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

INFORME No. 03

Identificación del contrato No. 300.11.01.593-2025 DEL 22 DE OCTUBRE DE 2025

Nombre del Contratista	Objeto del Contrato
BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA	PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO A LA GESTIÓN EN EL PROYECTO DE FORTALECIMIENTO DEL PROGRAMA DE ALTOS LOGROS Y LIDERAZGO DEPORTIVO EN EL MUNICIPIO DE YUMBO
C.C 1.118.300.124	

Fecha de Firma del Contrato	Valor de Contrato	Fecha de Inicio	Fecha de terminación
22 de octubre de 2025	$ 4.200.000	23 de octubre de 2025	15 de diciembre de 2025

Duración del contrato		Nombre del Supervisor	Cargo
54	DÍAS	MARIO BALLESTEROS PRADO	SUBGERENCIA DE FOMENTO AL DEPORTE

No de planilla del pago a la seguridad social	Valor pagado en planilla	Fecha de pago
1077770155 1077150825	$ 405.800 $ 34.700	01 de diciembre 2025 04 de diciembre 2025

Valor y Forma de Pago

CLÁUSULA TERCERA. VALOR Y FORMA DE PAGO: El valor del contrato será la suma de CUATRO MILLONES DOSCIENTOS MIL PESOS M/CTE ($4.200.000). TÉCNICO: EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: 1) Una primera cuota parcial por el valor de UN MILLON CINCUENTA MIL PESOS MCTE ($1.050.000), la cual se pagará el 10 de noviembre, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) UNA (1) cuota parcial por el valor de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), la cuales se pagará con corte al último día hábil del mes de noviembre, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato: 3) Y dos últimas cuotas por la suma de UN MILLON CINCUENTA MIL PESOS MCTE($1.050.000), que se pagará a la terminación del contrato, cada una, previo informe de supervisión debidamente firmado.

1. OTRO SI

# Otro Si	Tipo de Otro Si	Fecha de Perfeccionamiento	Fecha de Inicio	Fecha de Terminación
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

2. EJECUCION DEL CONTRATO		
Actividades contratadas	Tareas o actividades realizadas para ejecutar la actividad contratada durante el periodo	Evidencias/Medios de verificación
A) Apoyar el proceso de ejecución de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de KARATE DO, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	Durante el mes de diciembre se brindó apoyo en cada una de las sesiones de entrenamiento, conforme a la planificación de los microciclos. Estos microciclos formaron parte de un mesociclo de acumulación destinado a preparar la temporada 2026; por tanto, los deportistas realizaron trabajos físicos y circuitos de tren superior e inferior. Durante este mes, el personal del IMDERTY acompañó las sesiones, articulando su labor con los entrenamientos técnicos, con el fin de optimizar las condiciones físico-técnicas de los deportistas.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales.
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a las disciplinas de KARATE DO.	Durante diciembre se brindó apoyo en cada sesión de entrenamiento en la que los deportistas se prepararon para los próximos eventos departamentales, nacionales e internacionales del calendario. Además, fue posible evaluar el progreso de cada uno de los atletas durante 2025, con base en los resultados obtenido lo que permitió realizar los ajustes correspondientes.	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.	Durante el mes de diciembre se elaboraron y presentaron los informes solicitados por el IMDERTY. En los cuales se encuentra información detallada sobre entrenamientos, competencias, reuniones y eventos deportivos, acompañada de evidencia fotográfica que respalda las actividades realizadas durante el mes. Se presentaron y actualizaron los siguientes reportes: Informe de Gestión, Informe Fotográfico, Informe Ejecutivo-Técnico, Unidades de Entrenamiento y Listado de Asistenciaeste último con registro completo de los deportistas presentes en los entrenamientos, compuesto por tres mujeres y catorce hombres.	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.	Se brindó apoyo en cada una las actividades derivadas del ciclo de ejecución del proyecto.	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 atendida en el programa de altos logros.	Durante el mes de diciembre se brindó apoyo en el reporte, control, monitoreo y elaboración de los informes requeridos por el IMDERTY, con sus debidas observaciones. Esto incluyó la asistencia, organización y entrega puntual de cada uno de los documentos solicitados.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales.
Observaciones		
No aplica para este periodo.		

