TABIO, 15 DE OCTUBRE DE 2024.

**FACTURA O DOCUMENTO EQUIVALENTE NO: 002-2024**

**(DECRETO 522 ART.3 DE 2003)**

**REPÚBLICA DE COLOMBIA**

**DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**

**MUNICIPIO DE TABIO**

**INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE TABIO**

**"INDERTAB"**

**NIT: 832001000-3**

**DEBE A:**

**NOMBRE** : Luis Alejandro Camacho Guzmán

**CEDULA** : 1003878460

**DIRECCIÓN** : Tabio- Palo verde Chicú

**TELÉFONO** : 3227063796

**No. Planilla EPS:** : 9474705087

**CONCEPTO:**

**Pago contrato de prestación de servicios de Apoyo a la gestión N 058-2024 como prestación de servicios de apoyo a la gestión en la ejecución de actividades de instructor de la escuela de formación de fútbol femenino de indertab durante el periodo comprendido del 15 de Septiembre al 14 de Octubre de 2024.**

**Dos millones quinientos mil pesos m/cte. $2.500.000**

**Alejandro Camacho Guzman**

***C.C. Nº: 1003878460 de* Tabio- Cundinamarca**

***Fútbol Femenino***

**DECLARO BAJO LA GRAVEDAD DE JURAMENTO QUE PERTENEZCO AL RÉGIMEN SIMPLIFICADO**

Scanned with CamScanner

TABIO

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

FORMATO DE OBLIGACIONES CONTRACTUALES Y DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

# INFORME MENSUAL

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| CONTRATISTA | Luis Alejandro Camacho Guzman | | | |
| DEPORTE | Futbol Femenino | | | |
| TIPO DE DOCUMENTO / NÚMERO DOCUMENTO | cc | | NÚMERO: | 1003878460 |
| NÚMERO DE CONTRATO Y FECHA DEL CONTRATO | CONTRATO: | CPS-058-2024 | FECHA DE FIRMA: | 15/8/2024 |
| PLAZO DE EJECUCION EN MESES Y DÍAS | 04 MESES | | | |
| FECHA ACTA DE INICIO | 15/8/2024 | FECHA DE TERMINACIÓN: | | 14/12/2024 |
| PERIODO DE ACTIVIDADES | Septiembre-Octubre | NÚMERO DE INFORME: | | 2 |
| Nº DE PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL | 9474705087 | | | |
| OBJETO CONTRACTUAL | Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino categorias juveniles indertab. | | | |

| Nº | ACTIVIDAD OBJETO CONTRACTUAL | Descripción de la actividad que cumple con la obligación contractual |
|---|---|---|
| 1 | Apoyar en el Diseño, estructurar y ejecutar programas deportivos dirigidos a niñas y jóvenes de la escuela de formacion de futnol femenino. | Durante el mes de septiembre e octubre se ejecutaron las actividades deportivas tanto tecnicas,fisicas y tacticas de cada deportista asi mismo complementando con la competencia deportiva como lo fue la baby futbol, Se encuentra el grupo infantil y prejuvenil que entrenan los días martes,jueves y sábados en los horarios 3:00 pm a 5:00 pm y el grupo juvenil 5:00 pm a 7:00 pm. |
| 2 | Realizar un festival o evento según su disciplina | En este mes se realiza la finalizacion del primer torneo de menores organizado por los instructores de futbol, en las categorias sun 11 y sun 13 culminando de la mejor manera con una participacion de 19 equipos en total. |
| 3 | Realizar actividades deportivas y recreativas en la disciplina de futbol femenino dirigidos a los diferentes grupos poblacionales en los niveles de preinfantil,infantil,prejuvenil y juvenil. | En este mes se inician nuevas estrategias e actividades deportivas para las diferentes categorias de la escuela de futbol femenino, asi mismo se esta terminando la competencia en la categoria prejuvenil y se sigue proyectando competencia ahora para nuestra categoria infantil. |
| 4 | Apoyar en el desarrollo y la realización de la documentación necesaria para la realización del evento de la escuela o programa a su cargo. | Se entrega el proceso de documentacion e estructuracion los cuales son: plan y formato de ejecución del primer torneo de menores. |
| 5 | Cumplir estrictamente con el cronograma de actividades deportivas establecido conjuntamente por el contratista y el supervisor de "INDERTAB | En el mes de septiembre e octubre se sigue apoyando y asistiendo en las actividades deportivas de nuestro municipio entre ellas los entrenamientos o sesiones con la escuela de formacion de futbol femenino los dias martes,jueves y viernes. |
| 6 | Apoyar, Asistir y organizar actividades deportivas, recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre dirigidas a la comunidad del municipio de Tabio. | se cumplio con el cronograma de actividades de este mes por el indertab donde se ejecutaron actividades como lo fue la inaguracion de los juegos comunales el dia sababdo 12 de octubre en el horario de 2 de la tarde hasta las 6:30 de la tarde. |
| 7 | Cumplir con los lineamientos y metas trazadas al inicio del contrato por parte del Gerente del "INDERTAB | En el mes de septiembre e agosto se cumplen con los lineamientos y metas establecidas al inicio del contrato donde se busca brindar espacio para nuestra comunidad y asi mismo un espacio para todas las niñas,jovenes y mujeres de nuestro municipio que quieran aprender a jugar futbol y mejorar todas sus habilidades para una buena practica. |
| 8 | Realizar actividades de divulgación tendientes a masificar y promocionar la oferta institucional en pro del crecimiento de la escuela de formación a su cargo. | Se sigue buscando masificar los diferentes grupos o categorias donde se busca que por medio de nuestras redes sociales las niñas de nuestro municipio de animen a practicar este deporte. |
| 9 | Realizar mensualmente los aportes a los Sistemas de Salud, Pensión y Administradora de Riesgos Laborales, de conformidad con la normatividad vigente y anexar a los informes de ejecución la copia de la PILA (Planilla Integrada de Liquidación de Aportes) para autorización de pago. | En el mes de Septiembre e Octubre se realizó el respectivo pago o liquidacion del sistema de salud,pension y riesgos laborales, donde se ve reflejado con la planilla del mes de septiembre con el número de planilla 9474705087. |
| 10 | Dar el uso adecuado de los elementos deportivos y recreativos asignados por INDERTAB para el desarrollo de su labor y entregarlo en su totalidad. | En el mes de septiembre e octubre se da uso adecuadamente todos los implementos deportivos en beneficio del desarrollo de todas nuestras deportistas. |
| 11 | Entregar en las fechas establecidas por el INDERTAB los informes mensuales sobre las actividades desarrolladas, con sus respectivos soportes | Durante el mes de septiembre e octubre se cumplieron con las actividades e informes en las fechas establecidas debidamente subidos al drive y asi mismo a la asistencia a los llamados requeridos por el indertab. |
| 12 | Mantener informado al supervisor del contrato sobre el desarrollo de las actividades bajo su responsabilidad y tener constante comunicación sobre cualquier eventualidad presentada. | Se informa y se mantiene una comunicación con los supervisores informando los diferentes cambios y desarrollos de todas las actividades de la escuela de formacion de futbol femenino. |
| 13 | Las demás que se le asignen de acuerdo al objeto del contrato, por parte del Gerente de "INDERTAB" | Se realizó el cumplimiento de las actividades asignadas por el indertab las cuales fueron: la reunion de instructores,el desfile de festival de bandas y inaguracion de juegos comunales. |

Luis Alejandro Camacho Guzman

CONTRATISTA DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

Yo, contratista firmante, certifico la veracidad de la información, bajo gravedad de juramento de buena fé.

| | |
|---|---|
| Firma del contratista | |
| Cédula de ciudadanía: | 1003878460 |
| Correo electrónico: | alejandro.camacho9911@gmail.com |
| Celular: | 3227063796 |

V°B° GERENCIA "INDERTAB"

Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

### INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

**SEMANA 1**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Contratista: | | Luis Alejandro Camacho Guzman | | Cédula | 1003878460 | No. de contrato | CPS-058-2024 |
| Escuela de formación | Futbol Femenino | | Categoría | Infantil | | Rama | Femenino |
| Meso No: | 2 | Micro No: | 1 | Tipo de micro | Activacion | MES | Septiembre-Octubre |
| No. de deportistas | | 14 | | | | | |

| | |
|---|---|
| OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL: | Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de indertab. |
| OBJETIVO MENSUAL: | Trabajar y mejorar las tareas tecnicas basicas que requieren las depostistas. |
| OBJETIVO DEL MICRO: | Conocer las principales posiciones que hay en el campo y su tarea principal. |

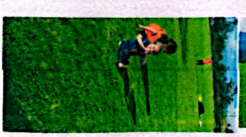
| | | LUNES | MARTES 17 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | MIERCOLES | JUEVES 19 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | VIERNES 20 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| LUGAR Y/O ESCENARIO | | N/A | Estadio Municipal Pacible Pallares | N/A | Estadio Municipal Pacible Pallares | Estadio Municipal Pacible Pallares | N/A | N/A |
| HORARIO | | N/A | 3:00PM-4:30 PM | N/A | 3:00PM-4:30 PM | 3:00PM-4:30 PM | N/A | N/A |
| Fase Inicial | Contenido | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular- juego en equipos donde se realizara un trabajo de agarre el primer equipo que pasen todos sera el ganador. | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -De realizara trabajos de coordinaccion con la escalera de coordinaccion ( skipping bejo-medio-alto,tijera lateral,pasito unipodal y hipotxs) | Se realizara un trabajo de trote con balon para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -Se realizara trabajo predeportivo donde se realizaran dos equipos que ejecutaran un ejercicio de velocidad donde tendran que tratar de meter el hexagono dentro de la estaca. | N/A | N/A |
| | Volumen (min) | N/A | 10 | | 10 | 15 | | |
| Fase central | Contenido | N/A | Se ejecutaran diferentes tareas por estaciones donde se buscara mejorar las habilidades tecnicas1. la deportista debera transportar de balon con el borde interno y realizara el pase y pateara un camera 2. en la segunda actividad la deportista realizara un salto en la escalera y transportara su balon y pateara ese el empujara tratando de levantar el balon a media altura. 3 en el tercer ejercicio las deportistas deberan realizar un trabajo de transporte de balon en zetta y empuara un pase a la entrenador donde volvera a tomar el balon donde debera transportalo y golpear el aro. para el siguiente trabajo realizaremos un torneito donde buscaremos enseñar las diferentes posiciones que hay y para finalizar un trabajo de exploracion buscando las posiciones de juego. | N/A | Se ejecutaran diferentes tareas en conjunto donde se buscara mejorar las habilidades tecnicas 1. para el primer ejercicio se realizara un juego de pases donde se buscara que por grupos los equipos realicen 50 pases e primera intencion, 2. para el segundo ejercicio se realizaran parejas donde deberan pasar el balon por la edad del disco y asi mismo devolverlo hasta completar 10 pases y asi se lo comenda las diosas. 3. en el tercer ejercicio las deportistas realizaran un trabajo de pase y control al cono el objeto el deportista que tenga el balon debera transportar el balon y patear el balon. Se finalizara con un trabajo de asociaciones dentro del campo de juego. | En la parte central se explicara las posiciones dentro del campo de juego. 1. en el primer ejercicio las deportistas deberan realizar un desplazamiento a los discos enmarcados en cada posicion. 2. en el segundo ejercicio se trabajara los movimientos y tareas que debe realizar cada deportista. 3. en el tercer ejercicio se explicara las sociedades que se deben crear dentro del campo de juego entre las posiciones Se realizara un juego o partido final en espacio reducido buscando la mayor interaccion con el elemento. | N/A | N/A |
| | Carga | N/A | Media | N/A | Baja | Media | N/A | N/A |
| | Intensidad (%) | 0 | 70 | 0 | 60 | 60 | 0 | 0 |
| | Volumen (%) | 0 | 70 | 0 | 60 | 60 | 0 | 0 |
| | Volumen (min) | 0 | 95 | 0 | 95 | 90 | 0 | 0 |
| Comportamiento de la intensidad vs volumen | | |   | | | | | |
| Fase final | Contenido | N/A | Trabajo de estiramiento en parejas.- retroalimentacion de los aspectos tecnicos de cada deportista. | N/A | Trabajo de trote- estiramiento. | Se finalizara con un trabajo de estiramiento en parejas. | N/A | N/A |
| | Volumen (min) | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 |
| Total volumen (min) sesion | | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA

V°B° COORDINACION ESCUELAS DE

### EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

TABIO

## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

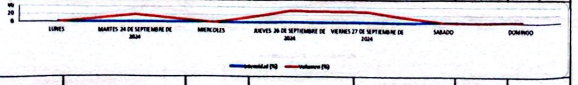
### INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

**SEMANA 3**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Contratista: | Luis Alejandro Camacho Guzman | | Cédula | 1003878460 | No. de contrato | CPS-058-2024 | |
| Escuela de formación | Futbol Femenino | Categoría | Infantil | | Rama | Femenino | |
| Meso No: | 2 | Micro No: | 2 | Tipo de micro | Carga | MES | Septiembre-Octubre |
| No. de deportistas | 14 | | | | | | |
| OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL: | Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de indertab. | | | | | | |
| OBJETIVO MENSUAL: | Trabajar y mejorar las tareas tecnicas basicas que requieren las depostistas. | | | | | | |
| OBJETIVO DEL MICRO: | Iniciar las tareas basicas tacticas que requiere la deportista en el campo de juego sin dejar de lado la parte tecnica. | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES 24 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | MIERCOLES | JUEVES 26 DE SEPTIEMBRE DE | VIERNES 27 DE SEPTIEMBRE DE | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| LUGAR Y/O ESCENARIO | | N/A | Estadio Municipal Pachito Palarea | N/A | Estadio Municipal Pachito Palarea | Estadio Municipal Pachito Palarea | N/A | N/A |
| HORARIO | | N/A | 3:00PM-4:20 PM | N/A | 3:00PM-4:20 PM | 3:00PM-4:20 PM | N/A | N/A |
| Fase Inicial | Contenido | N/A | Se realizara un trabajo de trote con el balon para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -Se realizara trabajos de cambios de ritmo donde la deportista al escuchar el silvato debera ir aumenta o disminuyendo la velocidad | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista.- un trabajo de dominio de balon con las piernas y los muslos. | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular-trabajo de transporte de balon y pase en parejas. | N/A | N/A |
| | Volumen (min) | | 15 | | 10 | 10 | | |
| Fase central | Contenido | N/A | Las deportistas realizaran un trabajo en circuito donde primero deben trabajar el salto unipodal en los hexagonos, despues un slalom de 10 metros, acompañado de un skipping bajo en la escalera y terminara con un trabajo de velocidad de 5 metros. Despues realizara el mismo trabajo para la sumoterapia la definicion, para finalizar realizaran juego libre o banquitas. | N/A | Se trabajaran los aspectos tecnicos anteriormente mencionados donde se ejecutaran las siguientes tareas: 1. en trios las deportistas deberan situarse en cada disco y una de las deportistas en la mitad de esa otras compañeras donde debera hacer un desplazamiento con el balon hacia donde se encuentra alguna de las dos deportistas y debera entregarle el balon a su compañera y ella la llevara a la compañera del otro extremo.2 para el siguiente ejercicio la | Se ejecutara un trabajo en el medio campo donde las deportistas deberan ejecutar un trabajo de trote en la linea lateral del campo y al llegar a la linea final un trabajo de velocidad y asi sucesivamente. 2. en el segundo trabajo realizaran un trabajo en grupo donde deben ir aumentando la velocidad hasta llegar al 100 porciento de su velocidad 3 en el tercer trabajo la deportista realizara un trabajo de pase a profundidad donde debera llegar a centrar el balon y | N/A | N/A |
| | Carga | N/A | Media | N/A | Baja | Media | N/A | N/A |
| | Intensidad (%) | 0 | 20 | 0 | 30 | 28 | 0 | 0 |
| | Volumen (%) | 0 | 80 | 0 | 70 | 72 | 0 | 0 |
| | Volumen (min) | 0 | 60 | 0 | 65 | 60 | 0 | 0 |

**Comportamiento de la intensidad vs volumen**




| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fase final | Contenido | N/A | Se realizara un trabajo de recuperacion mediante el trote y asi mismo el trabajo de estiramiento. | N/A | Estiramiento dirigido, Retroalimentacion. | Trote de baja intensidad. estiramiento-trabajo teorico-retroalimentacion. | N/A | N/A |
| | Volumen (min) | 0 | 5 | 0 | 5 | 10 | 0 | 0 |
| Total volumen (min) sesion | | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA

ESCUELAS DE

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**









Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

TABIO

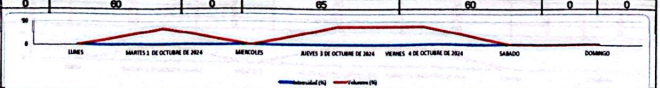
## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

## INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

**SEMANA 2**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Contratista:** | Luis Alejandro Camacho Guzman | | **Cédula** | 1003878460 | **No. de contrato** | CPS-058-2024 | |
| **Escuela de formación** | Futbol Femenino | **Categoria** | Infantil | | **Rama** | Femenino | |
| **Meso No:** | 2 | **Micro No:** | 3 | **Tipo de micro** | Carga | **MES** | Septiembre-Octubre |
| **No. de deportistas** | | 14 | | | | | |
| **OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL:** | Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de indertab. | | | | | | |
| **OBJETIVO MENSUAL:** | Trabajar y mejorar las tareas tecnicas basicas que requieren las depostistas. | | | | | | |
| **OBJETIVO DEL MICRO:** | Iniciar las tareas basicas tacticas que requiere la deportista en el campo de juego sin dejar de lado la parte tecnica. | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES 1 DE OCTUBRE DE 2024 | MIERCOLES 2 | JUEVES 3 DE OCTUBRE DE 2024 | VIERNES 4 DE OCTUBRE DE 2024 | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | N/A | Estadio Municipal Pachito Palares | N/A | Estadio Municipal Pachito Palares | Estadio Municipal Pachito Palares | N/A | N/A |
| **HORARIO** | | N/A | 3:00PM-4:20 PM | N/A | 3:00PM-4:20 PM | 3:00PM-4:20 PM | N/A | N/A |
| **Fase Inicial** | **Contenido** | N/A | Trote con balon. Se realizara un trabajo predeportivo de quitarle la cola al burro, donde las deportistas deberan quitarle el peto a su compañera y protegiendo el suyo. | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -Se realizara trabajos de coordinaccion con la escalera de coordinaccion ( skipping bajo-medio-alto,tijera lateral,salto unipodal y bipodal) | Se realizara un trabajo de trote con balon para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -Se realizara trabajo predeportivo donde se realizaran dos equipos que ejecutaran un ejercicio de velocidad donde tendran que tratar de meter el hexagono dentro de la estaca. | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | | 10 | | 10 | 15 | | |
| **Fase central** | **Contenido** | N/A | Las deportistas deberan ejecutar un trabajo de desplazamiento donde deberan ir en 4 lineas que estaran en el campo de juego, en la primera parte realizara el desplazamiento de 3 lineas al 40 porciento y la ultima al 50, en el segundo ejercicio realizara un desplazamiento de una linea al 60porciento y otra al 60 porciento, en el tercer ejercicio realizara un desplazamiento en velocidad a la primera linea y asi realizara otra vez hacia la segunda linea donde deberá ejecutar este trabajo hasta la tercera linea. Para finalizar se realizara definicion libre. | N/A | Se ejecutaran diferentes tareas en conjunto donde se buscara mejorar las habilidades tecnicas. 1. gana el primer ejercicio se realizara un juego de pases donde se buscara que por grupos los equipos realicen 50 pases a primera intencion, 2. para el segundo ejercicio se realizaran parejas donde deberan pasar el balon por la mitad del disco y asi mismo devolverlo hasta completar 10 pases y asi se ira cerrando los discos. 3. en el tercer ejercicio las deportistas realizaran un trabajo de pase y control al sonar el silbato el deportista que tenga el balon debera transportar el balon y pisarar el balon. Se finalizara con un trabajo de asociaciones dentro del campo de juego. | En la parte central se ejecutara las posiciones dentro del campo de juego. 1. en el primer ejercicio las deportistas deberan realizar un desplazamiento a los discos enmarcados en cada posicion. 2. en el segundo ejercicio se trabajara los movimientos y tareas que debe realizar cada deportista. 3. en el tercer ejercicio se aplicara las sociedades que se deben crear dentro del campo de juego entre las posiciones.Se realizara un juego o partido final en espacio reducido buscando la mayor interaccion con el elemento. | N/A | N/A |
| | **Carga** | N/A | Media | N/A | Baja | Media | N/A | N/A |
| | **Intensidad (%)** | 0 | 35 | 0 | 40 | 40 | 0 | 0 |
| | **Volumen (%)** | 0 | 65 | 0 | 60 | 60 | 0 | 0 |
| | **Volumen (min)** | 0 | 60 | 0 | 65 | 60 | 0 | 0 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | |   | | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | N/A | Trabajo de estiramiento y charla buscando mejorar algunos aspectos tecnicos individuales | N/A | Trabajo de trote- estiramiento. | Se finalizara con un trabajo de estiramiento en parejas. | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | 0 | 10 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |

**Observaciones y/o retroalimentación:**

**FIRMA** **V°B° COORDINACION ESCUELAS DE**

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**






Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

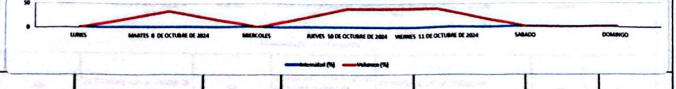
## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

### INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

**SEMANA 4**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Contratista:** | Luis Alejandro Camacho Guzman | | **Cédula** | 1003878460 | **No. de contrato** | CPS-058-2024 | |
| **Escuela de formación** | **Futbol Femenino** | **Categoría** | **Infantil** | | **Rama** | **Femenino** | |
| **Meso No:** | **2** | **Micro No:** | **4** | **Tipo de micro** | **Choque** | **MES** | **Septiembre-Octubre** |
| **No. de deportistas** | | 14 | | | | | |
| **CPS-058-2024** | | **Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de indertab.** | | | | | |
| **OBJETIVO MENSUAL:** | | **Trabajar y mejorar las tareas tecnicas basicas que requieren las depostistas.** | | | | | |
| **OBJETIVO DEL MICRO:** | | **Mejorar las capacidades coordinativas y las tecnicas mediante el juego.** | | | | | |

| | | LUNES | MARTES 8 DE OCTUBRE DE 2024 | MIERCOLES | JUEVES 10 DE OCTUBRE DE 2024 | VIERNES 11 DE OCTUBRE DE 2024 | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | N/A | Estadio Municipal Pachito Pallares | N/A | Estadio Municipal Pachito Pallares | Estadio Municipal Pachito Pallares | N/A | N/A |
| **HORARIO** | | N/A | 3:00PM-4:20 PM | N/A | 3:00PM-4:20 PM | 3:00PM-4:20 PM | N/A | N/A |
| **Fase inicial** | **Contenido** | N/A | Trote con balon. Se realizara un trabajo preventivo de quitarle la cola al burro, donde las deportistas deberan quitarle el peto a su compañera y protegiendo el suyo. | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -Se realizara trabajos de coordinaccion con la escalera de coordinaccion ( skipping bajo-medio-alto,tijera lateral,salto unipodal y bipodal) | Se realizara un trabajo de trote con balon para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -Se realizara trabajo predeportivo donde se realizaran dos equipos que ejecutaran un ejercicio de velocidad donde tendran que tratar de meter el hexagono | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | | 10 | | 10 | 15 | | |
| **Fase central** | **Contenido** | N/A | Las deportistas deberan ejecutar un trabajo de desplazamiento donde habran 2 x 4 lineas que estaran en el campo de juego, en la primera parte realizara el desplazamiento de 2 lineas al 40 porciento y la ultima al 80, en el segundo ejercicio realizara un desplazamiento de una linea al 60porciento y otra al 80 porciento, en el tercer ejercicio realizara un desplazamiento en velocidad a la primera linea y retrocedera de espaldas a la primera linea y asi realizara otra vez hacia la segunda linea donde deberá ejecutar este trabajo hasta la tercera linea. Para finalizara se realizara definicion libre. | N/A | Se ejecutaran diferentes tareas en conjunto donde se buscara mejorar las habilidades tecnicas 1. para el primer ejercicio se realizara un juego de pases donde se buscara que por grupos los equipos realicen 50 pases a primera intencion, 2. para el segundo ejercicio se realizaran parejas donde deberan pasar el balon por la mitad del disco y asi mismo devolverlo hasta completar 10 pases y asi se irá cerrando los discos, 3. en el tercer ejercicio las deportistas realizaran un trabajo de pase y control al cesar el silvato el deportista que tenga el balon debera transportar el balon y pasear el balon. Se finalizara con un trabajo de asociaciones dentro del campo de juego. | En la parte central se explicara las posiciones dentro del campo de juego. 1. en el primer ejercicio las deportistas deberan realizar un desplazamiento a los discos enmarcados en cada posicion. 2. en el segundo ejercicio se trabajara los movimientos y tareas que debe realizar cada deportista. 3. en el tercer ejercicio se explicaran las sociedades que se deben crear dentro del campo de juego entre las posiciones.Se realizara un juego o partido final en espacio reducido buscando la mayor interaccion con el elemento. | N/A | N/A |
| | **Carga** | N/A | Media | N/A | Baja | Media | N/A | N/A |
| | **Intensidad (%)** | 0 | 35 | 0 | 40 | 40 | 0 | 0 |
| | **Volumen (%)** | 0 | 65 | 0 | 60 | 60 | 0 | 0 |
| | **Volumen (min)** | 0 | 60 | 0 | 65 | 60 | 0 | 0 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | | |   | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | N/A | Trabajo de estiramiento y charla buscando mejorar algunos aspectos tecnicos individuales. | N/A | Trabajo de trote- estiramiento. | Se finalizara con un trabajo de estiramiento en parejas. | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | 0 | 10 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 0 | 60 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |

**Observaciones y/o retroalimentación:**

**FIRMA** **DE FORMACION "INDERTAB"**

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**









Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

TABIO

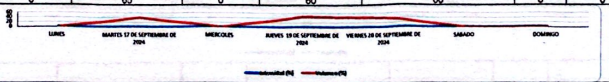
## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

### INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

**SEMANA 1**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Contratista:** | Luis Alejandro Camacho Guzman | | **Cédula** | 1003878460 | **No. de contrato** | CPS-058-2024 | |
| **Escuela de formación** | Futbol Femenino | **Categoría** | Prejuvenil | | **Rama** | Femenino | |
| **Meso No:** | 2 | **Micro No:** | 1 | **Tipo de micro** | Activacion | **MES** | Septiembre-Octubre |
| **No. de deportistas** | 15 | | | | | | |
| **OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL:** | Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de indertab. | | | | | | |
| **OBJETIVO MENSUAL:** | Fortalecer las tareas tecnicas y tacticas para el inicio de competencia. | | | | | | |
| **OBJETIVO DEL MICRO:** | Trabajar las tareas tecnico fisicas que requiere la deportista. | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES 17 DE SEPTIEMBRE DE | MIERCOLES | JUEVES 19 DE SEPTIEMBRE DE | VIERNES 20 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | N/A | Estadio Municipal Pachito Palleres | N/A | Estadio Municipal Pachito Palleres | Estadio Municipal Pachito Palleres | N/A | N/A |
| **HORARIO** | | N/A | 4:30PM-05:45PM | N/A | 4:30PM-05:45PM | 4:30PM-05:45PM | N/A | N/A |
| **Fase Inicial** | **Contenido** | N/A | Trote con balon. Se realizara un juego predeportivo balonmano donde se busca mejorar el movimiento del jugador y asi mismo la comunicación. | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -Se realizara un circuito de habilidades( desplazamiento de cuadrupedia, de salto de arraba y en velocidad. | Se realizara un trabajo de trote con balon para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -Se realizara trabajo predeportivo donde se realizaran dos equipos que ejecutaran un ejercicio de velocidad donde tendran que tratar de meter el hexagono dentro de la estaca. | N/A | N/A |
| | **Volumen [min]** | N/A | 10 | | 15 | 15 | | |
| **Fase central** | **Contenido** | N/A | Se ejecutara un trabajo de espacio reducido donde se buscara mejorar los aspectos de comunicación y desplazamiento de la deportista ees bajos se deberan hacer diferentes tareas las cuales seran 10 toques dentro del campo de juego y despues pase a la zona de ataque, la otra tarea sera dos toques por jugadora. | N/A | se ejecutaran diferentes ejercicios por estaciones buscando trabajar las capacidades tecnicas: en la primera estacion se trabajara el pase y control, en la segunda estacion se trabajara el control con el muslo y el pase cadena, en la tercera estacion se trabajara el transporte de balon y el pateo a medio altura y en la cuarta estacion se trabajara el cabeceo . | En la parte central se explicara las posiciones dentro del campo de juego. 1. en el primer ejercicio las deportistas deberan realizar un desplazamiento a los discos enmarcados en cada posicion. 2. en el segundo ejercicio se trabajara los movimientos y tareas que debe realizar cada deportista. 3. en el tercer ejercicio se explicara las sociedades que se haran cruce dentro del campo de juego entre las posiciones Se realizara un juego o partido final en espacio reducido buscando la mayor interaccion con el elemento. | N/A | N/A |
| | **Carga** | N/A | Media | N/A | Media | Media | N/A | N/A |
| | **Intensidad [%]** | 0 | 40 | 0 | 45 | 40 | 0 | 0 |
| | **Volumen [%]** | 0 | 60 | 0 | 55 | 60 | 0 | 0 |
| | **Volumen [min]** | 0 | 65 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | |   | | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | N/A | Se finalizara con un trabajo de estiramiento en parejas. | N/A | Se realizara un trabajo de trote-estiramiento-charla de retroalimentacion | Se finalizara con un trabajo de estiramiento en parejas. | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |

**Observaciones y/o retroalimentación:**

**FIRMA** **ESCUELAS DE**

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**









Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

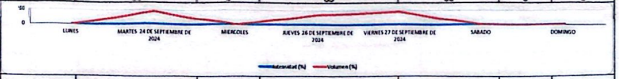
## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

### INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

**SEMANA 3**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Contratista:** | **Luis Alejandro Camacho Guzman** | | **Cédula** | **1003878460** | **No. de contrato** | **CPS-058-2024** | |
| **Escuela de formación** | **Futbol Femenino** | | **Categoría** | **Prejuvenil** | **Rama** | **Femenino** | |
| **Meso No:** | **2** | **Micro No:** | **2** | **Tipo de micro** | **Carga** | **MES** | **Septiembre-Octubre** |
| **No. de deportistas** | | **15** | | | | | |
| **OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL:** | | | **Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de indertab.** | | | | |
| **OBJETIVO MENSUAL:** | | | **Fortalecer las tareas tecnicas y tacticas para el inicio de competencia.** | | | | |
| **OBJETIVO DEL MICRO:** | | | **Trabajar la movilidad,la tecnica y la toma de decisones mediante los trabajos de espacio reducido.** | | | | |

| | | LUNES | MARTES 24 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | MIERCOLES | JUEVES 26 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | VIERNES 27 DE SEPTIEMBRE DE | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | N/A | Estadio Municipal Pachito Peñares | N/A | Estadio Municipal Pachito Peñares | Estadio Municipal Pachito Peñares | N/A | N/A |
| **HORARIO** | | N/A | 4:20PM-05:40PM | N/A | 4:20PM-05:40PM | 4:20PM-05:40PM | N/A | N/A |
| **Fase Inicial** | **Contenido** | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista - Trabajo de movilidad articular-trabajo de transporte de baton y pase en parejas. | N/A | Trabajo de trote sin elemento-movilidad articular-trabajo predeportivo batonmano donde se buscara que por medio de este deporte la deportista mejore su movilidad | Calentamiento pre-competitivo( trote-talones a la cola-rodillas al pecho-estension de pierna adelante y atrás-trabajos de velocidad) | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | | 10 | | 5 | 10 | | |
| **Fase central** | **Contenido** | N/A | Se ejecutara un trabajo en el medio campo donde las deportistas deberan ejecutar un trabajo de trote en la linea lateral del campo y al llegar a la linea final un trabajo de velocidad y asi sucesivamente. 2. en el segundo trabajo realizaran un trabajo en grupo donde deberan ir aumentando la velocidad hasta llegar al 100 porciento de su velocidad.3 en el tercer trabajo la deportista realizara un trabajo de pase a profundidad donde debera llegar a cantar el baton y despues de esa accion debera ir a defender al deportista que tratara de hacer el gol. | N/A | Se realizara un trabajo teorico donde se trabajaran diferentes aspectos tecnicos los cuales seran; en el primer ejercicio las deportistas realizaran su pase a su compañera donde ella debera realizar un control orientado y asi mismo se lo devolvera a su compañera para que ella dedine hacia el arco. en el segundo ejercicio la deportista realizara un pase a media altura donde su compañera controlara y debera realizara un transporte de baton y centrar el baton para que la defina la su compañera.para finalizar se realizara un trabajo de espacio reducido donde se busca mejorar la movilidad de las deportistas | Se realizara un trabajo de juego real donde se seguira buscando la evolucion de cada deportista en sus diferentes tareas como tecnicas,tacticas y fisicas. | N/A | N/A |
| | **Carga** | N/A | Media | N/A | Baja | Media | N/A | N/A |
| | **Intensidad (%)** | 0 | 45 | 0 | 35 | 45 | 0 | 0 |
| | **Volumen (%)** | 0 | 55 | 0 | 65 | 55 | 0 | 0 |
| | **Volumen (min)** | 0 | 60 | 0 | 65 | 60 | 0 | 0 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | | |   | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | N/A | Trote de baja intensidad-estiramiento-trabajo teorico-retroalimentacion. | N/A | Trabajo de trote y estiramiento retralimentacion. | Trabajos de Estiramiento-retroalimentacion del encuentro. | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | 0 | 10 | 0 | 10 | 10 | 0 | 0 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |

**Observaciones y/o retroalimentación:**

**FIRMA** **DE FORMACION "INDERTAB"**

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**






Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

TABIO

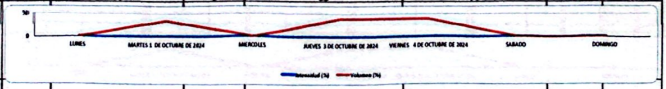
## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

### INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

### SEMANA 2

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Contratista: | | Luis Alejandro Camacho Guzman | Cédula | 1003878460 | No. de contrato | CPS-058-2024 | |
| Escuela de formación | Futbol Femenino | Categoría | Prejuvenil | | Rama | Femenino | |
| Meso No: | 2 | Micro No: | 3 | Tipo de micro | Carga | MES | Septiembre-Octubre |
| No. de deportistas | | 15 | | | | | |
| OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL: | | Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de indertab. | | | | | |
| OBJETIVO MENSUAL: | | Fortalecer las tareas tecnicas y tacticas para el inicio de competencia. | | | | | |
| OBJETIVO DEL MICRO: | | Entrenar las funciones e tareas de cada deportista dentro del campo de juego. | | | | | |

| | | LUNES | MARTES 1 DE OCTUBRE DE 2024 | MIERCOLES | JUEVES 3 DE OCTUBRE DE 2024 | VIERNES 4 DE OCTUBRE DE 2024 | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| LUGAR Y/O ESCENARIO | | N/A | Estadio Municipal Pachito Peláres | N/A | Estadio Municipal Pachito Peláres | Estadio Municipal Pachito Peláres | N/A | N/A |
| HORARIO | | N/A | 4:20PM-05:40PM | N/A | 4:20PM-05:40PM | 4:20PM-05:40PM | N/A | N/A |
| Fase Inicial | Contenido | N/A | Trote con balon. Se realizara un trabajo prediportivo de quitarle la cola al buitre, donde las deportistas deberan quitarle el peto a su compañera y protegiendo el suyo. | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -Se realizara trabajos de coordinaccion con la escalera de coordinaccion ( skipping bajo-medio-alto,tijera lateral,salto unipodal y bipodal) | Se realizara un trabajo de trote con balon para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -Se realizara trabajo predeportivo donde se realizaran dos equipos que ejecutaran un ejercicio de velocidad donde tendran que tratar de meter el hexagono dentro de la estaca. | N/A | N/A |
| | Volumen (min) | | 10 | | 10 | 15 | | |
| Fase central | Contenido | N/A | Las deportistas deberan ejecutar un trabajo de desplazamiento donde deberan ir a 4 bases que estaran en el campo de juego, en la primera parte realizara el desplazamiento de 3 bases al 40 porciento y la ultima al 50, en el segundo ejercicio realizara un desplazamiento de una base al 60porciento y otra al 80 porciento, en el tercer ejercicio realizara un desplazamiento en velocidad a la primera base y retrocedera de espaldas a la primera base y asi realizara otra vez hasta la segunda base donde deberá ejecutar este trabajo hasta la tercera base. Para finalizara se realizara definicion libre. | N/A | Se ejecutaran diferentes tareas en conjunto donde se buscara mejorar las habilidades tecnicas 1. para el primer ejercicio se realizara un juego de pases donde se buscara que por grupos los equipos realicen 50 pases a primera intencion, 2. para el segundo ejercicio se realizaran parejas donde deberan pasar el balon por la mitad del disco y asi mismo devolverlo hasta completar 10 pases y asi se ira cerrando los discos, 3. en el tercer ejercicio las deportistas realizaran un trabajo de pase y control al sonar el silvato el deportista que tenga el balon debera transportar el balon y pasar el balon. Se finalizara con un trabajo de asociaciones dentro del campo de juego. | En la parte central se explicara las posiciones dentro del campo de juego. 1. en el primer ejercicio las deportistas deberan realizar un desplazamiento a los discos enmarcados en cada posicion. 2. en el segundo ejercicio se trabajara los movimientos y tareas que debe realizar cada deportista. 3. en el tercer ejercicio se explicara las sociedades que se deben crear dentro del campo de juego entre las posiciones.Se realizara un juego o partido final en espacio reducido buscando la mejor interaccion con el elemento. | N/A | N/A |
| | Carga | N/A | Meda | N/A | Baja | Media | N/A | N/A |
| | Intensidad (%) | 0 | 35 | 0 | 40 | 40 | 0 | 0 |
| | Volumen (%) | 0 | 65 | 0 | 60 | 60 | 0 | 0 |
| | Volumen (min) | 0 | 60 | 0 | 65 | 60 | 0 | 0 |
| Comportamiento de la intensidad vs volumen | | |   | | | | | |
| Fase final | Contenido | N/A | Trabajo de estiramiento y charla buscando mejorar algunos aspectos tecnicos individuales. | N/A | Trabajo de trote- estiramiento. | Se finalizara con un trabajo de estiramiento en parejas. | N/A | N/A |
| | Volumen (min) | 0 | 10 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 |
| Total volumen (min) sesion | | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA

V°B° COORDINACION ESCUELAS DE

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

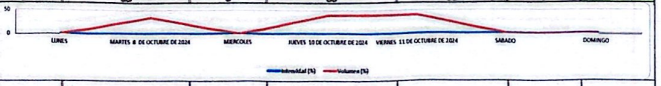
## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACION Y EJECUCION DE ACTIVIDADES REALIZADAS

## INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

**SEMANA 4**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Contratista:** | | **Luis Alejandro Camacho Guzman** | | **Cédula** | **1003878460** | **No. de contrato** | CPS-058-2024 |
| **Escuela de formación** | **Futbol Femenino** | | **Categoría** | **Prejuvenil** | | **Rama** | **Femenino** |
| **Meso No:** | **2** | **Micro No:** | **4** | **Tipo de micro** | **Choque** | **MES** | **Septiembre-Octubre** |
| **No. de deportistas** | | **15** | | | | | |
| **OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL:** | | | **Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de indertab.** | | | | |
| **OBJETIVO MENSUAL:** | | | **Fortalecer las tareas tecnicas y tacticas para el inicio de competencia.** | | | | |
| **OBJETIVO DEL MICRO:** | | | **Evaluar el proceso de la deportista mediante la competencia.** | | | | |

| | | LUNES | MARTES 8 DE OCTUBRE DE 2024 | MIERCOLES | JUEVES 10 DE OCTUBRE DE 2024 | VIERNES 11 DE OCTUBRE DE 2024 | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | N/A | Estadio Municipal Pachito Pallares | N/A | Estadio Municipal Pachito Pallares | Estadio Municipal Pachito Pallares | N/A | N/A |
| **HORARIO** | | N/A | 4:20PM-05:40PM | N/A | 4:20PM-05:40PM | 4:20PM-05:40PM | N/A | N/A |
| **Fase Inicial** | **Contenido** | N/A | Se realizara un trabajo de trote con balon para elevar la temperatura de la deportista - Trabajo de movilidad articular -Se realizara trabajo predeportivo donde se realizaran dos equipos que ejecutaran un ejercicio de velocidad donde tendran que tratar de meter el hexagono dentro de la arteca. | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista - Trabajo de movilidad articular -Se realizaran trabajos de balon (transporte de baon-dominio de balon) | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista - Trabajo de movilidad articular. | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | | 10 | | 10 | 20 | | |
| **Fase central** | **Contenido** | N/A | En la parte central se explicara las posiciones dentro del campo de juego. 1. en el primer ejercicio las deportistas deberan realizar un desplazamiento a los discos enmarcados en cada posicion. 2. en el segundo ejercicio se trabajara los movimientos y tareas que debe realizar cada deportista. 3. en el tercer ejercicio se explicara las sociedades que se deben crear dentro del campo de juego entre las posiciones. | N/A | Se realizara un trabajo por circuito para mejorar las habilidades tecnicas las cuales seran: iniciara el trabajo con un zigzag con solo el pie derecho al terminarlo realizara un pase que se le devolvera y controlara y ejecutara otra vez la conduccion de balon con el pie izquierdo al acabarlo, realizara dos ochos con ambas piernas y a continuacion realizara un autopase por debajo de las estacas y terminara pateando el balon intentando botar los conos dispersando para finalizar un trabajo por zonas de juego. | Se buscara ver el avance de las deportistas mediante el juego real. | N/A | N/A |
| | **Carga** | N/A | Baja | N/A | Baja | Media | N/A | N/A |
| | **Intensidad (%)** | 0 | 35 | 0 | 40 | 40 | 0 | 0 |
| | **Volumen (%)** | 0 | 65 | 0 | 60 | 60 | 0 | 0 |
| | **Volumen (min)** | 0 | 55 | 0 | 60 | 50 | 0 | 0 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | | |   | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | N/A | Trabajo de trote, estiramiento y charla. | N/A | Trote e estiramiento en parejas. | Estiramiento y retroalimentacion. | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | 0 | 15 | 0 | 10 | 10 | 0 | 0 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |

**Observaciones y/o retroalimentación:**

**FIRMA** | **DE FORMACION "INDERTAB"**

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**






Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

TABIO

INDERTAB

## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

## INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

**SEMANA 1**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Contratista: | | Luis Alejandro Camacho Guzman | Cédula | 1003878460 | No. de contrato | CPS-058-2024 | |
| Escuela de formación | Futbol Femenino | Categoría | Juvenil | | Rama | Femenino | |
| Meso No: | 2 | Micro No: | 1 | Tipo de micro | Activacion | MES | Septiembre-Octubre |
| No. de deportistas | | 12 | | | | | |
| OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL: | | Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de indertab. | | | | | |
| OBJETIVO MENSUAL: | | Ejecutar un trabajo buscando mejorar todas las capacidades que requiere la deportista. | | | | | |
| OBJETIVO DEL MICRO: | | Mejorar las capacidades tecnicas que requiere la deportista. | | | | | |

| | | LUNES | MARTES 17 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | MIERCOLES | JUEVES 19 DE SEPTIEMBRE DE | VIERNES 20 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| LUGAR Y/O ESCENARIO | | N/A | Estadio Municipal Pachito Palares | N/A | Estadio Municipal Pachito Palares | Estadio Municipal Pachito Palares | N/A | N/A |
| HORARIO | | N/A | 05:40PM-7:00 PM | N/A | 05:40PM-7:00 PM | 05:40PM-7:00 PM | N/A | N/A |
| Fase Inicial | Contenido | N/A | Se iniciara con un trote sin elemento-movilidad articular-trabajo predeportivo balonmano donde se buscara que por medio de este deporte la deportista mejore su movilidad | N/A | Las deportizas inicia con una tarea enfocada a la resistencia donde sera de larga duracion - A continuacion se ejecutara un trabajo de coordinacion con bastones y de definicion de balon. | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista - Trabajo de movilidad articular -trabajo tecnico de pase e conduccion en trios. | N/A | N/A |
| | Volumen (min) | N/A | 15 | | 10 | 10 | | |
| Fase central | Contenido | N/A | Se realizara un trabajo tecnico donde se trabajaran diferentes aspectos tecnicos los cuales seran: en el primer ejercicio las deportistas realizaran su pase a su compañera donde ella debera realizar un control orientado y asi mismo se lo devolvera a su compañera para que ella defina hacia el arco. en el segundo ejercicio la deportista realizara un pase a media altura donde su compañera controlara y debera realizara un transporte de balon y centrar el balon para que lo defina la su compañera. para finalizar se realizara un trabajo de espacio reducido donde se busca mejorar la movilidad de las deportistas. | N/A | Trabajar los gestos tecnicos individualmente o en conjunto. Donde iniciara un trabajo en parejas donde una deportista realizara un desplazamiento de 10 metros y al llegar al punto debera realizar un gesto tecnico. Este trabajo se realizara con cada gesto tecnico (pase,control con el pie y el muslo. Para finalizar se realizara un partido libre | Se llevara a cabo una serie de estaciones buscando ver la evolucion de las capacidades fisicas e tecnicas de cada deportista donde se ejecutara estaciones como coordinación en la escalera mas pase a primera intencion-salto continuo y pase a media altura-desplazamiento en zig-zag mas cabeceo. | N/A | N/A |
| | Carga | N/A | Media | N/A | Baja | Media | N/A | N/A |
| | Intensidad (%) | 0 | 52 | 0 | 25 | 35 | 0 | 0 |
| | Volumen (%) | 0 | 48 | 0 | 75 | 65 | 0 | 0 |
| | Volumen (min) | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |
| Comportamiento de la intensidad vs volumen | | |   | | | | | |
| Fase final | Contenido | N/A | Trote de recuperacion-charla de retroalimentacion. | N/A | Se realizara un trabajo de estiramiento y retroalimentacion. | Se realizara un trabajo de estiramiento empezando con el tren inferior y terminando con el tren superior. | N/A | N/A |
| | Volumen (min) | 0 | 5 | 0 | 10 | 10 | 0 | 0 |
| Total volumen (min) sesion | | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA  ESCUELAS DE 

## EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

### INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

**SEMANA 4**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Contratista:** | **Luis Alejandro Camacho Guzman** | | **Cédula** | **1003878460** | **No. de contrato** | **CPS-058-2024** | |
| **Escuela de formación** | **Futbol Femenino** | **Categoría** | | **juvenil** | **Rama** | **Femenino** | |
| **Meso No:** | **2** | **Micro No:** | **2** | **Tipo de micro** | **Carga** | **MES** | **Septiembre-Octubre** |
| **No. de deportistas** | **12** | | | | | | |
| **OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL:** | **Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de indertab.** | | | | | | |
| **OBJETIVO MENSUAL:** | **Ejecutar un trabajo buscando mejorar todas las capacidades que requiere la deportista.** | | | | | | |
| **OBJETIVO DEL MICRO:** | **Evaluar las capacidades de cada deportista mediante el juego.** | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES 24 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | MIERCOLES | JUEVES 26 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | VIERNES 27 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | N/A | Estadio Municipal Pachito Pallares | N/A | Estadio Municipal Pachito Pallares | Coliseo Municipal | N/A | N/A |
| **HORARIO** | | N/A | 05:40PM-7:00 PM | N/A | 05:40PM-7:00 PM | 05:40PM-7:00 PM | N/A | N/A |
| **Fase Inicial** | **Contenido** | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista - Trabajo de movilidad articular -Se realizaran trabajos de balon de transporte de balon con el borde interno-externo y empeine. | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista - Trabajo de movilidad articular -Se realizaran trabajo de velocidad de reaccion. | Calentamiento especifico donde se buscara trabajar en conjunto los trabajos de movilidad e la elevacion de temperatura trabajos como talones a la cola-rodillas al pecho-extension de pierna hacia delante y atràs -skiping bajo-medio y alto por ultimo trabajos de pase y desplazamiento con balon. | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | | 10 | | 20 | 10 | | |
| **Fase central** | **Contenido** | N/A | e ejecutara un trabajo por estaciones. En la primera estacion las deportistas realizaran un desplazamiento lateral por los discos,despues tomara el balon y realizara un transporte de balon en cuadrado, en la segunda estacion un desplazamiento diagonal para tocar cada cono y trabajo de conduccion de balon en zig zag, en la tercera estacion realizaran un trabajo de coordinacion en la escalera y realizara un pase para meterlo por medio de los conos. se realizara un trabajo de partido libre. | N/A | Se realizara una simulacion de competencia buscando seguir fortaleciendo las habilidades de las deportistas asi mismo buscar que las deportistas tengan la experiencia de colLas deportistas realizaran un pase rasthero al entrenador saldra en velocidad y pateara el balon tratando de tambar los conos, en el segundo ejercicio la deportista realizaran conduccion de balon al terminarlo patear hacia el arco, en el tercer ejercicio las deportistas realizaran una conduccion de balon en L al terminar pateara hacia el arco a media altura,terminaremo es un partido de futbol. | Se buscara mejorar las habilidades de cada deportista mediante competencia o el desarrollo de un partido de futbol. | N/A | N/A |
| | **Carga** | N/A | Media | N/A | Meda | Alta | N/A | N/A |
| | **Intensidad (%)** | 0 | 52 | 0 | 70 | 85 | 0 | 0 |
| | **Volumen (R)** | 0 | 48 | 0 | 30 | 15 | 0 | 0 |
| | **Volumen (min)** | 0 | 60 | 0 | 40 | 60 | 0 | 0 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | |   | | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | N/A | Trabajo de trote y estiramiento. | N/A | Teste de recuperacion - se realizara un trabajo de estiramiento-charla tecnica para hablar los aspectos positivos y negativos de la actividad. | Trabajos de Estiramiento-retroalimentacion del encuentro. | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | 0 | 10 | 0 | 20 | 10 | 0 | 0 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |

**Observaciones y/o retroalimentación:**

**FIRMA** **V°B° COORDINACION**

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**









Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

TABIO

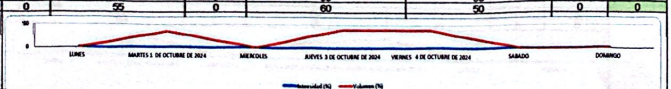
## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

### INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

**SEMANA 2**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Contratista:** | Luis Alejandro Camacho Guzman | | **Cédula** | 1003878460 | **No. de contrato** | CPS-058-2024 | |
| **Escuela de formación** | Futbol Femenino | **Categoría** | Juvenil | | **Rama** | Femenino | |
| **Meso No:** | 2 | **Micro No:** | 3 | **Tipo de micro** | Carga | **MES** | Septiembre-Octubre |
| **No. de deportistas** | 12 | | | | | | |
| **OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL:** | Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de Indertab. | | | | | | |
| **OBJETIVO MENSUAL:** | Ejecutar un trabajo buscando mejorar todas las capacidades que requiere la deportista. | | | | | | |
| **OBJETIVO DEL MICRO:** | Mejorar las capacidades individuales de cada jugadora. | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES 1 DE OCTUBRE DE 2024 | MIERCOLES | JUEVES 3 DE OCTUBRE DE 2024 | VIERNES 4 DE OCTUBRE DE 2024 | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | N/A | Estadio Municipal Pachito Palares | N/A | Estadio Municipal Pachito Palares | Estadio Municipal Pachito Palares | N/A | N/A |
| **HORARIO** | | N/A | 05:40PM-7:00 PM | N/A | 05:40PM-7:00 PM | 05:40PM-7:00 PM | N/A | N/A |
| **Fase Inicial** | **Contenido** | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista.- Trabajo de movilidad articular -Trabajo de pase y control en pareja y 1 vs 1 | N/A | Salto de cuerda -movilidad articular-trabajo predeportivo triki. | Se realiza un trabajo de trote, trabajos de conduccion de balon con las diferentes superficies de contacto. | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | | 10 | | 10 | 20 | | |
| **Fase central** | **Contenido** | N/A | Se realizara un trabajo por estaciones donde se buscara mejorar la fuerza explosiva de las deportistas En la primera estacion la deportista realizara sentadilla al terminar un desplazamiento en zigzag, en la segunda estacion la deportista ejecutara una alternacion de desplante al terminar un desplazamiento adelante- atras por los discos, en la siguiente estacion un concentrico de sentadilla mas velocidad con balon de 20 metros, en la cuarta estacion una sentadilla con salto mas desplazamiento lateral para terminar trabajo de pliometria quinta y ultima. | N/A | En parejas las deportistas realizaran un trabajo de pase o primera intacion acompañado de un desplazamiento lateral corto, En el segundo ejercicio las deportistas realizaran tres donde dos deportistas se realizaran en el cono asignado y la otra en la mitad de las dos y debera realizarle el pase e ir a contrar el balon y hacer el balon a su compañera del otro extremo. En el tercer ejercicio las deportistas realizaran un espacio a la deportista donde controlara y pelearn hacia el arco, asi sucesivamente. En el cuarto ejercicio la deportista le lanzara el balon a su compañera y se la devolvera donde debera controlar orientar y pelear. En el ultimo trabajo realizaremos un partido en espacio reducido. | se ejecutaran diferentes ejercicios por estaciones buscando trabajar las capacidades tecnicas en la primera estacion se trabajara skipping ida y vuelta al terminarlo realizara un trabajo de pase y control de balon, en la segunda estacion se trabajara desplazamiento lateral al terminarlo se realizara un control con el muslo y el pase rastrero, en la tercera estacion se trabajara el transporte de balon y el pase a medio altura y en la cuarta estacion se trabajara mini suicidios y se terminara con un juego de espacio reducido. | N/A | N/A |
| | **Carga** | N/A | Baja | N/A | Baja | Media | N/A | N/A |
| | **Intensidad (%)** | 0 | 35 | 0 | 40 | 40 | 0 | 0 |
| | **Volumen (%)** | 0 | 65 | 0 | 60 | 60 | 0 | 0 |
| | **Volumen (min)** | 0 | 55 | 0 | 60 | 50 | 0 | 0 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | | |   | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | N/A | Trabajo de trote, estiramiento y charla. | N/A | Trote e estiramiento en parejas. | Trote y trabajo de flexibilidad. | N/A | N/A |
| | **Volumen (min)** | 0 | 15 | 0 | 10 | 10 | 0 | 0 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |

**Observaciones y/o retroalimentación:**

**FIRMA** **V°B° COORDINACION ESCUELAS DE**

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**






Scanned with CamScanner

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

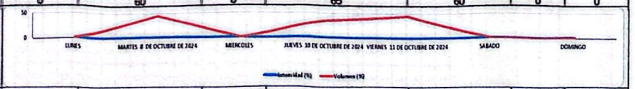
## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

### INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

**SEMANA 3**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Contratista: | Luis Alejandro Camacho Guzman | | Cédula | 1003878460 | No. de contrato | CPS-058-2024 | |
| Escuela de formación | Futbol Femenino | | Categoría | juvenil | Rama | Femenino | |
| Meso No: | 2 | Micro No: | 4 | Tipo de micro | Choque | MES | Septiembre-Octubre |
| No. de deportistas | 12 | | | | | | |
| OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL: | Prestacion de servicios de apoyo a la gestion en la ejecucion de actividades de instructor de la escuela de formacion de futbol femenino de indertab. | | | | | | |
| OBJETIVO MENSUAL: | Ejecutar un trabajo buscando mejorar todas las capacidades que requiere la deportista. | | | | | | |
| OBJETIVO DEL MICRO: | Mejorar la movilidad de las deportistas así mismo el trabajo ofensivo e defensivo. | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES 8 DE OCTUBRE DE 2024 | MIERCOLES | JUEVES 10 DE OCTUBRE DE 2024 | VIERNES 11 DE OCTUBRE DE 2024 | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| LUGAR Y/O ESCENARIO | | N/A | Estadio Municipal Pachito Peñares | N/A | Estadio Municipal Pachito Peñares | Estadio Municipal Pachito Peñares | N/A | N/A |
| HORARIO | | N/A | 05:40PM-7:00 PM | N/A | 05:40PM-7:00 PM | 05:40PM-7:00 PM | N/A | N/A |
| Fase Inicial | Contenido | N/A | Trote- movilidad articular- Trabajo de espacio reducido de 5 vs 2. | N/A | Se realizara un trabajo de trote para elevar la temperatura de la deportista - Trabajo de movilidad articular -Se realizara un trabajo de balon de pase contra la pared o muro. | Calentamiento especifico donde se buscara trabajar en conjunto los trabajos de movilidad a la elevacion de temperatura trabajos como talones a la cola-roditas al pecho-extension de pierna hacia delante y atras -skiping bajo-medio y alto por ultimo trabajos de pase y desplazamiento con balon. | N/A | N/A |
| | Volumen (min) | | 10 | | 5 | 10 | | |
| Fase central | Contenido | N/A | En el primer ejercicio las deportistas realizaran un transporte de balon y al llegar al cada disco deberan cambiar de direccion el balon con el borde interno y la pierna contraria que se desplazo. En el segundo ejercicio la depostista realizara un zigzag de espaldas sin balon al terminarlo tomara su balon y realizara un 8 en cada dos discos que se encontraran.En el tercer ejercicio la deportista ejecutara una conduccion de balon en slalom usando sus dos piernas al terminarlo realizara un transporte de balon y disfara pegar el balon. En el cuarto ejercicio la deportista realizara conduccion de balon al terminar realizara el pase y peleara de primera intencion al arco, por ultimo se realzara juegos de uno contra uno. | N/A | Para la sesion del dia de hoy se realizara primero un trabajo de circuito para mejorar estas habilidades en conjunto, en el primer sitio la deportista realizara un zigzag con el pie derecho al terminarlo realizara un pase al entrenador y realizara un slalom con el pie izquierdo, despues pasara por debajo de los bancos un solo pase y realizara los saltos, tomara el balon y realizara dos ochos en los discos y lo pateara hacia el arco. Se realizara un trabajo de 2 vs 2 donde sigara jugando el equipo ganador de cada encuentro. | Se buscara mejorar las habilidades de cada deportista mediante competencia o el desarrollo de un partido de futbol. | N/A | N/A |
| | Carga | N/A | Media | N/A | Baja | Media | N/A | N/A |
| | Intensidad (%) | 0 | 45 | 0 | 35 | 45 | 0 | 0 |
| | Volumen (lb) | 0 | 55 | 0 | 65 | 55 | 0 | 0 |
| | Volumen (min) | 0 | 60 | 0 | 65 | 60 | 0 | 0 |
| Comportamiento de la intensidad vs volumen | |  | | | | | | |
| Fase final | Contenido | N/A | Se realizara un trabajo de trote, estiramiento y retroalimentacion de la sesion. | N/A | Trabajo de trota y estiramiento retroalimentacion. | Trabajos de Estiramiento-retroalimentacion del encuentro. | N/A | N/A |
| | Volumen (min) | 0 | 10 | 0 | 10 | 10 | 0 | 0 |
| Total volumen (min) sesion | | 0 | 80 | 0 | 80 | 80 | 0 | 0 |



Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA

V°B° COORDINACION ESCUELAS

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**






Scanned with CamScanner

**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"**

**INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS**

**FORMATO DE ASISTENCIA**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NIVEL | Infantil | | | | | | | | | |
| Nombre del contratista | Alejandro Camacho | Cédula | 1003878460 | Cat. | Infantil | Rama | Femenino | Mes | Septiembre-Octubre | |
| Escuela de Formación | Futbol Femenino | Nº Contrato | CPS-058-2024 | Escenario | Estadio Municipal | Nº Deportistas | 14 | | | |

| SEMANA | | | | | | | Semana 1 | | | Semana 2 | | | Semana 3 | | | Semana 4 | | | Sesiones cumplidas | Sesiones programadas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA | | | | | | | 17 | 19 | 20 | 24 | 26 | 27 | 1 | 3 | 4 | 8 | 10 | 11 | | |
| N° | No. IDENTIFICACION | NOMBRE Y APELLIDO | SEXO | EDAD | CONTACTO DE EMERGENCIA | PARENTESCO | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1070620256 | GISELLE ALEJANDRA NOVOA | F | 11 | 3227467098 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 2 | 1073245698 | LAURA NATALY GOMEZ GARZON | F | 6 | 3142763448 | PAPA | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 10 | 12 |
| 3 | 1078372898 | SARA VALENTINA ESPEJO BARBOSA | F | 7 | 3157066484 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 9 | 12 |
| 4 | 1077062408 | LIZETH CAMILA ARBELEDA RAMIREZ | F | 7 | 3022470849 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 5 | 1076623456 | KAROLL NICOL GOMEZ GARZON | F | 9 | 3142763448 | PAPA | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 6 | 1070018482 | SARA NATALY BENITEZ GIL | F | 9 | 3156788443 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 7 | 1076622013 | KAREN SOFIA CERPA RODRIGUEZ | F | 10 | 3114405806 | ABUELITA | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 8 | 1076622510 | LINA SOFIA ORJUELA | F | 8 | 3204753248 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 9 | 1076626068 | MARIA JOSE CORTES ACUÑA | F | 7 | 3006759109 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 10 | 1076624883 | VALERY DURAN FORERO | F | 10 | 3194531221 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 10 | 12 |
| 11 | 1076625053 | DANNA ISABELLA CÁRDENAS RODRÍGUEZ | F | 10 | 3115536103 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 12 | 1070015555 | ANA MARIA RODRIGUEZ | F | 11 | 3156788443 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 13 | 1070015615 | YULI ALEJANDRA RAMIRES RESTREPO | F | 11 | 3134739636 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 14 | 1070396661 | ANTONELLA BECHARRA | F | 8 | 3227650987 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 15 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 21 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 22 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 23 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 24 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 25 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 26 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 27 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 28 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 29 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 30 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

**Observaciones / Comentarios:**

**Firma Instructor:**

Scanned with CamScanner

**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"**

**INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS**

**FORMATO DE ASISTENCIA**

| NIVEL | Pre-juvenil | | | | Cat. | Pre-juvenil | Rama | Femenino | Mes | Septiembre-Octubre |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del contratista | Alejandro Camacho | | Cédula | 1003878460 | | Escenario | Estadio Municipal | Nº Deportistas | | 15 |
| Escuela de Formación | Futbol Femenino | | Nº Contrato | CPS-058-2024 | | | | | | |

| SEMANA | | | | | | | Semana 1 | | | Semana 2 | | | Semana 3 | | | Semana 4 | | | Sesiones cumplidas | Sesiones programadas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA | | | | | | | 17 | 19 | 20 | 24 | 26 | 27 | 1 | 3 | 4 | 8 | 10 | 11 | | |
| N° | No. IDENTIFICACION | NOMBRE Y APELLIDO | SEXO | EDAD | CONTACTO DE EMERGENCIA | PARENTESCO | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1076623369 | MARIA PAULA CARDENAS GARCIA | F | 12 | 3112238724 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 2 | 1076623370 | MARIA JOSE CARDENAS GARCIA | F | 12 | 3112238724 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 3 | 1076645965 | KAREN VIVIANA BEDOYA CARRION | F | 12 | 3202588926 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 4 | 1013013994 | LAURA SOFIA CAMACHO | F | 12 | 3209141334 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 5 | 10798630 | MARIA JOSE PEREZ QUINTERO | F | 13 | 3201645796 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 6 | 1013009325 | LITZY MARIANA CONTRERAS VACA | F | 13 | 3134938813 | MAMÁ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 12 |
| 7 | 54302564 | RICMARYS MERCEDES ANTICA VARGAS | F | 13 | 3023136092 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 8 | 1140420417 | CAMILA ANTONELLA GONZALEZ VILLALBA | F | 13 | 3148812536 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 9 | 1072990242 | LAURA VALENTINA HERNANDEZ PRADA | F | 14 | 3133043462 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 10 | 1070391751 | DIANA CAROLINA BEDOYA CARRION | F | 14 | 3202588926 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 11 | 1061213801 | SHARON NICOL CAJAMARCA PAEZ | F | 14 | 3204193389 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 12 | 1028889493 | BRITHNY YULIANA MARTINEZ CRUZ | F | 13 | 3118501809 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 13 | 1076623065 | KAREN SOFÍA FERNANDEZ TIBAQUIRA | F | 13 | 3107784260 | MAMÁ | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 7 | 12 |
| 14 | 1076623190 | CAMILA SANCHEZ BORREGO | F | 13 | 3227531632 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 15 | 1076623090 | KAREN SOFIA RAMIREZ ESPEJO | F | 14 | 3024708491 | HERMANA | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 9 | 12 |
| 16 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 22 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 23 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 24 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 25 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 26 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 27 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 28 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 29 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 30 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

**Observaciones / Comentarios:**

**Firma Instructor:**

Scanned with CamScanner™

TABIO

TABIO INDERTAB

# INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

## INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

## FORMATO DE ASISTENCIA

| NIVEL | Juvenil | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del contratista | Alejandro Camacho | | Cédula | 1003878460 | | Cat. | Juvenil | Rama | Femenino | Mes | Septiembre-Octubre | | | | | | | | | | | | | |
| Escuela de Formación | Futbol Femenino | | Nº Contrato | CPS-058-2024 | | | Escenario | Estadio Municipal | | Nº Deportistas | 12 | | | | | | | | | | | | | |

| SEMANA | | | | | | | Semana 1 | | | Semana 2 | | | Semana 3 | | | Semana 4 | | | Sesiones cumplidas | Sesiones programadas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA | | | | | | | 17 | 19 | 20 | 24 | 26 | 27 | 1 | 3 | 4 | 8 | 10 | 11 | | |
| Nº | No. IDENTIFICACION | NOMBRE Y APELLIDO | SEXO | EDAD | CONTACTO DE EMERGENCIA | PARENTESCO | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1076622511 | YESSICA ALEJANDRA CARDENAS SILVA | F | 15 | 3123062767 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 2 | 1013269558 | KAROL DAYANA ACOSTA ORTIZ | F | 15 | 3202446269 | MAMÁ | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 8 | 12 |
| 3 | 1073662581 | SARA VALENTINA HIGUERA GARCIA | F | 15 | 3223777925 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 4 | 1035973523 | LIZBETH GONZALEZ PUENTES | F | 18 | 3209199179 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 5 | 1031813550 | OKARIZ AMUCHASTEGUI TOBON | F | 15 | 3123515374 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 6 | 1072661169 | MARÍA ALEJANDRA ORTIZ SARMIENTO | F | 15 | 3228511541 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 7 | 1012917882 | SARAH VALENTINA CARDENAS ARIZA | F | 17 | 3002572520 | MAMÁ | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 6 | 12 |
| 8 | 1027152418 | SARA VALENTINA RINCON MORENO | F | 15 | 3157774794 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 9 | 1072657531 | SOFIA GARAVITO QUINTERO | F | 15 | 3142492447 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 9 | 12 |
| 10 | 1072662015 | JULIANA SANCHEZ BORREGO | F | 15 | 3227531632 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 |
| 11 | 1076622306 | SARA SOFIA RODRIGUEZ ZUÑIGA | F | 15 | 3125707778 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 9 | 12 |
| 12 | 7083598 | VALENTINA FERNANDEZ GONZALEZ | F | 15 | 3136877257 | MAMÁ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 12 |
| 13 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 21 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 22 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 23 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 24 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 25 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 26 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 27 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 28 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 29 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 30 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

**Observaciones / Comentarios:**

**Firma Instructor:**

Scanned with CamScanner™

en línea

## Resumen General de Pago

**DATOS GENERALES DEL APORTANTE**

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Telefono | Exonerado SENA o ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C 1003878460 | | CAMACHO GUZMAN LUIS ALEJANDRO | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | VDA CHICU PALOVERDE | TABIO-CUNDINAMARCA | 86481*90 | SI |

**DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION**

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2024-09 | 2024-09 | 1000000665 | 1474705087 | 1 | 2024/10/15 | 2024/10/24 | BANCO DE BOGOTA | 9 | $405.000 |

**LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES**

| EMPLEADO | | | PENSION | | | | SALUD | | | | CCF | | | | RIESGOS | | | | PARAFISCALES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificacion | Nombres | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Dias | IBC | Aporte |
| Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados) | | | | | $1,300,000 | $208,000 | | | $1,300,000 | $162,500 | | | $0 | $0 | | | $1,300,000 | $31,700 | | $0 | $0 |
| Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados) | | | | | $1,300,000 | $208,000 | | | $1,300,000 | $162,500 | | | $0 | $0 | | | $1,300,000 | $31,700 | | $0 | $0 |
| Ciudad: TABIO Depto: CUNDINAMARCA ( 1 Afiliados) | | | | | $1,300,000 | $208,000 | | | $1,300,000 | $162,500 | | | $0 | $0 | | | $1,300,000 | $31,700 | | $0 | $0 |
| 1 | CC 1003878460 | CAMACHO LUIS | 23039 | 30 | $1,300,000 | $208,000 | EPS017 | 30 | $1,300,000 | $162,500 | | 0 | $0 | $0 | 14125 | 30 | $1,300,000 | $31,700 | 0 | $0 | $0 |
| **Total** | **Afiliados( 1)** | | | | $1,300,000 | $208,000 | | | $1,300,000 | $162,500 | | | $0 | $0 | | | $1,300,000 | $31,700 | | $0 | $0 |

Scanned with CamScanner™