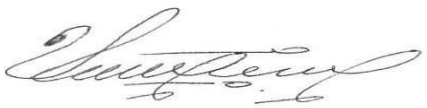
Yopal 7 de junio 2022

Licenciada:
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON
Supervisor

Comedidamente me permito presentar informe mensual 4 de 4 para su correspondiente revisión, al contrato prestación de servicio # 034 del 2022. cuyo objeto es: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO APOYO TÉCNICO, SOCIAL Y ORGANIZACIONAL DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE A LOS DEPORTISTAS Y SELECCIONES DEL DEPARTAMENTO DE CASANARE, EN LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN, COMPETENCIA Y REGISTRO, PERTENECIENTES AL DEPORTE ASOCIADO EN LA MODALIDAD DE FÚTBOL SONORO Y ATLETISMO ADAPTADO correspondiente al periodo del 01 al 30 de mayo 2022



_____

LIC. FREDY ALONSO URBANO TORRES
Entrenador discapacidad visual

Yopal, 7 de junio 2022

Licenciada
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON
Supervisor
Ciudad.

Ref.: Informe de actividades No. 04 del Contrato No. 0034 de: 28/01/2022

Cordial saludo.

En cumplimiento del Contrato de la referencia, relacionó a continuación las actividades realizadas desde: 01/05/2022, hasta el 30/05/2022.

A. ANTECEDENTES

CLASE DE CONTRATO	PRESTACION DE SERVICIOS A LA GESTION
NUMERO DEL CONTRATO	0034
FECHA DEL CONTRATO	28 DE ENERO 2022
NOMBRE DEL CONTRATISTA	FREDY ALONSO URBANO TORRES
C.C.	74860718
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO APOYOTÉCNICO, SOCIAL Y ORGANIZACIONAL DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE A LOS DEPORTISTAS Y SELECCIONES DEL DEPARTAMENTO DE CASANARE, EN LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN, COMPETENCIA Y REGISTRO, PERTENECIENTES AL DEPORTE ASOCIADO EN LA MODALIDAD DE FÚTBOL SONORO Y ATLETISMO ADAPTADO
FECHA DE INICIACION	2022/02/01
FECHA DE TERMINACION	2022/05/30
PLAZO EJECUCION	4 MESES
FECHA DE INFORME	7 DE JUNIO 2022
PERIODO DE INFORME	DEL 01 AL 30 DE MAYO 2022
NUMERO DE INFORME	4 DE 4
DIRECCION DOMICILIO	CALLE 55 # 34-05
BARRIO	VILLA DAVID
CIUDAD	YOPAL
TELEFONO MOVIL	3108649893
CORREO ELECTRONICO	Fredy_alonso24@hotmail.com

B. ESTADO FISICO

Hasta la fecha 30/05/2022 el Contrato de Prestación de Servicios No.0034 presenta una ejecución del 100% contra una programada del 100%.

C. ESTADO FINANCIERO

VALOR TOTAL DEL CONTRATO	$ 10.653.120,00
VALOR DE ANTICIPO(S)	$ 0,00
VALOR EJECUTADO	$ 10.653.120,00
SALDO POR FACTURAR	$ 0,00
VALOR PRESENTE ACTA	$ 2.663.280,00
VALOR AMORTIZAR PRESENTE ACTA	$ 0,00
VALOR A PAGAR PRESENTE ACTA	$ 2.663.280,00
SALDO A FAVOR DEL INDERCAS	$ 0,00

D. ACTIVIDADES Y DESARROLLO

ÍTEM 1	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 1… Presentar y sustentar el Plan metodológico de trabajo, incluyendo el cronograma y lugar donde desarrollará sus labores, que concuerde con el tiempo de su contratación al metodólogo asignado y/o equipo técnicometodológico.	
ACCIONES REALIZADAS. ***En el periodo de febrero planifique y sustente ante el metodólogo de apoyo Bladimir barrera, el macrociclo # IV, evidenciando las etapas, periodos, mesociclos, microciclos, competencias, test, pronostico, porcentajes de los volúmenes en minutos de las capacidades técnicas, físicas y tácticas a desarrollar, dirigido al grupo de futbol 5 sonoro, este plan de entrenamiento inicio el 1 de febrero y termina el 25 de diciembre. Fecha sustentación.: 8 de febrero 2022. ACTA # 05***	
ÍTEM 2	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 2… Ajustar el Plan metodológico de trabajo y cronograma, en caso de que el metodólogo asignado lo solicite	
ACCIONES REALIZADAS**. *Para este periodo de Mayo el metodólogo Bladimir barrera NO solicito ajustes al plan de entrenamiento ni al cronograma.***	
ÍTEM 3	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 3… Presentar los resultados técnicos mensuales de acuerdo con lo programado en el Plan metodológico de trabajo	
ACCIONES REALIZADAS. ***Para este periodo anexo el mesociclo y microciclos extraídos del macrociclo planificado, correspondiente al periodo del 1 al 30 de mayo, con sus respectivos contenidos técnicos,***	

físicos y tácticos. Mesociclo correspondiente al grupo de futbol 5., que contiene 4 microciclos con características regenerativo y corrientes, se trabajaron fundamentos técnicos específicos de: conducción, recepción de balón y pase, remate a portería con balones en movimiento y estático. Capacidades físicas de: resistencia, potencia, reacción a estímulos auditivos, coordinación y flexibilidad. En el aspecto táctico se trabajó: táctica fija, tiros de esquina, tiros libres, penaltis, modulos defensivos y ofensivos. Anexo mesociclo para atletismo pista y lanzamiento, correspondiente al direccionamiento de los entrenamientos de los deportistas, MARTURY VILLAMIZAR-ZULMA ROJAS Y MARCOS ARANGO. Con contenidos técnicos, físicos y tácticos. Evidenciando la planificación y ejecución de Ejercicios de lanzamiento de la jabalina cortos estáticos y en movimiento, manejo corecto del ritmo en el lanzamiento, ejercicios de potencia con el propio peso, saltos pliometricos, reacción, velocidad, flexibilidad y lo táctico se enfocó mejorar la biomecánica de lanzamiento y crear barreras psicológicas al rival. En pista se trabajó: ejercicios específicos para mejorar el gesto de zancada, ejercicios para mejorar la coordinación, ejercicios de skipen lateral-frontal, en el aspecto físico se trabajó la fuerza explosiva, coordinación, y resistencia anaeróbica, finalmente en lo táctico se enfatizó en: la confianza y efectividad en la ejecución de las tareas y fortalecer mentalmente ante la derrota o triunfo.
ÍTEM 4 **PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 4…Manejar los cuadros de control que sean necesarios y que cobijen toda la información propia del proceso de apoyo técnico, tales como fichasde cada uno de los deportistas, listados de asistencia, discriminando la población así: a. Primera infancia (0-5); b. Infancia (6-12); c. Adolescencia (13-17); d. Juventud (18-26); e. Adultos (27-59); f. Adultos Mayores de 60 años, definiendo a que grupo pertenecen así: a. Mujer; b. Víctimas del conflicto; c. Discapacidad; d. LGTBI; e. Pueblos indígenas; f. Comunidades negras; g. Población en pobreza extrema; h. Familia; i. Toda la población y j. Otro y demás necesarios con el fin de garantizarel objetivo plasmado en el Plan metodológico de trabajo
ACCIONES REALIZADAS***. Para este periodo de mayo se realizó y presento control diario de asistencia, se diligencio planilla estadística, especificando el grupo poblacional al que pertenece cada uno de los deportistas, edad y género. Presento informe en cada uno de los formatos implementados por el INDERCAS.***
ÍTEM 5 **PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 5… Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte de Indercas
ACCIONES REALIZADAS. ***En este periodo de Mayo, asistí al proceso de capacitación planificado, convocado y desarrollado por el indercas los días 2 al 6 de mayo en el auditorio del estadio Santiago de las atalayas.***
ÍTEM 6 **PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 6… Utilizar de manera adecuada y responsable cada uno de los bienes, elementos, implementación u otro tipo de objetos que le sean entregados o prestados para el normal cumplimiento de sus obligaciones, comprometiéndose a no utilizarlos para otros fines que nada tengan que ver con el objeto de su contrato.
ACCIONES REALIZADAS. ***Contamos con implementación (balones y antifaz) suministrados por INDERCAS, con los cuales desarrollamos cada una de las sesiones de entrenamiento. (balones sonoros-20, antifas-15, una tula para balones) con esta implementación mejoraremos los conceptos técnicos, físicos y***

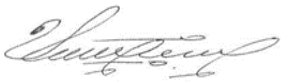
tácticos en cada una de las sesiones de entrenamiento.	
ÍTEM 7	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 7…. Entregar un (1) informe de carácter mensual en el cual incluya una breve descripción de las actividades de manera técnica, así mismo los logros, alcances y metas obtenidas, anexando las evidencias físicas y demás soportes requeridos por Indercas para el pago mensual correspondiente. Los cuales estarán diligenciados en su totalidad de acuerdo con los formatos entregados por el Instituto.	
ACCIONES REALIZADAS***. Hago entrega del informe 4 de 4, periodo comprendido del 1 al 30 de mayo, soportando cada una de las actividades realizadas, anexo fotográfico, mesociclo con tareas técnicas, físicas y tácticas trabajadas, en cada uno de los formatos establecidos por INDERCAS***	
ÍTEM 8	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 8… Presentar los informes técnicos que solicite el metodólogo asignado y/o equipo técnico metodológico.	
ACCIONES REALIZADAS***. Para este periodo de mayo, presento el plan de entrenamiento anual (macrociclo), extracción del mesociclo, descripción de los contenidos del mesociclo trabajado. Con el visto bueno del metodólogo Bladimir barrera.***	
ÍTEM 9	**PORCENTAJE 100 %**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 9… En caso de participación en eventos deportivos deberá enviar información de los resultados obtenidos por su delegación al metodólogo y jefe de prensa.	
ACCIONES REALIZADAS***. Para este periodo de mayo. No asistí a competencias nacionales***	
ÍTEM 10	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 10… Desarrollar un proceso técnico deportivo durante mínimo seis (6) horas al día para atender los diferentes seleccionados y mantener como mínimo 50 deportistas de población atendida	
ACCIONES REALIZADAS***. Durante este periodo de mayo, realice entrenamientos dirigidos al grupo discapacidad visual, modalidades de futbol 5 sonoro y atletismo adaptado, lunes a viernes, seis horas diarias, beneficiando un total de 50 deportistas.***	
ÍTEM 11	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 11… Solicitar y comprobar la afiliación vigente de los deportistas a un régimen de salud	
ACCIONES REALIZADAS***. Cada uno de los deportistas que asisten diariamente a las sesiones de entrenamiento se encuentran afiliados al régimen de seguridad social-eps.***	
ÍTEM 12	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 12… Apoyar de forma técnica deportiva el proceso de Juegos Inter colegiados de acuerdo a las necesidades de su disciplina deportiva.	
ACCIONES REALIZADAS***. Durante este periodo NO se desarrollaron juegos inter colegidos.***	