3. EJECUCION PRESUPUESTAL				
Valor del Contrato	**Valor a Pagar**	**Valor por Ejecutar**	**Periodo del informe**	**Mes del Informe**
$ 4.200.000	$ 1.050.000	$ 3.150.000	1	Noviembre
	$ 2.100.000	$ 1.050.000	2	Noviembre
	$ 1.050.000	$ 0	3	Diciembre

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:

En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en ampliación del artículo 1 de Decreto Nacional No. 1273 de Julio de 2018, manifiesto bajo la gravedad de juramento que el recibo de pago de la planilla única por aportes a la seguridad social correspondiente al mes de DICIEMBRE en ejecución del contrato No. 300.11.01.593-2025, se realiza y se entrega despues de haber recibido el primer pago de DICIEMBRE

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 DICIEMBRE 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. 300.11.01.593-2025 , en el Municipio de Yumbo, el día QUINCE (15) de DICIEMBRE de 2025.

MARIO BALLESTEROS PRADO
SUBGERENTE DEPORTIVO

BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
ENTRENADOR

LIC LUIS CARLOS GALINDO
COORDINADOR DE DEPORTES INDIVIDUALES

INFORME MENSUAL

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
DEPORTE: KARATE-DO
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO:
FECHA DE ENTREGA: DICIEMBRE
FECHA: DICIEMBRE
DESDE: 1 DE DICIEMBRE DE 2025
HASTA: 15 DE DICIEMBRE DE 2025
CATEGORÍA: VARIAS EDAD: >9
LUGAR: COLICEO DE COMBATE

DESCANSO ACTIVO	
PREP. FISICA GNRAL	
PREP. FISICA ESPECIAL	X
PRECOMPETITIVA	X
COMPETITIVA	X

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:30 - 9:00 P.M.	X	X	X	X	X		
8:30 - 10:00 A.M							

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	
COMPETENCIAS																															
TEST PEDAGOGICOS																															
TEST COMPETITIVOS																															
CONTROL MEDICO																															

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1o. SEMANA DURANTE LA PRIMERA SEMANA DE DICIEMBRE SE LLEVARON A CABO ENTRENAMIENTOS FÍSICOS DE TREN SUPERIOR E INFERIOR, INCLUYENDO EJERCICIOS COMO FLEXIONES DE PECHO, TRABAJO DE BÍCEPS Y TRÍCEPS, SALTOS DE VALLAS, ASÍ COMO LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE GERISY TSUKIS. DE ESTA FORMA, SE BUSCA MEJORAR LAS CONDICIONES ESPECÍFICAS DE CADA TÉCNICA, CONTRIBUYENDO AL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO CUANDO LLEGUE EL MOMENTO DE COMPETIR.	Instalaciones deportistas implementación	alta	medio	60%
2o. SEMANA DURANTE LA SEGUNDA SEMANA DE DICIEMBRE SE REALIZÓ UN TRABAJO COMPLEMENTARIO AL DE LA SEMANA ANTERIOR, CON ÉNFASIS EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR, INCORPORANDO ADEMÁS EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS. ESTA FASE BUSCÓ POTENCIAR LA EXPLOSIVIDAD EN LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS, ASÍ COMO AUMENTAR LA RESISTENCIA MUSCULAR Y LA CAPACIDAD DE MANTENER INTENSIDAD DURANTE SERIES PROLONGADAS DE TÉCNICAS O COMBATES	Instalaciones deportistas implementación	alta	medio	65%
3o. SEMANA DURANTE LA TERCERA SEMANA DE DICIEMBRE SE EJECUTARON CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO PARA TREN SUPERIOR E INFERIOR, COMBINADOS CON TÉCNICAS DE COMBATE. ESTA METODOLOGÍA TUVO COMO OBJETIVO PRINCIPAL INCREMENTAR LA RESISTENCIA AERÓBICA DE LOS DEPORTISTAS DE YUMBO.DESARROLLAR RESISTENCIA MUSCULAR GENERAL, AL INVOLUCRAR MÚLTIPLES GRUPOS MUSCULARES LO QUE AYUDA A SOSTENER TÉCNICAS REPETIDAS SIN FATIGA	Instalaciones deportistas implementación	alta	alta	70%

OBSERVACIONES:

NOMBRE
ENTRENADOR

BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

IMDERTY	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

CONTRATISTA	**BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA**
No. Contrato	**300.11.01.593-2025**

MES	DICIEMBRE	**ACTIVIDAD CONTRATUAL**	A – B - D



LUGAR	COLISEO DE COMBATE
FECHA	DICIEMBRE 2025
Descripción de la foto	
Entrenamientos físicos – técnicos tren superior semana 50.	



LUGAR	COLISEO DE COMBATE
FECHA	DICIEMBRE 2025
Descripción de la foto	
Estiramientos dirigidos y charla técnica.	



LUGAR	COLISEO DE COMBATE
FECHA	DICIEMBRE 2025
Descripción de la foto	
Entrenamientos de acumulación física + técnicas de combate.	



