DOCUMENTO SOPORTE EN ADQUISICIONES EFECTUADAS A NO OBLIGADOS A FACTURAR
(Artículo 1.6.1.4.12 DUR 1625/2016-Sustituido por el Decreto 358/2020)

Habilitación de Numeración de facturación DIAN No 18764044436841 de 14/02/2023 desde la 5401 hasta la 8000

No. 6158

Fecha de emisión: miércoles, 5 de julio de 2023

Vendedor o prestador del servicio: ANGEL SALCEDO GOMEZ

CEDULA DE CIUDADANIA 258616	**Teléfonos:** 6113954-
Dirección: AV. CIRCUNVALAR	

Contrato o Convenio: 2023-000000000097-0	**Pago No.** 4
Forma de pago: 253007447, Ahorros, BANCO BOGOTA	

Por valor de: $ 4.200.000

Por concepto de: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADOR DE ALTO RENDIMIENTO CONVENCIONAL NIVEL III DE LAS LIGAS PRIORIZADA EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO LANZAMIENTO, CON EL FIN DE PREPARAR LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPARAN EN LOS JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES Y PARANACIONALES 2023, EN REPRESENTACION DEL DEPARTAMENTO DE SANTANDER.

PERIODO DEL 06 DE JUNIO AL 05 DE JULIO DE 2023

DECLARO QUE NO SOY RESPONSABLE DE IVA
ANGEL SALCEDO GOMEZ
CEDULA DE CIUDADANIA 258616

ELABORADO POR Karina del Pilar Garcia Becerra

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

SOI

Banco de Bogotá

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE EXTRANJERIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	258616
NOMBRE O RAZÓN SOCIAL:			ANGEL SALCEDO GOMEZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	BUCARAMANGA	DEPARTAMENTO:	SANTANDER
DIRECCIÓN:	AVE 69 # 19-20 TORRES APT 501	TELÉFONO:	6990895
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONÓMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	7880256914	TIPO DE PLANILLA:					I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	junio AÑO	2023	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	junio AÑO	2023
DÍAS DE MORA:			0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):			2023/06/08	NÚMERO AUTORIZACIÓN:			2126852982

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
25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 290.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 290.800	$ 0	$ 290.800
SUBTOTALES:										$ 290.800	$ 0	$ 290.800

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	$ 227.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 227.200	$ 0	$ 0	$ 227.200
SUBTOTALES:													$ 227.200	$ 0	$ 0	$ 227.200

Planilla Pagada

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	$ 19.000	$ 19.000	$ 0	$ 0	$ 19.000
SUBTOTALES:									$ 19.000	$ 0	$ 0	$ 19.000

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																		PARAFISCALES						
																									PENSIÓN								SALUD				ARP												
Nº	IDENTIFICACION	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BASICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	RESIDENTE TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS 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	CCF	SENA	ICBF	ESAP	MINEDU
																									ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	EMPLEADO		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	CE 258616	SALCEDO GOMEZ ANGEL	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.617.052				ND																25-14 COLPENSIONES	30	$ 1.617.052	$ 290.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 290.800	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.617.052	$ 227.200	$ 0	$ 227.200	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.617.052	258616	$ 19.000									

TOTAL	$ 537.000

Planilla Pagada

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

Banco de Bogotá

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE EXTRANJERÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	258616
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			ANGEL SALCEDO GOMEZ
CIUDADYMUNICIPIO:	BUCARAMANGA	DEPARTAMENTO:	SANTANDER
DIRECCIÓN:	AVE 69 # 19-20 TORRE6 APT 501	TELÉFONO:	6690695
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	1-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		7884652911	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	Julio AÑO 2023	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	Julio AÑO 2023
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2023/07/17	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		47690363

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
25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 290.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 290.800	$ 0	$ 290.800
SUBTOTALES:										$ 290.800	$ 0	$ 290.800

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	$ 227.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 227.200	$ 0	$ 0	$ 227.200
SUBTOTALES:													$ 227.200	$ 0	$ 0	$ 227.200