ÍTEM 13	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 13… No permitir el ingreso de un deportista a la práctica deportiva cuando se identifique que ha consumido sustancias, medicamentos o dopantes prohibidos, una vez presentada la situación se debe remitir de inmediato y por escrito a los profesionales del Centro Especializado y su supervisor lo sucedido.	
ACCIONES REALIZADAS***. Periódicamente Se realizan charlas en donde se les informa sobre las consecuencias que acarrea el consumo de bebidas embriagantes, sustancias alucinógenas o medicamentos dopantes en los deportistas. Hasta el momento no se ha detectado caso alguno.***	
ÍTEM 14	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 14… Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso de Integridad, Transparencia y Lucha contra la Corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva/es/cursos-virtuales-eva/cursointegridad.html,	
ACCIONES REALIZADAS. ***En el periodo de febrero presente certificado del curso integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, de la función pública. Actualizado 2022***	
ÍTEM 15	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 15…Cumplir y garantizar bajo su responsabilidad que los deportistas, acompañantes o cualquier otra persona cumplan estrictamente con todos los protocolos de bioseguridad nacionales, departamentales y municipales en el marco de la emergencia sanitaria por causa de Coronavirus COVID-19, en los escenarios y durante las sesiones presenciales o en cualquier otra ocasión que se requiera.	
ACCIONES REALIZADAS. ***Durante este periodo contractual, periodo de mayo he velado por el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad vigentes, en cada una de las sesiones se les inculca el autocuidado, uso de capa bocas, aislamiento en caso de síntomas de gripa.***	
ÍTEM 16	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 16… Para desarrollar las sesiones presenciales deberá solicitar a todos y a cada uno de los deportistas el consentimiento informado, donde exprese claramente que su participación se hace bajo la responsabilidad de ellos, teniendo en cuenta las obligaciones sobre la pandemia que fije las autoridades colombianas, en caso de menores de edad el consentimiento informado deberá ser firmado por los padres, acudientes o tutores del menor.	
ACCIONES REALIZADAS. ***Socialice el consentimiento informado el cual explica, que la participación de los entrenamientos presenciales se hace bajo la responsabilidad de cada uno de los asistentes, para el tema de la pandemia. Solicite a cada uno de los deportistas llenar el consentimiento informado. Para el periodo de febrero y marzo fueron diligenciados y entregados los 50 consentimientos.***	
ÍTEM 17	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 17… Asistir a un curso mínimo de 20 horas relacionados con deporte y presentar el respectivo certificado a más tardar a la firma del acta de terminación.	
ACCIONES REALIZADAS***. Asistí al ciclo de capacitaciones desarrollado por el indercas, los días 2 al 6 de mayo en el auditorio del estadio Santiago de las atalayas. Bases metodológicas para el desarrollo y entrenamiento del deporte para personas con discapacidad visual, física, auditiva, cognitiva y con***	

parálisis cerebral. (Estructura y análisis del deporte paralímpico en Colombia y el mundo). Anexo dos certificaciones	
ÍTEM 18	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 18… Conocer y dar aplicación al Plan Anticorrupción del Instituto	
ACCIONES REALIZADAS. ***Para este periodo de mayo, certifico, conocer el plan anticorrupción del instituto INDECAS 2019, daré aplicación con el fin de mejorar la imagen, credibilidad, confianza y gestión del instituto***.	
ÍTEM 19	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 19… Asistir y apoyar las reuniones y jornadas de capacitación programadas por el instituto	
ACCIONES REALIZADAS. ***Asistí al ciclo de capacitaciones desarrollado por el indercas, los días 2 al 6 de mayo en el auditorio del estadio Santiago de las atalayas. Jornada mañana y tarde***	
ÍTEM 20	**PORCENTAJE 100%**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 20…. Las demás que le sean asignadas por el supervisor del contrato o por el gerente del instituto relacionado con el objeto contractual	
ACCIONES REALIZADAS***. Durante este periodo de mayo, continúe realizando apoyo en entrenamiento a los médicos del ORO, los días martes y jueves. . Realice apoyo a la iniciativa del ingeniero-gerente Fabián peralta, lavado graderías estadio Santiago de las atalayas.***	

E. OBSERVACIONES:

Atentamente



Lic. FREDY ALONSO URBANO TORRES
Contratista

Anexos:

- Informe de Actividades Supervisor (Si aplica)
- Formato Registro fotográfico (Si aplica)
- Certificado de Deducciones FO-A-GFI-02
- Certificado decreto 1070 FO-A-GFI-08
- Copia del RUT
- Copia del pago de Salud, pensión y riesgos Profesionales
- Certificación Bancaria

1. ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO:

- **Selección trabajada**: *FUTBOL 5 PARA CIEGOS*
- **Macrociclo en proceso**: *IV*
- **Periodo**: *PREPARATORIO*
- **Etapa**: *TRANSITORIO*
- **Tipo de Mesociclo**: *BASICO DESARROLLADOR*
- **Tipos de Microciclos**: *REGENERATIVO, 3 CORRIENTES*

OBJETIVO MESOCICLO: *Estabilizar conceptos específicos en lo técnico, físico y táctico.*

MICROCICLO 1-CORRIENTE. *Desarrollar la técnica de conducción, capacidad de resistencia y saque de meta, jugando a las bandas.*

MICROCICLO 2-CORRIENTE. *Mejorar la técnica de control de balones que rebotan desde las bandas y el posicionamiento en módulos defensivos - ofensivos.*

MICROCICLO 3-CORRIENTE. *Fortalecer la técnica de remate a portería desde los tiros de castigo 6 y 8, mejorar en los duelos, (1vs1-1vs2 y 2vs1), fortalecimiento especifico de piernas, abdomen y brazos.*

MICROCICLO 4-CORRIENTE. *Fortalecer técnica combinada de conducción y remate a la portería, desarrollar acciones tácticas de pelota quieta, (tiros de esquina, tiros libres) Y mejorar la flexibilidad.*

- **Horas trabajadas**: *240 horas*
- **Unidades de entrenamiento**: *se planificaron 40, se realizaron 40 sesiones.*
- **Dificultades técnicas afrontadas y correctivos aplicados**.

Para este periodo comprendido entre el 1 al 30 de mayo, la mayor dificultad continúa siendo el mal estado del escenario y la lluvia, ya que no se puede realizar entrenamientos los días que llueve debido al piso mojado y resbaloso. en algunos momentos de las sesiones se presenta que llegan consumidores de alucinógenos a la cancha, dificultando el desarrollo de la sesión, por el humo y olor a marihuana que dejan.

***Correctivos**: se realizan entrenamientos utilizando un solo costado de la cancha, con los consumidores se trata de hablar para que consuman lo más retirado posible del escenario.*

- ✪ Anexo el plan gráfico y escrito de futbol 5 sonoro.

Los mesociclos de para atletismo pista y lanzamientos correspondientes al periodo del 1 al 30 de mayo 2022

2. COMPETENCIAS A LAS QUE ASISTIÓ:

- ✪ Este periodo no se realizó competencia

3. REUNIONES INTERDISCIPLINARIAS

- ✪ Para este periodo no se convocaron reuniones

4. TEST VALORACIONES:

- ✪ Para este periodo no se aplicaron test

5. ASISTENCIA

- ✪ Anexo planillas de asistencia población beneficiada periodo de Mayo

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE Nit. 844.003.345-1	**SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD**	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

DEPORTISTAS VISUALES DESTACADOS POR SU RENDIMIENTO

- ***MARYURY VILLAMIZAR CAMACHO- PARA ATLETISMO LANZAMIENTOS***

✓ CLASIFICACION DEPORTISTA: **F-12**
✓ PRUEBAS EN LAS QUE COMPITE: **LANZAMIENTO DE JABALINA, DISCO E IMPULSIÓN DE BALA**
✓ *POSTULADA AL PROGRAMA DEPORTISTA APOYADO DEL INDERCAS*
✓ EN LOS JUEGOS PARANACIONALES REALIZADOS EN EL AÑO 2019-CARTAGENA OBTUVO*:* ***ORO LANZAMIENTO JABALINA Y ORO LANZAMIENTO DISCO***

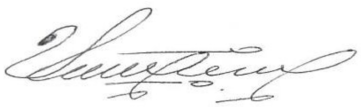
- ***ZULMA GINETH ROJAS LEMUS-PARA ATLETIMO PISTA***

✓ CLASIFICACION DEPORTISTA. **F-13**
✓ PRUEBAS EN LAS QUE COMPITE: **100, 200 y 400 metros planos**
✓ *POSTULADA AL PROGRAMA DEPORTISTA APOYADO DEL INDERCAS*
✓ EN LOS JUEGOS PARANACIONALES REALIZADOS EN EL AÑO 2019-CARTAGENA OBTUVO*:* ***3 MEDALLAS DE PLATA EN: 100, 200 Y 400 METROS PLANOS***

- ***MARCOS HERNAN ARANGO.*** **F-13**

✓ CLASIFICACION DEPORTISTA. **F-13, DEPORTISTA REALIZO TRANSLADO DE LA LIGA DE ANTIOQUIA A CASANARE**
✓ PRUEBAS EN LAS QUE COMPITE: **LANZAMIENTO JABALINA, DISCO Y BALA**
✓ *POSTULADA AL PROGRAMA DEPORTISTA APOYADO DEL INDERCAS*
✓ EN LOS JUEGOS PARANACIONALES REALIZADOS EN EL AÑO 2019-CARTAGENA OBTUVO*:* ***MEDALLAS DE PLATA EN DISCO Y BALA, COMPITIENDO CON LA LIGA DE ANTIOQUIA***