LUGAR	COLISEO DE COMBATE
FECHA	DICIEMBRE 2025
Descripción de la foto	
Ejecución y técnica de tren superior.	

BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
C.C: 1.118.300.124

INFORME MICROCICLOS

OBJETIVO: FORTALECER LA FUERZA FUNCIONAL DE LOS SECTORES MUSCULARES DE LOS DEPORTISTAS.

SEMANA : 01 AL 07

MES: DICIEMBRE **SEMANA No:** 1 **MICROCICLO:** 51

PERIODO: ACUMULACIÓN **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** COLISEO DE COMBATE

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES			SESION:3 MIÉRCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SÁBADO			SESION:7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X						X			X			X						
CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		10 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN						
TRABAJOS FISICOS DE TREN SUPERIOR EXPLOSIVOS		60 MIN	TRABAJOS FISICOS EXPLOSIVOS TREN INFERIOS + TECNICAS		60 MIN	TRABAJOS FISICOS DE TREN SUPERIOR EXPLOSIVOS + TECNICAS		60 MIN	TRABAJOS FISICOS DE TREN SUPERIOR EXPLOSIVOS + TECNICAS		60 MIN	TRABAJOS FISICOS COMBINADOS DE TREN SUPERIOR E INFERIOR		60 MIN						
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS		10 MIN						
CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN						

ENTRENADOR Y/O MONITOR BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA **DEPORTE** KARATE-DO

INFORME MICROCICLOS

OBJETIVO: MEJORAR LA RESISTENCIA MUSCULAR Y CARDIOVASCULAR

SEMANA : 08 AL 14

MES: DICIEMBRE **SEMANA No:** 2 **MICROCICLO:** 52

PERIODO: ACUMULACIÓN **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** COLISEO DE COMBATE

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES			SESION:3 MIÉRCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SÁBADO			SESION:7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X			X			X			X			X						
			CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN						
			TRABAJOS DE TREN INFERIOR PLIOMETRICO + TECNICAS		60 MIN	TRABAJOS DE TREN SUPERIOR PLIOMETRICO + TECNICAS		60 MIN	TRABAJOS DE TREN INFERIOR PLIOMETRICO Y TECNICAS + AVANCE		60 MIN	TRABAJOS DE TREN SUPERIOR PLIOMETRICO Y TECNICAS + AVANCE		60 MIN						
			ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS		10 MIN	ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS		10 MIN						
			CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN	CHARLA TÉCNICA		5 MIN						

ENTRENADOR Y/O MONITOR BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA **DEPORTE** KARATE-DO

INFORME MICROCICLOS

OBJETIVO: MANTENER EL BUEN ESTADO FISICO GENERAL Y COMPLEMENTARLO A TRAVES DE LA EJECUCIÓN TECNICA

SEMANA : 14 AL 15

MES: DICIEMBRE **SEMANA No:** 3 **MICROCICLO:** 53

PERIODO: ACUMULACIÓN **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** COLISEO DE COMBATE

	SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES			SESION:3 MIÉRCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO			SESION:7 DOMINGO		
	Mañana	Tarde	Noche													Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
			X																		
CALENTAMIENTO GENERAL			15 MIN																		
CIRCUITOS DE RESISTENCIA FISICA			60 MIN																		
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS			10 MIN																		
CHARLA TÉCNICA			5 MIN																		

ENTRENADOR Y/O MONITOR BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA **DEPORTE** KARATE-DO

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

INFORME EJECUTIVO MES DICIEMBRE 2025 – DISCIPLINA DE KARATE-DO
ENTRENADOR: BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

Durante el mes de diciembre se llevaron a cabo entrenamientos dirigidos al desarrollo de fuerza, resistencia y agilidad, lo cual permitió fortalecer el control corporal, brindar protección ante posibles lesiones y consolidar una base física sólida que favorezca la correcta ejecución de las técnicas.
Además, en esta etapa de finalización de temporada se realizaron los ajustes y análisis correspondientes al año 2025 evaluando los progresos alcanzados con el fin de definir objetivos claros a corto, mediano y largo plazo de cara a la temporada 2026.
Durante este mes también se acompañaron las sesiones físicas dirigidas por el entrenador designado del IMDERTY, reforzando los componentes físicos generales de la disciplina. Este acompañamiento resulta fundamental para que los deportistas desarrollen una estructura física integral y adaptada al deporte. Además, se cumplió con la realización de cada sesión de entrenamiento y con sus respectivas obligaciones de control y supervisión.

