



INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS

CODIGO

FO-GTH-06

PROCESO: GESTIÓN TALENTO HUMANO

VERSION

007

INFORME No. 8

Identificación del contrato No.300.11.01.437-2025 DEL 20 DE MAYO DE 2025

Nombre del Contratista

Objeto del Contrato

LINA MARCELA IPUZ VASQUEZ

PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO A LA GESTIÓN EN EL PROYECTO DE FORTALECIMIENTO EN EL PROGRAMA DE ALTOS LOGROS Y LIDERAZGO DEPORTIVO EN EL MUNICIPIO DE YUMBO

C.C 1.118.299.274

Fecha de Firma del Contrato

Valor de Contrato

Fecha de Inicio

Fecha de terminación

20 DE MAYO 2025

\$ 15.750.000

21 DE MAYO 2025

29 DE DICIEMBRE 2025

Duración del contrato

Nombre del Supervisor

Cargo

223

DIAS

MARIO BALLESTEROS PRADO

SUBGERENTE DE FOMENTO Y DEPRTE

No de planilla del pago a la seguridad social

Valor pagado en planilla

Fecha de pago

1076841051

\$ 440.500

02 DE DICIEMBRE 2025

Valor y Forma de Pago

QUINCE MILLONES SETECIENTOS CINCUENTA MIL PESOS MCTE (\$15.750.000). 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 con corte al último día hábil de MAYO, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) SEIX (06) cuotas parciales por el valor de DOS MILLONES CIENTO MIL PESOS MCTE (\$2.100.000), cada una, las cuales se pagarán con corte al último día hábil de los meses de JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE Y NOVIEMBRE previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 3) una última cuota por la suma de DOS MILLONES CIENTO MIL PESOS MCTE (\$2.100.000), 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
1	ADICION Y PRORROGA	28 DE OCTUBRE 2025	01 DE NOVIEMBRE 2025	28 DE NOVIEMBRE 2025
2	ADICION	21 DE NOVIEMBRE	1 DE DICIEMBRE	9 DE DICIEMBRE 2025
3	ADICION Y PRORROGA	5 DE DICIEMBRE	10 DE DICIEMBRE	29 DE DICIEMBRE 2025

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 el de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de BAILE DEPORTIVO, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente	Se realizo apoyo técnicos, tácticos y físico, a la pareja de salsa caleña infantil donde obtuvieron tercer puesto en la competencia bailalo, se realiza trabajo tecnico con los atletas de formación de la disciplina de baile deportivo fortaleciendo la tecnica en ejecución en los montajes coreograficos de ritmos canbeños, latinos y urbanos donde realizaran una exhibición de baile deportivo en la clausura de cierre de fin de año	Evidencia que reposa en el area de deporte individual
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbefios adscritos a la disciplina DE BAILE DEPORTIVO	Para este mes de diciembre el resultado de la competencia municipal bailalo donde obtuvieron tercer puesto pareja infantil estilo caleño, presentación, exhibición de baile deportivo en el barrio estancia en la institución educativa Juan XIII donde se llevo acabo la clausura de cierre de fin de año	Evidencia que reposa en el area de deporte individual
C) Apoyar en la elaboración, presentación y autorización de informes, registros, formatos y planes de acción con sus debido soporte y documentación requerida por la supervisión	Este mes de diciembre se realizo elaboración de informes y formatos requeridos por la supervisión con los diferentes grupos de formación de la disciplina de baile deportivo del mes de diciembre.	Evidencia que reposa en el area de deporte individual
D) Brindar apoyo asistencial y/o de difusión a las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto.	Participación en la capacitación en prevención y protección de los derechos de los niños y niñas y adolescentes, exhibición de baile deportivo en el evento de discapacidad, y en logística en el alumbrado de Yumbo y las actividades insitucionales programadas para el mes de diciembre.	Evidencia que reposa en el area de deporte individual

E) brindar apoyo en la consolidación reportes control, monitoreo y/o elaboración de informes de las actividades, programas y población atendida en el programa de altos logros.	Se realiza apoyo en la consolidación donde se reporta 33 atletas de baile deportivo impactando la comunidad de los diferentes barrios como guacanda, estancia se continua en la disciplina de baile deportivo en el área de formación, este semillero se realiza visitas a la institución educativa como la Juan XIII sede estancia, ofertando la disciplina tiene como objetivo principal donde se trabaja el desarrollo de las habilidades cognitivas fortaleciendo la memoria la concentración, coordinación y en el trabajo técnico se trabaja técnica de brazos, musicalidad, montajes coreográficos ritmos caribeños, latinos, urbanos donde su estructura coreográfica es preparación para show de la clausura de cierre de fin de año, se realizó asistencia a la reunión programada por el coordinador, recolección de datos para la elaboración de las planillas de asistencia de manera digital apoyo al equipo de estadística.	Evidencia que reposa en el área de deporte individual
---	--	---

