Yopal, 17 de AGOSTO de 2023

LICENCIADA
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON
SUPERVISOR CONTRATO 142
INDERCAS
E.S.M

REF. informe de actividades 001 de 009 del contrato 142 de 07 de junio de 2023.

Cordial saludo,

Por medio del presente envió informe Numero 001 del contrato 142 del 7 de junio de 2023 con objeto contractual PRESTAR LOS SERVICIOS DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE COMO ENTRENADORES NIVEL II PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO: APOYO, FOMENTO, FORTALECIMIENTOY DOTACIÓN AL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE, CON CALIDAD, EFICIENCIA Y EQUIDAD SOSTENIBLE EN CASANARE" BPIN 2022005850020, realizando los anexos correspondientes exigidos con información suministrada por los beneficiarios del programa.

Cordialmente,



Jonathan Mauricio Plazas Hernandez
c.c 1.057.588.565 sogamoso
CONTRATISTA

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0142 - de 2023-06-07 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE COMO ENTRENADORES NIVEL II PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO: APOYO, FOMENTO, FORTALECIMIENTO Y DOTACIÓN AL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE, CON CALIDAD, EFICIENCIA Y EQUIDAD SOSTENIBLE EN CASANARE" BPIN 2022005850020.

Yopal, 17 de Agosto del 2023.

Señor(a)
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON
PROFESIONAL UNIVERSITARIO DEPORTES
Supervisor
Ciudad

Ref: Informe de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0142 - de 2023-06-07.

Cordial Saludo,

En cumplimiento del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN de la referencia, relaciono a continuación las actividades realizadas desde: 21/06/2023 hasta 20/07/2023.

A. ANTECEDENTES:

CLASE DE CONTRATO	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN
NUMERO DE CONTRATO	0142
FECHA DE CONTRATO	2023-06-07.
NOMBRE DEL CONTRATISTA	JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ
NUMERO DE IDENTIFICACIÓN DE CONTRATISTA	1057588565 de SOGAMOSO
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR LOS SERVICIOS DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE COMO ENTRENADORES NIVEL II PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO: APOYO, FOMENTO, FORTALECIMIENTO Y DOTACIÓN AL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE, CON CALIDAD, EFICIENCIA Y EQUIDAD SOSTENIBLE EN CASANARE" BPIN 2022005850020.
FECHA DE INICIO	2023-06-21
PLAZO DE EJECUCIÓN	Nueve (9) MESES
FECHA DE TERMINACIÓN INICIAL	2024-03-20
FECHA DE INFORME	17 de Agosto del 2023
PERIODO DE INFORME	21/06/2023 hasta 20/07/2023
NUMERO DE INFORME	1
DIRECCIÓN DE DOMICILIO	CALLE 29 N 35-08
CIUDAD	YOPAL
TELEFONO MOVIL	3143683571
CORREO ELECTRÓNICO	jonathanplazas04@gmail.com
ADICION	
SUSPENSIÓN	

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0142 - de 2023-06-07 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE COMO ENTRENADORES NIVEL II PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO: APOYO, FOMENTO, FORTALECIMIENTO Y DOTACIÓN AL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE, CON CALIDAD, EFICIENCIA Y EQUIDAD SOSTENIBLE EN CASANARE" BPIN 2022005850020.

NUEVA FECHA DE TERMINACIÓN	

B. ESTADO FÍSICO:

Hasta la fecha 20/07/2023, el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0142 presenta una ejecución del 11.11% contra una programada del 100%.

C. ESTADO FINANCIERO:

	Valor	Anticipo	
CONTRATO INICIAL	$23.969.691,00	$0,00	
ADICIONAL	$0,00	$0,00	
TOTAL CONTRATO	$23.969.691,00	$0,00	
	Valor Acta	Amortiza	Vr. Pagado
PRESENTE ACTA	$2.663.299,00	$0,00	$2.663.299,00
POR EJECUTAR	$21.306.392,00		
TOTAL	$23.969.691,00	$0,00	$2.663.299,00

VALOR A PAGAR EN LA PRESENTE ACTA NO. 1: $2.663.299,00 M.L.C.

D. ACTIVIDADES:

1. Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama 2. Presentar y Sustentar el plan de entrenamiento gráfico y escrito de los deportistas de rendimiento ante el centro especializado del deporte, (equipo técnico metodológico), por equipo categoría y deportistas según corresponda. 3. Presentar los mesociclos, microciclos a desarrollar mes a mes, dos días antes de terminar el anterior mesociclo. 4 . Valorar individualmente a los deportistas a su cargo y diligenciar la ficha de incorporación, valoración inicial y avances de cada deportista y/o equipo, test realizados entre otros. (Presentarlos al grupo técnico metodológico y anexar en el informe mensual). 5. Desarrollar los planes de entrenamiento según las categorías y ramas con el propósito de mejorar el rendimiento deportivo de los entrenados. 6. Coordinar y facilitar la intervención de los profesionales del centro especializado del deporte respecto de cada uno de sus deportistas de acuerdo con las necesidades puntuales. 7. Aplicar los formatos y protocolos para medir el desarrollo de cada deportista; establecidos por el grupo interdisciplinario o equipo técnico metodológico. 8. Presentar al grupo interdisciplinario o equipo técnico metodológico los pronósticos de participación en eventos departamentales, nacionales e internacionales de cada uno de los seleccionados o deportistas, los cuales deben ser presentados como mínimo diez días antes de cada evento, para su respectivo análisis y aprobación por parte del grupo interdisciplinario y metodológico del Indercas. 9. Presentar el informe técnico de cada evento en el cual participo plazo máximo para la entrega tres días siguientes a la terminación de la competencia presentarlo al grupo interdisciplinario o equipo técnico metodológica y consolidarlo en el informe mensual y final. 10. Asistir a reuniones que convoque el instituto, liga, grupo interdisciplinario o equipo técnico metodológico relacionado con el objeto del contrato o productos del proyecto. 11. Presentar la estadística de la población beneficiada mes a mes y durante el desarrollo del objeto contractual, y el consolidado final a la liquidación final del contrato en medio físico y magnético. Que incluya la base de datos de la población beneficiada por categoría y rama y enfoque diferencial. 12. Llevar el registro y consolidado de las diferentes participaciones que realicen los seleccionados de la liga a nivel departamental, nacional e internacional, presentarla en el informe mensual y consolidado en el informe final del contrato, en medio físico y magnético. 13. Tener a disposición permanente

del instituto en el sitio de entrenamiento, el plan mensual y diario de trabajo y el listado actualizado de los deportistas a su cargo por categoría y rama. 14. Llevar control diario de la asistencia de los deportistas, por rango de edad, grupo poblacional, sector, género, categoría, entre otros 15. Apoyar los procesos deportivos en la población con discapacidad según su especialidad deportiva. 16 . Como entrenador departamental realizar una articulación con los diferentes municipios para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en cada uno de los municipios a los procesos deportivos. Además, realizar visitas a los diferentes municipios, una visita a cada municipio del departamento trimestralmente y diligenciar los formatos metodológicos establecidos por el Instituto. 17. Realizar en cada municipio un diagnóstico de la situación actual de deporte de rendimiento según su especialidad. 18. Mantener el número mínimo de deportistas según lo establecido por el instituto y realizar las prácticas o entrenamientos presenciales mininos de 6 horas diarias según el plan de entrenamiento. 19. Desarrollar, apoyar, diligenciar y facilitar los diferentes formatos, herramientas técnicas o actividades que le sean asignadas, para culminar la investigación producto del proyecto, plan departamental para el desarrollo del deporte, la recreación y la actividad física 2024-2033, censo de escenarios deportivos y demás labores vinculadas al proyecto y sus productos. 20. Desarrollar, apoyar y diligenciar los diferentes formatos o herramientas técnicas para la ejecución del estudio producto del proyecto. 21. Presentar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en el formato establecido por el Instituto, certificación de cumplimento firmada por el representante de la liga deportiva, original de los soportes del pago de salud, pensión y riesgos laborales, todo por duplicado y en medio magnético. 22. 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/curso-integridad.html. 23. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso virtual Lenguaje Claro para Servidores y Colaboradores Públicos, que se encuentra en: https://escuelavirtual.dnp.gov.co/login/index.php. 24. Las demás asignadas por gerencia, supervisor y/o interventor de acuerdo con su objeto contractual. 25. Asistir durante la vigencia del contrato a un curso mínimo de 20 horas de educación no formal, dictado por una entidad debidamente reconocida por el estado, o en su defecto certificación de haber cursado 20 horas de educación formal expedida por la respectiva entidad, relacionados con el sector deporte y recreación y presentar el respectivo certificado a más tardar a la firma del acta de terminación.

E. ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

ACTIVIDAD	ACTIVIDADA REALIZADA	PORCENTAJE (%)
ACTIVIDAD 01. Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama.	SE ENVIO EL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES, HORARIOS Y LUGARES DE TRABAJO POR CATEGORÍA Y RAMA DEL MES 001	11.11
ACTIVIDAD 02. Presentar y Sustentar el plan de entrenamiento gráfico y escrito de los deportistas de rendimiento ante el centro especializado del deporte, (equipo técnico metodológico), por equipo categoría y deportistas según corresponda.	Se presenta y sustenta el plan de entrenamiento grafico y escrito de los deportistas de rendimiento ante el centro especializado del deporte (Metodologo) por equipo categoría y deportistas según correspondía.	11.11
ACTIVIDAD 03. Presentar los mesociclos, microciclos a desarrollar mes a mes, dos días antes de terminar el anterior mesociclo.	Se presentaron los mesociclos y microciclos a desarrollar del mes 001 de 009 del contrato 142.	11.11
ACTIVIDAD 04. Valorar individualmente a los deportistas a su cargo y diligenciar la ficha de incorporación, valoración inicial y avances de cada deportista y/o equipo, test realizados entre otros. (Presentarlos al grupo técnico metodológico y anexar en el informe mensual).	se desarrolla la valoración de los deportistas e igualmente se diligencia la ficha de inscripción y el avance de cada uno, estas valoraciones se prsentan al equipo metodologico y se anexa al informe	11.11
ACTIVIDAD 05. Desarrollar los planes de entrenamiento según las categorías y	Se desarrollaron los planes de entrenamiento según las categorías y ramas con el propósito de mejorar el rendimiento deportivo de los	11.11

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0142 - de 2023-06-07 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE COMO ENTRENADORES NIVEL II PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO: APOYO, FOMENTO, FORTALECIMIENTO Y DOTACIÓN AL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE, CON CALIDAD, EFICIENCIA Y EQUIDAD SOSTENIBLE EN CASANARE" BPIN 2022005850020.

ramas con el propósito de mejorar el rendimiento deportivo de los entrenados.	deportistas, dando prioridadad en este periodo a los deportistas pronosticados para Juegos Nacionales.	
ACTIVIDAD 06. Coordinar y facilitar la intervención de los profesionales del centro especializado del deporte respecto de cada uno de sus deportistas de acuerdo con las necesidades puntuales.	Se facilitó el espacio para la intervención del Metodólogo con la realización de visita a los entrenamientos enfocados en los deportistas clasificados a juegos nacionales.	11.11
ACTIVIDAD 07. Aplicar los formatos y protocolos para medir el desarrollo de cada deportista; establecidos por el grupo interdisciplinario o equipo técnico metodológico.	Se aplicaron los formatos y protocolos para medir el desarrollo de los deportistas pertenecientes a la selección de karate do de Casanare; establecidos por el metododologo.	11.11
ACTIVIDAD 08. Presentar al grupo interdisciplinario o equipo técnico metodológico los pronósticos de participación en eventos departamentales, nacionales e internacionales de cada uno de los seleccionados o deportistas, los cuales deben ser presentados como mínimo diez días antes de cada evento, para su respectivo análisis y aprobación por parte del grupo interdisciplinario y metodológico del Indercas.	No se presenta pronostico de participacion ya que durante este periodo no se realizara salida a evento Nacional.	11.11
ACTIVIDAD 09. Presentar el informe técnico de cada evento en el cual participo plazo máximo para la entrega tres días siguientes a la terminación de la competencia presentarlo al grupo interdisciplinario o equipo técnico metodológica y consolidarlo en el informe mensual y final.	No se presenta informe tecnico ya que durante este periodo no se realizan salidad a eventos nacionales con los deportistas.	11.11
ACTIVIDAD 10. Asistir a reuniones que convoque el instituto, liga, grupo interdisciplinario o equipo técnico metodológico relacionado con el objeto del contrato o productos del proyecto.	se asistio a reunion convocada por la presidenta de la liga de karate do de Casanare donde se explico la metodologia del proyecto.	11.11
ACTIVIDAD 11. Presentar la estadística de la población beneficiada mes a mes y durante el desarrollo del objeto contractual, y el consolidado final a la liquidación final del contrato en medio físico y magnético. Que incluya la base de datos de la población beneficiada por categoría y rama y enfoque diferencial.	Se presenta la base de datos de los deportistas beneficiados del periodo 001 con numero de contrato 142.	11.11
ACTIVIDAD 12. Llevar el registro y consolidado de las diferentes participaciones que realicen los seleccionados de la liga a nivel departamental, nacional e internacional, presentarla en el informe mensual y consolidado en el informe final del contrato, en medio físico y magnético.	No se realiza registro y consolidado de eventos ya que no se participo en ningun evento Nacional con seleccion Casanare.	11.11
ACTIVIDAD 13. Tener a disposición permanente del instituto en el sitio de entrenamiento, el plan mensual y diario de trabajo y el listado actualizado de los deportistas a su cargo por categoría y rama.	En nuestro sitio de entrenamiento tenemos a disposición del instituto nuestro plan mensual y diario de entrenamiento y el listado actualizado de deportistas que están a nuestro cargo por categoría y rama.	11.11
ACTIVIDAD 14. Llevar control diario de la asistencia de los deportistas, por rango de edad, grupo poblacional, sector, género,	Se lleva el control diario de asistencia de los deportistas por rango de edad, grupo poblacional sector genero categoría entre otros.	11.11

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0142 - de 2023-06-07 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE COMO ENTRENADORES NIVEL II PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO: APOYO, FOMENTO, FORTALECIMIENTO Y DOTACIÓN AL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE, CON CALIDAD, EFICIENCIA Y EQUIDAD SOSTENIBLE EN CASANARE" BPIN 2022005850020.

categoría, entre otros.		
ACTIVIDAD 15. Apoyar los procesos deportivos en la población con discapacidad según su especialidad deportiva.	se apoya el proceso deportivo en la población con discapacidad en este caso tenemos una discapacidad visual con un deportista de selección, así mismo hemos apoyado el proceso deportivo que viene llevando la liga de karate con población en condición de discapacidad.	11.11
ACTIVIDAD 16. Como entrenador departamental realizar una articulación con los diferentes municipios para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en cada uno de los municipios a los procesos deportivos. Además, realizar visitas a los diferentes municipios, una visita a cada municipio del departamento trimestralmente y diligenciar los formatos metodológicos establecidos por el Instituto.	Se realiza la articulación deportiva con el municipio de YOPAL donde se encuentran deportistas afiliados a la liga de karate do de Casanare.	11.11
ACTIVIDAD 17. Realizar en cada municipio un diagnóstico de la situación actual de deporte de rendimiento según su especialidad.	se realiza en el municipio de Yopal el diagnostico a través de un entrenamientos a deportistas pertenecientes a este municipio que están dentro de la selección Casanare de karate.	11.11
ACTIVIDAD 18. Mantener el número mínimo de deportistas según lo establecido por el instituto y realizar las prácticas o entrenamientos presenciales mininos de 6 horas diarias según el plan de entrenamiento.	Se mantiene el número mínimo de deportistas según lo estableció por el instituto y se realizó las practicas presenciales mínimo de 6 horas diarias según plan de entrenamiento.	11.11
ACTIVIDAD 19. Desarrollar, apoyar, diligenciar y facilitar los diferentes formatos, herramientas técnicas o actividades que le sean asignadas, para culminar la investigación producto del proyecto, plan departamental para el desarrollo del deporte, la recreación y la actividad física 2024-2033, censo de escenarios deportivos y demás labores vinculadas al proyecto y sus productos.	Se apoyó, diligencio y facilito los diferentes formatos, herramientas técnicas y actividades que me fueron asignadas para culminar la investigación producto del proyecto y plan departamental para el desarrollo del deporte.	11.11
ACTIVIDAD 20. Desarrollar, apoyar y diligenciar los diferentes formatos o herramientas técnicas para la ejecución del estudio producto del proyecto.	se desarrolló, apoyo y diligencio los diferentes formatos o herramientas técnicas para la ejecución del estudio del proyecto	11.11
ACTIVIDAD 21. Presentar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en el formato establecido por el Instituto, certificación de cumplimento firmada por el representante de la liga deportiva, original de los soportes del pago de salud, pensión y riesgos laborales, todo por duplicado y en medio magnético.	se presenta el informe así mismo, se presenta certificado de cumplimiento expedido por el representante de la Liga de Karate do de Casanare, original de los soportes del pago de salud, pensión y Riesgos laborales.	11.11
ACTIVIDAD 22. 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/curso-integridad.html.	Se presenta el certificado de curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.	100
ACTIVIDAD 23. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso virtual Lenguaje Claro para Servidores y Colaboradores Públicos, que se encuentra	Se presenta el certificado del curso virtual de lenguaje claro para servidores y colaboradores publicos.	100

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0142 - de 2023-06-07 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE COMO ENTRENADORES NIVEL II PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO: APOYO, FOMENTO, FORTALECIMIENTO Y DOTACIÓN AL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE, CON CALIDAD, EFICIENCIA Y EQUIDAD SOSTENIBLE EN CASANARE" BPIN 2022005850020.

