

**INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS****CODIGO****FO-GTH-06****PROCESO: GESTION TALENTO HUMANO****VERSION****007****INFORME No. 08****Identificación del contrato No. 300.11.01.438-2025 DEL 20 DE MAYO DE 2025****Nombre del Contratista****Objeto del Contrato****EDGAR COAJI ZARATE**

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

C.C. 16.453.569 DE YUMBO**Fecha de Firma del Contrato****Valor de Contrato****Fecha de Inicio****Fecha de terminación**

20/mayo/2025

\$ 19.500.000

21/mayo/2025

29/diciembre/2025

Duración del contrato**Nombre del Supervisor****Cargo**

223

DIAS

MARIO BALLESTEROS PRADO

SUBGERENTE DE FOMENTO Y DEPORTE

No de planilla del pago a la seguridad social**Valor pagado en planilla****Fecha de pago**

1076912355

\$ 440.500

10/DICIEMBRE/2025

Valor y Forma de Pago

CLÁUSULA TERCERA. VALOR Y FORMA DE PAGO: El valor del contrato será la suma de DIECINUEVE MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS MCTE (\$19.500.000). EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: 1) Una primera cuota parcial por el valor de UN MILLON TRESCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$1.300.000), 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) CINCO (5) 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 junio, julio, agosto, septiembre, octubre y noviembre 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, 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 / PRORROGA	27/OCTUBRE/2025	01/NOVIEMBRE/2025	28/NOVIEMBRE/2025
2	ADICION / PRORROGA	21/NOVIEMBRE/2025	01/DICIEMBRE/2025	09/DICIEMBRE/2025
3	ADICION / PRORROGA	05/DICIEMBRE/2025	10/DICIEMBRE/2025	29/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 de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de HAPKIDO Y TAEKWONDO, y en las diferentes competencias de preparación y las	En el mes de diciembre se continua trabajando con la selección yumbo de hapkido y taekwondo en aspectos fisicos y tecnicos, tambien se realizan clases de programa marcial para ascenso de cinturón en la disciplina de hapkido.	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 Yumbenos adscritos a las disciplinas de HAPKIDO Y TAEKWONDO.	En el mes de diciembre se trabaja con la selección yumbo en aspectos tenicos y tacticos enfocados al combate, como son ejercicios de velocidad y reaccion, tambien se trabajan en aspectos de preparacion fisica y ejercicios de programa marcial.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
C) Apoyar en la elaboracion, presentacion y actualizacion de informes, registros, formatos y planes de accion con sus debidos soportes y documentacion requerida por la supervision.	Se realizan los informes y registros pertinentes como lo son: informe de gestion, registro fotografico, listado de asistencia, y periodizacion de los entrenos el cual se entrega y supervisa por la coordinacion de deportes individuales.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
D) Brindar apoyo asistencial y/o logistico en las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto	En el mes de diciembre se le brinda apoyo al instituto municipal de deporte (imderty) en el alumbrado publico del municipio de yumbo, brindando asi un apoyo logistico en el parque bolivar, tambien se asiste a la capacitacion sobre el derecho de los niños niñas y adolescentes realizado en el imderty	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.	En el mes de diciembre se realizan las actividades correspondientes de acuerdo a la planeación establecida por el club y se registran las actividades en los debidos horarios de entreno en el coliseo de contacto en la cual se atiende a una población de 10 mujeres y 7 hombres los cuales hacen parte del programa de altos logros del municipio de yumbo en las disciplinas de hapkido y taekwondo.	Evidencia que reposa en el programa de deportes individuales
--	--	--

Observaciones

Se realiza OTRO SI # 1 por adición y prórroga al contrato No. 300.11.01.438-2025 hasta el 28 de noviembre del 2025

Se realiza OTRO SI # 2 por adición y prórroga al contrato No. 300.11.01.438-2025 hasta el 09 de diciembre del 2025

Se realiza OTRO SI # 3 por adición y prórroga al contrato No. 300.11.01.438-2025 hasta el 29 de diciembre del 2025