Observaciones

SE REALIZA OTRO SI # 1 POR ADICIÓN Y PRORROGA DEL CONTRATO No.300.11.01.437-2025 HASTA EL 29 DE NOVIEMBRE DEL 2025

3. EJECUCIÓN PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del informe
\$ 15.750.000	\$ 1.050.000	\$ 14.700.000	1	MAYO
	\$ 2.100.000	\$ 12.600.000	2	JUNIO
	\$ 2.100.000	\$ 10.500.000	3	JULIO
	\$ 2.100.000	\$ 8.400.000	4	AGOSTO
	\$ 2.100.000	\$ 6.300.000	5	SEPTIEMBRE
	\$ 2.100.000	\$ 4.200.000	6	OCTUBRE
	\$ 2.100.000	\$ 2.100.000	7	NOVIEMBRE
	\$ 2.100.000	\$ 0	8	DICIEMBRE

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 social correspondiente al mes de **DICIEMBRE** en ejecución del contrato No. 300.11.01.437-2025, se realiza y se entrega anexo al presente informe de gestión del mes de diciembre

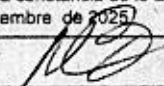
4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:

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.

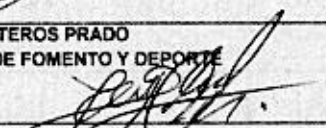
5. OBSERVACIONES GENERALES

N/A

Para constancia de lo anterior, se firma el siguiente Informe de gestión del contrato No. 300.11.01.437-2025, en el Municipio de Yumbo, a los veintinueve (29) de diciembre de 2025.


MARIO BALLESTEROS PRADO
 SUBGERENTE DE FOMENTO Y DEPORTE


LINA MARCELA IPUZ VASQUEZ
 FIRMA DEL CONTRATISTA


LUIS CARLOS GALINDO
 FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN



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	LINA MARCELA IPUZ VASQUEZ
No. Contrato	300.11.01.437 - 2025

MES	DICIEMBRE	ACTIVIDAD CONTRATUAL	A,B,D,E
-----	-----------	----------------------	---------

			
LUGAR	imderty	LUGAR	NUEVA ESTANCIA
FECHA	DICIEMBRE 2025	FECHA	DICIEMBRE 2025
Descripción de la foto		Descripción de la foto	
Participación en la competencia báilalo obtuvieron tercer puesto estilo caleño		Se realizó ejercicios de estiramientos dinámicos con bandas	
			
LUGAR	CASETA COMUNAL GUACANDA	LUGAR	IMDERTY
FECHA	DICIEMBRE 2025	FECHA	DICIEMBRE 2025
Descripción de la foto		Descripción de la foto	
Se realizó ensayo con el grupo de baile deportivo de guacanda		Se realizó Participación en la capacitación en prevención y protección de los derechos de los niños y niñas y adolescentes	

Simple

PAGOSIMPLE |

AUTOLIQUIDACION
CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-12-02, 11:12:08 AM

Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Número Planilla: 1076841051

Periodo Cotización: noviembre de 2025 Periodo Servicio: noviembre de 2025

PAGADO 02/12/2025

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	LINA MARCELA IPUZ VASQUEZ	Dirección	CR 7 #8 N - 66
Documento	CC1118299274	Teléfono	3122490068
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	Apellido y Nombre	Tipo Cotización	Saldo Cotizado	INC	IMP	ME F	TR F	TAC	TOP	TAF	VSP	VST	CDR	MA	MA	VAC	APP	VCT	INF	DA AEP	DA EPD	DA AEP	DA EPD	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte EPD	Aporte BCP	ESAF	Aporte Ministerio	Total				
CC 1118299274	LINA MARCELA IPUZ VASQUEZ	57	\$0																					COSENA POSITIVA	\$ 1.423.500	\$ 227.800	EPS	\$ 1.423.500	\$ 176.000	2.436	\$ 1.423.500	\$ 34.700	INDEPENDIENTE	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 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) EPB	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	\$ 176.000	\$ 34.700	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 440.500	\$ 0	\$ 440.500