en: https://escuelavirtual.dnp.gov.co/login/index.php.		
ACTIVIDAD 24. Las demás asignadas por gerencia, supervisor y/o interventor de acuerdo con su objeto contractual.	se realizan las demas actividades asignadas.	11.11
ACTIVIDAD 25. Asistir durante la vigencia del contrato a un curso mínimo de 20 horas de educación no formal, dictado por una entidad debidamente reconocida por el estado, o en su defecto certificación de haber cursado 20 horas de educación formal expedida por la respectiva entidad, relacionados con el sector deporte y recreación y presentar el respectivo certificado a más tardar a la firma del acta de terminación.	Durante el proceso de ejecución de mi contrato realizaré el curso mínimo de 20 horas de educación no formal, dictado por una entidad debidamente reconocida por el estado, o en su defecto certificación de haber cursado 20 horas de educación formal expedida por la respectiva entidad, relacionados con el sector deporte y recreación y presentar el respectivo certificado a más tardar a la firma del acta de terminación.	0

F. OBSERVACIONES:

Atentamente,

JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ
Contratista

CONTENIDO DEL ANEXO

I PARTE INFORME 001 DE 009 CONTRATO 142 SELECCIÓN DE KARATE DO DE CASANARE 2023

1. **ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO**:

- ✪ Selección trabajada: kumite **JUNIOR-CADETES- MAYORES** en las ramas Masculinas y femeninas
- ✪ Macrociclo en proceso: NUMERO 1-2023
- ✪ Objetivo Macro: DESARROLLO MAXIMO DEL POTENCIAL DEPORTIVO Y MENTAL DE LOS DEPORTISTAS QUE REPRESENTARAN A LA LIGA DE KARATE DO DE CASANARE EN JUEGOS NACIONALES 2023.
- ✪ Etapa: TRANSICIÓN.
- ✪ Tipo de Mesociclo: TRANSICION-DESARROLLO II
- ✪ Tipos de Microciclos: RECUPERACION-CARGA

Microciclo 25-23: 21/06/23 a 26/06/23
Microciclo 26-23:27/06/23 a 2/07/23
Microciclo 27-23: 3/07/23 a 09/07/23
Microciclo 28-23: 10/07/23 a 15/07/23
Microciclo29-23: 16/07/23 a 20/07/23

- ✪ Objetivos planteados:
- ✪ **DEPORTIVO: REALIZAR EVALUACIÓN DEL PROCESO REALIZADO DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DE LA TEMPORADA DEPORTIVA DE LA SELECCIÓN CASANARE DE KARATE DO.**

- ✪ **FÍSICOS: DESARROLLO DEL TIEMPO DE REACCIÓN VISUAL DEL DEPORTISTA ANTE UNA TÉCNICA DE GUERI O TSUKI.**

- ✪ **TÉCNICOS: EVALUACION TECNICA DE VELOCIDAD EN GYAKO TSUKI. KIZAMI TSUKI Y ASHI BARAI.**
- ✪ **TÁCTICOS: EVALUACION DE LAS DEFICIENCIAS DE TSUKI Y ASHI BARAI OBSERVADAS EN COMPETENCIA.**
- ✪ **OBJETIVOS DE KATA:**
  MEJORAR LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS DE KATA GOJUSHIJO-SHO- EMPI- BASSAI DAI.

- ✪ Horas trabajadas:80hrs
- ✪ Unidades de entrenamiento: 40 Unidades Planeadas Vs 40 Unidades Realizadas

- ✪ Dificultades técnicas afrontadas y correctivos aplicados: Seguimos evidenciando la dificultad de transporte de los deportistas provenientes de otros municipios que en

ocasiones se reflejan en las llegadas tarde a entrenamientos, así mismo los deportistas que se encuentran fuera del departamento por cuestiones de estudio es muy difícil costear los transportes de todos los deportistas cuando se citan a concentraciones.

- ✪ Un punto a nuestro favor es que hemos buscado implementar el entrenamiento virtual con nuestros deportistas ayudándonos de las herramientas tecnologías que nos han servido de puente cuando el deportista no puede desplazarse al sitio de entrenamientos, a través de las plataformas como zoom hemos realizado acompañamiento a algunos de nuestros deportistas que se encuentran fuera de la ciudad.

Sesion de trabajo Virtual a deportitas pertenecientes a la liga e karate do de Casanare que no pudieron desplazarse a entrenamiento presencial.

Sesión de clase virtual	Sesión 1
OBJETIVO GENERAL: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN TREN INFERIOR.	
MATERIAL/INSTALACIÓN: ○ Tatami - Parque ○ Colchoneta	**OBJETIVO ESPECÍFICOS:** 1. Desarrollo de movilidad articular. 2. Facilitar la contracción y coordinación muscular.

N°	EJERCICIOS	INTENSIDAD	TIEMPO
1	**ENTRADA EN CALOR:** • **TORCION DE ESPALDA** • **ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIAL** • **ESTIRAMIENTO LUMBAR** • **ESTIRAMIENTO FRONTAL**	40%	20 minutos
2	**Zancada con rotación sin peso**	40%	10 minutos
3	**Step back squat o posicion Zenkutsu-dachi**	40%	10 minutos
4	**Split lateral**	40%	10 minutos
5	**Split frontal**	40%	10 minutos
6	**Stiramiento frontal sentado**	40%	10 minutos
7	**Skipping Ruso 1 min x 10 repeticiones**	40%	10 minutos
8	**Vuelta a la calma**	40%	10 minutos
9	**Trabajo psicologico**		30 minutos

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



Foto flexibilidad.

Sesión de entranamiento Dojo de karate do

N° Estacion	Kion	kata	kumite
Estación 1	1 - Kae ashi al frente 2 - Giro de 180º con la pierna atrasada por el frente 3 - Sughi ashi 4 - Giro de 90º con la pierna atrasada por la espalda	Aplicación de heianes.	Uraken Uchi Riken. OI Tsuki. Kisami Tsuki. 45 grado Gyako Tsuki Hidari – Migi.
Estación 2	1 - Pasamos de kokutsu dachi a zenkutsu dachi 2 - Giro de 180º con la pierna atrasada por el frente 3 - Pasamos de kokutsu dachi a zenkutsu dachi 4 - Giro de 180º con la pierna atrasada por el frente	Aplicación bassai dai	Kisami Mawashi Geri. Mawashi Geri Jodan. Ushiro Mawashi Geri Jodan. Mawashi Geri shudan.
Estación 3	1 - Pasamos de kokutsu dachi a zenkutsu dachi 2 - Giro de 180º con la pierna atrasada por el frente 3 - Pasamos de kokutsu dachi a zenkutsu dachi 4 - Giro de 180º con la pierna atrasada por el frente	Aplicación gojushijosho	Kisami Uraken Uchi Riken, Kisami Mawashi Geri. Okuri Ashi - Kisami Tsuki - Gyako Tsuki, Kisami Ura Mawashi Geri Jodan. Kisami De ashi Barai, Gyako Tsuki. Gyako Tsuki, Kisami Mawashi Geri.

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

PLAN GRAFICO MACROCICLO I KARATE DO 2023 JUEGOS NACIONALES 2023

SELECCIÓN DE KARATE DO CASANARE MODALIDAD KUMITE CATEGORIAS INFANTIL, JUNIOR, CADETES, SUB 21 Y MAYORES

KARATE DO CASANARE	ENERO A JUNIO	KATA Y KUMITE	JUEGOS NACIONALES NOVIEMBRE 2023
MACROS 1 2023	MACROCICLO I ENERO A JUNIO 2023		
Mesociclos 6			

FASES MESOCICLOS	DESARROLLADOR I					PRECOMPETITIVO				COMPETITIVO				TRANSITO				PRECOMPETITIVO				COMPETITIVO					TRANSITO	
MESES	ENERO					FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO					JUNIO					
MICROCICLO	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		
DIAS DE ENTO.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
HORAS	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
MINUTOS	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360		
PREP. TECNICA%	50	50	50	50	50	50	55	55	50	60	60	60	50	35	30	40	45	50	55	55	45	40	40	35	40	35		
MINUTOS	180	180	180	180	180	180	198	198	180	144	126	126	180	126	144	144	162	180	198	198	162	144	144	126	144	126		
PREP. FISICA%	30	30	30	30	30	30	35	35	30	30	20	20	30	45	40	40	30	25	20	20	35	30	30	35	30	35		
MINUTOS	108	108	108	108	108	108	126	108	108	144	162	162	108	162	144	144	108	90	72	72	126	108	108	126	108	126		
PREP. TACTICA%	15	15	15	15	15	15	10	10	10	5	10	10	10	15	15	15	20	15	10	10	10	20	20	20	20	20		
MINUTOS	54	54	54	54	54	54	36	36	36	36	36	36	36	54	54	54	72	54	36	36	36	72	72	72	72	72		