3. EJECUCION PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del Informe
\$ 19.500.000	\$ 1.300.000	\$ 18.200.000	1	Mayo
	\$ 2.600.000	\$ 15.600.000	2	Junio
	\$ 2.600.000	\$ 13.000.000	3	Julio
	\$ 2.600.000	\$ 10.400.000	4	Agosto
	\$ 2.600.000	\$ 7.800.000	5	Septiembre
	\$ 2.600.000	\$ 5.200.000	6	Octubre
	\$ 2.600.000	\$ 2.600.000	7	Noviembre
	\$ 2.600.000	\$ 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. 300.11.01.438-2025, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de **ENERO** del 2026

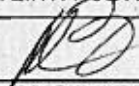
4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:

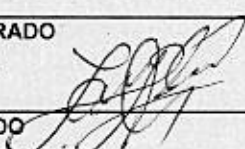
Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de **DICIEMBRE** de 2025 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de 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. 300.11.01.438-2025, en el Municipio de Yumbo, el día VEINTI NUEVE (29) de **DICIEMBRE** de 2025.


MARIO BALLESTEROS PRADO
FIRMA DEL SUPERVISOR


LIC LUIS CARLOS GALINDO
FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN

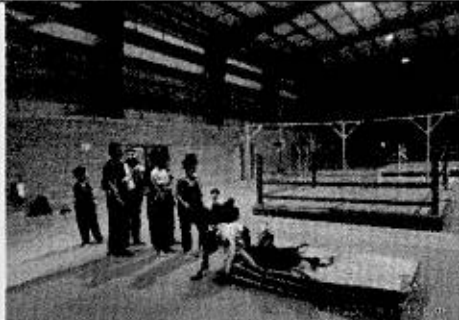

EDGAR COAJI ZARATE
FIRMA DEL CONTRATISTA

	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	EDGAR COAJI ZARATE
No. Contrato	300.11.01.438- 2025

MES	DICIEMBRE	ACTIVIDAD CONTRACTUAL	A-B-D-E
-----	-----------	-----------------------	---------

			
LUGAR	COLISEO DE CONTACTO	LUGAR	COLISEO DE CONTACTO
FECHA	DICIEMBRE 2025	FECHA	DICIEMBRE 2025
Descripción de la foto		Descripción de la foto	
Se realizan trabajos técnicos de programa marcial para el ascenso de cinturón		Trabajos de respiración y formas de combate.	

			
LUGAR	SALA DE PRENSA IMDETY	LUGAR	COLISEO DE CONTACTO
FECHA	DICIEMBRE 2025	FECHA	DICIEMBRE 2025
Descripción de la foto		Descripción de la foto	
Se asiste a capacitación sobre el cuidado y respeto por los derechos de los niños niñas y adolescentes.		Se trabajan componentes de preparación física y técnicas de caídas.	

[Handwritten signature]

PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL



Fecha creación reporte 2025-12-10, 11:12:11 AM Tipo Planilla I Número Planilla 1076912355 Referencia pago(PIN) 8823193577
 Periodo Cotización 202511 Periodo Servicio 202511

Cliente:

PAGADA 2025-12-10

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	EDGAR COAJI ZARATE				
Documento	CC 16453569	Dirección	CR 30 #11 - 68 TRINIDAD		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3105230411		
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO	Total Afiliados	1
Ciudad	YUMBO	Departamento	VALLE DEL CAUCA		
Representante Legal		Identificación			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 16453569	Residente	Exonerado	N	Apellidos y Nombres	Código Ciudad - Departamento	Centro de Trabajo	Ubicación Laboral
Tipo Cotizante	59	00			COAJI ZARATE EDGAR	76892000 - 76		VALLE DEL CAUCA

III. APOORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades										Concepto	Tipo salario	Salario	Pensión						Salud				Riesgos				Caja				Parafiscales															
ING	RET	TAC	TAP	VAP	OTR	VAT	ALM	SUB	LAA				VAC	AVP	VCT	MP	Dias A/P	Dias E/P	Dias ANP	Dias ANE	Código APP	Código Trm. APP	Tarifa APP	IBC	Total Aporte APP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Trm. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Código Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte EPS
														0	36	36	36	0			16 %	\$ 1.423.500	\$ 227.800	\$ 0	\$ 0	EP5612		12.5 %	\$ 1.423.500	\$ 178.000	\$ 0	14-23	3	2.439 %	\$ 1.423.500	\$ 34.700	NN-CC	0 %	\$ 0	\$ 0	0 %	\$ 0	0 %	\$ 0	0 %	\$ 0

IV. TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
PORVENIR	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	COMPENALCO VALLE EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
\$ 227.800	\$ 0	\$ 0	\$ 178.000	\$ 34.700	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 440.500

1. COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de diciembre se trabaja con la selección yumbo de hapkido y taekwondo en componentes físicos, técnicos y tácticos, también se trabaja el programa marcial para el ascenso de cinturón el día 18 de diciembre.. En este mes se trabajó el siguiente periodo 2 ordinarios y 2 de choque.

Se realizan ejercicios de preparación física general con énfasis en el desarrollo de las cualidades físicas básicas, formando así una base sólida para los periodos venideros de preparación física especial.

A continuación, se relacionan las diferentes actividades realizadas durante este mes:

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas que están siguiendo las directrices del IMDERTY de trabajar en el coliseo de contacto.

- Para este mes de diciembre se orienta el objetivo preparación física especial desarrollando los componentes en las áreas de habilidades técnicas básicas sin descuidar las cualidades físicas básicas respectivamente, también trabajando en componentes técnico tácticos enfocados a la competencia para obtener los mejores resultados en competencias venideras.

2) Reportar a la sugerencia deportiva en cabeza del coordinador de deportes individuales las sesiones realizadas por la disciplina de HAPKIDO y TAEKWONDO

- Durante el mes de diciembre se realizan clases, donde se busca desarrollar las cualidades físicas básicas como método de fortalecimiento y acondicionamiento físico para los periodos posteriores
- Se trabaja sesiones de 2 horas donde se puede desarrollar todo el componente físico general propio de la disciplina y componentes técnicos.
- Se trabaja la fundamentación marcial con énfasis en formas, patadas y defensa personal.
- Para el componente de clases presenciales, las recomendaciones de bioseguridad y el distanciamiento social

3) Realizar invitación al equipo interdisciplinar del IMDERTY (preparador físico) para que nos apoyen en las clases con charlas y ejercicios propioceptivos para evitar lesiones.

- se realiza clase con el preparador físico los días asignados, donde se fundamentan las bases de fuerza general y acondicionamiento físico con el fin de fortalecer nuestro proceso formativo.

C) formato información de planificación mensual, se anexa formato en Excel informe de gestión.

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

Objetivo del Mes.

El objetivo principal es desarrollar habilidades técnicas y tácticas de competencia con miras a las competencias departamentales de Taekwondo y Hapkido.

Para el cumplimiento del objetivo, se imparte de manera presencial, con el fin de mantener la condición física y atlética los deportistas, además con trabajos de fuerza para desarrollar musculación y resistencia a trabajos posteriores. Se trabaja en uno competitivo, a fin de mantener las capacidades técnicas, dentro de un volumen medio entre 4 y 5 e intensidad alta entre 4 y 5 de la tabla, el cual me permitió desarrollar las habilidades motrices básicas y algunas especializadas de cada deportista.

Las tareas que se realizan en las clases presenciales son:

- calentamiento general aproximadamente 10 – 15 minutos
- trabajos de movilidad articular y activación muscular para entrar en calor y subir las pulsaciones
- Trabajos de estiramiento general y específico guiados para entrar en la fase central.
- Trabajos de fuerza isométrica e isotónica, trabajos flexibilidad general
- Trabajos anaeróbicos y aeróbicos con música dirigida
- Trabajos velocidad
- Trabajos de propiocepción y estiramientos para evitar lesiones.
- Trabajos de combates de Hapkido y taekwondo principiantes, intermedios y avanzados.
- Trabajos en pro de desarrollar la destreza en formas
- Charlas motivacionales para mantener a los deportistas en sintonía con la disciplina de Hapkido y Taekwondo

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Durante el mes de diciembre no se realizaron competencias se esta a la espera del llamado por parte de las ligas de hapkido o taekwondo.