**DISCIPLINA DE BAILE DEPORTIVO
INFORME EJECUTIVO MES DE DICIEMBRE 2024**

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

Para este mes de diciembre, se realiza apoyo en la consolidación donde se reporta 33 atletas de baile deportivo impactando la comunidad de los diferentes barrios como Guacanda, Estancia, se continúa en la disciplina de baile deportivo en el área de formación, este semillero se realiza visitas a la institución educativa como la Juan XIII sede Estancia, ofertando la disciplina tiene como objetivo principal donde se trabaja el desarrollo de las habilidades cognitivas fortaleciendo la memoria, la concentración, coordinación y en el trabajo técnico se trabaja técnica de brazos, musicalidad, montajes coreográficos ritmos caribeños, latinos, urbanos donde su estructura coreográfica es preparación para show de la clausura de cierre de fin de año, se realizó asistencia a la reunión programada por el coordinador, recolección de datos para la elaboración de las planillas de asistencia de manera digital apoyo al equipo de estadística.

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas nuevos, proceso de captación, etc.

Para este mes de diciembre no hubo nuevos procesos se mantienen los grupos de la disciplina **Reportar seguimiento a deportistas radicados en el exterior (especificidad del proceso).**

- No se cuenta con deportistas en el exterior.

2) Reportar información sobre resultados de evaluaciones como: chequeos, topes, test físicos, test técnicos, selectivos, valoraciones biomédicas, etc.

Se realizó test de musicalidad.

Reportar el desarrollo de foguesos y concentraciones

- Durante este mes de diciembre se realizó apoyo técnicos, tácticos y físico, a la pareja de salsa caleña infantil donde obtuvieron tercer puesto en la competencia Bailalo, se realizó trabajo técnico con los atletas de formación de la disciplina de baile deportivo fortaleciendo la técnica en ejecución en los montajes coreográficos de ritmos caribeños, latinos y urbanos donde realizarán una exhibición de baile deportivo en la clausura de cierre de fin de año.
- 3) Realizar descripción de las participaciones en: reuniones, capacitaciones (cursos, seminarios, diplomados, etc.).**
- 4) Participaciones en la capacitación en prevención y protección de los derechos de los niños y niñas y adolescentes, exhibición de baile deportivo en el evento de discapacidad, y en logística en el alumbrado de Yumbo y las actividades insitucionales programadas para el mes de diciembre**

5) Informe escrito donde se describan las actividades realizadas en cada MICROCICLO.

OBJETIVO DEL MESOCICLO

Objetivo del mes de octubre

objetivo principalmente se trabaja el desarrollo de las habilidades cognitivas memorizar y estructura coreográfica para show de ritmos caribeños, test de musicalidad, a través de ejecución de pasos intermedios y avanzados,

DESARROLLO DE LOS MICROCICLOS

MICROCICLO 01

Módulo		Actividad		Estrategias		Recursos		Evaluación	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

MICROCICLO 02

Módulo		Actividad		Estrategias		Recursos		Evaluación	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

MICROCICLO 03

Módulo		Actividad		Estrategias		Recursos		Evaluación	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

MICROCICLO 04

Módulo		Actividad		Estrategias		Recursos		Evaluación	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

6) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Para este mes de diciembre el resultado de la competencia municipal bailalo donde obtuvieron tercer puesto pareja infantil estilo caleño, representación ,exhibición de baile deportivo en el barrio estancia en la institución educativa juan XIII donde se llevo acabo la clausura de cierre de fin de año .

MONITORA *Lina Marcela Ipuz Vasquez*
LINA MARCELA IPUZ VASQUEZ
CC. 1118.299.274

PLANILLA ASISTENCIA

PRESENCIA
AUSENCIA
FALTAS

Formulario de datos personales y laborales, incluyendo campos para nombre, cargo, departamento, y fechas.



Formulario de datos adicionales, posiblemente de contacto o dirección.

Tabla de asistencia con múltiples columnas para registrar días (del 1 al 31) y tipos de asistencia (Presencia, Ausencia, Faltas).