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

PREP. TEO. PSI	5	5	5	5	5	5	0	0	10	5	10	10	10	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
MINUTOS	18	18	18	18	18	18	0	0	36	36	36	36	36	18	18	18	18	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
TEST FISICOS	1													1												1	
PRUEBAS MEDICAS																											
PRUEBAS PSICOLOGICAS																											
COMPETENCIAS PREPARATORIAS																											
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES																											
TOTAL MINUTOS MACROCICLO	9.360																										
ENTRENADOR	SENSEI JONATHAN PLAZAS																										

PLAN GRAFICO MACROCICLO II KARATE DO 2023 JUEGOS NACIONALES 2023

SELECCIÓN DE KARATE DO CASANARE MODALIDAD KUMITE CATEGORIAS INFANTIL, JUNIOR, CADETES, SUB 21 Y MAYORES

KARATE DO CASANARE	**JULIO A DICIEMBRE**	KATA Y KUMITE	JUEGOS NACIONALES NOVIEMBRE 2023
MACROCICLO 2 2023	MACROCICLO JULIO A DICIEMBRE		
Mesociclos 6			

FASES MESOCICLOS	TRANSITO		DESARROLLADOR II			PRECOMPETITIVO				**COMPETITIVO**				DESARROLADOR III			MAXIMA COMPETENCIA				TRANSITO FINALIZACION TEMPORADA						
MESES	JULIO					AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			NOVIEMBRE				DICIEMBRE						
MICROCICLO	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

DIAS DE ENTO.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
HORAS	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
MINUTOS	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360
PREP. TECNICA%	50	50	50	50	50	50	55	55	50	60	60	60	50	35	30	40	45	50	55	55	45	40	40	35	20	20	
MINUTOS	180	180	180	180	180	180	198	198	180	144	126	126	180	126	144	144	162	180	198	198	162	144	144	126	72	72	
PREP. FISICA%	30	30	30	30	30	30	35	35	30	30	20	20	30	45	40	40	30	25	20	20	35	30	30	35	50	50	
MINUTOS	108	108	108	108	108	108	126	108	108	144	162	162	108	162	144	144	108	90	72	72	126	108	108	126	180	180	
PREP. TACTICA%	15	15	15	15	15	15	10	10	10	5	10	10	10	15	15	15	20	15	10	10	10	20	20	20	20	20	
MINUTOS	54	54	54	54	54	54	36	36	36	36	36	36	36	54	54	54	72	54	36	36	36	72	72	72	72	72	
PREP. TEO. PSI	5	5	5	5	5	5	0	0	10	5	10	10	10	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
MINUTOS	18	18	18	18	18	18	0	0	36	36	36	36	36	18	18	18	18	36	36	36	36	36	36	36	36	36	
TEST FISICOS						1								1											1		
PRUEBAS MEDICAS																											
PRUEBAS PSICOLOGICAS																											
COMPETENCIAS PREPARATORIAS																											
COMPETENCIAS																											

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

FUNDAMENTALES																									
TOTAL MINUTOS MACROCICLO	9.360																								
ENTRENADOR	SENSEI JONAHAN PLAZAS																								

PLAN GRAFICO MESOCICLO

FASES MESOCICLOS	TRANSITO				
MICROCICLO	25	26	27	28	29
DIAS DE ENTO.	5	5	5	5	5
SESIONES	1	1	1	1	1
HORAS	6	6	6	6	6
MINUTOS	360	360	360	360	360

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

- Para los deportes individuales se debe proyectar los porcentajes de rendimiento en cada Mesociclo por cada deportista.

Nombre del deportista	Porcentaje de rendimiento %
David Santiago Camargo Garcia	95
walter jjavier carreño gomez	95
camilo andres jaimes gonzalez	96
carlos andres bolivar luque	95
jefferson andres suarez rico	94
sofia acero londoño	95
cristian mauricio suarez vega	92
jhohan alexander vega arias	96
miller nicolas martinez correa	96
zoe gabriela gonalez rivera	95
samuel perez murcia	97
juan pablo usaquen salamanca	90
michel dallana hernandez	90
brandon alexis piña pulido	95
Marlon arnovil roa salas	95
jorman arley roa salas	94
nicolas quiroga	96
Juan andres fragozo leon	95
nicol daniela castro rojas	92
jose manuel jerez	95
daniel peñaloza	94
samuel santiago acevedo cuesta	96
juan camilo bautista	85
danna lisbeth ramirez roa	84
kevin alexander mojica madero	84
sara fernanda muñoz mendoza	84
linda saray quintero perilla	85
brirny yanjar ramos umaña	84
jorge armando clavijo angarita	85
david ricardo quintero soler	84
juan sebastian oviedo rios	85
diego alejandro lemus castillo	84
brayan felipe martinez cabezas	84
julieth jimena perez montaña	85
angie viviana villarraga aponte	80
Natalia Suarez	95
sofia alejandra acero londoño	96

laura daniela perez vera	74
nikolas gabriel piñeros martinez	74
sol gabriela guevara vargas	78
javier nicolas son guataquira	84
stefany michel alba abril	82

- **se realiza valoración de deportistas con el apoyo del grupo interdisciplinario del centro especializado de deporte.**



Foto dojo de karate con la presencia del deportologo, medico general y fisioterapeuta.

TEST FISICO

NO SE RELIZA TES FISICO DURANTE ESTE PERIODO

2. REUNIONES INTERDISCIPLINARIAS

Se realizó reunión con los entrenadores municipales y la presidenta de la LIGA donde insistimos en la masificación de nuestro deporte buscando estrategias para llegar a los colegios y barrios más vulnerables de nuestros municipios; Así mismo garantizar por parte de la liga a través del entrenador departamental las visitas técnicas a los diferentes municipios con el fin de valorar a los deportistas para ingresarlos a la selección de karate

de nuestro departamento, se informa de la continuidad del proyecto por parte del Indercas en el cual se contrata entrenador por nueve mes mas.

3. **TEST VALORACIONES:**
   SE REALIZO EL TEST DE VELOCIDAD.

4. **ASISTENCIA**

✪ Relacionar detalladamente en el formato 1.1 Control de asistencia a los entrenamientos, especifique en los espacios apropiados el porcentaje de asistencia y los motivos de las ausencias.

Se anexa el formato 1.1 de control de asistencia

5. Escuelas De Formación:

Se realiza convocatoria en el municipio de Yopal para deportistas pertenecientes a la escuela de formación del club Ni sente nashi.

- Se realiza la respectiva sustentación del plan entrenamiento y horarios ante el Lic. Jhon Ortiz