Nombre de la competencia	
Fecha del evento	
Tipo de competencia	
Categoría	
Lugar	
Pruebas o modalidades en el evento	
Departamentos o municipios asistentes	
Numero de deportistas selección Valle	
Acompañamiento multidisciplinario	
Medalleros obtenida	
Resultados como delegación	
Análisis de los resultados (descripción de los resultados obtenidos en las pruebas del campeonato, comparación con los otros departamentos año anterior y año en curso)	
Observaciones importantes de la competencia, con relación a la obtención de los resultados obtenidos	

Atentamente,



EDGAR COAJI ZARATE
ENTRENADOR DISCIPLINA DE HAPKIDO Y TAEKWONDO
CC. 16 453 569

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

DICIEMBRE

PERIODO: CHOQUE

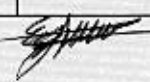
N° 39

MESOCICLO: COMPETITIVO

ENTRENADOR: EDGAR COAJI ZARATE

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION																
VOLUMEN	3	3	3	3	3	3									9	9
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3										
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	40	40	40	40	90	90	70	70	60	60	0	0			300	300
Resistencia aerobica									20	20						
Velocidad																
Fuerza general					30	30	10	10	30	30						
Trabajo Anaerobico	10	10	10	10	10	10										
Autocargas	10	10			30	30	20	20								
Flexibilidad	20	20	30	30	20	20	40	40	10	10						
PRE. FIS. ESPECIAL	60	60	80	80	40	40	0	0	15	15	0	0			195	195
pateo general de hapkido	10	10	20	20												
pateo especifico	10	10	20	20					15	15						
Coordinacion					10	10										
Reaccion y ubicacion							30	30	25	25						
Formas y trabajo marcial general	40	40	40	40	30	30										
reflejos																
agarres permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	20	20	0	0	40	40	20	20	10	10	0	0			90	90
Salto (alto y largo)					40	40										
patadas permitidas en combate																
contraataques/ reaccion							20	20	10	10						
combate de estudio																
tecnicas y tactica	20	20														
combates semicontacto																
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA			10	10											10	10
total micro:															595	595

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	595	595	100%
PRE.FIS.GENERAL	300	300	100%
PRE.FIS.ESPEC	195	195	100%
PRE.TEC.TAC	90	90	100%
PREP.TEOR.SICOL	10	10	100%



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

DICIEMBRE

PERIODO: CHOQUE

N° 38

MESOCICLO: COMPETITIVO

ENTRENADOR: EDGAR COAJI ZARATE

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN			3	3			3	3	3	3					9	9
INTENSIDAD			3	3			3	3	3	3						
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	70	70	100	100	50	50	70	70	70	70	0	0			360	360
Resistencia aerobica																
Velocidad			40	40												
Fuerza general	40	40	30	30	20	20	10	10								
Trabajo Anaerobico																
Autocargas	30	30	10	10	30	30	20	20	30	30						
Flexibilidad			20	20			40	40	40	40						
PRE.FIS.ESPECIAL	80	80	90	90	50	50	30	30	40	40	0	0			290	290
paseo general de hapkido			10	10												
paseo especifico					20	20										
Coordinacion					30	30										
Salto (Alto y Largo)	40	40	40	40												
Reaccion y ubicacion																
Formas y trabajo marcial general	40	40	40	40			30	30	40	40						
agames permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	0	0	20	20	10	10	20	20	10	10	0	0			60	60
patadas permitidas en combate							20	20								
contraataques/ reaccion																
combate de estudio					10	10										
tecnicas y tactica			20	20					10	10						
combates semicontacto																
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA					10	10									10	10
total micro:															720	720

