periodo</i>	<i>En agosto a comienzo del mes para la clasificación de juegos Intercolegiados donde su pudo obtener el título de campeones regionales después de varios años, y después ir a la final departamental en el municipio de Rionegro y validar lo antes realizado en la fase regional en nuestro distrito</i>	2	<i>Deportistas sub 12, sub 15, sub 17 juvenil, mayores y deportistas del corregimiento currulao</i>
<i>Se realizó la preparación física de los atletas en general, pero se hace énfasis en el trabajo de resistencia en los equipos masculino y femenino que compite en el municipio de Turbo en los juegos regionales, y posteriormente este mismo mes la final departamental en el municipio de la Ceja Antioquia periodo competitivo, se realiza el trabajo de preparación física con cuerdas, vallas, discos, colchonetas y además se usan las instalaciones del estadio JJ Trellez donde se realiza un trabajo de resistencia a la fuerza en las graderías de dicho escenario.</i>	<i>El objetivo de dicha preparación es mejorar la resistencia, la fuerza, la coordinación y la explosividad, elementos claves para obtener un mejor rendimiento. En cuanto al periodo competitivo se realizan una semana de carga del 25 al 30 de noviembre y de descarga la semana siguiente, para los juegos departamentales.</i>	25	<i>Deportistas sub 12, sub 15, sub 17 juvenil, mayores y deportistas del corregimiento currulao</i>

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 16712800		SALAZAR GARCES CARLOS HERNAN	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	Calle 107#18-26.	TURBO ANTIOQUIA	6346069	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION										
Periodo		Clave	Tipo	Fecha		Pago				
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor	
2025-08	2025-08	1739354227	9490458836	I	2025/09/02	2025/09/01	NEQUI	0	\$420,700	

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
EMPLEADO			NOVEDADES																	PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
No.	Identificación	Nombre	ing	ret	cto	tan	tup	cap	exp	con	vol	cto	tan	lge	ma	vac	exp	cto	vi	vi	Código	Días	IBC	Aporte	Código	Días	IBC	Aporte	Código	Días	IBC	Aporte	Código	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1	CC	16712800	SALAZAR GARCES CARLOS HERNAN																		230301	30	\$1,423,500	\$227,800	EP5010	30	\$1,423,500	\$178,000		0	\$0	\$0	14-11	30	\$1,423,500	\$14,900	0	\$0	\$0	No	\$420,700																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Total Afiliados(1)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE												
Identificación		dv	Razon Social		Clase Aportante		Sucursal Principal		Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 14717800			SALAZAR GARCES CARLOS HERHAN		INDEPENDIENTE		PRINCIPAL		Calle 107/118-3A	TURBO-ANTIOQUIA	6346069	No
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN												
Periodo		Clave		Tipo		Fecha		Pago				
Pensión	Salud	Pago		Planilla		Planilla	Limite	Pago	Banco		Dias Mora	Valor
2025-08	2025-08	1739354227		9490458836		1	2025/09/02	2025/09/01	HECER		0	\$420,700
RESUMEN DE PAGO												
RIESGO		CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA		SALDOS E INCAPACIDADES		VALOR A PAGAR	
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)					1	\$227,800	\$0		\$0		\$227,800	
PORVENIR		230301	800,224,808	8	1	\$227,800	\$0		\$0		\$227,800	
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)					1	\$14,900	\$0		\$0		\$14,900	
ARL SURA		14-11	890,903,790	5	1	\$14,900	\$0		\$0		\$14,900	
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)					1	\$178,000	\$0		\$0		\$178,000	
EPS SURA (ANTES SUSALUD)		EPS010	800,088,702	2	1	\$178,000	\$0		\$0		\$178,000	
TOTAL					1	\$420,700	\$0		\$0		\$420,700	

	MUNICIPIO DE TURBO INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN		
<i>Desarrollar las sesiones de entrenamiento para los demás deportistas que están en periodo de adaptación con ejercicios de fuerza general, para luego pasar a los ejercicios especiales donde aprenden la técnica de los ejercicios de competencia.</i>	<i>Crear una base sólida para los deportistas que se encuentran en periodo de adaptación y los que están en el meso ciclo preparatorio realizando una preparación física donde se realizan ejercicios de coordinación, explosividad y resistencia</i>	12	<i>Deportistas sub 12, sub 15, sub 17 juvenil y deportistas del corregimiento curulao</i>



**MUNICIPIO DE TURBO
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y
RECREACIÓN**



FACTORES CLAVE PARA EL ÉXITO

Continuidad y disciplina

La continuidad como la disciplina son factores claves para alcanzar el éxito, sin estos dos elementos, difícilmente se alcanzará el éxito,

Un atleta que solo realice 3 sesiones de entrenamiento a la semana, sólo está cumpliendo con el 50% de la tarea, difícilmente logrará el rendimiento que se espera.