Firma: _____

Nombre y Apellidos Jonathan Mauricio Plazas Hernández

C.C. 1.057.588.565 Sogamoso
Contratista

0

INDERCAS	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

MODELO DE METODOLOGICOS PARA LA PRESENTACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE DEL ENTRENADOR:	**JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ**										
DEPORTE: KARATE DO	**CATEGORIA: JUNIOR-CADETE-SUB 21**		**MODALIDAD: KUMITE**		**EDAD: 17 en**		**GENERO:**	**M. F.**			
MACROCICLO No 1	**FECHA: 21 de JUNIO**		**TIPO DE MESOCICLO: PRECOMPETITIVO-COMPETITIVO**				**FECHA: 20 JULIO**				
TIPO DE MICROCICLOS	**MICRO 25-23**		**MICRO 26-23**		**MICRO 27-23**		**MICRO 28-23**		**MICRO 29-23**		
	RECUPERACION		**RECUPERACION**		**RECUPERACION**		**CARGA**		**CARGA**		
FECHAS DE MICROCICLO	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	
	21-jun	**26-jun**	**27-jun**	**2-jul**	**3-jul**	**9-jul**	**10-jul**	**15-jul**	**16/07/2023**	**20-jul**	
OBJETIVOS MESOCICLO	**EVALUACION DE LA TECNICA ADQUIRDA DURANTE EL PRMER SEMESTRE Y DESARROLLO DE HABILIDADES FISICAS, TECNICAS Y PSICOLOGICAS.**										
OBJETIVOS MICROCICLOS	**1**		**2**		**3**		**4**		**5**		
TECNICO	**VOL: 60**	**INT: 40%**	**VOL:60**	**INT:40%**	**VOL:60**	**INT:40%**	**VOL: 60**	**INT:40%**	**VOL:60**	**INT:50%**	
VOL MIN:40 **INT FRECAR: 130ppm**	**EVALUACION TECNICA DEPORTIVA DE PATEO GUERI REN GUERI.**		**EVALUACION TECNICA DEPORTIVA MAWASHI GUERI USHIRO URA MAWASHI GUERI DENTRO DEL KUMITE.**		**EVALUACION TECNICA DE VELOCIDAD EN GYAKO TSUKI. KIZAMI TSUKI Y ASHI BARAI.**		**EVALUACION TECNICA DEL KATAE GOJUSHIJO SHO, EMPI Y CHINTE.**		**DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE REACION A TECNICAS ELEVADAS POR ENCIMA DE LA CADERA EN TSUKIS Y GUERIS.**		
TACTICO	**VOL: 40**	**INT: 60%**	**VOL:40**	**INT:55%**	**VOL:40**	**INT:70%**	**VOL:35**	**INT:30%**	**VOL:40**	**INT:50%**	
VOL MIN:40 **INT FRECAR: 125 ppm**	**EVALUACION DE DEFICIENCIAS DE PATEO OBSERVADAS DURANTE EL KUMITE.**		**EVALUACION DE LAS DEFICIENCIAS DE TSUKI Y ASHI BARAI OBSERVADAS EN COMPETENCIA.**		**EVALUACION DE DEFICIENCIAS OBSERVADAS EN KATA GOJUSHIJO SHO-EMPI.**		**EVALUACION DE DEFICIENCIAS OBSERVADAS EN KATA CHINTE-BASSAI DAI.**		**DESARROLLO DE LA CAPACIDAD VISUAL EN KUMITE.**		
FISICOS	**VOL:20**	**INT:40%**	**VOL:20**	**INT:55%**	**VOL:20**	**INT:40%**	**VOL:25**	**INT:40%**	**VOL:20**	**INT:50%**	
VOL MIN: 40 **INT FRECAR:135 ppm**	**DESARROLLO DEL TIEMPO DE REACION VISUAL ANTE UN ATAQUE DE GUERIS.**		**DESARROLLO DEL TIEMPO DE REACCION VISUAL ANTE EL ATAQUE DE GUERIS.**		**DESARROLLO DEL TIEMPO DE REACCION VISUAL ANTE EL ATAQUE DE TSUKIS.**		**DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN TREN INFERIOR.**		**DESARROLLO DE FLEXIBILIDAD EN TREN INFERIOR.**		
VOLUMEN TOTAL MIN	**120 X SESION**		**120 X SESION**		**120 X SESION**		**120 X SESION**		**120XSESION**		
INTENSIDAD	**60%**		**55%**		**40%**		**40%**		**50%**		
MEDIOS	**ELEMENTOS DE PRECISION Y POTENCIA, EPP DE KARATE DO**		**ELEMENTOS DE PRECISION Y POTENCIA, EPP DE KARATE DO**		**ELEMENTOS DE PRECISION Y POTENCIA, EPP DE KARATE DO**		**ELEMENTOS DE PRECISION Y POTENCIA, EPP DE KARATE DO**		**ELEMENTO DE PRESICION, POTENCIA EPP DE KARATE DO**		
METODOS	**FRACCIONADO**		**FRACCIONADO**		**FRACCIONADO**		**FRACCIONADO**		**FRACCIONADO**		
EVALUACION	**TOPES DE CONTROL**		**TOPES DE CONTROL**		**TOPES DE CONTROL**		**TOPES DE CONTROL**		**TOPES DE CONTROL**		

FIRMA DE ENTRENADOR / INSTRUCTOR: _____

NOMBRES Y APELLIDOS: JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ

V°B° Metodologo de apoyo: _____

Nombres y apellidos JHON JAIRO ORTIZ RAMIREZ

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

PLAN GRAFICO MACROCICLO I KARATE DO 2023 JUEGOS NACIONALES 2023

SELECCIÓN DE KARATE DO CASANARE MODALIDAD KUMITE CATEGORIAS INFANTIL, JUNIOR, CADETES, SUB 21 Y MAYORES

KARATE DO CASANARE	**ENERO A JUNIO**	KATA Y KUMITE	JUEGOS NACIONALES NOVIEMBRE 2023
MACROS 1 2023	MACROCICLO I ENERO A JUNIO 2023		
Mesociclos 6			

FASES MESOCICLOS	DESARROLLADOR I					PRECOMPETITIVO				COMPETITIVO				TRANSITO			PRECOMPETITIVO				COMPETITIVO				TRANSITO	
MESES	ENERO					FEBRERO				MARZO				ABRIL			MAYO					JUNIO				
MICROCICLO	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
DIAS DE ENTO.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
HORAS	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
MINUTOS	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360
PREP. TECNICA%	50	50	50	50	50	50	55	55	50	60	60	60	50	35	30	40	45	50	55	55	45	40	40	35	40	35
MINUTOS	180	180	180	180	180	180	198	198	180	144	126	126	180	126	144	144	162	180	198	198	162	144	144	126	144	126
PREP. FISICA%	30	30	30	30	30	30	35	35	30	30	20	20	30	45	40	40	30	25	20	20	35	30	30	35	30	35
MINUTOS	108	108	108	108	108	108	126	108	108	144	162	162	108	162	144	144	108	90	72	72	126	108	108	126	108	126
PREP. TACTICA%	15	15	15	15	15	15	10	10	10	5	10	10	10	15	15	15	20	15	10	10	10	20	20	20	20	20
MINUTOS	54	54	54	54	54	54	36	36	36	36	36	36	36	54	54	54	72	54	36	36	36	72	72	72	72	72

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

PREP. TEO. PSI	5	5	5	5	5	5	0	0	10	5	10	10	10	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10
MINUTOS	18	18	18	18	18	18	0	0	36	36	36	36	36	18	18	18	18	36	36	36	36	36	36	36	36
TEST FISICOS	1													1										1	
PRUEBAS MEDICAS																									
PRUEBAS PSICOLOGICAS																									
COMPETENCIAS PREPARATORIAS																									
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES																									
TOTAL MINUTOS MACROCICLO	9.360																								
ENTRENADOR	SENSEI JONATHAN PLAZAS																								

PLAN GRAFICO MACROCICLO II KARATE DO 2023 JUEGOS NACIONALES 2023

SELECCIÓN DE KARATE DO CASANARE MODALIDAD KUMITE CATEGORIAS INFANTIL, JUNIOR, CADETES, SUB 21 Y MAYORES

KARATE DO CASANARE	**JULIO A DICIEMBRE**	KATA Y KUMITE	JUEGOS NACIONALES NOVIEMBRE 2023
MACROCICLO 2 2023	MACROCICLO JULIO A DICIEMBRE		
Mesociclos 6			

FASES MESOCICLOS	TRANSITO		DESARROLLADOR II			PRECOMPETITIVO				**COMPETITIVO**				DESARROLADOR III			MAXIMA COMPETENCIA				TRANSITO FINALIZACION TEMPORADA				
MESES	JULIO					AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
MICROCICLO	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

DIAS DE ENTO.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
HORAS	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
MINUTOS	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360
PREP. TECNICA%	50	50	50	50	50	50	55	55	50	60	60	60	50	35	30	40	45	50	55	55	45	40	40	35	20	20
MINUTOS	180	180	180	180	180	180	198	198	180	144	126	126	180	126	144	144	162	180	198	198	162	144	144	126	72	72
PREP. FISICA%	30	30	30	30	30	30	35	35	30	30	20	20	30	45	40	40	30	25	20	20	35	30	30	35	50	50
MINUTOS	108	108	108	108	108	108	126	108	108	144	162	162	108	162	144	144	108	90	72	72	126	108	108	126	180	180
PREP. TACTICA%	15	15	15	15	15	15	10	10	10	5	10	10	10	15	15	15	20	15	10	10	10	20	20	20	20	20
MINUTOS	54	54	54	54	54	54	36	36	36	36	36	36	36	54	54	54	72	54	36	36	36	72	72	72	72	72
PREP. TEO. PSI	5	5	5	5	5	5	0	0	10	5	10	10	10	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
MINUTOS	18	18	18	18	18	18	0	0	36	36	36	36	36	18	18	18	18	36	36	36	36	36	36	36	36	36
TEST FISICOS						1								1											1	
PRUEBAS MEDICAS																										
PRUEBAS PSICOLOGICAS																										
COMPETENCIAS PREPARATORIAS																										
COMPETENCIAS																										

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

FUNDAMENTALES																									
TOTAL MINUTOS MACROCICLO	9.360																								
ENTRENADOR	SENSEI JONAHAN PLAZAS																								

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, **JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ**, identificado con cedula de ciudadanía No.1.057.588.565 de Sogamoso, cumplió con las actividades metodológicas consignadas en el contrato de prestación de servicios 142 de 2023, el cual tiene como objeto PRESTAR LOS SERVICIOS DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE COMO ENTRENADORES NIVEL II PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO: APOYO, FOMENTO, FORTALECIMIENTO Y DOTACIÓN AL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE, CON CALIDAD, EFICIENCIA Y EQUIDAD SOSTENIBLE EN CASANARE" BPIN 2022005850020.para el periodo comprendido entre 21-06-2023 al 20-07-2023.

La anterior se expide a los DIEZ (10) días del mes de Agosto de 2023.