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas nuevos, proceso de captación, etc.
   - En el mes de noviembre reportan no se reportan nuevos procesos de captación de deportistas elite, sino deportistas en etapa de formación.
2) Reportar seguimiento a deportistas radicados en el exterior (especificidad del proceso).
   - En el presente periodo no se encuentran deportistas en el exterior.
3) Reportar información sobre resultados de evaluaciones como: chequeos, topes, test físicos, test técnicos, selectivos,
   - En el mes de diciembre no se realizaron chequeos, topes, test físicos, test técnicos o selectivos.
4) Reportar el desarrollo de fogueos y concentraciones.
   - En les mes de diciembre no se realizaron concentraciones o fogueos.
5) Realizar descripción de las participaciones en: reuniones, capacitaciones (cursos, seminarios, diplomados, etc.).
   - Durante este mes no se realizaron reuniones.
6) Reporte de atletas o deportistas que estén bajo algún proceso de intervención por los profesionales como psicólogos etc.
   - En este mes se encuentra en proceso de atención en fisioterapia el deportista Brandon Hinga.

B) 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
Consolidar una base física integral en los deportistas mediante un programa planificado de fuerza, resistencia, agilidad y acondicionamiento general, acompañado del control y monitoreo técnico-administrativo
Descripción general de los microciclos: En los microciclos del 50 al 52 se empieza con fase de acumulación física desde aspectos generales hasta los específicos y complementados con aspectos técnicos.

Microciclo 1: durante el primer microciclo (50) ejercicios de fuerza explosiva tren superior e inferior.
Microciclo 2: En el tercer microciclo del mes (51), ejercicios de fuerza explosiva tren superior e inferior + técnicas de kumite.
Microciclo 3: En el cuarto microciclo del mes (52), entrenamientos de circuitos físicos acompañados de técnicas de kumite.

ESTRUCTURA DE LA CLASE EN GENERAL

- Calentamiento:
  - Ejercicios de activación: (5 MIN)
- Preparación física especifica: (10 MIN)
- Clase técnica de combate: (60 MIN)
- Estiramiento: (10 MIN)
- Charla técnica: (5 MIN)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

Atentamente,
Entrenador de la disciplina de KARATE-DO
Brayan Alexis Quintero Bedoya
C.C: 1.118.300.124 de Yumbo

Firma:

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

DICIEMBRE	PERIODO:		N°	50

MESOCICLO:	ACUMULACIÓN	ENTRENADOR :	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACIÓN	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5					37,5	37,5
INTENSIDAD	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5					32,5	32,5
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
CALENTAMIENTO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15					75	75
Calentamiento articular	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
Ejercicios de activación	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
Estiramientos iniciales	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
PRE. TÉCNICA KUMITE	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60					300	300
Flexión de pecho contra la pared explosivas	8	8														
Trabajos de TRX + ejecucion de tecnias de tsuki	8	8														
Trabajos de triceps + ejecucion de tecnias de tuski	8	8														
HIDRATACIÓN 1	6	6														
Trabajo de biceps + ejecucicon de tecnicas de tsuki	8	8														
Trabajo de espalda + ejecucion de tecnicas de tuski	8	8														
Trabajo de hombros + ejecucion de tecnicas de tsuki	8	8														
HIDRATACIÓN 2	6	6														
Salto de vallas constante + ejecucion de tecnicas de geris			7	7												
Sentadillas pliometricas + ejecucion de tecnicas de geris			6	6												
Saltos graduales- vallas cambio de alturas. + ejecucion de tecnicas de geris			6	6												
Saltos explosivos en el mismo puesto + ejecucion de tecnias de geris			6	6												
Saltos explosivos en el mismo puesto con valla. + ejecucion de tecnicas de geris			6	6												
HIDRATACIÓN 2			5	5												
Flexión de pecho contra la pared explosivas + ejecucion de tecnicas de tsukis			7	7												
Trabajos de TRX + ejecucion de tecnias de tsuki			6	6												
Trabajos de triceps + ejecucion de tecnias de tuski			6	6												
HIDRATACIÓN 1			5	5												
Trabajo de biceps + ejecucicon de tecnicas de tsuki					7	7										
Trabajo de espalda + ejecucion de tecnicas de tuski					6	6										
Trabajo de hombros + ejecucion de tecnicas de tsuki					6	6										
HIDRATACIÓN 2					5	5										
Salto de vallas constante + ejecucion de tecnicas de geris					7	7										
Sentadillas pliometricas + ejecucion de tecnicas de geris					6	6										
Saltos graduales- vallas cambio de alturas. + ejecucion de tecnicas de geris					6	6										
Saltos explosivos en el mismo puesto + ejecucion de tecnias de geris					6	6										
Saltos explosivos en el mismo puesto con valla. + ejecucion de tecnicas de geris					6	6										
HIDRATACION 1					5	5										
Flexión de pecho contra la pared explosivas + ejecucion de tecnicas de tsukis							7	7								
Trabajos de TRX + ejecucion de tecnias de tsuki							7	7								
Trabajos de triceps							7	7								
HIDRATACIÓN 2							5	5								
Trabajo de biceps + ejecucicon de tecnicas de tsuki							8	8								
Trabajo de espalda + ejecucion de tecnicas de tuski							7	7								
Trabajo de hombros + ejecucion de tecnicas de tsuki							7	7								
Trabajo de biceps + ejecucicon de tecnicas de tsuki							7	7								
HIDRATACIÓN 2							5	5								
Combinacion trabajos de tren superor e inferior + ejecucion de de tecnicas de tuskis + geris									60	60						
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
PRE.TEOR.SICOLOGICA (charla técnica)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
											Total micro:				450	450
	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90						