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	720	720	100%
PRE.FIS.GENERAL	360	360	100%
PRE.FIS.ESPEC	290	290	100%
PRE.TEC.TAC	60	60	100%
PREP TEORI. SICOL	10	10	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

DICIEMBRE

PERIODO: PREPARATORIO

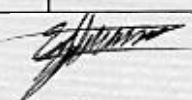
N° 37

MESOCICLO: ORDINARIO

ENTRENADOR: EDGAR COAJI ZARATE

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					12	12
INTENSIDAD	3	3			3	3	3	3	3	3						
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	70	70	0	0	80	80	80	80	80	80	120	120			430	430
Resistencia aerobica											40	40				
Velocidad																
Fuerza general	40	40			40	40	40	40	30	30	30	30				
Trabajo Anaerobico																
Autocargas	30	30			30	30	30	30	30	30	30	30				
Flexibilidad					10	10	10	10	20	20	20	20				
PRE. FIS.ESPECIAL	50	50	0	0	50	50	100	100	70	70	0	0			270	270
pateo general de hapkido	10	10			10	10	10	10								
pateo especifico							10	10								
Coordinacion																
Salto (Alto y largo)	40	40			40	40	40	40	30	30						
Reaccion y ubicacion																
Formas y trabajo marcial general							40	40	40	40						
agares permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	5	5	0	0	5	5	10	10	10	10	0	0			30	30
patadas permitidas en combate																
contraataques/ reaccion																
combate de estudio																
tecnicas y tactica	5	5			5	5	10	10	10	10						
combates semicontacto																
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA					10	10									10	10
total micro:															740	740

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	740	740	100%
PRE.FIS.GENERAL	430	430	100%
PRE.FIS.ESPEC	270	270	100%
PRE.TEC.TAC	30	30	100%
PREP TEORI. SICOL	10	10	100%



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

DICIEMBRE

PERIODO: PREPARATORIO

N° 36

MESOCICLO: ORDINARIO

ENTRENADOR: EDGAR COAJI ZARATE

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						
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	70	70	60	60	50	50	50	50	40	40	65	65			335	335
Resistencia aerobica											30	30				
Velocidad									10	10						
Fuerza general	40	40	40	40							20	20				
Trabajo Anaerobico							40	40								
Autocargas	30	30	10	10	10	10			20	20	15	15				
Flexibilidad			10	10	40	40	10	10	10	10						
PRE. FIS. ESPECIAL	20	20	20	20	40	40	30	30	50	50	30	30			190	190
pateo general de hapkido	10	10	20	20			20	20								
pateo específico	10	10					10	10			30	30				
Coordinación									20	20						
Salto alto y largo					40	40			30	30						
Reaccion y ubicación																
reflejos																
agarres permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	5	5	10	10	35	35	10	10	45	45	0	0			105	105
patadas permitidas en combate					15	15	10	10	15	15						
contraataques/ reaccion																
combate de estudio																
tecnicas y tactica	5	5			20	20			30	30						
combates semicontacto																
Trabajo marcial			10	10												
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA			10	10					20	20					30	30
total micro:															660	660

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	660	660	100%
PRE.FIS.GENERAL	335	335	100%
PRE.FIS.ESPEC	190	190	100%
PRE.TEC.TAC	105	105	100%
PREP.TEOR.SICOL	30	30	100%



INFORME MENSUAL

FO - GP - 22

VERSION: 07

FECHA:

22/05/2016

PAG 1 DE 1

PRE TECNICO:

FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO:

FECHA: DICIEMBRE 2005

DESDE: 1 DE DICIEMBRE

HASTA: 26 DE DICIEMBRE

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

DEPORTE:

DEPORTES Y ATLETISMO

FECHA DE ENTREGA: DICIEMBRE

CATEGORIA: TODAS EDAD: JUVENIL

LUGAR: COLISEO DE CONTACTO

MES 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												X	X	X																	
TEST PEDAGOGICOS																															
TEST COMPETITIVOS																															
EXAMENES DE ASESINIO																															
EVALUACIONES DE REQUIMIENTO																															
REUNIONES CON LOS DEPORTISTAS																															
CONTROL MEDICO																															