JONATHAN GARCIA DAZA

Profesional Universitario – Metodólogo

REVISO: JHON JAIRO ORTIZ RAMIREZ

PROYECTO: JHON JAIRO ORTIZ RAMIREZ

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

Función Pública

INTEGRIDAD PÚBLICA

Verificados los resultados del participante en el curso virtual

Función Pública certifica que:

Jonathan Mauricio Plazas Hernandez

C.C 1.057.588.565

Participó y completó el curso virtual:

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 16 de agosto 2023

Francisco Camargo Salas

Director de Empleo Público

Código: 761614579000

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

Departamento Nacional de Planeación - **DNP**

CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN

LA DIRECCIÓN DE GOBIERNO, DERECHOS HUMANOS Y PAZ
CERTIFICA A:

Jonathan Mauricio Plazas Hernandez

C.C.: 1057588565

Por haber completado exitosamente el curso:

LENGUAJE CLARO PARA SERVIDORES Y COLABORADORES PÚBLICOS DE COLOMBIA

16 de agosto de 2023

Intensidad de 35 horas
en modalidad virtual

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

PLANILLA DE ASISTENCIA

SELECCIÓN: KUMITE KARATE DO CASANARE **FECHA: DESDE: DIA:21 MES: 6 AÑO23 HASTA: DIA:20 MES:07 AÑO: 23**
DEPORTE: karate do **HORARIO:LUNES A VIERNES DE 5:00 PM A 09:00 SABADOS DE 7:00 A 15:00 HRS**
ENTRENADOR:Jonathan Plazas **EDADES: 12 años en adelante**
DIRECCIÓN:CALLE 24 N 25-29
TELEFONO: 3143683571

N°-	NOMBRE Y APELLIDOS	DIAS DE TRABAJO																															ASIST. %	OBSERVACIONES GENERALES
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	David Santiago Camargo Garcia	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			R	A	A	A	A			A	A	A	A		90	JJNN
2	walter jjavier carreño gomez	A	A	F			A	F	F	F	F			F	F	F	F	A			A	F	A	F	A			F	A	F	F		92	JJNN
3	camilo andres jaimes gonzalez	F	A	F			F	F	A	F	F			F	A	F	F	F			A	F	A	F	A			F	A	F	A		85	JJNN
4	carlos andres bolivar luque	A	A	F			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			F	A	A	A	A			A	A	A	A		85	JJNN
5	jefferson andres suarez rico	A	A	A			F	A	A	A	A			A	A	A	A	F			F	F	A	A	F			A	A	A	A		70	JJNN
6	katherine natalia suarez vega	F	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A		85	JJNN
7	cristian mauricio suarez vega	A	F	A			F	A	A	A	A			A	A	A	A	F			A	A	A	A	A			A	A	A	A		85	JJNN
8	jhohan alexander vega arias	A	A	A			A	A	F	F	F			A	F	F	F	A			F	A	A	A	A			A	A	A	F		84	JJNN
9	miller nicolas martinez correa	F	A	F			F	F	A	A	A			F	A	A	A	F			A	A	A	F	A			F	A	F	A		91	JJNN
10	zoe gabriela gonalez rivera	F	A	F			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A		93	NINGUNA
11	samuel perez murcia	A	F	A			A	A	A	F	F			A	A	F	F	A			A	A	F	A	A			A	F	A	A		90	NINGUNA
12	jose manuel jerez	A	A	A			F	A	A	F	F			A	A	F	F	F			A	A	A	A	A			A	A	A	A		90	NINGUNA
13	michel dallana hernandez	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	F	A	F			A	F	A	A		90	NINGUNA
14	brandon alexis piña pulido	A	A	A			F	A	E	F	F			A	E	F	F	F			A	A	A	A	A			A	A	A	E		90	NINGUNA
15	Marlon arnovil roa salas	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	F	A	A			A	F	A	A		90	NINGUNA
16	jorman arley roa salas	A	A	A			F	A	A	A	A			A	A	A	A	F			A	F	A	A	A			A	A	A	A		89	NINGUNA
17	nicolas quiroga rodriguez	A	A	F			A	A	F	A	A			A	F	A	A	A			A	F	F	A	A			A	F	A	F		89	NINGUNA
18	sofia alejandra acero londoño	A	A	A			F	A	F	A	A			A	F	A	A	F			A	A	A	A	A			A	A	A	F		88	NINGUNA
19	daniel peñaloza Gaitan	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	D	A	A			A	D	A	A		94	NINGUNA
20	stefany michel alba abril	A	A	A			F	A	A	A	A			A	A	A	A	F			A	F	A	A	A			A	A	A	A		88	NINGUNA
21	samuel santiago acevedo cuesta	A	F	F			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	F	A	F			A	F	A	A		85	NINGUNA
22	jorge armando clavijo angarita	A	A	A			F	A	F	A	A			A	F	A	A	F			A	A	A	A	F			A	A	A	F		95	NINGUNA
23	angel santiago vega arias	A	A	F			A	A	F	A	A			A	F	A	A	A			A	A	F	A	A			A	F	A	F		93	NINGUNA
24	silvia juliana vargas camargo	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	F	A	A			A	F	A	A		85	NINGUNA
25	angie viviana villarraga aponte	A	A	A			F	A	A	A	A			A	A	A	A	F			A	A	A	A	A			A	A	A	A		85	NINGUNA
26	brirny yanjar ramos umaña	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A		80	NINGUNA
27	sara fernanda muñoz mendoza	A	A	A			F	F	A	F	F			F	A	F	F	F			F	A	A	F	A			F	A	F	A		80	NINGUNA
28	Juan andres fragozo leon	A	A	A			A	A	F	A	A			A	F	A	A	A			A	F	F	A	A			A	F	A	F		80	NINGUNA
29	kevin alexander mojica madero	A	A	A			F	A	A	A	A			A	A	A	A	F			F	A	A	A	A			A	A	A	A		90	NINGUNA
30	juan pablo usaquen salamanca	A	A	F			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	F	A	A	A			A	A	A	A		84	NINGUNA
31	julian almanza	A	A	A			F	A	A	A	A			A	A	A	A	F			A	A	A	A	A			A	A	A	A		94	NINGUNA
32	diego alejandro lemus castillo	A	A	A			A	A	F	A	A			A	F	A	A	A			A	F	A	A	A			A	A	A	F		99	NINGUNA
33	juan sebastian oviedo rios	A	A	A			F	A	A	A	A			A	A	A	A	F			A	A	A	A	A			A	A	A	A		98	NINGUNA
34	lina valeria alfonso montaña	A	A	A			F	A	F	A	A			A	F	A	A	F			A	A	A	A	A			A	A	A	F		97	NINGUNA
35	jhohan santiago piña pulido	A	A	F			A	A	A	F	F			A	A	F	F	A			F	F	F	A	A			A	F	A	A		90	NINGUNA
36	laura daniela perez vera	A	F	A			F	A	A	A	A			A	A	A	A	F			A	A	A	A	A			A	A	A	A		90	NINGUNA
37	nikolas gabriel piñeros martinez	A	A	A			A	A	F	A	A			A	F	A	A	A			F	A	F	A	A			A	F	A	F		85	NINGUNA
38	sol gabriela guevara vargas	A	F	A			A	F	A	A	A			F	A	A	A	A			A	A	A	F	A			F	A	F	A		85	NINGUNA
39	javier nicolas son guataquira	F	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A	A			A	A	A	A		85	NINGUNA
40	brayan felipe martinez cabezas	A	A	A			F	F	A	A	A			F	A	A	A	F			A	F	A	F	A			F	A	F	A		84	NINGUNA

CONVENCIÓNES: **A: ASISTIO** **R: LLEGADA TARDE** **E: EXCUSA** **F: NO ASISTIO**

FIRMA DEL ENTRENADOR:____ _____ **J.R.C.**

Nota: Los dias de trabajo van de acuerdo a la fecha de inicio

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 845.000.038-1

SISTEMA DE GESTIÓN - CALIDAD
DEPORTES
POBLACIÓN BENEFICIADA

POBLACION BENEFICIADA
FO-M-DRA-10
04/05/2022
Version 02

BASE DE DATOS

CONTRATO No:	142	FECHA DEL CONTRATO: 7 DE JUNIO 2023	OBJETO CONTRACTUAL: " PRESTAR LOS SERVICIOS DE MANERA AUTONOMA E INDEPENDIENTE COMO ENTRENADORES NIVEL II PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO: APOYO, FOMENTO, FORTALECIMIENTO Y DOTACION AL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE, CON CALIDAD, EFICIENCIA Y EQUIDAD SOSTENIBLE EN CASANARE" BPIN 2022005850020.
NOMBRES Y APELLIDOS:	JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ		DEPORTE: KARATE DO
PERIODO QUE REPORTA:	21-06-23 A 20-07-23	MUNICIPIO: YOPAL	CORREO ELECTRONICO: jonathanplazas04@gmail.com