- ***ALEX ENRRIQUE MARTINEZ GUEVARA****, DEPORTISTA INTEGRANTE DEL EQUIPO DE FUTBOL 5 SONORO (CAPITAN LIDER DE LA SELECCIÓN CASANARE) HACE PARTE DE LA SELECCIÓN COLOMBIA EN ESTA MODALIDAD, QUIEN PARTICIPO EN LA COPA AMERICA REALIZADA EN BRAZIL EN EL MES DE JUNIO, REPRESENTANDO AL DEPARTAMENTO OBTENIENDO LA CUARTA POSICION. ACTUALMENTE SE ENCUENTRA CONVOCADO A LA PRESELECCION COLOMBIA*



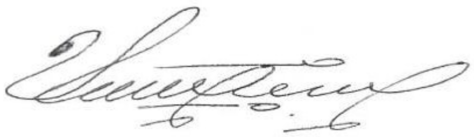
LIC. FREDY ALONSO URBANO TORRES
74860718
Entrenador

PLANIFICACION FUTBOL 5 LIMITADOS VISUALES

CATEGORIA: LIBRE **GENERO:** MASCULINO **FECHA DEL PLAN ANUAL:** DEL 1 DE FEBRERO AL 25 DE DICIEMBRE 2022

ENTRENADOR: FREDY ALONSO URBANO TORRES

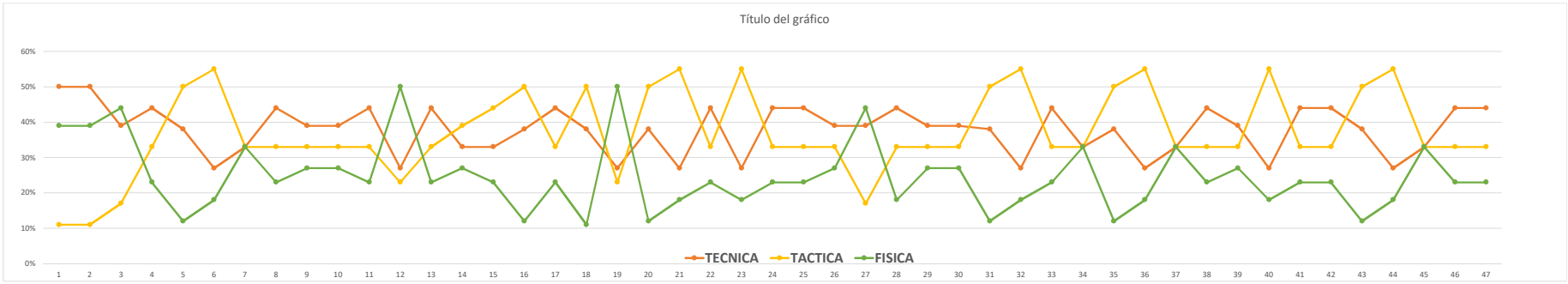
1	MESES	FEBRERO				MARZO					ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE				TOTAL
2	Macrociclos	IV																																																	1
3	Periodos	PREPARATORIO																	COMPETITIVO				PREPARATORIO																								COMPETITIVO								4
4	Etapas	PREPARACION GENERAL									PREP.ESPECIFICA								COMPETITIVO				TRANSITORIO								PREP, ESPECIFICA												COMPETITIVO						TRANSI				7
5	No Mesociclos	1									2								3	4			5	6							7												8				9				10				10
6	Tipos de Mesociclos	BASICO DESARROLLADOR									BASICO ESPECIAL								APROX	PRECOM			REG	BASICO DESARROLLADOR							BASICO ESPECIAL												APROX				PRECOM				REG				10
7	No Microciclos	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	47
8	Tendencia del Microciclo	CRR	CRR	CHO	REG	CRR	CRR	CHO	REG	CRR	APR	PRE	COM	REG	CRR	CRR	CHO	REG	CRR	APR	PRE	COM	REG	CRR	CRR	CRR	CRR	CHO	REG	CRR	CRR	CRR	CHO	REG	CRR	APR	PRE	COM	REG	CRR	CHO	REG	CRR	APR	PRE	COM	REG	CRR	
9	Fecha de inicio y final del micro	1	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	
		6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
10	Dias w microciclo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	235
11	Sesiones del microciclo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	235
12	Horas x sesion	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	141
13	Horas x microciclo	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	705
14	Competencias fundamentales																				PRIMER CLASIFICATORIO. 21 AL 27 DE JUNIO-BOGOTA																														SEGUNDO CLASIFICATORIO. 2 AL 9 DICIEMBRE. ARMENIA						2
15	Competencias Preparatorias										INTERCLUBES. YOPAL																																INTERCLUBES. 11 AL 15 OCTUBRE-SIBATE. CUNDINAMARCA														2
16	Test Pedagogicos, fisicos y tecnicos	TEST DE ENTRADA. MARZO													TEST DE CONTROL Y VALORACIONES ANTROPOMEDICAS																											VALORACIONES ANTROPOMEDICAS										2
17	Pronostico					TRES PRIMEROS															SEIS PRIMEROS																					CUATRO PRIMEROS								CINCO PRIMEROS				
18	Volumen en minutos	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	18000
19	Preparacion técnica % Minutos	50%	50%	39%	44%	50%	27%	39%	44%	39%	38%	27%	33%	44%	33%	33%	38%	44%	38%	38%	27%	33%	44%	27%	44%	44%	39%	39%	44%	39%	39%	38%	27%	44%	33%	38%	27%	33%	44%	39%	27%	44%	44%	38%	27%	33%	44%	44%	
		450	450	350	400	450	250	350	400	350	350	250	300	400	300	300	350	400	350	350	250	300	400	250	400	400	350	350	400	350	350	350	250	400	300	350	250	300	400	350	250	400	400	350	250	300	400	400	7050
20	Preparacion tactica%Minutos	11%	11%	17%	33%	11%	55%	17%	33%	33%	50%	55%	33%	33%	39%	44%	50%	33%	50%	50%	55%	33%	33%	55%	33%	33%	33%	17%	33%	33%	33%	50%	55%	33%	33%	50%	55%	33%	33%	33%	55%	33%	33%	50%	55%	33%	33%	33%	
		100	100	150	300	100	500	150	300	300	450	500	300	300	350	400	450	300	450	450	500	300	300	500	300	300	300	150	350	300	300	450	500	300	300	450	500	300	300	300	500	300	300	450	500	300	300	300	6450
21	Preparacion física % Minutos	39%	39%	44%	23%	39%	18%	44%	23%	27%	12%	18%	33%	23%	27%	23%	12%	23%	11%	12%	18%	33%	23%	18%	23%	23%	27%	44%	18%	27%	27%	12%	18%	23%	33%	12%	18%	33%	23%	27%	18%	23%	23%	12%	18%	33%	23%	23%	
		350	350	400	200	350	150	400	200	250	100	150	300	200	250	200	100	200	100	100	150	300	200	150	200	200	250	400	150	250	250	100	150	200	300	100	150	300	200	250	150	200	200	100	150	300	200	200	4500





GRAFICA DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACION EN PORCENTAJES POR MICROCICLOS

MESOCICLOS	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
PREPARACION TECNICA	50%	50%	39%	44%	38%	27%	33%	44%	39%	39%	44%	27%	44%	33%	33%	38%	44%	38%	27%	38%	27%	44%	27%	44%	44%	39%	39%	44%	39%	39%	38%	27%	44%	33%	38%	27%	33%	44%	39%	27%	44%	44%	38%	27%	33%	44%	44%
PREPARACION TACTICA	11%	11%	17%	33%	50%	55%	33%	33%	33%	33%	33%	23%	33%	39%	44%	50%	33%	50%	23%	50%	55%	33%	55%	33%	33%	33%	17%	33%	33%	33%	50%	55%	33%	33%	50%	55%	33%	33%	33%	55%	33%	33%	50%	55%	33%	33%	33%
PREPARACION FISICA	39%	39%	44%	23%	12%	18%	33%	23%	27%	27%	23%	50%	23%	27%	23%	12%	23%	11%	50%	12%	18%	23%	18%	23%	23%	27%	44%	18%	27%	27%	12%	18%	23%	33%	12%	18%	33%	23%	27%	18%	23%	23%	12%	18%	33%	23%	23%



LIC. FREDY ALONSO URBANO TORRES

INDERCAS	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CODIGO:	RMDA03
	DEPORTE ASOCIADO	FECHA:	12/03/2013
	MODELO DE METODOLOGICOS PARA LA PRESENTACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO	VERSIÓN:	1

MESOCICLO DESARROLLADO DEL 1 AL 30 DE MAYO 2022

NOMBRE DEL ENTRENADOR:	*FREDY ALONSO URBANO TORRES*							
DEPORTE:	*FUTBOL 5 SONORO*		**CATEGORIA:** *LIBRE*		**MODALIDAD:**		**EDAD:** *LIBRE*	
MACROCICLO No IV	**FECHA:** *1 DE FEBRERO AL 25 DE DICIEMBRE 2022*		**TIPO DE MESOCICLO:** *BASICO DESARROLLADOR*					
TIPO DE MICROCICLOS	**MICRO1**		**MICRO 2**		**MICRO3**		**MICRO 4**	
	REGENERATIVO		*CORRIENTE*		*CORRIENTE*		*CORRIENTE*	
FECHAS DE MICROCICLO	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**
	2-may	*8-may*	*9-may*	*15-may*	*16-may*	*22-may*	*23-may*	*30-may*
OBJETIVOS MESOCICLO	***ESTABILIZAR CONCEPTOS ESPECIFICOS EN LO TECNICO-TACTICO Y FISICO***							
MICROCICLOS #	**1**		**2**		**3**		**4**	
TECNICO	**VOL:** *450*	**INT:** *85%*	**VOL:** ***3*** *50*	**INT:** *85 %*	**VOL:** ***250***	**INT:** ***90*** *%*	**VOL:** *450*	**INT:** *80 %*
VOL MIN: *1500* / **INT FRECAR:**	EJERCICIOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS TECNICA DE CONDUCCION ESTATICO Y DESPLAZAMIENTO		EJERCICIOS COMBINADOS DE RECEPCION, PASE Y REMATE A PORTERIA		EJERCICIOS DE REMATE, BALONES QUIETOS Y EN MOVIMIENTO		EJERCICIOS DE PASE (FRONTAL Y DIAGONAL) RECEPCION DE BALON POSICION ESCUADRA	
TACTICO	**VOL:** *150*	**INT:** *85%*	**VOL:** *300*	**INT:** *80* ***%***	**VOL:** *200*	**INT:** ***95*** *%*	**VOL:** *150*	**INT:** 80*%*
VOL MIN: *800* / **INT FRECAR:**	EJERCICIOS TACTITA FIJA, TIROS DE ESQUINA, LIBRES Y REMATES DE 6 Y 8 METROS		MODULO TACTICO 1-2-2 Y 1-3-1		PARTIDOS CORRECTIVOS. ESPECIFICO EN ZONA DEFENSIVA		EJERCICIOS DE LATERALIDAD Y UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL	
FISICOS	**VOL:** *120*	**INT:** *100 %*	**VOL:** *250*	**INT:** ***100*** *%*	**VOL:** *450*	**INT:** *100 %*	**VOL:** *120*	**INT:** *100 %*
VOL MIN: *940* / **INT FRECAR:**	EJERCICIOS DE RESISTENCIA		EJERCICIOS DE REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		EJERCICIOS DE FUERZA CON EL MISMO PESO Y CON EL DEL COMPAÑERO		EJERCICIOS DE REACCION Y CAMBIO DE DIRECCION-FUERZA	
VOLUMEN TOTAL MIN	900		900		900		900	
INTENSIDAD	90%		88%		95%		86%	
MEDIOS	BALONES		BALONES		BALONES		BALONES	
METODOS	ANALITICO,REPETICIONES		ANALITICO, REPETICIONES		ANALITICO, GLOBAL		ANALITICO-GLOBAL	
EVALUACION	DIRECTA POR OBSERVACION		DIRECTA POR OBSERVACION		DIRECTA POR OBSERVACION		DIRECTA POR OBSERVACION	