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
SE SEMANA CONTINUAR EL PROCESO DE PREPARACION DE LA SELECCION YUMBO DE HAPKIDO (CONFINADO) A LA PRIMERA COMPETENCIA DEL AÑO EN EL MES DE DICIEMBRE PERIODO PREPARACION FISICA	Instalaciones deportivas e implementación deportiva	ALTA	MEDIA	75%
TRABAJO DE FUERZA CON AUTOCARGAS: SENTADILLA BAJA Y MEDIA 3X30, FLEXIONES DE CODO 2X20, BURPEES 2X20	Trabajo en casa, colchoneta, botella	ALTA	MEDIA	80%
CARRERAS CON SALTO 2X10, TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES, TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES	Trabajo en casa, colchoneta, botella	ALTA	MEDIA	80%
SENTADILLA 2X30, ABDOMINALES 3X40, FLEXIONES 2X20, DORSALES 2X10, TRICEPS 2X20	Trabajo en casa, colchoneta, botella	ALTA	MEDIA	75%
TRABAJO DE RESISTENCIA ANAEROBICA: SKIPPING 2X20 SEG, TABATA DE 1 MIN DE FLEXIONES, BURPEES, SENTADILLA, SALTO DE CAJON 2, TROTE DE 30 MIN ALREDEDOR DEL ESPACIO	Trabajo en casa, colchoneta, botella	ALTO	MEDIA	75%
TRABAJO FISICO GENERAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20, FLEXIONES DE CODO 2X15, ABDOMINALES 3X30, PLANTIFLEXION 3X20, DORSALES 2X20, OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO, PLANCHA ISOMETRICA 2X20 SEG	Trabajo en casa, colchoneta, botella, botellas con agua o arena	ALTA	MEDIA	75%

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
SE SEMANA CONTINUAR EL PROCESO DE PREPARACION FISICA ESPECIAL CON TABATA A LA COMPETENCIA DE TABATA YUMBO EN EL MES DE DICIEMBRE PERIODO ORDINARIO	Instalaciones deportivas e implementación deportiva	ALTO	MEDIA	75%
TRABAJO DE FUERZA CON AUTOCARGAS: SENTADILLA BAJA Y MEDIA 3X30, FLEXIONES DE CODO 2X20, BURPEES 2X20, PLANTIFLEXION 3X30	Trabajo en casa, colchoneta, botella, botellas	ALTO	MEDIA	80%
TRABAJO DE LATERALIDAD, COORDINACION Y RITMO CON ENFASIS EN MOVIMIENTOS PROPIOS DEL HAPKIDO, TROTE IDA REGRESO CON CAMBIO DE VELOCIDAD 2X5 DE 50 AUMENTOS CONTINUOS CON SENTADILLA 3X10, CARRERAS CON SALTO 2X10, TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES, TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES	Trabajo en casa, colchoneta, botella	ALTO	MEDIA	80%
SENTADILLA 2X30, ABDOMINALES 3X40, FLEXIONES 2X20, DORSALES 2X10, TRICEPS 2X20	Trabajo en casa, colchoneta, botella	ALTO	BAJA	65%
TRABAJO DE LATERALIDAD, COORDINACION Y RITMO CON ENFASIS EN MOVIMIENTOS PROPIOS DEL HAPKIDO TROTE IDA REGRESO CON CAMBIO DE VELOCIDAD 2X5	Trabajo en casa, colchoneta, botella	ALTO	MEDIA	75%
TRABAJO DE RESISTENCIA A LA FUERZA CON SALON MEDICINAL, MANCUERNAS Y AUTOCARGAS	Trabajo en casa, colchoneta, botella	ALTO	MEDIA	75%