NOTA: SIGLA PPL-TD : POBLACION PRIVADA DE LA LIBERTAD
SIGLA PPR: POBLACION EN PROCESO DE REINSERCION

Nº-	MOMBRE Y APELLIDOS	Tipo de Documento	Nº D.I.	FECHA DE NACIMIENTO dd/mm/aaaa	EDAD	TELEFONO	E- MAIL	GRUPO SISBEN	ENFOQUE DE GENERO			ENFOQUE ETNICO				ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL								SECTOR	
									F	M	LGTBI	Indigenas	Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras	Pueblo ROM o Gitano	Ninguno	Victimas del Conflicto Armado	Habitante de Calle	PPL-TD	PPR	Poblacion en Pobreza Extrema	Personas con Discapacidad	Población Extranjera	Ninguno	U	R
1	David Santiago Camargo Garcia	CC	100276521	24/10/2001	21	3227452134	zoegagonriv@gmail.com	D							x								x	x	
2	walter jjavier carreño gomez	CC	1098733367	22/01/1993	30	3164149825	adcamu1@hotmail.com	D							x								x	x	
3	camilo andres jaimes gonzalez	CC	1063623990	31/08/1997	25	3123169522	juanpablousaquen@gmail.com	D							x								x	x	
4	carlos andres bolivar luque	CC	###########	12/12/1998	24	3114847640	michelhernandez@gmail.com	D							x								x	x	
5	jefferson andres suarez rico	CC	1075670112	5/07/1993	30	3134422845	edwinguzman396@gmail.com	D							x								x	x	
6	katherine natalia suarez vega	CC	1075687075	24/10/1998	24	3204673529	arnovlm14@gmail.com	D							x								x	x	
7	cristian mauricio suarez vega	CC	11075673371	6/07/1993	30	3124898729	jormanroa@gmail.com	D							x								x	x	
8	jhohan alexander vega arias	TI	1209643431	31/01/2006	17	3108152256	jhohanalexandervegaarias@gmail.c	D							x								x	x	
9	miller nicolas martinez correa	CC	1029641848	10/06/2005	18	3134066839	miller3721@gmail.com	D							x								x	x	
10	zoe gabriela gonalez rivera	TI	1050091775	6/07/2006	17	3217883773	zoeunacional21@gmail.com	D							x								x	x	
11	samuel perez murcia	TI	1031019393	9/11/2009	13	3142901014	samumurcia65@gmail.com	D							x								x	x	
12	jose manuel jerez	TI	1171214125	18/12/2011	11	3212550392	vaje74@gmail.com	D							x								x	x	
13	michel dallana hernandez	TI	1029642737	23/10/2005	17	3042242751	michelhernandez@gmail.com	C							x								x	x	
14	brandon alexis piña pulido	TI	1057979749	31/12/2006	16	3208849917	brandonpiñapulido 45@hotmail.com	C							x								x	x	
15	Marlon arnovil roa salas	CC	1006460625	28/10/2003	19	3204574541	marlonunitropico27@gmail.com	B							x								x	x	
16	jorman arley roa salas	CC	1006460829	28/10/2003	19	3143256585	irmanunitropico@gmail.com	B							x								x	x	
17	nicolas quiroga rodriguez	TI	1029666013	7/10/2010	12	31445417785	nicokiroga@gmail.com	D							x								x	x	
18	sofia alejandra acero londoño	TI	1029665699	10/07/2010	13	3144511224	olgambiental@gmail.com	D							x								x	x	
19	daniel peñaloza Gaitan	TI	1057484551	7/10/2007	15	3145454112	danipeña47@gmail.com	C							x								x	x	
20	stefany michel alba abril	CC	1007766621	22/05/2001	22	3116504857	stefanymichelabril@gmail.com	C							x								x	x	
21	samuel santiago acevedo cuesta	TI	1029659944	1/07/2012	11	3212866622	kfcuesta@gmail.com	B							x								x	x	
22	jorge armando clavijo angarita	CC	1069750281	5/02/1995	28	3203405368	jorgeclavijokarate@gmail.com	D							x								x	x	
23	angel santiago vega arias	TI	1118558344	30/06/2012	11	3112190105	aleja.2527arias@gmail.com	C							x								x	x	
24	silvia juliana vargas camargo	TI	###########	1/04/2013	10	3115134509	vargasyuly@gmail.com	D							x								x	x	
25	angie viviana villarraga aponte	TI	1018434134	31/03/2008	15	3104039810	andreita.moreno1177@gmai.com	D							x						X			x	
26	brirny yanjar ramos umaña	TI	118540286	12/01/2007	16	3213603687	brirnyyanjarramos15@gmail.com	D							x								x	x	
27	sara fernanda muñoz mendoza	TI	1095306747	8/01/2008	15	3144653830	munozmendozasarafernanda@gmail.com	D							x								x	x	
28	Juan andres fragozo leon	TI	1107860939	14/06/2010	13	3176687589		D							x								x	x	
29	kevin alexander mojica madero	TI	1141518482	24/10/2008	14	3134146007	kamojica@gmail.com	C							x								x	x	
30	juan pablo usaquen salamanca	TI	1075661361	16/06/2006	17	3143253574	juanpablousaquen@gmail.com	C							x								x	x	
31	julian almanza	TI	1029643629	10/02/2006	17	3144547548	julian_almanza34@hotmail.com	D							x								x	x	
32	diego alejandro lemus castillo	TI	1116546526	18/01/2009	14	3132081134	castibasonia@hotmail.com	C							x								x	x	
33	juan sebastian oviedo rios	TI	1121877289	8/05/2009	14	3102994326	riossadri2015@gmail.com	D							x								x	x	
34	lina valeria alfonso montaña	TI	118551734	27/08/2010	13	311232214	linavamontaña@gmail.com	C							x								x	x	
35	jhohan santiago piña pulido	TI	1057980566	19/03/2006	17	3103536664	nidiapulido30@gmail.co	B							x								x	x	
36	laura daniela perez vera	TI	1116992217	30/10/2007	15	3104447547	laurapv45@gmail.com	D		X					x								x	x	
37	nikolas gabriel piñeros martinez	TI	1057981555	9/08/2009	14	3212142565	piñerosnikolas@hotmamail.com	D		X					x								x	x	
38	sol gabriela guevara vargas	TI	116992362	13/04/2008	15	3147858465	solesitoguevara@hotmail.com	D		X					x								x	x	
39	javier nicolas son guataquira	TI	1116992331	23/10/2007	15	3117856545	nicolassonguataquira@gmail.com	D		X					x								x	x	
40	brayan felipe martinez cabezas	TI	1097992930	4/05/2008	15	3112903026	martinezcabezas18@gmail.com	C		X					x								x	x	
41					-					X															
42					-					X															
49					-																				

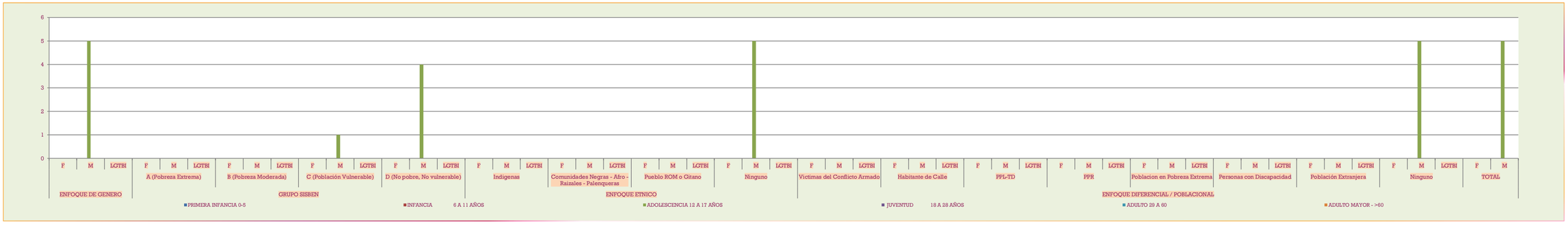
FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE NIt. 844.003.345-1	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD DEPORTES POBLACIÓN BENEFICIADA		POBLACION BENEFICIADA FO-M-DRA-10 04/05/2022 Version 02

NOMBRES Y APELLIDOS:	JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ	CONTRATO:	142
PERIODO:	21-06-23 A 20-07-23	MUNICIPIO:	YOPAL
TELEFONO:	3143683571	CORREO ELECTRONICO:	jonathanplazas04@gmail.com

RANGO DE EDAD / POBLACION	AREA URBANA/RURAL		ENFOQUE DE GENERO			GRUPO SISBEN												ENFOQUE ETNICO												ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL																		TOTAL		GRAN TOTAL
						A (Pobreza Extrema)			B (Pobreza Moderada)			C (Población Vulnerable)			D (No pobre, No vulnerable)			Indigenas			Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras			Pueblo ROM o Gitano			Ninguno			Victimas del Conflicto Armado			Habitante de Calle			PPL-TD			PPR			Poblacion en Pobreza Extrema			Personas con Discapacidad			Población Extranjera			Ninguno				
	U	R	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	
PRIMERA INFANCIA 0-5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
INFANCIA 6 A 11 AÑOS	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ADOLESCENCIA 12 A 17 AÑOS	24	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	5
JUVENTUD 18 A 28 AÑOS	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ADULTO 29 A 60	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ADULTO MAYOR - >60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	**40**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1**	**0**	**0**	**4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**5**



FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS: **JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ**