METODOLOGO DE APOYO-BLADIMIR ~~BARRERA CORREDOR~~

FREDY URBANO TORRES-**Entrenador**



DESARROLLO MESOCICLO. PLAN DE ENTRENAMIENTO DIRECCIONADO AL GRUPO INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN DE FUTBOL 5 SONORO (LIMITADOS VISUALES)

- **Selección trabajada**: *FUTBOL 5 SONORO*
- **Tipo de Mesociclo**: *BASICO DESARROLLADOR*
- **Tipo de Microciclos**: *REGENERATIVO, 3 CORRIENTES*

- **PERIODO DE ENTRENAMIENTO**: del 1 al 30 de mayo 2022

OBJETIVO GENERAL: ***ESTABILIZAR CONCEPTOS ESPECIFICOS EN LO TECNICO-FISICO Y TACTICO***

MICROCICLO 1, REGENERATIVO DEL 2 AL 8 DE MAYO

Objetivo específico*: MEJORAR TECNICA DE CONDUCCION*

En este microciclo los conceptos técnicos fueron encaminados en el perfeccionamiento de la técnica de conducción, mediante ejercicios estáticos y en movimiento, remates a portería individual con balones estáticos y en movimiento desde diferentes distancias y posiciones, en la condición táctica se profundizo en pelotas quietas, tiros libres, de esquina y remates de 6-8 metros buscando estrategias que nos permitan terminar de la mejor manera estas acciones de juego, finalmente en el aspecto físico se realizaron ejercicios de resistencia y fuerza en el gimnasio.

MICROCICLO 2, CORRIENTE DEL 9 AL 15 DE MAYO

Objetivo específico: *MEJORAR TECNICA GENERAL EN ACCIONES COMBINADAS*

En el desarrollo de este microciclo los conceptos técnicos se direccionaron en acciones combinadas de pase, recepción y remate a portería, buscando acciones en realidad de juego y de esta manera obtener un mayor rendimiento técnico, en el aspecto táctico se enfocó en el desarrollo de módulos defensivos y ofensivos con el fin de definir que sistemas serien los más adecuados a implementar en Cartagena, finalmente en el aspecto físico se realizaron ejercicios de reacción a estímulos auditivos y fuerza en el gimnasio.



MICROCICLO 3, CORRIENTE DEL 16 AL 22 DE MAYO

Objetivo específico: *FORTALECER CONCEPTOS TACTICOS EN PARTIDOS*

En el desarrollo de este microciclo profundizamos en la técnica de remate a portería, mediante ejercicios de pelota quieta y en movimiento sin oposición, desde diferentes distancias, En el aspecto táctico se realizaron partidos entre el mismo grupo realizando correcciones en cada una de las acciones en la condición física se realizaron ejercicios de potencia y fuerza empleando el peso del compañero y ejercicios en el gimnasio

MICROCICLO 4, CORRIENTE DEL 23 AL 30 DE MAYO

Objetivo específico: *FORTALECER TECNICA INDIVIDUAL DE PASE*

Durante el desarrollo de este microciclo se realizó entrenamientos técnicos enfocados en la técnica de pases frontal y diagonal con control de balón, realizando constantes movimiento a las bandas, en el aspecto táctico nos enfocamos en ejercicios de lateralidad y ubicación ten poro espacial con el fin de percibir distancias entre vallas y porterías, finalmente en el aspecto físico se profundizo en ejercicios de reacción y cambios de dirección bruscos Ejercicios individuales fortalecimiento muscular general en el gimnasio.

- **MÉTODOS APLICADOS**: analítico (enfatizar en situaciones concretas) y global (repetición global de las acciones)

- **TOTAL VOLUMEN TÉCNICO…….1500**
- **TOTAL VOLUMEN TÁCTICO…….800**
- **TOTAL VOLUMEN FISICO…….940**

- **MEDIOS:** balones, cancha alterna coliseo 20 de julio

- **INTENSIDAD: 89%**

_____

LIC. FREDY URBANO TORRES
Entrenador limitados visuales

INDERCAS	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CODIGO:	RMDA03
	DEPORTE ASOCIADO	FECHA:	12/03/2013
	MODELO DE METODOLOGICOS PARA LA PRESENTACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO	VERSIÓN:	1

NOMBRE DEL ENTRENADOR:	GELMAR GIRALDO GUANARO										
DEPORTE: PARA- ATLETISMO		CATEGORIA: MAYORES			MODALIDAD: LANZAMIENTOS		EDAD: LIBRE		GENERO:	M. F.	
MACROCICLO No I	FECHA: 1 AL 30 DE MAYO 2022				TIPO DEL MESOCICLO: PREPARACION GENERAL						
TIPO DE MICROCICLOS	MICRO1		MICRO 2		MICRO 3		MICRO 4				
	CORRIENTE		CORRIENTE		CHOQUE		REGENERATIVO				
FECHAS DE MICROCICLO	Ini	Fin	Ini	Fin	Ini	Fin	Ini	Fin	Ini	Fin	
	2-may	8-may	9-may	15-may	16-may	22-may	23-may	30-may			
OBJETIVOS MESOCICLO	POTENCIAR EL DESARROLLO TECNICO DE CADA UNA DE LAS FASES DEL LANZAMIENTO										
	1		2		3		4				
TECNICO	VOL: 600	INT: 90%	VOL: 500	INT: 90%	VOL:700	INT: 80%	VOL: 300	INT: 85%	VOL:	INT:	
VOL MIN: 2100	Ejercicios de lanzamiento estatico cortos. Correcto agarre		ejercicios de lanzamiento ritmo de tres pasos		Lanzamientos tecnicos normales y ligeros		realizar secuencia completa del lanzamiento de la jabalina				
TACTICO	VOL: 60	INT: 20%	VOL: 60	INT: 20%	VOL: 50	INT: 20%	VOL: 50	INT: 10%	VOL:	INT:	
VOL MIN: 220	Fundamentos biomecanicos del lanzamiento		Crear barreras sicologicas al rival		Fundamentos biomecanicos del lanzamiento		Crear barreras sicologicas al rival				
INT FRECAR: 20%											
FISICOS	VOL: 240	INT: 100%	VOL : 340	INT: 90%	VOL: 150	INT: 100%	VOL: 450	INT: 75%	VOL:	INT:	
VOL MIN: 1180	Ejercicios de fuerza y potencia con el propio peso		Saltos pliometricos, estaticos y en moviemiento		Ejercicios especificos de fuerza, tren inferior, medio y superior		Ejercicios de flexiblidad y coordinacion				
INT FRECAR: 20%											
VOLUMEN TOTAL MIN	900		900		900		900				
INTENSIDAD	85%		95%		90%		80%				
MEDIOS	Discos, balones medicinales diferentes peso, jabalinas y vallas		Discos, balones medicinales diferentes peso, jabalinas y vallas		Discos, balones medicinales diferentes peso, jabalinas y vallas		Discos, balones medicinales diferentes peso, jabalinas y vallas				
METODOS	Repetivo, visual		Repetivo, visual		Repetivo, visual		Repetivo, visual				
EVALUACION	Individual		Individual		Individual		Individual				

LIC. GELMAN GIRALDO GUANARO

LIC. FREDY URBANO TORRES. APOYO Y SEGUIMIENTO AL PROCESO

B°.V° METODOLOGO DE APOYO

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CODIGO:	RMDA03
	DEPORTE ASOCIADO	FECHA:	12/03/2013
	MODELO DE METODOLOGICOS PARA LA PRESENTACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO	VERSIÓN:	1