Con A. J. 2020

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO BAILE DEPORTIVO

DICIEMBRE

PERIODO

PREPARATORIO GENERAL

N°

1

MESOCICLO

BASICO INTRODUCTORIO

ENTRENADOR

LINA MARCELA IPUZ VASQUEZ

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION																
VOLUMEN	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
INTENSIDAD	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16					80	80
SESIONES				10												
PRE.FIS.GENERAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	500	500
Resistencia aerobica	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	420	420
Fuerza maxima			20	20			20	20							40	40
PRE.FIS.TEC.TAC	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		500	500
Desplazamientos	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80					
Toque directo																
CONTEO MUSICAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100					
Trabajo en Parejas	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90					
Ritmo Latinos																
Ritmos Caribeños																
PREPARACION PSICO/TEOR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
TOTAL MICRO															1130	1030

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	1085	1085	8,85%
PRE.FIS.GENERAL	490	490	0%
PRE.FIS.ESPEC			
PRE.TEC.TAC	490	490	0%
PREP TEORI. SICOL	25	25	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO BAILE DEPORTIVO

DICIEMBRE

PERIODO

PREPARACION GENERAL

N°

2

MESOCICLO

BASICO INTRODUCTORIO

ENTRENADOR

LINA MARCELA IPUZ

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION																
VOLUMEN	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
INTENSIDAD	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16					80	80
SESIONES				10												
PRE.FIS.GENERAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	500	500
Resistencia anaerobica	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	420	420
Velocidad			20	20			20	20							40	40
PRE.FIS.TEC.TAC	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		500	500
Desplazamientos	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80					
Toque directo																
Toque a Plastron	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100					
Trabajo en Parejas	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90					
Asalto de estudio																
Asaltos de entrenamiento																
PREPARACION PSICO/TEOR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
TOTAL MICRO															1130	1130

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	1130	1130	0%
PRE.FIS.GENERAL	500	500	0%
PRE.FIS.ESPEC			
PRE.TEC.TAC	500	500	0%
PREP TEORI. SICOL	25	25	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO BAILE DEPORTIVO

DICIEMBRE

PERIODO

PREPARACION GENERAL

N°

4

MESOCICLO

BASICO INTRODUCTORIO

ENTRENADOR

LINA MARCELA IPUZ

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION																
VOLUMEN	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
INTENSIDAD	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16					80	80
SESIONES				10												
PRE.FIS.GENERAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	500	500
Resistencia anaerobica	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	420	420
Velocidad			20	20			20	20							40	40
PRE.FIS.TEC.TAC	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		500	500
Desplazamientos	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80					
Toque directo																
Toque a Plastron	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100					
Trabajo en Parejas	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90					
Asalto de estudio																
Asaltos de entrenamiento																
PREPARACION PSICO/TEOR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					25	25
TOTAL MICRO															1130	1130

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	1130	1130	0%
PRE.FIS.GENERAL	500	500	0%
PRE.FIS.ESPEC			
PRE.TEC.TAC	500	500	0%
PREP TEORI. SICOL	25	25	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO BAILE DEPORTIVO

DICIEMBRE

PERIODO

PREPARACION GENERAL

N°

3

MESOCICLO

BASICO INTRODUCTORIO

ENTRENADOR

LINA MARCELA IPUZ

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION																
VOLUMEN	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					50	50
INTENSIDAD	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16					80	80
SESIONES				10												
PRE.FIS.GENERAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	500	500
Resistencia anaerobica	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	420	420
Velocidad			20	20			20	20							40	40
PRE.FIS.TEC.TAC	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	500	500
Desplazamientos	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80				
Toque directo								/								
Toque a Plastron	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100					
Trabajo en Parejas	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90					
Asalto de estudio																
Asaltos de entrenamiento																
PREPARACION PSICO/TEOR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			25	25
TOTAL MICRO															1130	1130

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	1130	1130	0%
PRE.FIS.GENERAL	500	500	0%
PRE.FIS.ESPEC			
PRE.TEC.TAC	500	500	0%
PREP TEORI. SICOL	25	25	0%

INFORME MENSUAL

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO	LINA MARCELA IPUZ
FASE O ETAPA	DESARROLLO
PROGRAMA	PRE.FISICA GENERAL

FECHA ENTREGA	DICIEMBRE de 2025
---------------	-------------------

CATEGORIA:	INFANTIL
	MENORES
	JUVENIL

HORARIOS	
LUNES	6:30 a 9:00
MARTES	4:30PM a 5:00 PM
MCOLES	6:30 PM a 9:00 PM
JUEVES	4:30 PM a 5:00 PM
VIERNES	7:00 PM A 8:30 PM

Diciembre

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

LUGAR:	
CASETA COMUNAL NUEVA	
ESTANCIA YCASETA COMUNAL	X
GUACANDA ,GUABINAS	

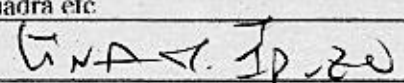
DIAS DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
COMPETENCIAS																																
TEST PEDAGOGICOS																																
TEST COMPETITIVOS																																
CONTROL MEDICO																																

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1º SEMANA				
Tecnica especifica : se realiza sincronizacion de montaje coreografico urbano y salsa caleña ritmos latinos		Alto	Baja	60%
Ejercicios de stiramientos:estrella ,split,spagart.arco foca ,etc	sonido		Alta	60%

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
2o. SEMANA				
Tecnica especifica: ejerciocios aerobicos y coordinación			Baja	55%
Tecnica basica: se realiza sincronización ritmos latnis cha cha cha			Baja	55%
Ejercicios de stiramientos:split,spagart.arco,foca etc	sonido	Alta	Baja	55%

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
3o. SEMANA				
Tecnica especifica: ejerciocios aerobicos, coordinacion			Baja	65%
Tecnica basica: se realiza montaje sincronizacion de britmo urbano		Alto	Baja	65%
Ejercicios de stiramientos: spagat, arco,foca	sonido	Alto	Baja	65%

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
4o. SEMANA				
Tecnica especifica: coorinacion del movimiento musicalizado		Alto	Bajo	60%
Tecnica basica: se realiza figuras en pareja rutina con todos los pasos vistos del mes repaso de		Alto	Bajo	60%
Ejercicios de stiramientos: ,foca ,spagat ,estrella ,escuadra etc	sonido			60%

ENTRENADOR	 Lina Marcela Ipuz Vasquez
------------	---

MICROCICLO UT

OBJETIVO show de cierre de fin de año (presentar todos los montajes coreograficos de ritmos latinos y caribeños)

PERIODO	PREPARACION GENERAL	SITIO DE ENTRENAMIENTO	caseta comunal la nueva estancia y jairo llanten
----------------	---------------------	-------------------------------	--

SESION 1			SESION 2			SESION 3			SESION 4			SESION 5			SESION 6			SESION 7		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			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								
Parte inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos ,10 minutos de activacion pulmonar con ejercicios aerobicos trote ,titeres ,laterales elevacion de miembro inferior ,posteriormente se pasa y se lleva a la recuperacion llavando a la hidratacion			Parte inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos ,10 minutos de activacion pulmonar con ejercicios aerobicos trote ,titeres ,laterales elevacion de miembro inferior ,posteriormente se pasa y se lleva a la recuperacion llavando a la hidratacion			Parte inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos ,10 minutos de activacion pulmonar con ejercicios aerobicos trote ,titeres ,laterales elevacion de miembro inferior ,posteriormente se pasa y se lleva a la recuperacion llavando a la hidratacion			Parte inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos ,10 minutos de activacion pulmonar con ejercicios aerobicos trote ,titeres ,laterales elevacion de miembro inferior ,posteriormente se pasa y se lleva a la recuperacion llavando a la hidratacion			Parte inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos ,10 minutos de activacion pulmonar con ejercicios aerobicos trote ,titeres ,laterales elevacion de miembro inferior ,posteriormente se pasa y se lleva a la recuperacion llavando a la hidratacion								
Parte Central parte principal: se realiza sincronizacion de montaje coreografico urbano y salsa caleña, ritmos latinos			Parte Central parte principal: se realiza sincronizacion de montaje coreografico urbano y salsa caleña, ritmos latinos			Parte Central parte principal: se realiza sincronizacion de montaje coreografico urbano y salsa caleña, ritmos latinos			Parte Central parte principal: se realiza sincronizacion de montaje coreografico urbano y salsa caleña, ritmos latinos			Parte Central parte principal: se realiza sincronizacion de montaje coreografico urbano y salsa caleña, ritmos latinos								
parte final: estiramientos de flexibilidad spagat, arco, foca, cobra			parte final: estiramientos de flexibilidad spagat, arco, foca, cobra			parte final: estiramientos de flexibilidad arco ,mesa split, parada de manos estrella			parte final: estiramientos de flexibilidad arco ,mesa split, parada de manos estrella			parte final: estiramientos de flexibilidad spagat, arco, foca, cobra								

OBSERVACIONES:

ENTRENADOR Lina Marcela Ipuz

DEPORTE Baile deportivo

MICROCICLO 02

OBJETIVO show de cierre de fin de año (presentar todos los montajes coreograficos de ritmos latinos y caribeños)

PERIODO	PREPARACION GENERAL	SITIO DE ENTRENAMIENTO	Casera comunal la nueva estancia y jairo llanten coliseo de contacto Casera comunal
----------------	---------------------	-------------------------------	---

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			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								
<p>Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activación pulmonar con ejercicios aerobicos actividad física musicalizada rumba aerobica posteriormente se pasa y se lleva a la recuperación lavando a la hidratación.</p>			<p>Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activación pulmonar con ejercicios aerobicos actividad física musicalizada rumba aerobica posteriormente se pasa y se lleva a la recuperación lavando a la hidratación.</p>			<p>Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activación pulmonar con ejercicios aerobicos actividad física musicalizada rumba aerobica posteriormente se pasa y se lleva a la recuperación lavando a la hidratación.</p>			<p>Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activación pulmonar con ejercicios aerobicos actividad física musicalizada rumba aerobica posteriormente se pasa y se lleva a la recuperación lavando a la hidratación.</p>			<p>Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activación pulmonar con ejercicios aerobicos actividad física musicalizada rumba aerobica posteriormente se pasa y se lleva a la recuperación lavando a la hidratación.</p>									
<p>Parte Central parte principal: se realiza sincronización ritmos latins cha cha cha</p>			<p>Parte Central parte principal: se realiza sincronización ritmos latins cha cha cha</p>			<p>Parte Central parte principal: se realiza sincronización ritmos latins cha cha cha</p>			<p>Parte Central parte principal: se realiza sincronización ritmos latins cha cha cha</p>			<p>Parte Central parte principal: se realiza sincronización ritmos latins cha cha cha</p>						<p>exhibicion en las fiestas patronales</p>			
<p>parte final: estiramientos de flexibilidad stramientos: parada de mano, estrella derecha ,izquierda ,arcoi,spagart</p>			<p>parte final: estiramientos de flexibilidad stramientos: parada de mano, estrella derecha ,izquierda ,arcoi,spagart</p>			<p>parte final: estiramientos de flexibilidad stramientos: parada de mano, estrella derecha ,izquierda ,arcoi,spagart</p>			<p>parte final: estiramientos de flexibilidad stramientos: parada de mano, estrella derecha ,izquierda ,arcoi,spagart</p>			<p>parte final: estiramientos de flexibilidad stramientos: parada de mano, estrella derecha ,izquierda ,arcoi,spagart</p>									

OBSERVACIONES:

ENTRENADOR Lina Marcela Ipuz

DEPORTE Baile deportivo

MICROCICLO 04

OBJETIVO show de cierre de fin de año (presentar todos los montajes coreograficos de ritmos latinus y caribeños)

PERIODO PREPARACION GENERAL SITIO DE ENTRENAMIENTO caseta comunal la nueva estancia y jairo llanten

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			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								
<p>Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activaciones pulmonar con ejercicios aerobicos/skippin trabajo oculo manual ,ejercicio de flexibilidad estiramientos dinamicos con bandas posteriormente se pasa y se lleva a la recuperacion lavando a la hidratacion.</p>			<p>Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activacion pulmonar con ejercicios aerobicos/skippin trabajo oculo manual ,ejercicio de flexibilidad estiramientos dinamicos con bandas posteriormente se pasa y se lleva a la recuperacion lavando a la hidratacion.</p>			<p>Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activacion pulmonar con ejercicios aerobicos/skippin trabajo oculo manual ,ejercicio de flexibilidad estiramientos dinamicos con bandas posteriormente se pasa y se lleva a la recuperacion lavando a la hidratacion.</p>			<p>Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activacion pulmonar con ejercicios aerobicos/skippin trabajo oculo manual ,ejercicio de flexibilidad estiramientos dinamicos con bandas posteriormente se pasa y se lleva a la recuperacion lavando a la hidratacion.</p>			<p>Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activacion pulmonar con ejercicios aerobicos/skippin trabajo oculo manual ,ejercicio de flexibilidad estiramientos dinamicos con bandas posteriormente se pasa y se lleva a la recuperacion lavando a la hidratacion.</p>			<p>exhibicion en la chquileria</p>						
<p>Parte central</p>			<p>Parte central</p>			<p>Parte central</p>			<p>Parte central</p>												
<p>Parte Centralparte principal: se realiza figuras en pareja rutina con todos los pasos vistos del mes repaso de montaje coreografico con los diferentes grupos ,sincronizacioin montaje navideño</p>			<p>Parte Centralparte principal: se realiza figuras en pareja rutina con todos los pasos vistos del mes repaso de montaje coreografico con los diferentes grupos ,sincronizacioin montaje navideño</p>			<p>Parte Centralparte principal: se realiza figuras en pareja rutina con todos los pasos vistos del mes repaso de montaje coreografico con los diferentes grupos ,sincronizacioin montaje navideño</p>			<p>Parte Centralparte principal: se realiza figuras en pareja rutina con todos los pasos vistos del mes repaso de montaje coreografico con los diferentes grupos ,sincronizacioin montaje navideño</p>												
<p>parte final: tecnica en estrella en pareja estiramientos de flexibilidad mariposa ,foca ,spagat, ranitas ,arco, mesa ,parada de manos tiramientos en pareja, ,compartir grupal</p>			<p>parte final: tecnica en estrella en pareja estiramientos de flexibilidad mariposa ,foca ,spagat, ranitas ,arco, mesa ,parada de manos tiramientos en pareja</p>			<p>parte final: tecnica en estrella en pareja estiramientos de flexibilidad mariposa ,foca ,spagat, ranitas ,arco, mesa ,parada de manos tiramientos en pareja</p>			<p>parte final: tecnica en estrella en pareja estiramientos de flexibilidad mariposa ,foca ,spagat, ranitas ,arco, mesa ,parada de manos tiramientos en pareja</p>			<p>parte final: tecnica en estrella en pareja estiramientos de flexibilidad mariposa ,foca ,spagat, ranitas ,arco, mesa ,parada de manos tiramientos en pareja</p>									

OBSERVACIONES:

ENTRENADOR Lina Marcela Ipuz Vasquez

DEPORTE Baile deportivo

MICROCICLO 03

OBJETIVO show de cierre de fin de año (presentar todos los montajes coreograficos de ritmos latinos y caribeños)

PERIODO PREPARACION GENERAL

SITIO DE ENTRENAMIENTO caseta comunal la nueva estancia y jairo llanten

SESION 1			SESION 2			SESION 3			SESION 4			SESION 5			SESION 6			SESION 7		
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			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							
Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activación pulmonar con ejercicios gimnasia aeróbica con palos rumba aeróbica posteriormente se pasa y se lleva a la recuperación lavando a la hidratación.			Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activación pulmonar con ejercicios gimnasia aeróbica con palos rumba aeróbica posteriormente se pasa y se lleva a la recuperación lavando a la hidratación.			Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activación pulmonar con ejercicios gimnasia aeróbica con palos rumba aeróbica posteriormente se pasa y se lleva a la recuperación lavando a la hidratación.			Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activación pulmonar con ejercicios gimnasia aeróbica con palos rumba aeróbica posteriormente se pasa y se lleva a la recuperación lavando a la hidratación.			Parte Inicial con 5 minutos de movilidad articular de miembros superior y inferiores, estiramientos, 10 minutos de activación pulmonar con ejercicios gimnasia aeróbica con palos rumba aeróbica posteriormente se pasa y se lleva a la recuperación lavando a la hidratación.								
Parte central						Parte central						Parte central								
Parte Central parte principal: se realiza montaje sincronización de ritmo urbano			Parte Central parte principal: se realiza montaje sincronización de ritmo urbano			Parte Central parte principal: se realiza montaje sincronización de ritmo urbano			Parte Central parte principal: se realiza montaje sincronización de ritmo urbano			Parte Central parte principal: se realiza montaje sincronización de ritmo urbano								
parte final: estiramientos de flexibilidad tiramientos: spagat, arco			parte final: estiramientos de flexibilidad tiramientos: spagat, arco			parte final: estiramientos de flexibilidad tiramientos: spagat, ranitas, para el mano			parte final: estiramientos de flexibilidad tiramientos: spagat, ranitas, parada de manos.			parte final: estiramientos de flexibilidad tiramientos: spagat, arco								

OBSERVACIONES:

Lina Marcela Ipuz

ENTRENADOR Lina Marcela Ipuz

DEPORTE Baile deportivo