IOS KARATE DO

DEPORTE	ENTRENADOR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
KARATE DO	Nombre: Jonathan Mauricio Plazas Hernandez Telefono: 3143683571 Correo: jonathanplazas @gmail.com	Hora: 5:00 pm a 09:00 pm Categoria: Infantil, junior, cadetes, sub 21 y mayores Edades: 12 años en adelante Lugar: calle 25 N°24-29	Hora: 5:00 pm a 09:00 pm Categoria: Infantil, junior, cadetes, sub 21 y mayores Edades: 12 años en adelante Lugar: calle 25 N°24-29	Hora: 5:00 pm a 09:00 pm Categoria: Infantil, junior, cadetes, sub 21 y mayores Edades: 12 años en adelante Lugar: calle 25 N°24-29	Hora: 5:00 pm a 09:00 pm Categoria: Infantil, junior, cadetes, sub 21 y mayores Edades: 12 años en adelante Lugar: calle 25 N°24-29	Hora: 5:00 pm a 09:00 pm Categoria: Infantil, junior, cadetes, sub 21 y mayores Edades: 12 años en adelante Lugar: calle 25 N°24-29	Hora: 7:00 am a 10:00 am Categoria: Infantil, junior. Hora: 10 am a 12:00 M cadetes. Edades: 12 hasta los 17años en adelante Lugar: MUNICIPIO DE SABANALARGA, YOPAL, MONTERREY Y AGUAZUL	
							Hora: 01:00 pm a 03:00 pm categoria sub 21 Hora: 03:00 pm a 06:0 pm CategoriaMayores Edades: 18 años en	

NOTA: Los dias sabados realizaremos el desplazamiento según cronograma de Actividades hasta los diferentes municipios del departamento de Casanare ya que encontramos deportistas de selección viviendo en Monterrey,

JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ

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	JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ			No. CÉDULA	**1.057.588.565**		
No. CONTRATO	142			FECHA INICIO DE CONTRATO	21/06/2023	PLAZO DE EJECUCIÓN	9 MESES
PERIODO DEL INFORME	21-06-23 A 20-07-23	INFORME	1 DE 9	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	17 de agosto		
DATOS CONTACTO	TELEFONO CELULAR	**3143683571**		CORREO ELECTRONICO	jonathanplazas04@gmail.com		

REGISTRO FOTOGRÁFICO



ACCION	DESARROLLO DE TSUKI Y ASHI BARAI	**FECHA**	**21/06/2023**



ACCION	EVALUACION TECNICA DE MAWASHI GUERI	**FECHA**	**28/06/2023**



ACCION	DESARROLLO DE KISAMY TSUKI Y ASHI BARAI	**FECHA**	**4/07/2023**



ACCION	REACION VISUAL	**FECHA**	14/07/2023

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

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



ACCION	FESTIVAL ESCUELAS MUNICPICIO DE AGUAZUL	**FECHA**	27/05/2023

Jonathan Plazas



ACCION	ACOMPÑAMIENTO POR PARTE DE LA LIGA DE KARATE DO	**FECHA**	27/05/2023

EL SUSCRITO CONTRATISTA JONATHAN

MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ

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. 142 de 2023 cuyo objeto es **PRESTAR LOS SERVICIOS DE MANERA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE COMO ENTRENADORES NIVEL II PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO: APOYO, FOMENTO, FORTALECIMIENTO Y DOTACIÓN AL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE, CON CALIDAD, EFICIENCIA Y EQUIDAD SOSTENIBLE EN CASANARE" BPIN 2022005850020,** 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 **21 de Junio de 2023 a 20 de Julio 2023** 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 20 días del mes de JUNIO del 2023

Firma:



Nombre: Jonathan Mauricio Plazas HernandezNo.
Cédula: 1057588565
No. Contacto: 3143683571
Correo electrónico:jonathanplazas@gmail.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, 17 DE AGOSTO DE 2023

Señores
INDERCAS
La ciudad

REF. Certificado de deducciones

Yo, JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ, identificado con Cédula de Ciudadanía número 1057588565 DE SOGAMOSO, 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 2023, 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 21 DE JUNIO A 20 DE JULIO DE 2023, de acuerdo a los siguientes factores:

DESCRIPCIÓN	VALOR
Deducción por intereses préstamos adquisición vivienda o costo financiero leasing habitacional pagados en el año 2023 (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
1057584762	MONICA YICELA	PUENTES	RINCON	ESPOSA	32
1022132029	JONAS EMILIANO	PLAZAS	PUENTES	HIJO	4
1222143602	NATHAN JERONIMO	PLAZAS	PUENTES	HIJO	5 MESES

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)	$ 185.600
2. Aportes obligatorios a salud. (Art. 56 Estatuto Tributario)	$ 145.000

Adicionalmente solicito se tengan en cuenta los siguientes aportes como rentas exentas, 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.142 De fecha 7 DE JUNIO DE 2023, 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,

JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ
1057588565 SOGAMOSO

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, 17 DE AGOSTO DE 2023

Empresa INDERCAS

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

CERTIFICACIÓN

Yo JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ identificado con cédula de ciudadanía No.1057588565 expedida en SOGAMOSO 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 (X) NO ( )

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

- 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 (X) NO ( )

- 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

JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ
C.C1057588565 DE SOGAMOSO

Yopal, 17 de AGOSTO de 2023

INDERCAS

Referencia: Certificación Decreto 060 del 12 de abril de 2023 Municipio de Yopal

Por medio del cual se compila en un solo cuerpo normativo las disposiciones vigentes contenidas en los acuerdos 013-2012, 007 de 2014, 001 de 2015, 001 de 2017, 022 de 2020, 032 de 2020, 022 de 2021 y 020 de 2022 y según lo dispuesto en sus artículos 26, 36, 42 y 52

CERTIFICO QUE:

1. Mi actividad económica desarrollada en el municipio de Yopal según lo estipulado en el Artículo 36 decreto 060-2023 (Art 31del Acuerdo 032 de 2020, modificado por el Artículo 18 y 19 del Acuerdo 022 de 2021 y artículos 11 y 12 del acuerdo 020 de 2022, es: (**317) - Actividades de Servicio no Clasificadas**.

2. SI ( ) NO (**X**) tengo expuestos avisos y tableros según lo establecido en el artículo 42 del decreto 060-2023 (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: **Desde 500 hasta 750 UVT.,** (UVT 2023 -$42.412). según la siguiente tabla artículo 26 del decreto 060-2023:

RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN EL MUNICIPIO EN UVT		**TARIFA EN UVT** (para el año 2023 está en $42.412)	**RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN VALORES**
0	HASTA 50	0	$2.120.600
MÁS DE 50	HASTA 250	1	$2.120.601 - $10.603.000
MÁS DE 250	HASTA 500	2	$10.603.001 - $21.206.000
MÁS DE 500	HASTA 750	3	$21.206.001 – $31.809.000
MÁS DE 750	HASTA 1.000	5	$31.809.001 - $42.412.000
MÁS DE 1.000	HASTA 3.500	Determina el impuesto aplicando la tarifa que corresponda a la actividad realizada.	$42.412.001 – $148.442.000

Nombre Completo Contratista: JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ
No. Identificación: 1.057.588.565
No. móvil:314 368 3571

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1057588565
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CALLE18#22-69	TELÉFONO:	6328121
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Construcción de embarcaciones de recreo y deporte.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**4501750488**		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):		2023/06/14		NÚMERO AUTORIZACIÓN:	306426414

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	$ 185.600	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 185.600	$ 0	$ 185.600
SUBTOTALES:										**$ 185.600**	**$ 0**	**$ 185.600**

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	$ 145.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 145.000	$ 0	$ 0	$ 145.000
SUBTOTALES:													**$ 145.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 145.000**

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	$ 28.300	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 28.300
SUBTOTALES:									**$ 28.300**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 28.300**

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	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DIAS COT	IBC	CCF		SENA	ICBF	ESAP	MINEDU
																																																			ADMIN	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE
1	CC 1057588565	PLAZAS HERNANDEZ JONATHAN MAURICIO	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.160.000				NO																	25-14 COLPENSIONES	30	$ 1.160.000	$ 185.600	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 185.600	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 0	$ 145.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.160.000	105758856	$ 28.300		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 358.900**

Banco Caja Social
Su banco amigo.

UNA EMPRESA DE FUNDACIÓN GRUPO SOCIAL

HACE CONSTAR:

Que el (los) cliente(s)

JONATHAN MAURICIO PLAZAS HERNANDEZ Identificado con CC 1057588565

Actualmente tiene(n) el producto Cuenta Ahorros, radicado(a) en la oficina YOPAL, con las siguientes características:

Cuentamiga

Número:	24116452634
Fecha de apertura:	22 de Agosto de 2022
Condiciones de uso:	Individual, 1 firmas(s), 0 sello(s) húmedo(s) o de caucho, sin protector
Estado:	Cuenta activa

Esta constancia se expide con destino a QUIEN INTERESE, realizada en la Oficina 0512 YOPAL de la ciudad de YOPAL, el día Jueves, 25 de Agosto de 2022.

Cordialmente,

Vicepresidencia de Banca Masiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA | Banco Caja Social

Powered by CamScanner