NOMBRE DEL ENTRENADOR:	**CARLOS ALBERTO PATARROYO MOLANO**								
DEPORTE: PARA-ATLETISMO PISTA VELOCIDAD		**CATEGORIA: MAYORES**			**MODALIDAD: PISTA**		**EDAD:18-35**		**GENERO: M-F**
MACROCICLO No 1-2022	**FECHA: 1 AL 30 DE MAYO 2022**		**TIPO DE MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR**						**FECHA:**
TIPO DE MICROCICLOS	**MICRO1**		**MICRO 2**		**MICRO3**		**MICRO 4**		
	CHOQUE		**REGENERATIVO**		**CORRIENTE**		**CORRIENTE**		
FECHAS DE MICROCICLO	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	
	2-may	**8-may**	**9-may**	**15-may**	**16-may**	**22-may**	**23-may**	**30-may**	
OBJETIVOS MESOCICLO	**FORTALECER CAPACIDADES TECNICOS, TACTICOS Y FISICOS ESPECIFICOS**								
OBJETIVOS MICROCICLOS	**1**		**2**		**3**		**4**		
TECNICO	**VOL:520**	**INT: 80%**	**VOL:640**	**INT: 80%**	**VOL:600**	**INT:75%**	**VOL:400**	**INT:95%**	
VOL MIN: 2160 / **INT FRECAR:**	EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA MEJORAR EL GESTO DE ZANCADA		EJERCICIOS METODOLOGICOS DE COORDINACION , BRACEO , ZANCADA		EJERCICIOS INDIVIDUALES DE REACCION PARA MEJORAR LA SALIDA DESDE EL PARTIDOR		EJERCICIOS INDIVIDUALES-SKIPPEN LATERAL, FRONTAL + ACELERACION		
TACTICO	**VOL:60**	**INT: 5%**	**VOL:60**	**INT: 5%**	**VOL:60**	**INT:5%**	**VOL:60**	**INT:5%**	
VOL MIN: 240 / **INT FRECAR:**	DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA CONFIANZA Y EFECTIVIDAD		DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA CONFIANZA		DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA FORTALEZA ANTE LA DERROTA		DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA INICIATIVA EN LA TOMA DE DESICIONES		
FISICOS	**VOL:320**	**INT: 100%**	**VOL:200**	**INT:50%**	**VOL: 240**	**INT:85%**	**VOL: 440**	**INT:100%**	
VOL MIN: 1200 / **INT FRECAR:**	EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA EN TREN INFERIOR		EJECICIOS DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACION		EJERCICIOS DE RESISTENCIA ANAEROBICA		EJERCICIOS DE FUERZA		
VOLUMEN TOTAL MIN	900		900		900		900		
INTENSIDAD	85%		65%		80%		95%		
MEDIOS	EJERCICIOS TECNICOS DE CARRERA		EJERCICIOS TECNICOS DE CARRERA		EJERCICIOS TECNICOS DE CARRERA		EJERCICIOS TECNICOS DE CARRERA		
METODOS	REPETITIVOS		REPETITIVOS		REPETITIVOS		REPETITIVOS		
EVALUACION	RENDIMIENTO DURANTE EL ENTRENAMIENTO		RENDIMIENTO DURANTE EL ENTRENAMIENTO		RENDIMIENTO DURANTE EL ENTRENAMIENTO		RENDIMIENTO DURANTE EL ENTRENAMIENTO		

CARLOS PATARROLLO MOLANO
ENTRENADOR

FREDY URBANO TORRES
APOYO Y SEGUIMIENTO AL PROCESO

B°V° METODOLOGO DE APOYO

INDERCAS
Instituto de Deportes y Recreación de Casanare
Nit 844.003.345-1

CERTIFICACION
FO-A-GDO-04
04-08-2017
Versión
02

EL SUSCRITO PROFESIONAL DE LA SUBGERENCIA DE DESARROLLO DEPORTIVO – INDERCAS - METODOLOGO

CERTIFICA Y/O DEJA CONSTANCIA QUE:

Que el entrenador, FREDY ALONSO URBANO TORRES, identificado con cedula de ciudadanía No. 74.860.718 de YOPAL, cumplió con las actividades metodológicas del mesociclo desarrollado en referencia al contrato de prestación de servicios 034 de 2022, el cual tiene como objeto PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO APOYO TÉCNICO, SOCIAL Y ORGANIZACIONAL DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE A LOS DEPORTISTAS Y SELECCIONES DEL DEPARTAMENTO DE CASANARE, EN LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN, COMPETENCIA Y REGISTRO, PERTENECIENTES AL DEPORTE ASOCIADO EN LA MODALIDAD DE FÚTBOL SONORO Y ATLETISMO ADAPTADO, para el periodo comprendido entre 01-05-2022 al 30-05-2022.

La anterior se expide a los siete (7) días del mes de junio de 2022.

BLADIMIR BARRERA CORREDOR

Profesional Universitario – Metodólogo

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CÓDIGO:	RAGCC53
GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA	2/10/2013
PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS	VERSION	01

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: **FREDY ALONSO URBANO TORRES**
DEPORTE: **FUTBOL 5 ADAPTADO-PARA ATLETISMO**
EDADES: **LIBRE**

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO		DIAS DE TRABAJO																							ASISTENCIA %	OBSERVACIONES GENERALES
		F	M	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30				
1	ALEX ENRIQUE MARTINEZ GUEVARA		X	A	A	A	F	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A				85%	
2	JAIDER MECHE CALDERON		X	A	F	A	A	F	A	A	A	A	A	F	A	F	A	A	F	A	A	A	A	A				75%	
3	HEMERSON HERNEY RODRIGUEZ GARZON		X	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A				80%	
4	HERNEY EZEQUIEL HUERTAS TEJEDOR		X	A	A	F	F	F	A	A	A	A	A	F	A	A	F	F	F	A	A	A	A	A				65%	
5	RUDECINDO FARFAN ESTRADA		X	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A				90%	
6	VICTOR ALFONSO GALAN PIRABAN		X	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A				90%	
7	MAURICIO NIÑO NIÑO		X	A	F	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	F	F	A				75%	
8	EDUAR ALFREDO NIÑO GUTIERREZ		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				100%	
9	EVER ALBARRACION RODRIGUEZ		X	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A				90%	
10	YORDY ALBARRACIN RODRIGUEZ		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				95%	
11	ORLANDO AROCA		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				100%	
12	FREDY DANIEL LEON		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				100%	
13	DELFIN HERNANDEZ RINCON		X	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	F	A				85%	
14	LIDIER GIRON CONTRERAS		X	A	A	F	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	F	A	A	A				80%	
15	JOSE ARIALDO JIMENEZ PEÑA		X	A	A	A	A	A	F	F	A	A	A	F	A	A	A	A	A	F	F	A	A	A				75%	
16	DANIEL KAPERA FUENTES		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				100%	
17	LUIS ALFONSO PINILLA		X	A	F	A	A	A	F	A	A	A	F	A	A	F	A	A	A	F	A	A	A	A				75%	
18	MARIA CARMENZA RODRIGUEZ	X		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				100%	
19	YANINE CISNEROS BURGOS	X		A	A	A	A	A	A	A	F	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	F	A				80%	
20	VIVIANA SUAREZ RIVERA	X		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				100%	
21	VALENTINA RIOS HERRERA	X		A	A	F	A	A	F	A	A	F	F	A	A	A	F	A	A	F	A	A	A	A				70%	
22	ZULMA GINETH ROJAS LEMUS	X		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				100%	
23	MARYURY VILLAMIZAR CAMACHO	X		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				100%	
24	JAIME DIAZ DIAZ		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				100%	
25	JUAN CARLOS HURTADO		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				95%	
26	JOSELIN CORREDOR UMAÑA		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				100%	
27	MARCOS HERNAN ARANGO		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				100%	
28	EDWIN ALEXIS LOPEZ DIAZ		X	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	F	A				85%	
29	PERALTA VARGAS HAROLD YAMITH		X	A	A	F	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	F	A	A	A				80%	
30	SILVA CARDENAS ANDERSON STEVEN		X	A	A	A	A	A	F	F	A	A	A	F	A	A	A	A	A	F	F	A	A	A				75%	
ASISTENCIA %																												

CONVENCIONES	A: ASISTIO		R:LLEGADA TARDE		E:EXCUSA		F:NO ASISTIO

FIRMA DEL INSTRUCTOR_____

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE NIt. 844.003.345-1	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CÓDIGO:	RAGCC53
	GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA	2/10/2013
	PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS	VERSION	01

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: **FREDY ALONSO URBANO TORRES**

DEPORTE: **FUTBOL 5 ADAPTADO-PARA ATLETISMO**

EDADES: **LIBRE**

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO 2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30			ASISTENCIA %	OBSERVACIONES GENERALES
1	RESTREPO ARIZA ANGELLITH MAYERS	X		A	F	A	A	A	A	A	F	A	F	F	A	F	A	A	A	A	A	F	A	A			70%	
2	BERNAL CARDENAS DEINY YINED	X		A	A	A	A	A	F	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	F	A			80%	
3	ROMERO CARBAJAL PEDRO SEBASTIAN		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A			100%	
4	POTES HENAO JHONATAN		X	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	F			85%	
5	NARANJO ARDILA YARIH DAYANNA	X		A	A	F	A	A	F	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	F	A	A	F	A			70%	
6	PIÑEROS SASTOQUE CLAUDIA VANESA	X		A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A			90%	
7	CACHAY MELO KEVIN ESTEBAN		X	A	A	A	A	F	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	F	A	A	F			80%	
8	CARLOS ANDRES VARGAS CELIS		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A			100%	
9	YEFERSON DANILO TORRES AVILA		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A			100%	
10	HELIO GONZALEZ RONDON		X	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A			90%	
11	BALDUINO CARDENAS TORRES		X	F	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	F	A	A	F	A	A	A	A	A	A			75%	
12	LUZ MELIA TAY GARCIA	X		A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	F			80%	
13	LEONEL MILLAN NAVAS		X	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A			85%	
14	ANGELA PATRICIA SIABATA CASTAÑEDA	X		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A			100%	
15	STIVEN JOEL GUZMAN DIAZ		X	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A			90%	
16	LAURA VIVIANA GONZALEZ	X		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A			100%	
17	HEINER ALEXANDER CASTAÑEDA		X	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A			100%	
18	YUDI VERONICA CUTA GONZALEZ	X		A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A			85%	
19	CLAUDIA PATRICIA PEREZ	X		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A			100%	
20	ADRIANA PATRICIA REYES	X		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A			100%	
21																												
22																												
23																												
24																												
25																												
26																												
27																												
28																												
29																												
30																												
ASISTENCIA %																												