Es preponderante la continuidad de los procesos, de lo contrario difícilmente se podrán alcanzar los objetivos y mucho más en los deportes de fuerza como lo es el levantamiento de pesas.

Independiente de contratación en el 2025 no dé deben parar los procesos, solo así veremos grandes logros a mediano y largo plazo. Pueden contar conmigo sin ánimo de lucro mientras decidan a quien contratar. Pues con el plan de entreno que se está ejecutando los pesistas han aumentado su marca con un promedio del 30%. Eso es excelente. Sólo en 3 meses.

POSIBILIDADES DE MEJORA

La falta de algunas implementaciones.

La implementación es fundamental para mejorar los procesos en el caso del levantamiento de pesas las barras, plataformas, soportes, discos, báscula, balones medicinales, vallas cuerdas, aros, conos y ramplas, la falta de estos implementos debilitan el rendimiento.

JORNADAS DE MOVILIZACIÓN SOCIAL COMPLEMENTARIAS

La captación de deportistas es sumamente importante y trascendental, entre más deportistas se capten mayores son las posibilidades de encontrar uno bueno por lo tanto se realizan capacitaciones en las diferentes centros educativos del distrito de Turbo sobre todo en los grados 1° y 8° para mejorar la población deportiva y al mismo tiempo contribuir como solución a la sociedad.

ANEXOS: Listados de asistencias, registro fotográfico, actas u otros productos de acuerdo a las actividades realizadas.

NOMBRES Y FIRMAS DE TECNICO

Nombres y Apellidos: Carlos Hernán Salazar Garcés

Firma:

C.C. N° 16712800

Cargo: Entrenador de levantamiento de pesas

Firma:

V.B supervision



MUNICIPIO DE TURBO
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y
RECREACIÓN

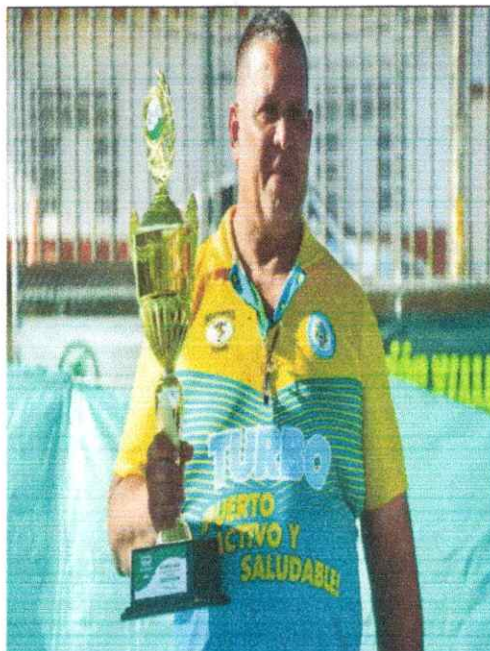
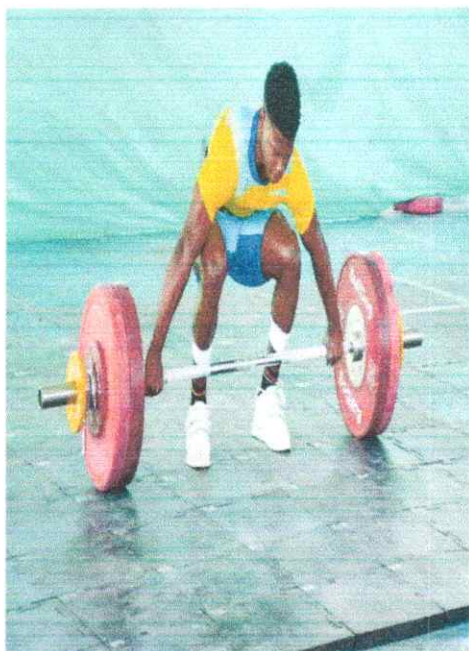


REGISTRO FOTOGRÁFICO





MUNICIPIO DE TURBO
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y
RECREACIÓN



MUNICIPIO DE TURBO
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y
RECREACIÓN