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	$ 19.000	$ 19.000	$ 0	$ 0	$ 19.000
SUBTOTALES:									$ 19.000	$ 0	$ 0	$ 19.000

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE								NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES						
																								PENSIÓN								SALUD					ARP							CCF		SENA		ICBF		ESAP		MINEDU
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	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS COTIZANTE	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	CE 258616	SALCEDO GOMEZ ANGEL	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.817.052			NO																		25-14 COLPENSIONES	30	$ 1.817.052	$ 290.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 290.800	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.817.052	$ 227.200	$ 0	$ 227.200	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.817.052	258616	$ 19.000	$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	$ 537.000

Planilla Pagada

INDER	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER	VERSION:02
		CÓDIGO: FOAR32
	INFORME MENSUAL ENTRENADOR ALTO RENDIMIENTO	Página 1 de 1

INFORMACIÓN GENERAL

Nombre Entrenador:	ANGEL SALCEDO GOMEZ		Periodo del Informe:	06 de junio 2023	al	05 de julio 2023
Deporte:	ATLETISMO	Modalidad:	LANZAMIENTOS	Rama: F-M	F Y M	
Contrato Nro	097 de marzo 01 de 2023	Informe Nro.	4	Nombre Metodologo	JENNITH SIERRA ACEVEDO	
Clasificación Entrenador	NIVEL III		Liga Deportiva:	ATLETISMO		

Categoria	Marque (X)	Deportistas Atendidos	Cantidad de dias trabajados (Mesociclo)	
Infantil:				
Juvenil:	X	5	26	
Mayores:	X	5	26	
Escuelas/ Otra:				
TOTAL		10		

INFORMACIÓN ACTIVIDADES

OBLIGACIONES ESPECIFICAS	EVIDENCIAS
Diseñar, organizar, planificar, sustentar y ejecutar el plan de entrenamiento de su respectiva disciplina deportiva.	SE REALIZO PLAN GRAFICO Y ESCRITO DE LA DISCIPLINA DE LANZAMIENTOS
Presentar el plan de entrenamiento escrito y grafico al area metodologica y al comité de apoyo tecnico interdisciplinario	SE SOCIALIZO EL PLAN GRAFICO Y ESCRITO CON EL AREA METODOLOGICA Y AL AREA TECNICA DE ALTO RENDIENTO
Asistir a no menos del noventa por ciento (90 %) del entrenamiento indicado por el respectivo plan del entrenamiento aprobado por el comité de apoyo tecnico interdisciplinario del INDERSANTANDER	SE ASISTE A LOS ENTRENAMIENTOS TECNICOS Y FISICOS
Presentar en cada visita metodologica realizada por parte del metodologo la sesion de entrenamiento por escrito, relacionada con el plan de entrenamiento.	SE PRESENTAN LOS FORMATOS SEMANALES DE LOS ENTRENAMIENTOS
Presentar informes cinco dias despues de una competencia nacional o internacional	SE PRESENTA INFORMES DESPUES DE COMPETENCIAS EN EL FORMATO INDICADO
Atender todos los requerimientos tecnicos y administrativos que le haga el supervisor y que esten relacionadas con la ejecucion del objeto contractual.	SE ATIENDIERON LAS RECOMENDACIONES INDICADAS POR EL METODOLOGO
Atender las recomendaciones y sugerencias en materia de entrenamiento deportivo que relicen los metodologos asignados y el comité apoyo tecnico interdisciplinario del INDERSANTANDER.	SE ATIENDIERON LAS RECOMENDACIONES INDICADAS POR EL METODOLOGO
Realizar apoyo a la supervision de los formadores deportivos asignados para la iniciacion y formacion deportiva de la disciplina descrita en el objeto del contrato.	NO SE HA ASIGNADO FORMADORES A MI CARGO
Participar cuando se requiere en las reuniones convocadas por el comité de apoyo tecnico interdisciplinario y la direccion del instituto.	SE PARTICIPO EN LAS REUNIONES CONVOCADAS POR EL INDERSANTANDER
Realizar los entrenamientos de manera virtual o presencial, mientras duren las medidas de aislamiento selectivo obligatorio decretado por el gobierno nacional y departamental, y/o cuando se autorice practica deportiva presencial por parte del ministerio del ddeporte y ministerio de salud.	SE ESTAN REALIZANDO LOS ENTRENAMIENTOS DE MANERA PRESENCIAL EN EL ESTADIO LA FLORA Y GIMNASIOS
Cumplir con las demas obligaciones que asigne el supervisor del INDERSANTANDER , con el fin de contribuir a garantizar el cabal cumplimiento y ejecucion ddel presente contrato.	SE HA PARTICIPADO EN LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS POR EL INDERSANTANDER

NOTA:	Para la entrega de este informe mensual debe anexar las actividaes y evidencias semanales. (formato respectivo)

OBSERVACIONES

Firma del Entrenador

Firma del Metódologo

Firma Coordinador Alto Rendimiento
MIGUEL ANGEL REMOLINA MUÑOZ
Supervisor y/o Interventor (e)
Cédula 5.706.157 de Bucaramanga

RAUL ENRRIQUE GUTIERREZ TORRES
Coordinador Alto Rendimiento
Cédula 1.095.845.126 de Floridablanca
Periodo del 27 de junio al 5 de julio de 2023.

INDER	**INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER**	VERSION:01
		CÓDIGO: FOAR47
	EVALUACION DEL DESEMPEÑO DEL DEPORTISTA APOYADO	Página 1 de 1

DEPORTE	NOMBRE DEPORTISTA APOYADO	ANALISIS			
		90% DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS:	TEST DE CONTROL DEPORTIVO:	COMPETENCIA DEPORTIVA:	FALTAS GRAVES O COMPORTAMIENTOS QUE SEAN CAUSALES DE SUSPENSIÓN:
ATLETISMO	CAROLINA ULLOA DAZA	92%	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO
ATLETISMO	ERICK DANIEL BARBOSA	91%	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO
ATLETISMO	WILLINTON AGUILAR	100%	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO
OTROS ASPECTOS					

Firma del entrenador

Firma del Metodólogo

Firma cordinador Alto Rendimiento
Lic. RAUL ENRRIQUE GUTIERREZ TORRES
Cédula 1.095.845.126 de Floridablanca
Periodo del 27 de junio al 5 de julio de 2023.

Firma cordinador Alto Rendimiento (e)
Lic. MIGUEL ANGEL REMOLINA MUÑOZ
c.c. 5.706.157 de Piedecuesta
periodo del 6 al 26 de junio de 2023

INDER	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER	VERSION:01
		CÓDIGO: FOAR39
	PLANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCICLO	Página 2 de 2

PIANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCILO DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA

Macrociclo #	1	Periodo	preparatorio	Etapa	general	Mesociclo #	4	Tipo de Mesociclo/Bloque:	preparatorio	Mes:	Junio
Volumen Total Mesociclo/Bloque:	90%/1	% de mesociclo/bloque	180/1	Microciclo /semana #	m 1/ s 1	Fecha Microciclo/semana	6 al 10 de junio/1	Tipo de Microciclo	preparatorio	% Microciclo	75

SESIONES DE ENTRENAMIENTO						
	LUNES	Martes	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

CONTENIDOS/ACTIVIDADES GENERALES POR MICROCICLO

CONTENIDOS DE COMPONENTE FISICO

Actividad/ Acento de Trabajo	Volumen Total Microciclo	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN
lanz tecnicos	185	60%	55			75	65			70	65				
lanz pesados	180			85	60			80	60			80	60		
trabajo de fuerza	600 repeticiones			70	200			65	200			75	200		
velocidad	6 km	75	2			75	2			75	2				
trabajo general	3 horas	80	1			85	1			80	1				

OBSERVACIONES

INDER	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER	VERSION:01
		CÓDIGO: FOAR39
	PLANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCICLO	Página 2 de 2

PIANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCILO DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA

Macrociclo #	1	Periodo	preparatorio	Etapa	general	Mesociclo #	4	Tipo de Mesociclo/Bloque:	preparatorio	Mes:	junio
Volumen Total Mesociclo/Bloque:	90%/2	% de mesociclo/bloque	80/2	Microciclo /semana #	2/ s 2	Fecha Microciclo/semana	12 al 17 junio/2	Tipo de Microciclo	preparatorio	% Microciclo	80

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

CONTENIDOS/ACTIVIDADES GENERALES POR MICROCICLO

CONTENIDOS DE COMPONENTE FISICO

		LUNES		Martes		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
Actividad/ Acento de Trabajo	Volumen Total Microciclo	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN
lanz tecnicos	185	60%	55			75	65			70	65				
lanz pesados	180			85	60			80	60			80	60		
trabajo de fuerza	600 repeticiones			70	200			65	200			75	200		
velocidad	6 km	75	2			75	2			75	2				
trabajo general	3 horas	80	1			85	1			80	1				

OBSERVACIONES

INDER	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER	VERSION:01
		CÓDIGO: FOAR39
	PLANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCICLO	Página 2 de 2

PLANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCILO DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA

Macrociclo #	1	Periodo	preparatorio	Etapa	general	Mesociclo #	4	Tipo de Mesociclo/Bloque:	preparatorio	Mes:	junio
Volumen Total Mesociclo/Bloque:	90/3	% de mesociclo/bloque	80/3	Microciclo /semana #	3/ semana 3	Fecha Microciclo/semana	19 al 24 junio/3	Tipo de Microciclo	preparatorio	% Microciclo	85

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

	LUNES	Martes	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

CONTENIDOS/ACTIVIDADES GENERALES POR MICROCICLO

CONTENIDOS DE COMPONENTE FISICO

Actividad/ Acento de Trabajo	Volumen Total Microciclo	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN
lanz tecnicos	185	60%	55			75	65			70	65				
lanz pesados	180			85	60			80	60			80	60		
trabajo de fuerza	600 repeticiones			70	200			65	200			75	200		
velocidad	6 km	75	2			75	2			75	2				
trabajo general	3 horas	80	1			85	1			80	1				

OBSERVACIONES

INDER	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER	VERSION:01
		CÓDIGO: FOAR39
	PLANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCICLO	Página 2 de 2

PIANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCILO DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA

Macrociclo #	1	Periodo	preparatorio	Etapa	general	Mesociclo #	4	Tipo de Mesociclo/Bloque:	preparatorio	Mes:	junio-julio
Volumen Total Mesociclo/Bloque:	90/4	% de mesociclo/bloque	80/4	Microciclo /semana #	4/ semana 4	Fecha Microciclo/semana	26 jun al 1 jul / 4	Tipo de Microciclo	preparatorio	% Microciclo	90

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

	LUNES	Martes	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CONTENIDOS/ACTIVIDADES GENERALES POR MICROCICLO							

CONTENIDOS DE COMPONENTE FISICO

Actividad/ Acento de Trabajo	Volumen Total Microciclo	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN
lanz tecnicos	185	60%	55			75	65			70	65				
lanz pesados	180			85	60			80	60			80	60		
trabajo de fuerza	600 repeticiones			70	200			65	200			75	200		
velocidad	6 km	75	2			75	2			75	2				
trabajo general	3 horas	80	1			85	1			80	1				

OBSERVACIONES

INDER	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER	VERSION:01
		CÓDIGO: FOAR39
	PLANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCICLO	Página 2 de 2

PIANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCILO DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA

Macrociclo #	1	Periodo	preparatorio	Etapa	general	Mesociclo #	4	Tipo de Mesociclo/Bloque:	preparatorio	Mes:	julio
Volumen Total Mesociclo/Bloque:	90/4	% de mesociclo/bloque	80/4	Microciclo /semana #	5/ semana 5	Fecha Microciclo/semana	3 al 5 julio / 5	Tipo de Microciclo	preparatorio	% Microciclo	90

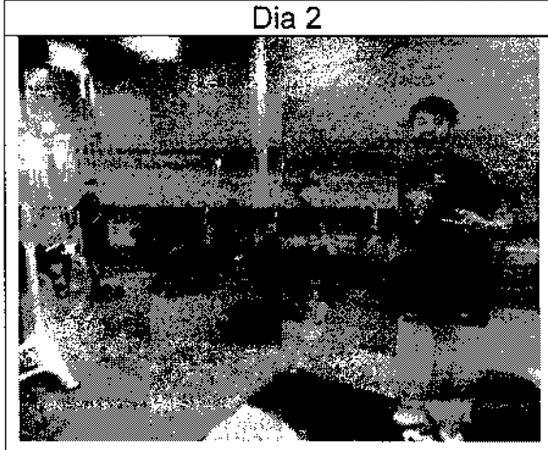
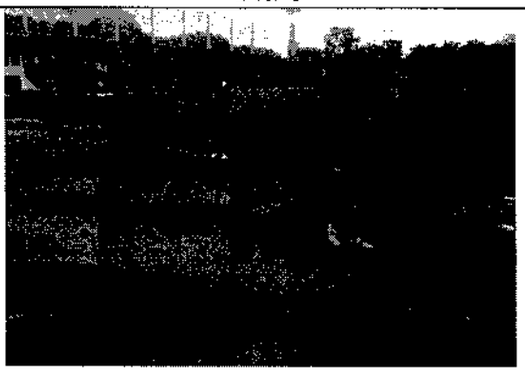
SESIONES DE ENTRENAMIENTO							
	LUNES	Martes	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CONTENIDOS/ACTIVIDADES GENERALES POR MICROCICLO							

CONTENIDOS DE COMPONENTE FISICO

Actividad/ Acento de Trabajo	Volumen Total Microciclo	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN	%	VOLUMEN
lanz tecnicos	185	60%	55			75	65			70	65				
lanz pesados	180			85	60			80	60			80	60		
trabajo de fuerza	600 repeticiones			70	200			65	200			75	200		
velocidad	6 km	75	2			75	2			75	2				
trabajo general	3 horas	80	1			85	1			80	1				

OBSERVACIONES

Fecha del microciclo:	6 al 10 de junio
Lugar de entrenamiento o competencia:	Estadio de atletismo la Flora, Gimnasios
Numero de Deportistas asistentes:	10
Entrenador/ Formador:	ANGEL SALCEDO GOMEZ
Metodólogo/Supervisor de campo:	JENNITH SIERRA ACEVEDO

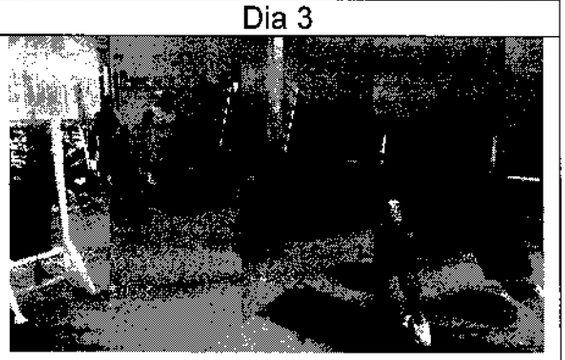
Foto con Totalidad de Deportistas	Dia 1
	
Dia 2	Dia 3
	

Observaciones:

NOTA: El entrenador de Alto Rendimiento debe salir en la foto y debe presentar un formato por cada microciclo.

REVISO METODOLOGO / SUPERVISOR DE CAMPO/SUPERVISOR DEL CONTRATO

Fecha del microciclo:	12 al 17 de junio
Lugar de entrenamiento o competencia:	Estadio de atletismo la Flora, Gimnasios
Numero de Deportistas asistentes:	10
Entrenador/ Formador:	ANGEL SALCEDO GOMEZ
Metodólogo/Supervisor de campo:	JENNITH SIERRA ACEVEDO

Foto con Totalidad de Deportistas	Dia 1
	
Dia 2	**Dia 3**
	

Observaciones:

NOTA: El entrenador de Alto Rendimiento debe salir en la foto y debe presentar un formato por cada microciclo.

REVISO METODOLOGO / SUPERVISOR DE CAMPO/SUPERVISOR DEL CONTRATO

Fecha del microciclo:	19 al 24 de junio
Lugar de entrenamiento o competencia:	Estadio de atletismo la Flora, Gimnasios
Numero de Deportistas asistentes:	10
Entrenador/ Formador:	ANGEL SALCEDO GOMEZ
Metodólogo/Supervisor de campo:	JENNITH SIERRA ACEVEDO

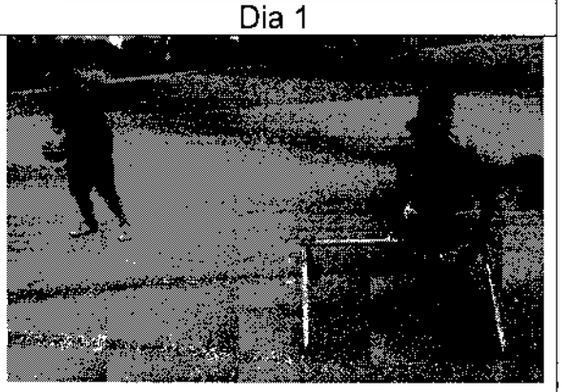
Foto con Totalidad de Deportistas	Dia 1
	
Dia 2	Dia 3
	

Observaciones:

NOTA: El entrenador de Alto Rendimiento debe salir en la foto y debe presentar un formato por cada microcicio.

REVISO METODOLOGO / SUPERVISOR DE CAMPO/SUPERVISOR DEL CONTRATO

Fecha del microciclo:	26 de junio al 1 de julio
Lugar de entrenamiento o competencia:	Estadio de atletismo la Flora, Gimnasios
Numero de Deportistas asistentes:	10
Entrenador/ Formador:	ANGEL SALCEDO GOMEZ
Metodólogo/Supervisor de campo:	JENNITH SIERRA ACEVEDO

Foto con Totalidad de Deportistas	Dia 1
	
Dia 2	**Dia 3**
	

Observaciones:

_____

_____

_____

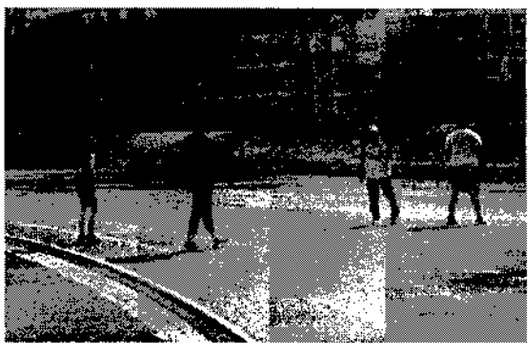
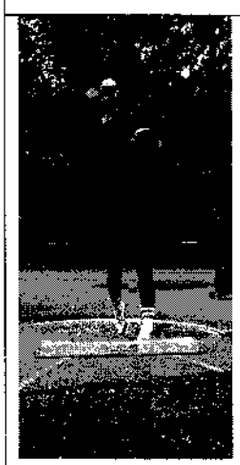
_____

NOTA: El entrenador de Alto Rendimiento debe salir en la foto y debe presentar un formato por cada microciclo.