CONVENCIONES	A: ASISTIO						R:LLEGADA TARDE					E:EXCUSA					

FIRMA DEL INSTRUCTOR_____

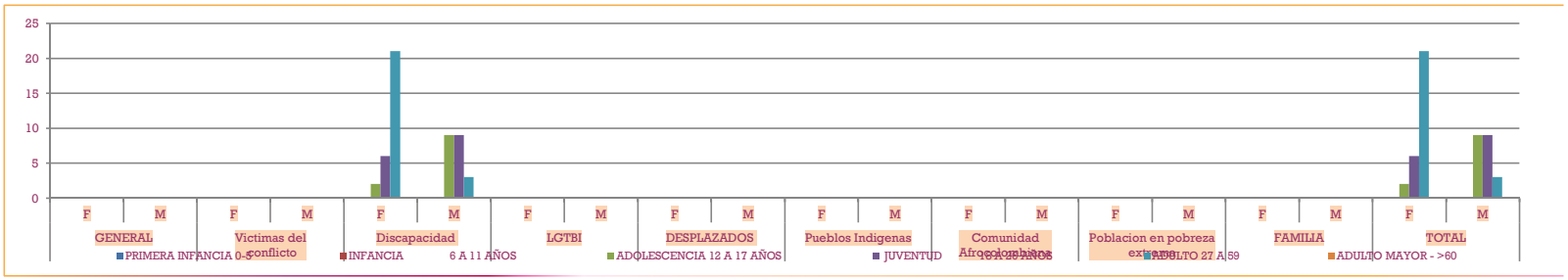
INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE NIt. 844.003.945-1	**SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD** **DEPORTES** **POBLACION BENEFICIADA**	CODIGO: RMDE19 FECHA: 15/08/2014 VERSION: 02

N° CONTRATO: **0034**	NOMBRE DEL CONTRATISTA: **FREDY ALONSO URBANO TORRES**	**OBJETO**:PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO APOYO TÉCNICO, SOCIAL Y ORGANIZACIONAL DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE A LOS DEPORTISTAS Y SELECCIONES DEL DEPARTAMENTO DE CASANARE, EN LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN, COMPETENCIA Y REGISTRO, PERTENECIENTES AL DEPORTE ASOCIADO EN LA MODALIDAD DE FÚTBOL SONORO Y ATLETISMO ADAPTADO

PERIODO: **DEL 1 AL 30 DE MAYO 2022**	MUNICIPIO**: YOPAL**	SEDE DE TRABAJO: **CANCHA ALTERNA 20 DE JULIO**	
TELEFONO: **3108649893**	CORREO ELECTRONICO: fredy_alonso24@hotmail.com		DEPORTE:**FUTBOL 5**

POBLACION

RANGO DE EDAD / POBLACION	GENERAL		Victimas del conflicto		Discapacidad		LGTBI		DESPLAZADOS		Pueblos Indigenas		Comunidad Afrocolombiana		Poblacion en pobreza extrema		FAMILIA		TOTAL		GRAN TOTAL
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
PRIMERA INFANCIA 0-5																			0	0	0
INFANCIA 6 A 11 AÑOS																					
ADOLESCENCIA 12 A 17 AÑOS					**2**	**9**													**2**	**9**	**11**
JUVENTUD 18 A 26 AÑOS					**6**	**9**													**6**	**9**	**15**
ADULTO 27 A 59					**21**	**3**													**21**	**3**	**24**
ADULTO MAYOR - >60																			**0**	**0**	**0**
	0	0	0	0	**29**	**21**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**29**	**21**	**50**



NOMBRES Y APELLIDOS: FREDY ALONSO URBANO TORRES

	SISTEMA DE GESTIÓN - CALIDAD	CODIGO: RMDE19a
	DEPORTES	FECHA: 15/08/2014
	POBLACIÓN BENEFICIADA	VERSIÓN: 02

BASE DE DATOS

CONTRATO N°: 0034	Fecha: 7 DE JUNIO 2022	**Objeto:** PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO APOYO TÉCNICO, SOCIAL Y ORGANIZACIONAL DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE A LOS DEPORTISTAS Y SELECCIONES DEL DEPARTAMENTO DE CASANARE, EN LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN, COMPETENCIA Y REGISTRO, PERTENECIENTES AL DEPORTE ASOCIADO EN LA MODALIDAD DE FÚTBOL SONORO Y ATLETISMO ADAPTADO
NOMBRES Y APELLIDOS: FREDY ALONSO URBANO TORRES	N° CELULAR: 3108649893	DEPORTE: FUTBOL 5 VISUAL-ATLETISMO ADAPTADO
MES DE INFORME: DEL 1 AL 30 DE MAYO 2022	MUNICIPIO: YOPAL	CORREO ELECTRONICO: fredy_alonso24@hotmail.com

N°-	MOMBRE Y APELLIDOS	N° D.I.	FECHA DE NACIMIENTO			EDAD	TELEFONO	E- MAIL	GENERO		TIPO DE POBLACION									SECTOR
			DIA	MES	AÑO				H	M	Victimas del conflicto	Discapacidad	LGTBI	Pueblos indigenas	Comunidades negras	Poblacion en pobreza extrema	Familia	Toda la poblacion	GENERAL	URBANO / RURAL
1	ALEX ENRIQUE MARTINEZ GUEVARA	1118534855	7	2	87	34	3203758059	fredy_alonso24@hotmail.com	X			X								URBANO
2	JAIDER MECHE CALDERON	1006449230	28	7	84	36	3203598260	fredy_alonso24@hotmail.com	X			X								URBANO
3	HEMERSON HERNEY RODRIGUEZ GARZO	7819343	19	10	75	46	3123770694	fredy_alonso24@hotmail.com	X			X								URBANO
4	HERNEY EZEQUIEL HUERTAS TEJEDOR	1118558967	8	6	94	27	3208786226	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
5	RUDECINDO FARFAN ESTRADA	7760260	7	3	63	58	3125416629	rubencindo77@hotmail.com	X			X								URBANO
6	VICTOR ALFONSO GALAN PIRABAN	1118533372	2	7	82	39	3123332994	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
7	MAURICIO NIÑO NIÑO	74860552	16	9	78	42	3133193104	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
8	EDUAR ALFREDO NIÑO GUTIERREZ	1118559564	12	9	94	27	3204644247	brayan_mendoza@hotmail.com	X			X								URBANO
9	EVER ALBARRACION RODRIGUEZ	74859351	14	11	74	45	3134352047	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
10	YORDY ALBARRACIN RODRIGUEZ	9430590	11	11	81	40	3122428873	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
11	ORLANDO AROCA	74857892	24	6	73	44	3143208889	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
12	FREDY DANIEL LEON	74819947	30	11	80	41	3132519767	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
13	DELFIN HERNANDEZ RINCON	74865117	8	5	74	45	3133193104	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
14	LIDIER GIRON CONTRERAS	74770899	25	4	78	42	3108649893	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
15	JOSE ARIALDO JIMENEZ PEÑA	74861332	18	4	65	56	3108649893	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
16	DANIEL KAPERA FUENTES	80916883	7	9	73	43	3108649893	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
17	LUIS ALFONSO PINILLA	79686793	7	8	71	50	3108649893	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
18	MARIA CARMENZA RODRIGUEZ	47434812	5	6	80	38	3133193104	coodisca@hotmail.com		X		X								URBANO
19	YANINE CISNEROS BURGOS	23836005	15	10	79	41	3133193104	fredy_alonso24@hotmail.com		X		X								URBANO
20	VIVIANA SUAREZ RIVERA	1116543196	8	3	81	41	3133193104	fredy_alonso24@hotmail.com		X		X								URBANO
21	VALENTINA RIOS HERRERA	1118569156	16	9	97	24	3138247950	vriosherrera11@gmail.com		X		X								URBANO
22	ZULMA GINETH ROJAS LEMUS	1116551882	13	6	96	25	3203708196	coodisca@hotmail.com		X		X								URBANO
23	MARYURY VILLAMIZAR CAMACHO	1007747322	17	3	2001	20	3163167168	coodisca@hotmail.com		X		X								URBANO
24	JAIME DIAZ DIAZ	9652039	18	6	73	44	3108649893	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
25	JUAN CARLOS HURTADO	1118544225	23	11	80	40	3103253641	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
26	JOSELIN CORREDOR UMAÑA	9430414	8	5	80	41	3108197857	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
27	MARCOS HERNAN ARANGO	1010019057	11	9	95	26	3117089795	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
28	EDWIN ALEXIS LOPEZ DIAZ	1115917933	23	8	97	23	3208413649	coodisca@hotmail.com	X			X								URBANO
29	PERALTA VARGAS HAROLD YAMITH	1006556514	9	5	2003	17	3142916994	fredy_alonso24@hotmail.com	X			X								URBANO
30	SILVA CARDENAS ANDERSON STEVEN	1007422174	13	9	2000	20	3123652801	fredy_alonso24@hotmail.com	X			X								URBANO
31	RESTREPO ARIZA ANGELLITH MAYERS	1029648458	4	2	2008	13	320386611	fredy_alonso24@hotmail.com		X		X								URBANO
32	BERNAL CARDENAS DEINY YINED	1029643779	26	3	2006	15	3203436453	fredy_alonso24@hotmail.com		X		X								URBANO
33	ROMERO CARBAJAL PEDRO SEBASTIAN	1029645736	13	12	2006	14	3115651749	fredy_alonso24@hotmail.com	X			X								URBANO
34	POTES HENAO JHONATAN	1007765210	20	4	2001	19	3143750763	fredy_alonso24@hotmail.com	X			X								URBANO

35	NARANJO ARDILA YARIH DAYANNA	1029641204	13	3	2005	16	3138721610	fredy_alonso24@hotmail.com		X		x								URBANO
36	PIÑEROS SASTOQUE CLAUDIA VANESA	1029640627	29	9	2004	16	3134756606	fredy_alonso24@hotmail.com		X		x								URBANO
37	CACHAY MELO KEVIN ESTEBAN	1118529147	25	2	2004	16	3203850937	fredy_alonso24@hotmail.com	X			x								URBANO
38	YEFERSON DANILO TORRES AVILA	1118567404	9	9	2005	16	3202343477	fredy_alonso24@hotmail.com	X			x								URBANO
39	HELIO GONZALEZ RONDON	74848727	25	11	75	46	3125175280	fredy_alonso24@hotmail.com	X			x								URBANO
40	BALDUINO CARDENAS TORRES	7123131	20	7	1985	36	3204037747	fredy_alonso24@hotmail.com	X			x								URBANO
41	LUZ MELIA TAY GARCIA	47439326	6	6	1996	24	3227650247	fredy_alonso24@hotmail.com		X		x								URBANO
42	LEONEL MILLAN NAVAS	1118553641	13	4	1999	22	3143521748	fredy_alonso24@hotmail.com	X			x								URBANO
43	ANGELA PATRICIA SIABATA CASTAÑEDA	1118563174	28	8	2003	19	3143473266	fredy_alonso24@hotmail.com		X		x								URBANO
44	STIVEN JOEL GUZMAN DIAZ	1118554322	12	3	2003	19	3107895197	fredy_alonso24@hotmail.com	X			x								URBANO
45	LAURA VIVIANA GONZALEZ	1118556715	26	4	2004	18	3125517692	fredy_alonso24@hotmail.com		X		x								URBANO
46	HEINER ALEXANDER CASTAÑEDA	1118567374	27	1	2004	18	3105679974	fredy_alonso24@hotmail.com	X			x								URBANO
47	YUDI VERONICA CUTA GONZALEZ	1118570745	3	11	2004	18	3142011693	fredy_alonso24@hotmail.com		X		x								URBANO
48	CLAUDIA PATRICIA PEREZ	1007767000	29	6	2007	15	3138443753	fredy_alonso24@hotmail.com		X		x								URBANO
49	ADRIANA PATRICIA REYES	23725941	25	12	2005	16	3229337364	fredy_alonso24@hotmail.com		X		x								URBANO
50	DANIELA OVIEDO MILLAN	1007436816	13	8	2003	19	3115738608	fredy_alonso24@hotmail.com		X		x								URBANO

FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS **FREDY ALONSO URBANO TORRES**

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

HORARIO 2022

Gobernación de Casanare
Es el Tiempo de Casanare
PRODUCTIVO · EQUITATIVO · SOSTENIBLE

DEPORTE	ENTRENADOR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
FUTBOL 5 SONORO.	Nombre: FREDY ALONSO URBANO TORRES Telefono:3108649893 Correo: fredy_alonso24@hotmail.com	Hora: 6:00:00 am - 9:00 am Categoria: unica Para Atletismo Lugar: Estadio santiago de las ayalayas	Hora: 6:00:00 am - 9:00 am Categoria: unica Para Atletismo Lugar: Estadio santiago de las ayalayas	Hora: 6:00:00 am - 9:00 am Categoria: unica Para Atletismo Lugar: Estadio santiago de las ayalayas	Hora: 6:00:00 am - 9:00 am Categoria: unica Para Atletismo Lugar: Estadio santiago de las ayalayas	Hora: 6:00:00 am - 9:00 am Categoria: unica Para Atletismo Lugar: Estadio santiago de las ayalayas	Apoyo entrenamiento Medicos del ORO. HORA: 8 A 10 PM. POLIDEPORTIVO
		Hora: 5:30 a 8:30 pm Categoria: unica Edades: Mayores Lugar: 20 de julio	Hora: 5:30 a 8:30 pm Categoria: unica Edades: mayores Lugar: 20 de julio	Hora: 5:30 a 8:30 pm Categoria: unica Edades: mayores Lugar: 20 de julio	Hora: 5:30 a 8:30 pm Categoria: unica Edades: mayores Lugar: 20 de julio	Hora: 5:30 a 8:30 pm Categoria: unica Edades: mayores Lugar: 20 de julio	
			Apoyo entrenamiento Medicos del ORO. HORA: 8 A 10 PM. POLIDEPORTIVO		Apoyo entrenamiento Medicos del ORO. HORA: 8 A 10 PM. POLIDEPORTIVO		

LIC. FREDY ALONSO URBANO TORRES

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

REGISTRO FOTOGRAFICO
FO-A-GCC-18
24-09-2018
Version 02

DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICIPIO(S)	YOPAL		
NOMBRES Y APELLIDOS	FREDY ALONSO URBANO TORRES			No. CÉDULA	74,860,718		
No. CONTRATO	34			FECHA INICIO DE CONTRATO	1 DE FEBRERO	PLAZO DE EJECUCIÓN	4 MESES
MES DEL INFORME	MAYO	INFORME	4 DE 4	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	7 DE JUNIO 2022		
DATOS CONTACTO	TELEFONO CELULAR	3108649893		CORREO ELECTRONICO	fredy_alonso24@hotmail.com		

REGISTRO FOTOGRÁFICO



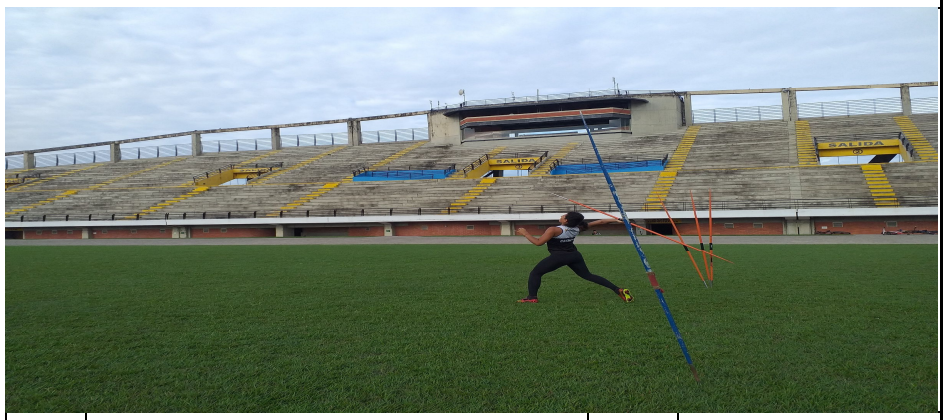
ACCION	ASISTENCIA CAPACITACION EN DISCAPACIDAD	FECHA	2 AL 6 /5/2022



ACCION	EJERCICIOS DE FUERZA CON EL COMPAÑERO	FECHA	5/6/2022



ACCION	EJERCICIOS DE CALENTAMEINTO -COMPETE.	FECHA	5/11/2022



ACCION	LANZAMIENTO JABALINA-MARYURI	FECHA	5/27/2022



ACCION	SOCIALIZACION GRABACION VIDEO CANAL 13-BOG.	FECHA	5/14/2022



ACCION	EJERCICIOS INDIVIDUALES TECNICA DE CONDUCCION	FECHA	5/16/2022



ACCION	APOYO ENTRENAMIENTO MEDICOS DEL ORO	FECHA	5/12/2022



ACCION	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERAL	FECHA	5/26/2022

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

FEDESIR COLOMBIA

Certificado de Capacitación

Por medio de la presente, el **Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare (INDERCAS)**

CERTIFICA QUE:

Fredy alonso Urbano torres

C.C. No. 74.860.718

Asistió y participó activamente del ciclo educativo y de capacitación:
"Bases metodológicas para el desarrollo y entrenamiento del deporte para personas con discapacidad visual, física, auditiva, cognitiva y con parálisis cerebral "
realizado los días 2, 3 y 4 de Mayo de 2022, con una intensidad de veinticuatro (24) horas.

Gobernación de Casanare

Es el Tiempo de Casanare
PRODUCTIVO · EQUITATIVO · SOSTENIBLE

ING. PEDRO FABIÁN PERALTA MARTINEZ
GERENTE INDERCAS

Lic. NATALIA GONZÁLEZ ZAPATA
CAPACITADORA

FT. JUAN CAMILO OSPINA SANCHEZ
CAPACITADOR

Lic. LUIS ALBERTO VALENCIA HENAO
CAPACITADOR

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

FEDESIR
COLOMBIA

Certificado de Capacitación

Por medio de la presente, el **Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare (INDERCAS)**

CERTIFICA QUE:

Fredy alonso Urbano torres

C.C. No. 74.860.718

Asistió y participó activamente del ciclo educativo y de capacitación: **"Estructura y análisis del deporte paralímpico en Colombia y el mundo"** realizado los días 4, 5 y 6 de Mayo de 2022, con una intensidad de veinticuatro (24) horas.

Gobernación de Casanare

Es el Tiempo de Casanare
·PRODUCTIVO EQUITATIVO·SOSTENIBLE

ING. PEDRO FABIÁN PERALTA MARTINEZ
GERENTE INDERCAS

Lic. NAYALIA GONZÁLEZ ZAPATA
CAPACITADORA

FT. JUAN CAMILO OSPINA SANCHEZ
CAPACITADOR

Lic. LUIS ALBERTO VALENCIA HENAO
CAPACITADOR

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit 844.003.345-1

CERTIFICACION
FO-A-GDO-04
04-08-2017
Versión 02

300.04.05- **031**

Yopal, 07 de Junio de 2022

LA SUSCRITA TECNICO ADMINISTRATIVO – ALMACEN DEL INSTITUTO PARA LA RECREACIÓN, EL DEPORTE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL DEPARTAMENTO DE CASANARE –INDERCAS

C E R T I F I C A:

Que, una vez consultado el sistema Sisoft y archivos oficiales generados por el paquete de programas ofimáticos de esta entidad, se constató que FREDY ALONSO URBANO TORRES en calidad de Contratista, identificado con Cédula de ciudadanía Nº 74.860.718 de Yopal, Casanare; se encuentra a Paz y Salvo con el Almacén del Instituto, según el contrato número 034 de 2022 de PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION de fecha 28-01-2022 cuyo objeto es: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO APOYO TECNICO, SOCIAL Y ORGANIZACIONAL DE MANERA AUTONOMA E INDEPENDIENTE A LOS DEPORTISTAS Y SELECCIONES DEL DEPARTAMENTO DE CASANARE, EN LOS PROCESOS DE PREPARACION, COMPETENCIA Y REGISTRO, PERTENECIENTES AL DEPORTE ASOCIADO EN LA MODALIDAD DE FUTBOL SONORO Y ATLETISMO ADAPTADO.

En constancia se firma a solicitud del solicitante

MARIA DEL CARMEN GRANADOS N.
Técnico Administrativo – Almacén INDERCAS

EL SUSCRITO CONTRATISTA

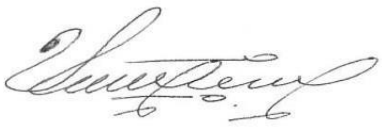
CERTIFICA QUE

Es de total veracidad, confiabilidad y responsabilidad absoluta, que toda la información presentada en el desarrollo y ejecución de las actividades suscritas dentro del contrato No. 034 de 2022 cuyo objeto es "PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO APOYO TÉCNICO, SOCIAL Y ORGANIZACIONAL DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE A LOS DEPORTISTAS Y SELECCIONES DEL DEPARTAMENTO DE CASANARE, EN LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN, COMPETENCIA Y REGISTRO, PERTENECIENTES AL DEPORTE ASOCIADO EN LA MODALIDAD DE FÚTBOL SONORO Y ATLETISMO ADAPTADO, para el proceso de verificación como son: informe de actividades, panillas de asistencia, participaciones en eventos, registros fotográficos y demás formatos establecidos por el INDERCAS, durante el periodo de labores de **01 al 30 de mayo 2022** son legítimas y tomadas durante la ejecución.