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	450	450	100%
CALENTAMIENTO	75	75	100%
PRE. TÉCNICA KUMITE	300	300	100%
PRE.TEOR.SICOLOGICA (charla técnica)	25	25	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

-	DICIEMBRE	PERIODO:		N°	51

MESOCICLO:	ACUMULACIÓN	ENTRENADOR :	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACIÓN	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN			8	8	8	8	8	8	8	8					32	32
INTENSIDAD			6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5					26	26
SESIONES			1	1	1	1	1	1	1	1						
CALENTAMIENTO			15	15	15	15	15	15	15	15					60	60
Calentamiento articular			3	3	3	3	3	3	3	3						
Ejercicios de activación			9	9	9	9	9	9	9	9						
Estiramientos iniciales			3	3	3	3	3	3	3	3						
PRE. TÉCNICA KUMITE			60	60	60	60	60	60	60	60					240	240
HIDRATACION 1			6	6												
Sentadillas pliometricas + ejecucion de tecnicas mawashi geri jodan			7	7												
Sentadillas pliometricas + ejecucion de tecnicas kizami mawashi geri jodan			7	7												
Sentadilla pliometrica + ejecucion doble geri (mawashi y kizami mawashi geri)			7	7												
HIDRATACION 2			6	6												
Ejecucion de mawashi geri con theraband al 100% sin avanzar			7	7												
Ejecucion de kizami tsuki con theraband al 100% sin avanzar			7	7												
Ejecucion de mawashi y kizami geri al 100 % sin avanzar en el paleta			7	7												
HIDRATACION 1			6	6												
Flexiones de brazos pliometricas + ejecucion de tecnicas de oi tsuki					8	8										
Flexiones de brazos pliometricas + ejecucion de tecnica de doble oi tsuki					8	8										
Flexiones de brazos y ejercicios de pecho con theraband + ejecucion de doble paso (oi tsuki)					8	8										
HIDRATACION 2					6	6										
Ejecucion de gyaku oi tsuki con theraband al 100% avanzando					8	8										
Ejecucion de doble oi tsuki con theraband al 100% avanzado					8	8										
Ejecucion de doble paso al 100 % avanzando pegando en el pao					8	8										
HIDRATACION 1					6	6										
Avanzadas pliometricas + ejecucion de tecnicas mawashi geri chundan							8	8								
Avanzadas pliometricas + ejecucion de tecnicas kizami mawashi chundan							8	8								
Avanzada pliometrica + ejecucion doble geri (mawashi y kizami mawashi geri) chudan							8	8								
HIDRATACION 2							6	6								
Ejecucion de mawashi geri chudan amarrado al theraband al 100% avanzado							8	8								
Ejecucion de mawashi geri chudan amarrado al theraband al 100% avanzando							8	8								
Ejecucion de mawashi y kizami geri al 100 % en el pao							8	8								
HIDRATACION 1							6	6								
Flexiones de brazos + sentadillas pliometricas + ejecucion de gyaku tsuki y mawashi geri									8	8						
Flexiones de brazos + sentadillas pliometricas + ejecucion de kizami tsuki y geri									8	8						
Ejecicios de theraband amarrados al cuerpor + ejecucion de doble paso (kizami y gyaku tsuki)									8	8						
HIDRATACION 2									6	6						
Ejercicios de theraban amarrados al cuerpor + ejecucion gyaku tsuki y kizami mawashi geri chudan									8	8						
Ejercicios de theraban amarrados al cuerpor + ejecucion gyaku tsuki y kizami kizami geri chudan									8	8						
Ejercicios de theraban amarrados al cuerpor + ejecucion gyaku tsuki y mwashi geri chudan avanzando									8	8						
HIDRATACIÓN 2									6	6						
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS			10	10	10	10	10	10	10	10						
PRE.TEOR.SICOLOGICA (charla técnica)			5	5	5	5	5	5	5	5					20	20
														Total micro:	320	320
	0	0	90	90	90	90	90	90	90	90						

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	320	320	100%
CALENTAMIENTO	60	60	100%
PRE. TÉCNICA KUMITE	240	240	100%
PRE.TEOR.SICOLOGICA (charla técnica)	20	20	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO KARATE

DICIEMBRE	PERIODO:		N°	52

MESOCICLO:	ACUMULACIÓN	ENTRENADOR :	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

MICROCICLO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACIÓN		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN		8,5	8,5													8,5	8,5
INTENSIDAD		7	7														
SESIONES		1	1														
CALENTAMIENTO		15	15													15	15
Calentamiento articular		3	3														
Ejercicios de activación		9	9														
Estiramientos iniciales		3	3														
PRE. TÉCNICA KUMITE		60	60													60	60
Circuito 1: secuencia de ejercicios con intervalos pequeños de descanso entre ejercicio- solo se trabaja ejercicios de tren superior// abdominales	Circuito 1: secuencia de ejercicios con intervalos pequeños de descanso entre ejercicio- solo se trabaja ejercicios de tren superior// abdominales	8	8														
Circuito 2: secuencia de ejercicios con intervalos pequeños de descanso entre ejercicio- solo se trabaja ejercicios de tren inferior // abdominales	Circuito 2: secuencia de ejercicios con intervalos pequeños de descanso entre ejercicio- solo se trabaja ejercicios de tren inferior // abdominales	8	8														
Circuito 3: secuencia de ejercicios con intervalos pequeñs de descanso entre ejercicio - combinación de tren superior e inferior. // abdominales	Circuito 3: secuencia de ejercicios con intervalos pequeñs de descanso entre ejercicio - combinación de tren superior e inferior. // abdominales	8	8														
HIDRATACIÓN 1		6	6														
Circuito 1: secuencia de ejercicios con intervalos pequeños de descanso entre ejercicio- solo se trabaja ejercicios de tren superior// abdominales	Circuito 1: secuencia de ejercicios con intervalos pequeños de descanso entre ejercicio- solo se trabaja ejercicios de tren superior// abdominales	8	8														
Circuito 2: secuencia de ejercicios con intervalos pequeños de descanso entre ejercicio- solo se trabaja ejercicios de tren inferior // abdominales	Circuito 2: secuencia de ejercicios con intervalos pequeños de descanso entre ejercicio- solo se trabaja ejercicios de tren inferior // abdominales	8	8														
Circuito 3: secuencia de ejercicios con intervalos pequeñs de descanso entre ejercicio - combinación de tren superior e inferior. // abdominales	Circuito 3: secuencia de ejercicios con intervalos pequeñs de descanso entre ejercicio - combinación de tren superior e inferior. // abdominales	8	8														
HIDRATACIÓN 2		6	6														
ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10						
PRE.TEOR.SICOLOGICA (charla técnica)		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
															Total micro:	100	100
		90	90														

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	100	100	100%
CALENTAMIENTO	15	15	100%
PRE. TÉCNICA KUMITE	60	60	100%
PRE.TEOR.SICOLOGICA (charla técnica)	25	25	100%

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

CONTRATISTA	MES:	DICIEMBRE	AÑO	2025
BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA	LUGAR DE ENTRENO:	COLISEO DE COMBATE		
DEPORTE - ACTIVIDAD	DIAS:	LUNES A VIERNES		
KARATE-DO	HORA:	7:00 pm - 9:00 pm		

COVENCIONES DE INASISTENCIA	
ASISTENCIA	A
ENFERMEDAD	E
PERMISO	P
PERMISO EN CLASE	PC
FALTA	F

ROGRAMA	MASIFICACION					
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO			HEVS.	RECREACION	CLINES
						X
	PRIMERA INFANCIA		EDUCACION FISICA		ESCUELAS DE FORMACION	
	COMPETENCIA					
	CONJUNTO			INDIVIDUAL	ADAPTADO	
				X		