_____

REVISO METODOLOGO / SUPERVISOR DE CAMPO/SUPERVISOR DEL CONTRATO

Fecha del microciclo:	3 al 6 de julio
Lugar de entrenamiento o competencia:	Estadio de atletismo la Flora, Gimnasios
Numero de Deportistas asistentes:	10
Entrenador/ Formador:	ANGEL SALCEDO GOMEZ
Metodólogo/Supervisor de campo:	JENNITH SIERRA ACEVEDO

Foto con Totalidad de Deportistas	Dia 1
	
Dia 2	Dia 3
	

Observaciones:

NOTA: El entrenador de Alto Rendimiento debe salir en la foto y debe presentar un formato por cada microciclo.

REVISO METODOLOGO / SUPERVISOR DE CAMPO/SUPERVISOR DEL CONTRATO

banco popular

CAJA 02 10 JUL. 2023 495

RECIBIDO POR CAJA

SECRETARIA DE HACIENDA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
ESTAMPILLAS DEPARTAMENTALES
NIT 890.201.235-6

(Recibo de recaudo No: 2502300362786)

→ **NOMBRE O RAZÓN SOCIAL**
No. Documento: 258616
Nombre:
ANGEL SALCEDO GOMEZ

→ **TRÁMITE**
CONTRATOS - ORDENES DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS Y CONTRATOS DE ADICION

NRO. CONTRATO	97
VALOR BASE	4.200.000
VALOR ORDEN DE PAGO	4.200.000
VALOR TOTAL CONTRATO	39.900.000
NUMERO ORDEN DE PAGO	4
FECHA CONTRATO	01/03/2023

→ **ESTAMPILLA-TASA-IMPUESTO-CONTRIBUCIÓN**

PRO HOSPITAL	$84.000
PRO UIS	$84.000
PRO DESARROLLO	$84.000
PRO ELECTRIFICACIÓN	$84.000
PRO CULTURA	$84.000
PRO BIENESTAR ADULTO MAYC	$84.000

TOTAL	$504.000
Ordenanza 012/2005	$50.400
Total a pagar	**$554.400**

Con destino a:
Instituto Departamental de Recreación y Deportes de Santander INDERSANTANDER

→ Fecha expedición: 2023/07/10
Fecha límite de pago: 2023/07/

Puede ingresar a
https://estampillas.syc.com.co/
para validar y consultar el detalle del pago de la Estampilla Departamental.

RE-OP-02

SOPORTE TRÁMITE

Hora Impr:20230710 10:25:50

banco popular

CAJA 02 10 JUL. 2023 495

RECIBIDO POR CAJA

SECRETARIA DE HACIENDA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
ESTAMPILLAS DEPARTAMENTALES
NIT 890.201.235-6

(Recibo de recaudo No: 2502300362786)

→ **NOMBRE O RAZÓN SOCIAL**
No. Documento: 258616
Nombre:
ANGEL SALCEDO GOMEZ

→ **TRÁMITE**
CONTRATOS - ORDENES DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS Y CONTRATOS DE ADICION

NRO. CONTRATO	97
VALOR BASE	4.200.000
VALOR ORDEN DE PAGO	4.200.000
VALOR TOTAL CONTRATO	39.900.000
NUMERO ORDEN DE PAGO	4
FECHA CONTRATO	01/03/2023

→ **ESTAMPILLA-TASA-IMPUESTO-CONTRIBUCIÓN**

PRO HOSPITAL	$84.000
PRO UIS	$84.000
PRO DESARROLLO	$84.000
PRO ELECTRIFICACIÓN	$84.000
PRO CULTURA	$84.000
PRO BIENESTAR ADULTO MAYC	$84.000

TOTAL	$504.000
Ordenanza 012/2005	$50.400
Total a pagar	**$554.400**

Con destino a:
Instituto Departamental de Recreación y Deportes de Santander INDERSANTANDER

→ Fecha expedición: 2023/07/10
Fecha límite de pago: 2023/07/

Puede ingresar a
https://estampillas.syc.com.co/
para validar y consultar el detalle del pago de la Estampilla Departamental.

RE-OP-02

SOPORTE TRÁMITE

Hora Impr:20230710 10:25:50