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
SE SEMANA CONTINUAR EL PROCESO DE PREPARACION FISICA ESPECIAL CON TABATA A LA COMPETENCIA DE TABATA YUMBO EN EL MES DE DICIEMBRE PERIODO ORDINARIO	Instalaciones deportivas e implementación deportiva	MEDIO	MEDIA	81%
TRABAJO DE FUERZA CON AUTOCARGAS: SENTADILLA BAJA Y MEDIA 3X30, FLEXIONES DE CODO 2X20, BURPEES 2X20, PLANTIFLEXION 3X30	Trabajo en casa, colchoneta, botella, botellas	MEDIO	ALTA	80%
TRABAJO DE RESISTENCIA A LA FUERZA CON SALON MEDICINAL, MANCUERNAS Y AUTOCARGAS	Trabajo en casa, colchoneta, botella	MEDIO	ALTA	70%
TRABAJO FISICO ESPECIAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20, FLEXIONES DE CODO 2X15, ABDOMINALES 3X30, PLANTIFLEXION 3X20, DORSALES 2X20, OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO, PLANCHA ISOMETRICA 2X20 SEG	Trabajo en casa, colchoneta, botella	MEDIO	MEDIA	65%
SENTADILLA 2X30, ABDOMINALES 3X40, FLEXIONES 2X20, DORSALES 2X10, TRICEPS 2X20 COMBATES DE ESTUDIO	Trabajo en casa, colchoneta, botella	MEDIO	MEDIA	70%
TRABAJO FISICO ESPECIAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20, FLEXIONES DE CODO 2X15, ABDOMINALES 3X30, PLANTIFLEXION 3X20, DORSALES 2X20, OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO, PLANCHA ISOMETRICA 2X20 SEG	Trabajo en casa, colchoneta, botella	BAJO	BAJA	40%

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
SE SEMANA CONTINUAR EL PROCESO DE PREPARACION FISICA ESPECIAL CON TABATA A LA COMPETENCIA DE TABATA YUMBO EN EL MES DE DICIEMBRE PERIODO ORDINARIO	Instalaciones deportivas e implementación deportiva	MEDIO	MEDIA	75%
TRABAJO DE FUERZA GENERAL CON AUTO CARGAS (CLASE CON EL PF DEL MOERTY) COMBATES DE ESTUDIO	Trabajo en casa, colchoneta, botella, botellas con agua o arena	MEDIO	MEDIA	65%
TRABAJO DE VELOCIDAD: CARRERA, VELOCIDAD PURA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO ATAQUES DE PE	Trabajo en casa, colchoneta, botella	BAJO	ALTA	60%
TRABAJO DE RESISTENCIA Y CONSUMO DE VOZ MAX: TROTES LARGOS, CON CAMBIO DE RITMO Y TRABAJO DE MOTRICIDAD	Trabajo en casa, colchoneta, botella	ALTO	MEDIA	60%
TRABAJO DE RESISTENCIA Y CONSUMO DE VOZ MAX: TROTES LARGOS, CON CAMBIO DE RITMO Y TRABAJO DE MOTRICIDAD (CLASE CON EL PF DEL MOERTY) ATAQUES DE FISO	Trabajo en casa, colchoneta, botella	ALTO	BAJA	65%
TRABAJO DE FLEXIBILIDAD: ELONGACION DE MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES, FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y PATEO ALTO DE PRECISION COMBATES SEMILIBRES	Trabajo en casa, colchoneta, botella	BAJO	BAJA	50%

OBSERVACIONES: TODOS LOS TRABAJOS CONCERNIENTES AL MESOCICLO DE DICIEMBRE SON DE PREPARACION FISICA CON EL OBJETIVO DE PREPARARNOS PARA LOS FUTUROS EVENTOS DEPORTIVOS ATENDIENDO LAS DIRECTRICES DEL MOERTY SE REALIZAN LAS CLASES PRESENCIALES EN ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINAR (COORDINADOR DE DEPORTES INDIVIDUALES) A LA SELECCION Y PRESELECCION YUMBO EN EL COLISEO DE CONTACTO

NOMBRE DEL ENTRENADOR: EDGAR COAJI ZARATE