No DE MUJERES	3
No. DE HOMBRES	14

No	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	TALENTO	TPO DE DOCUMENTO	DOCUMENTO	GENERO M	GENERO F	I.E - COLEGIO -GRUPO - CLUB	GRADO	TPO DISCAPACIDAD	LGBTI	ETNIA	DIRECCION	BARRIO	COMUNA	EPS	TELEFONO	LU 1	MA 2	MI 3	JU 4	VI 5	SA 6	DO 7	LU 8	MA 9	MI 10	JU 11
1	BRANDON STEVEN	HINGA	BELTRAN	18	RENDIMIENTO	TI	1.116.373.539	X		UNIVERSIDAD DEL VALLE	3do S	NO APLICA	NO	MESTIZO	CLL 3A # 14C-29	LAS CRUCES	COMUNA 3	SOS	3137049299	A	A	A	A	A			A	A	A	A
2	SEBASTIAN	HERNANDEZ	MORENO	17	RENDIMIENTO	TI	1.104.806.775	X		UNIVERSIDAD DEL VALLE	2do S	NO APLICA	NO	MESTIZO	CLL 3 AO - CRA 2N #1A-0	DIONISIO	COMUNA 4	SOS	3053840339	A	A	A	A	A			A	A	A	A
3	KARDL STACY	HINGA	BELTRAN	20	RENDIMIENTO	TI	1.118.282.006		X	ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE	4do S	NO APLICA	NO	MESTIZO	CLL 3A # 14C-29	LAS CRUCES	COMUNA 3	SOS	3216984998	A	A	A	A	A			A	A	A	A
4	LENER IRON	MANRIQUE	LÓPEZ	16	RENDIMIENTO	TI	1.107.530.700	X		ALFONSO SABEDRA	10	NO APLICA	NO	MESTIZO	CRA 2 # 10-35	BOLIVAR	COMUNA 2	ASTME SALUD	3104984334	A	A	A	A	A			A	A	A	A
5	ANGIE VALERIA	CORTES	OVIEDO	15	RENDIMIENTO	TI	1.116.375.082		X	JOSÉ ANTONIO GALÁN - SAN MARCOS	1er S	NO APLICA	NO	MESTIZO	FINCA EL PORVENIR	MANGA VIEJA	COMUNA 12	ASMET SALUD	3105477372	A	A	A	A	A			A	A	X	A
6	KEVIN ANDRES	CORTES	OVIEDO	12	FORMACIÓN	TI	1.116.377.172	X		JOSÉ ANTONIO GALÁN - SAN MARCOS	6	NO APLICA	NO	MESTIZO	FINCA EL PORVENIR	MANGA VIEJA	COMUNA 12	ASMET SALUD	3105477372	A	A	A	A	A			A	A	A	A
7	ADIEL	SANCHEZ	LOTERO	11	FORMACIÓN	TI	1.109.929.965	X		ALBERTO MENDOZA MAYOR - PALOMI	5	NO APLICA	NO	AYORITAR	CALLE 7A #14-39	BUENOS AIRES	COMUNA 3	SURA	3146963798	A	A	A	A	A			A	A	A	A
8	JOSE MANUEL	MOSQUERA	FERNANDEZ	11	FORMACIÓN	TI	1.110.301.505	X		SEAD GENERAL	6	NO APLICA	NO	AYORITAR	CALLE 8 NORTE #5-07	LLERAS	COMUNA 4	EMSANAR	3218818817	A	A	A	A	A			A	A	A	A
9	AMIR YOHANES	VIVEROS	MURILLO	16	FORMACIÓN	TI	1.150.940.617	X		ALBERTO MENDOZA MAYOR	10	NO APLICA	NO	AYORITAR	CRA 7A #14C-03 APT 200	PORTALES DE COMFANDI	COMUNA 2	COOSALUD	3234243384	X	A	A	A	X			X	A	X	A
10	JESUATH JESUS	CASTILLO	PEREZ	16	FORMACIÓN	TI	1.043.657.315	X		ALBERTO MENDOZA MAYOR	10	NO APLICA	NO	AYORITAR	CALLE 10 #7-35	URIBE	COMUNA 2	NUEVA EPS	3026939085	A	A	A	A	A			A	A	A	A
11	JHON BAIRON	AVILA	CUENCA	15	FORMACIÓN	TI	1.116.374.886	X		ALBERTO MENDOZA MAYOR	N/A	NO APLICA	NO	AYORITAR	CALLE 5A #18N-15	MADRIGAL	COMUNA 4	ASMET SALUD	3004393974	A	A	A	A	A			A	A	A	A
12	MICHAELL STEVAN	CHAUZA		14	FORMACIÓN	TI	1.116.375.707	X		JOSE MARIA CORDOBA	9	NO APLICA	NO	AYORITAR	CALLE 4 #8-59	URIBE	COMUNA 2	SALUD TOTAL	3135170998	X	A	A	A	A			A	X	A	A
13	NICOLAS	BUITRAGO	QUIJANO	20	FORMACIÓN	TI	1.109.115.426	X		CLUB SUZAKU	N/A	NO APLICA	NO	AYORITAR	CALLE 9 #13-75	BUENOS AIRES	COMUNA 3	SOS	3226557547	A	A	A	A	A			A	A	A	A
14	EMMANUEL	BUITRAGO	QUIJANO	14	FORMACIÓN	TI	1.107.863.362	X		JOSÉ MARÍA CÓRDOBA	8	NO APLICA	NO	AYORITAR	CALLE 9 #13-75	BUENOS AIRES	COMUNA 3	SOS	3218065630	A	A	A	A	A			A	A	A	A
15	JUAN DAVID	ESCOBAR	HERRERA	20	FORMACIÓN	CC	1.110.286.424	X		CLUB SUZAKU	6to S	NO APLICA	NO	AYORITAR	CALLE 10 #3-55	BOLIVAR	COMUNA 2	COMFENALCO	3022893165	X	A	X	A	X			A	X	A	A
16	NATALIA	RODRIGUEZ	GONZALEZ	18	FORMACIÓN	TI	1.116.373.352		X	JUAN XXIII	N/A	NO APLICA	NO	AYORITAR	CALLE 17 #12E-11	LA NUEVA ESTANCIA	COMUNA 1	SOS	3128617766	A	X	A	A	A			A	A	A	A
17	JHOAN SEBASTIAN	ARRAHONDO	GONZALEZ	11	FORMACIÓN	TI	1.116.377.608	X		JUAN XXIII	5	NO APLICA	NO	AYORITAR	CALLE 17 #12E-11	LA NUEVA ESTANCIA	COMUNA 1	SOS	3128617766	X	A	X	A	X			A	X	A	A
18																													
19																													
20																													
21																													
22																													
23																													
24																													
25																													
26																													
27																													
28																													
29																													
30																													

ENTRENADOR BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA

Vo Bo COOR

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envío y pago de su planilla.

Simple

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900097333-9
Razón Social del Operador de Información	SIMPLE S.A.
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2025-12-11, 12:25:26 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	diciembre de 2025
Periodo de Cotización Para Salud	diciembre de 2025
Empresa	BRAYAN ALEXIS QUINTERO BEDOYA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1118300124
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	1077908529
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1999650538
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 234.900
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.simple.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800224808	230301	PORVENIR	1	$ 121.500	$ 0
N805001157	EPS018	SOS-EPS	1	$ 94.900	$ 0
N860011153	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	1	$ 18.500	$ 0
		SubTotales:		$ 234.900	$ 0
		Total a Pagar:			$ 234.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

SIMPLE S.A. no se hace responsable de las planillas y pagos realizados a través de otros operadores de información dado que no tiene medios para corroborar la veracidad de la misma, su alcance se limita a replicar la información suministrada directamente por el cliente

¡El Poder

IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	CÓDIGO	FO-GTH-053
	FORMATO	VERSIÓN	003
	ACTA DE NO LIQUIDACION DEL CONTRATO	FECHA	10/11/2025

FECHA	11 de diciembre del 2025
NOMBRE	ARTHUR MILTON PALACIO VILLALOBOS
CARGO	GERENTE IMDERTY

CONSTANCIA DE NO LIQUIDACION DEL CONTRATO	
NO. CONTRATO	300.11.01.593-2025
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	Brayan Alexis Quintero Bedoya
IDENTIFICACIÓN NIT/CC	1.118.300.124
OBJETO	Prestar por sus propios medios y autonomía administrativa los servicios personales de apoyo a la gestión en el proyecto de fortalecimiento del programa de altos logros y liderazgo deportivo en el municipio de yumbo
VALOR INICIAL DE CONTRATO	$4.200.000
VALOR ADICIONAL	$0
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	$4.200.000
VALOR TOTAL EJECUTADO	$4.200.000
FECHA DE INICIO	23 de octubre del 2025
FECHA DE TERMINACIÓN	15 de diciembre del 2025
FECHA DE PRORROGA	N/A
FECHA FINAL DE TERMINACIÓN	15 de diciembre del 2025
SALDO A FAVOR DE LA ENTIDAD	$0

ARTHUR MILTON PALACIO VILLALOBOS
C.C. **14.468.733**

GESTIÓN DOCUMENTAL.
Original: Gestión del Talento Humano
Revisó: [Nombre completo del Subgerente Administrativo y Financiero y/o Subgerente de Fomento al Deporte]
Vo.Bo. Líder del Proceso y/o Programa