Con la firma de la presente certificación acepto y doy fe de la veracidad de la información y me acuso a las implicaciones legales que tienen la falsedad de información.

Se expide en el municipio de Yopal, a los 6 días del mes de mayo del 2022.

Firma:



Nombre: Fredy Alonso urbano torres
No. Cédula: 74860718
No. Contacto: 3108649893
Correo electrónico: Fredy_alonso24@hotmail.com
Contratista

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

CERTIFICADO DE DEDUCCIONES
FO-A-GFI-02
31/07/2019
Versión 01

Yopal, 7 de junio 2022

Señores
INDERCAS
La ciudad

REF. Certificado de deducciones

Yo, FREDY ALONSO URBANO TORRES, identificado con Cédula de Ciudadanía número 74860718 de YOPAL teniendo en cuenta la reforma Tributaria estructural, ley 1819 del 29 de diciembre de 2016, **CERTIFICO QUE**:

- Mis ingresos percibidos por el INDERCAS en el año 2022, corresponden a la prestación de servicios por honorarios, en el que contraté o vinculé por al menos noventa (90) días continuos o discontinuos, dos (2) o más trabajadores o contratistas asociados a la actividad. **SI** ☐ **NO X**

Por lo anterior, solicito que sean aplicadas las siguientes deducciones para depurar de mi base de Retención en la Fuente del periodo comprendido entre el **01/mayo/2022** y el **30/mayo/2022**, de acuerdo a los siguientes factores:

DESCRIPCIÓN	VALOR
Deducción por intereses préstamos adquisición vivienda o costo financiero leasing habitacional pagados en el año 2022 (Hasta 100 UVT mensuales). *Art 387 ET-DR 4713/05*	$ 0,00
Deducción por pagos de medicina prepagada o seguros de salud. (Hasta 16 UVT mensuales). *Art 387 ET*	$ 0,00

Además, Manifiesto libre y voluntariamente que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación depende (n) económicamente de mí, situación que me otorga el derecho a tomar la deducción del 10% sobre mis ingresos brutos, hasta un máximo de 32 UVT mensuales *Art 387 ET*.

IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDO 1	APELLIDO 2	PARENTESCO	EDAD
23740395	ANA CECILIA	TORRES		MADRE	65
1118532335	YEIMI PAOLA	MOJICA	HERNANDEZ	ESPOSA	34
1222134130	JUANA VALENTINA	URBANO	MOJICA	HIJA	3
1029664098	JOHAO ALEXANDER	URBANO	MOJICA	HIJO	12

El pago de aportes de la seguridad social correspondiente al periodo de cobro del cual anexo soporte, fue por:

DESCRIPCIÓN	VALOR
1. Aportes obligatorios a Pensión. (Art. 55 Estatuto Tributario)	$ 170.500
2. Aportes obligatorios a salud. (Art. 56 Estatuto Tributario)	$ 133.200

Adicionalmente solicito se tengan en cuenta los siguientes aportes como renta exenta, sin exceder el 30% del ingreso laboral y hasta un máximo de 317 UVT mensuales.

DESCRIPCIÓN	VALOR
Aportes voluntarios fondos de pensiones	$ 0,00
Aportes en cuentas AFC	$ 0,00

Finalmente informo que las actividades desarrollas dentro contrato No. 0034 de fecha 28/ENERO/2022, fueron ejecutadas en el municipio de Yopal del Departamento de Casanare, y me comprometo a comunicar cualquier cambio que puede modificar los beneficios obtenidos.

Cordialmente,

FREDY ALONSO URBANO TORRES
C.C. 74860718 de YOPAL

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

CERTIFICADO DECRETO 1070
FO-A-GFI-08
27/04/2020
Versión 02

Yopal, 7 de junio 2022

Empresa INDERCAS

Ref.: Certificación Decreto 1070 de 2013, Clasificación de Personas Naturales

CERTIFICACIÓN

Yo FREDY ALONSO URBANO TORRES, identificada con cédula de ciudadanía No. 74860718 expedida en YOPAL, para efectos de dar cumplimiento con el artículo 1 del decreto 1070 del 28 de mayo de 2013 y su modificación a través del decreto 3032 de 2013, certifico lo siguiente:

- Mis ingresos en el año gravable inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios de manera personal o del desarrollo de una actividad económica por cuenta y riesgo del empleador o contratante, mediante una vinculación laboral o legal y reglamentaria, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos por dicho periodo fiscal: **SI (X)** NO ( )

- Mis ingresos en el año inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios personales mediante el ejercicio de profesiones liberales o de la prestación de servicios técnicos que no requieran la utilización de materiales o insumos especializados, o de maquinaria o equipo especializado, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos en dicho periodo fiscal: **SI (X)** NO ( )

- Estoy obligado (a) a presentar declaración de renta por el año gravable inmediatamente anterior: SI ( ) **NO (X)**

- Los ingresos totales en el año gravable inmediatamente anterior superaron los mil cuatrocientas (1.400) UVT. SI (**)** **NO (X)**

- En el año gravable inmediatamente anterior no desarrolle una de las actividades señaladas en el artículo 340 del Estatuto Tributario o que si la desarrolle no generó más del veinte por ciento (20%) de mis ingresos totales. SI ( ) **NO (X)**

- Durante el año gravable inmediatamente anterior no preste servicios técnicos que requieran de materiales o insumos especializados, o maquinaria o equipo especializado, cuyo costo representa más del veinticinco por ciento (25%) del total de los ingresos percibidos por concepto de tales servicios técnicos. SI ( ) **NO (X)**

Cordialmente

FREDY ALONSO URBANO TORRES
C.C. 74860718 de YOPAL

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

CERTIFICADO DECRETO 139-2022
FO-A-GFI-11
22/03/2022
Versión 01

Yopal, 7 de junio 2022

Empresa INDERCAS

Ref.: Certificación Decreto 139-2022 municipio de Yopal

En lo relacionado al Decreto No139 del 17 de marzo de 2022 "POR EL CUAL SE REGLAMENTA LA APLICACIÓN DEL RÉGIMEN PREFERENCIAL Y EL SISTEMA DE RETENCION EN LA FUENTE A TITULO DE INDUSTRIA Y COMERCI0, AVISOS Y TABLEROS Y SOBRETASA BOMBERIL EN EL MUNICIPIO DE YOPAL", y según lo dispuesto en sus artículos 4 al 6,

CERTIFICO QUE:

1. Mi actividad económica desarrollada en el municipio de Yopal según lo estipulado en el Artículo 31 del Acuerdo 032 de 2020, modificado por el Artículo 18 del Acuerdo 022 de 2021, es**; 317 – actividades de servicios no clasificadas.**
2. **SI ( ) NO (X)** tengo expuestos avisos y tableros según lo establecido en el Artículo 37 del Acuerdo 032 de 2020.
3. Mis ingresos para efecto de la aplicación de la Retención en la fuente a título de Industria y Comercio, Avisos y Tableros y Sobretasa Bomberil en el Municipio de Yopal se encuentran clasificados: 1hasta 785 UVT. (UVT 2021-$36.308, UVT 2022 -$38.004).

UVT		TARIFA
DESDE	HASTA	%
1	785	2%
786	4.000	3%
4.001	16.000	5%
16.001	MAS	7%

Cordialmente;

FREDY ALONSO URBANO TORRES

C.C. 74860718
DIR. CALLE 55 # 34-05
TEL. 3108649893

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74860718
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			FREDY ALONSO URBANO TORRES
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CALLE 26B N.29A-81	TELÉFONO:	3108649
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Enseñanza deportiva y recreativa.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**7836282908**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS SUBSISTEMAS:	MES:	mayo	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES:	mayo
	AÑO:	2022		AÑO:	2022
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2022/05/26	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1474930857

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
800224808	230301	230301-PORVENIR	1	$ 170.500
SUBTOTAL:			1	**$ 170.500**
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
900156264	EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1	$ 133.200
SUBTOTAL:			1	**$ 133.200**
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 26.000
SUBTOTAL:			1	**$ 26.000**

TOTAL PAGADO:	**$ 329.700**

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74860718
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			FREDY ALONSO URBANO TORRES
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CALLE 26B N.29A-81	TELÉFONO:	3108649
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Enseñanza deportiva y recreativa.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**7836282908**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	mayo AÑO 2022	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	mayo AÑO 2022
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2022/05/26	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1474930857

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 170.500	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 170.500	$ 0	$ 170.500
SUBTOTALES:										**$ 170.500**	**$ 0**	**$ 170.500**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 133.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 133.200	$ 0	$ 0	$ 133.200
SUBTOTALES:													**$ 133.200**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 133.200**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 26.000	$ 26.000	$ 0	$ 0	$ 26.000
SUBTOTALES:									**$ 26.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 26.000**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																						PARAFISCALES						
																										PENSIÓN									SALUD						ARP																
																												FSP		APORTES VOLUNTARIOS																										
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	ADMIN	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE
1	CC 74860718	URBANO TORRES FREDY ALONSO	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.065.312				NO																	230301-PORVENIR	30	$ 1.065.312	$ 170.500	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 170.500	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.065.312	$ 133.200	$ 0	$ 133.200	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.065.312	74860718	$ 26.000		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 329.700**

BBVA
Creando Oportunidades

BBVA Colombia
NIT 860.003.020-1
Certifica

Que nuestro(a) cliente FREDY ALONSO URBANO TORRES, identificado(a) con cédula de ciudadanía número 74,860,718 se encuentra vinculado(a) a nuestra entidad a través de la CUENTA DE AHORROS LIBRETON No. 981428766 aperturada el 22 de febrero de 2016 cuenta ACTIVA y que a la fecha ha presentado un manejo conforme a lo establecido contractualmente.

Esta certificación se expide a solicitud del titular con destino a quien interese, el 12 de enero de 2022.

Para trámites de nómina,legales,internacionales y otros,también puedes usar las siguientes opciones de número de cuenta:

Cuenta de 10 dígitos:	0981428766
Cuenta de 16 dígitos:	0981000200428766
Cuenta de 20 dígitos:	00130981000200428766

Firma autográfica



Responsable servicio al cliente
BBVA Colombia

Nota: el saldo no incluye valores de cheques en proceso de canje.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA