TABIO, 06 DE JUNIO DE 2025.

Factura o Documento Equivalente No: 004 - 2025

(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

NOMBRE : Luis Alejandro Camacho Guzmán

CEDULA : 1003878460

DIRECCIÓN : Tabio- Palo verde Chicú

TELÉFONO : 3227063796

No. Planilla EPS: : 9486645448

CONCEPTO

Pago contrato de prestación de servicios de Apoyo a la gestión N 2025-031- 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 7 de Mayo al 6 de Junio de 2025.

Dos millones quinientos mil pesos m/cte.
$2.500.000

LUIS Alejandro Camacho Guzman

***C.C. N°: 1003878460 de* Tabio- Cundinamarca**

INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FÚTBOL FEMENINO

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

Scanned with CamScanner

TABIO

INDERTAB

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-031-2025**	**FECHA DE FIRMA :**	**7/2/2025**
PLAZO DE EJECUCION EN MESES Y DÍAS	**10 MESES**			
FECHA ACTA DE INICIO	**7/2/2025**		**FECHA DE TERMINACIÓN:**	**6/12/2025**
MES DE ACTIVIDADES	**Mayo**		**NÚMERO DE INFORME:**	**4**
N° DE PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL	**9486645448**			
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 de indertab.**			

N°	**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 futbol femenino.	Durante el mes de mayo se estructuraron los diferntes planes de entrenamiento en busca de seguir fortaleciendo las habilidades de cada deportista de la escuela de formacion de futbol femenino.
2	Realizar un festival o evento según su disciplina	Para este semestre se buscara crear un cuadrangular en la rama femenina que se desarrollara en el estadio municipal, asi mismo se proyectan otras actividades en las diferentes categorias y ramas en pro del crecimiento de este deporte en nuestro municipio.
3	Realizar actividades deportivas y recreativas en la disciplina de futbol femenino dirigidos a los diferentes grupos poblacionales en los niveles de infantil,prejuvenil y juvenil.	Se sigue realizando actividades deportivas con cada categoria en busca de mejorar las capacidades a nivel individual y grupal.
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 torneo de menores, asi mismo la estructuraccion del torneo.
5	Cumplir estrictamente con el cronograma de actividades deportivas establecido conjuntamente por el contratista y el supervisor de "INDERTAB	En el mes de mayo se sigue cumpliendo con 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 ayudo a organizar los juegos intercolegiados 2025.
7	Cumplir con los lineamientos y metas trazadas al inicio del contrato por parte del Gerente del "INDERTAB	En el mes de mayo 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 donde puedan mejorar todas sus habilidades deportivas que requiere el deporte.
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 promocionando e masificando los diferentes grupos o categorias donde se busca que por medio de nuestras redes sociales y asi mismo la divulgacion con las diferentes deportistas de la escuela.
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 mayo se realizó el respectivo pago o liquidacion del sistema de salud,pension y riesgos laborales, donde se ve reflejado con la planilla y numero 9486645448.
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 este mes se sigue dando uso adecuadamente todos los implementos deportivos en beneficio del desarrollo de todas nuestras deportistas ya que son muy importantes para el crecimiento de cada una de ellas.
11	Entregar en las fechas establecidas por el INDERTAB los informes mensuales sobre las actividades desarrolladas, con sus respectivos soportes	Durante el mes de mayo 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.

Scanned with CamScanner

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 entre ellas los cambios de escenarios debido al clima presentado este mes.
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: los juegos intercolegiados
14	Participar, apoyar y asistir a las reuniones, capacitaciones, eventos y encuentros programados por el municipio e Indeportes, coordinado con la supervisión y el gestor provincia.	*Se participa en las diferentes actividades por indeportes entre ellas la charla con la psicologa deportiva en el municipio de Tabio.*
15	Desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos por cada disciplina deportiva (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación y 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), Cada sesión de clase programada, deberá tener como mínimo una duración de (2 horas) distribuida en: fase inicial, central y final estas sesiones de práctica no pueden ser acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación). Adicional se deben desarrollar 4 horas de trabajo con las instituciones educativas del sector rural. Además, se establece 2 horas para planeación, análisis de resultados de evaluación, elaboración de informes; para un total de 18 horas semanales de	*Se cumplen con las diferentes horas y tareas asignadas en este mes para el desarollo de actividades y elaboracion de planes de entrenamiento para nuestra escuela de formacion de futbol femenino del municipio de Tabio, asi mismo los reséctivos entrenamientos y salidas a partidos amistosos.*
16	Desarrollar el proceso de seguimiento, control y evaluación de su plan pedagógico y técnico establecido para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el Coordinador del Deporte Formativo. Para eso, deberá implementa en el proceso de evaluación de sus deportistas a cargo de manera periódica y en los tiempos de establezca la supervisión en coordinación con la Coordinación del Deporte Formativo, los logros preestablecidos para cada nivel de formación y entregar por cada uno de ellos un reporte acorde con los lineamientos y parámetros establecidos por la coordinación de deporte formativo.	*para este mes se sigue ejecutando nuestro plan pedagico en miras de ejecutar una programacion adecuada a la categoria o etapa que se encuentren las deportistas, asi mismo buscando una correcta enseñanza del deporte y todas las capacidades que requieren.*
17	Participar, apoyar y asistir a las reuniones, capacitaciones, eventos y encuentros programados por el municipio e Indeportes, coordinado con la supervisión y el gestor provincia.	*Se participa en las diferentes reuniones programadas por indeportes.*
18	Estructurar, Entregar y mantener actualizado la base de datos y documentación requerida por la supervisión y el gestor en medio físico y/o digital de la inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.	*Se mantiene actualizada nuestra base de datos de los deportistas y sus acudientes tambien se realiza la revision de inscripcion a nuestro programa de formacion de futbol femenino.*
19	El contratista vinculado mediante el presente contrato deberá contar con la tarjeta de entrenador a partir del mes de mayo de 2025, en cumplimiento de la Ley 2210 de 2022, so pena de incurrir en trámite de terminación del presente contrato.	*Para el inicio de nuestras actividades ya se realiza el proceso de acreditaccion o tarjeta de entrenador de forma virtual, asi mismo ya el tramite da por terminado y se obtienen nuestra tarjeta profesional.*

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"

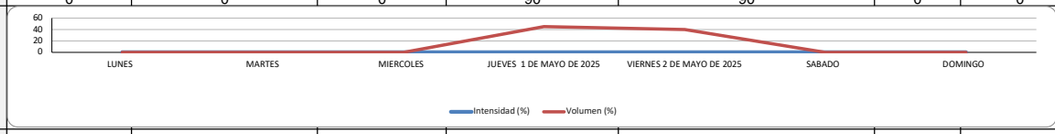
INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

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-2025-031	
Escuela de formación	**Futbol Femenino**	**Categoría**	**Juvenil**		**Rama**	**Femenino**	
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**1**	**Tipo de micro**	**Activacion**	**MES**	**Mayo**
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:		**Fortalecer las tareas tecnicas y tacticas para el inicio de competencia.**					
OBJETIVO DEL MICRO:		**Mejorar la tecnica y trabajos tecnicos de cada jugadora.**					

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 1 DE MAYO DE 2025	VIERNES 2 DE MAYO DE 2025	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		N/A	N/A	N/A	Estadio Municipal Pachito Pallares	Estadio Municipal Pachito Pallares	N/A	N/A
HORARIO		N/A	N/A	N/A	5:00PM-07:00PM	5:00PM-07:00PM	N/A	N/A
Fase Inicial	**Contenido**	N/A	N/A	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 arastre 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	N/A		15	15		
Fase central	**Contenido**	N/A	N/A	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 rastrero, en la tercera estacion se trabajara el transpporte 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 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	N/A	N/A	Media	Media	N/A	N/A
	Intensidad (%)	0	0	0	45	40	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	55	60	0	0
	Volumen (min)	0	0	0	90	90	0	0
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	N/A	N/A	N/A	Se realizara un trabajo de trote-estiramientos-charla de retroalimentacion	Se finalizara con un trabajo de estiramiento en parejas.	N/A	N/A
	Volumen (min)	0	0	0	15	15	0	0
Total volumen (min) sesion		0	0	0	120	120	0	0

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÒN "INDERTAB"**	

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 2

Nombre del Contratista:		**Luis Alejandro Camacho Guzman**		**Cédula**	**1003878460**	**No. de contrato**	CPS-2025-031
Escuela de formación	**Futbol Femenino**		**Categoría**		**Juvenil**	**Rama**	**Femenino**
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**2**	**Tipo de micro**	**Activacion**	**MES**	**Mayo**
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:			**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 6 DE MAYO DE 2025	MIERCOLES	JUEVES 8 DE MAYO DE 2025	VIERNES 9 DE MAYO DE 2025	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	5:00PM-07:00PM	N/A	5:00PM-07:00PM	5:00PM-07:00PM	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)		15		15	15		
Fase central	**Contenido**	N/A	Las deportistas deberan ejecutar un trabajo de desplazamiento donde debera ir a 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 60nporciento y otra al 60 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 debera 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 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 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	35	0	40	40	0	0
	Volumen (%)	0	65	0	60	60	0	0
	Volumen (min)	0	90	0	95	90	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	15	0	10	15	0	0
Total volumen (min) sesion		0	120	0	120	120	0	0

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÓN "INDERTAB"**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









Scanned with CamScanner

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

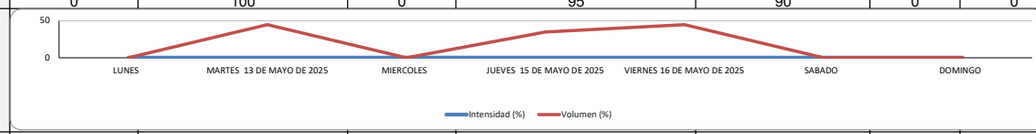
INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

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-2025-031	
Escuela de formación	**Futbol Femenino**	**Categoría**	**Juvenil**		**Rama**	**Femenino**	
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**3**	**Tipo de micro**	**Carga**	**MES**	**Mayo**
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:		**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 13 DE MAYO DE 2025	MIERCOLES	JUEVES 15 DE MAYO DE 2025	VIERNES 16 DE MAYO DE 2025	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	5:00PM-07:00PM	N/A	5:00PM-07:00PM	5:00PM-07:00PM	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 balon y pase en parejas.	N/A	Trabajo de trote sin elemento-movilidad articular-trabajo predeportivo balonmano 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-extension de pierna adelante y atrás-trabajos de velocidad)	N/A	N/A
	Volumen (min)		10		15	15		
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 debran 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 despues de esa accion debera ir a defender al delantero que tratara de hacer el gol.	N/A	Se realizara un trabajo tecnico doonde 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	Se realizara un trabajo de juego real donde se seguira buscando la evolucion de cada deportistta 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	100	0	95	90	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	15	0	0
Total volumen (min) sesion		0	120	0	120	120	0	0

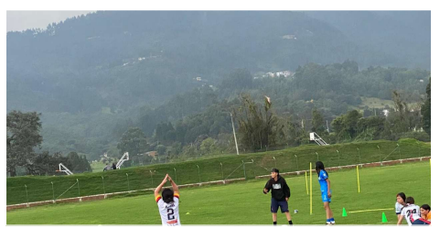
Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÓN "INDERTAB"**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









Scanned with CamScanner

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

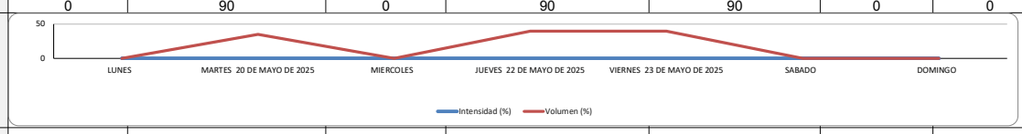
INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

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-2025-031
Escuela de formación	**Futbol Femenino**		**Categoría**	**Juvenil**		**Rama**	**Femenino**
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**4**	**Tipo de micro**	**Choque**	**MES**	**Mayo**
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:			**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 20 DE MAYO DE 2025	MIERCOLES	JUEVES 22 DE MAYO DE 2025	VIERNES 23 DE MAYO DE 2025	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	5:00PM-07:00PM	N/A	5:00PM-07:00PM	5:00PM-07:00PM	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 estaca.	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)		15		15	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 anbas piernas y a continuacion realizara un autopasepor debajo de las estacas y terminara pateando el balon intentando botar los conos disparando,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	90	0	90	90	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	15	10	0	0
Total volumen (min) sesion		0	120	0	120	120	0	0

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÒN "INDERTAB"**	

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 5

Nombre del Contratista:		**Luis Alejandro Camacho Guzman**		**Cédula**	**1003878460**	**No. de contrato**	CPS-2025-031
Escuela de formación	**Futbol Femenino**		**Categoría**	**Juvenil**		**Rama**	**Femenino**
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**5**	**Tipo de micro**	**Recuperacion**	**MES**	**Mayo**
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:			**Fortalecer las tareas tecnicas y tacticas para el inicio de competencia.**				
OBJETIVO DEL MICRO:			**Mejorar las tareas de juego en las diferentes zonas de juego y la definicion.**				

		LUNES	MARTES 27 DE MAYO DE 2025	MIERCOLES	JUEVES 29 DE MAYO DE 2025	VIERNES 30 DE MAYO DE 2025	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	5:00PM-07:00PM	N/A	5:00PM-07:00PM	5:00PM-07:00PM	N/A	N/A
Fase Inicial	**Contenido**	N/A	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 atrás -skiping bajo-medio y alto por ultimo trabajos de pase y desplazamiento con balon.	N/A	Calentamiento en grupo desplazamientos laterales-frontales- de espaldas- trabajos de velocidad de reaccion con balon y sin balon.	Trote con balon. Se realizara un juego predeportivo balonmano donde se busca mejorar el movimiento del jugador y asi mismo la comunicación.	N/A	N/A
	Volumen (min)		20		10	10		
Fase central	**Contenido**	N/A	Se realizara un trabajo de tres estaciones donde se trabajara la fuerza- el cambio de ritmo y se finalizara con un trabajo de conduccion de balon o de definicion, al terminar se ejecutara un trabajo de juego libre.	N/A	Se ejecutara un trabajo por estaciones. En la primera estacion la deportista realizara una conduccion de balon en L utilizando las dos piernas al finalizar realiza el pase y se queda donde estaba en compañero saltando la cuerda, En la segunda estacion la deportista realiza un slalom con balon y al finalizarlo un pase a su compañero e ira a hacer un trabajo de titeres, en la tercera estacion la deportista realiza una conduccion de balon en circulo al finalizarla realiza en pase y pasa a hacer tijeras. para finalizar las deportistas realizaran un transporte de balon con finalizacion al arco.	Se ejeutara un trabajo de espacio reducido donde se buscara mejorar los aspectos de comunicación y desplazamiento de la deportista sin balon 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	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	90	0	95	95	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	15	15	0	0
Total volumen (min) sesion		0	120	0	120	120	0	0

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA		**FORMACION "INDERTAB"**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









Scanned with CamScanner

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

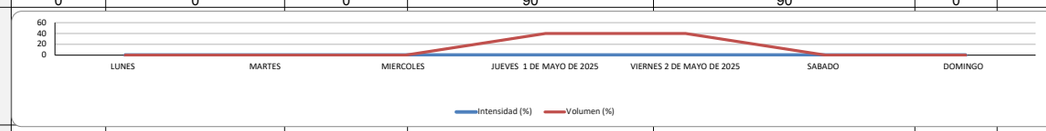
INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

SEMANA 1

Nombre del Contratista:	**Luis Alejandro Camacho Guzman**	**Cédula**	**1003878460**	**No. de contrato**	CPS-2025-031	
Escuela de formación	**Futbol Femenino**	**Categoría**	**Infantil**	**Rama**	**Femenino**	
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**1**	**Tipo de micro**	**Activacion**	**MES**	**Mayo**
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:	**Trabajar y mejorar las tareas tecnicas e iniciar los principios tacticos.**					
OBJETIVO DEL MICRO:	**Fortalecer el trabajo de juego mediante trabajos de espacio reducido.**					

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 1 DE MAYO DE 2025	VIERNES 2 DE MAYO DE 2025	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		N/A	N/A	N/A	Estadio Municipal Pachito Pallares	Estadio Municipal Pachito Pallares	N/A	N/A
HORARIO		N/A	N/A	N/A	3:00PM-5:00 PM	3:00PM-5:00 PM	N/A	N/A
Fase Inicial	**Contenido**	N/A	N/A	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)	N/A	N/A		20	15		
Fase central	**Contenido**	N/A	N/A	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 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	N/A	N/A	Baja	Media	N/A	N/A
	Intensidad (%)	0	0	0	40	40	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	60	60	0	0
	Volumen (min)	0	0	0	90	90	0	0
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	N/A	N/A	N/A	Trabajo de trote- estiramiento.	Se finalizara con un trabajo de estiramiento en parejas.	N/A	N/A
	Volumen (min)	0	0	0	10	15	0	0
Total volumen (min) sesion		0	0	0	120	120	0	0

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÓN "INDERTAB"**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO






Scanned with CamScanner

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

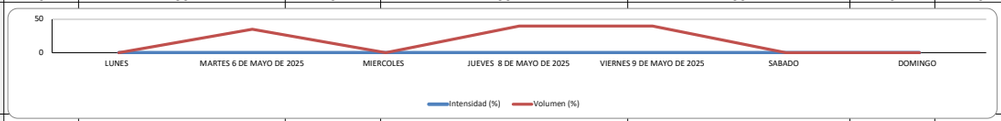
INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

SEMANA 2

Nombre del Contratista:	**Luis Alejandro Camacho Guzman**	**Cédula**	**1003878460**	**No. de contrato**	CPS-2025-031	
Escuela de formación	**Futbol Femenino**	**Categoría**	**Infantil**	**Rama**	**Femenino**	
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**2**	**Tipo de micro**	**Activacion**	**MES**	**Mayo**
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:	**Trabajar y mejorar las tareas tecnicas e iniciar los principios tacticos.**					
OBJETIVO DEL MICRO:	**Iniciar las tareas basicas tacticas entre ellas las tareas posicionales que requiere la deportista en el campo de juego.**					

		LUNES	MARTES 6 DE MAYO DE 2025	MIERCOLES	JUEVES 8 DE MAYO DE 2025	VIERNES 9 DE MAYO DE 2025	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-5:00 PM	N/A	3:00PM-5:00 PM	3:00PM-5:00 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)		20		15	15		
Fase central	**Contenido**	N/A	Las deportistas deberan ejecutar un trabajo de desplazamiento donde debera ir a 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 60nporciento y otra al 60 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 debera 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 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 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	35	0	40	40	0	0
	Volumen (%)	0	65	0	60	60	0	0
	Volumen (min)	0	90	0	90	90	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	15	15	0	0
Total volumen (min) sesion		0	120	0	120	120	0	0

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÓN "INDERTAB"**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO






Scanned with CamScanner

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

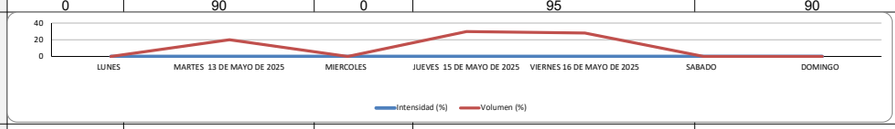
INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

FORMATO DE PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

SEMANA 3

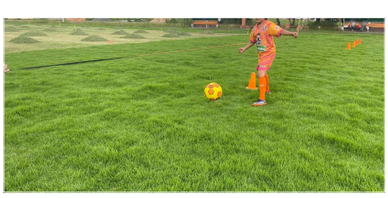
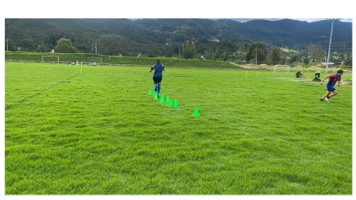
Nombre del Contratista:	**Luis Alejandro Camacho Guzman**	**Cédula**	**1003878460**	**No. de contrato**	CPS-2025-031	
Escuela de formación	**Futbol Femenino**	**Categoría**	**Infantil**	**Rama**	**Femenino**	
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**3**	**Tipo de micro**	**Carga**	**MES**	**Mayo**
No. de deportistas		**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:		**Trabajar y mejorar las tareas tecnicas e iniciar los principios tacticos.**				
OBJETIVO DEL MICRO:		**Fortalecer las principales tareas tacticas mediante el juego y los trabajos tecnicos.**				

		LUNES	MARTES 13 DE MAYO DE 2025	MIERCOLES	JUEVES 15 DE MAYO DE 2025	VIERNES 16 DE MAYO DE 2025	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-5:00 PM	N/A	3:00PM-5:00 PM	3:00PM-5:00 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	20		
Fase central	**Contenido**	N/A	Las deportistas realizaran un trabajo en circuito donde primero debera 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 8 metros. Despues realizara el mismo trabajo pero le sumaremos 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 sus 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 le llevara a la compañera del otro extremo.2. para el siguiente ejercicio la deportista realizara un slalom con balon y se lo entregara a su compañera y ella debera ejecutar ese mismo trabajo y entregarlo en el otro extremo. 3.en el tercer ejercicio las deportistas realizaran un transporte de balon y se lo entregaran a su compañera donde ella debera conducirlo realizando un ocho y terminara realizando un pateo hacia el arco.	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 debran 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 despues de esa accion debera ir a defender al delantero que tratara de hacer el gol, Para finalizar se terminara con un trabajo de 3 vs 3.	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	90	0	95	90	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	15	0	15	10	0	0
Total volumen (min) sesion		0	120	0	120	120	0	0

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÒN "INDERTAB"**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO



Scanned with CamScanner

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

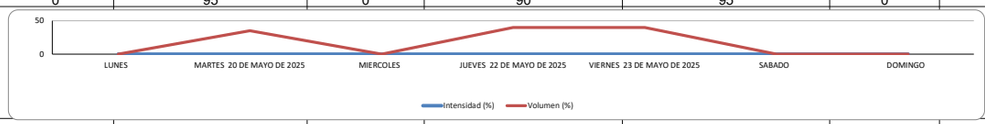
INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

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-2025-031
Escuela de formación	**Futbol Femenino**		**Categoría**		**Infantil**	**Rama**	**Femenino**
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**4**	**Tipo de micro**	**Choque**	**MES**	**Mayo**
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:			**Trabajar y mejorar las tareas tecnicas e iniciar los principios tacticos.**				
OBJETIVO DEL MICRO:			**Entrenar los aspectos tecnicos y tacticos en conjunto.**				

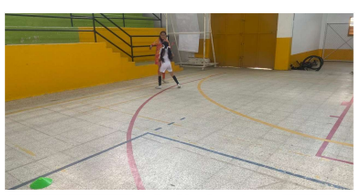
		LUNES	MARTES 20 DE MAYO DE 2025	MIERCOLES	JUEVES 22 DE MAYO DE 2025	VIERNES 23 DE MAYO DE 2025	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		N/A	Estadio Municipal Pachito Pallares	N/A	Estadio Municipal Pachito Pallares	Estadio Municipal Pachito Pallares	N/A	N/A
HORARIO		N/A	3:00PM-5:00 PM	N/A	3:00PM-5:00 PM	3:00PM-5:00 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		20	15		
Fase central	**Contenido**	N/A	Las deportistas deberan ejecutar un trabajo de desplazamiento donde debera ir a 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 60nporciento y otra al 60 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 debera 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 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 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	35	0	40	40	0	0
	Volumen (%)	0	65	0	60	60	0	0
	Volumen (min)	0	95	0	90	95	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	15	0	10	10	0	0
Total volumen (min) sesion		0	120	0	120	120	0	0

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÓN "INDERTAB"**	

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-2025-031	
Escuela de formación	**Futbol Femenino**	**Categoría**	**Infantil**		**Rama**	**Femenino**	
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**5**	**Tipo de micro**	**Recuperacion**	**MES**	**Mayo**
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:		**Trabajar y mejorar las tareas tecnicas e iniciar los principios tacticos.**					
OBJETIVO DEL MICRO:		**Fortalecer las tareas tacticas que se vieron en el mes.**					

		LUNES	MARTES 27 DE MAYO DE 2025	MIERCOLES	JUEVES 29 DE MAYO DE 2025	VIERNES 30 DE MAYO DE 2025	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-5:00 PM	N/A	3:00PM-5:00 PM	3:00PM-5:00 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- juego en equipos donde se realizara un trabajo de zigzag el primer equipo que pasen todos sera el ganador.	N/A	Entrada de calor - movilidad articular-Para terminar el calentamiento la deportista realizara un juego predeportivo para mejorar la coordinacion visomanual donde las deportistas jugaran a los ponchados donde la deportista tendra 1 minuto para ponchar a sus compañeras, la deportista que mas toque con el balon a sus rivales sera la ganadora.	Entrada de calor con balon- movilidad articular- juego de caza a tus compañeros con el balon.	N/A	N/A
	Volumen (min)		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 en carrera 2. en la segunda actividad la deportista realizara un salto en la escalera y transportara su balon y pateara con el empeine tratando de levantar el balon a media altura. 3 en el tercer ejercicio las deportistas deberan realizar un trabajo de transporte de balon en ocho y despues un pase a su entrenador donde volvera a tomar el balon donde debera transportarlo y patear al arco, para finalizar de realizara un juego libre.	N/A	Las deportistas iniciarn con un trabajo de parejas donde la deportista se desplazara 1 metros en trote donde debera controlar y hacer el pase con el empeine y asi mismo al hacer el pase volver a hacer el mismo desplazamiento, segundo las deportista realizaran un desplazamiento lateral donde deberan ir trabajando el control y el pase con el empeine, para el tercer ejercicio en trios las deportista se deberan posicionar en cuadrado donde se trabajar el pase y control y el desplazamiento sin balon al espacio vacio del recuadro demarcado.	Se inicara con un trabajo de salto bipodal por los haxagonos al terminar la deportista le realizara el pase a su entrenador ella debera correr e controlar el balon al disco donde el entrenador le lanza el balon. En el segundo ejercicio las deportistas deberan realizar una conduccion de balon en ocho donde al terminar le realizara un pase a su compañera y se desplazara donde esta su compañera ya que ella solo controlara el balon y se desplara diagonal esperando a que su compañera realice el pase al controlarlo lo pateria hacia el arco.En el tercer ejercicio en grupos las deportistas deberan realizar y desplarce sin balon y asi mismo las demas al llegar a la ultima deportista ella controlara y debera patear con el empeine. Por ultimo terminaremos con en partido en espacio reducido.	N/A	N/A
	Carga	N/A	Media	N/A	Baja	Media	N/A	N/A
	Intensidad (%)	0	20	0	25	40	0	0
	Volumen (¾)	0	70	0	75	60	0	0
	Volumen (min)	0	95	0	100	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	Se realizara un trabajo de recuperacion mediante el trote-estiramiento-retroalimentacion de la sesion de entrenamiento.	Trabajo de estiramiento en parejas - retroalimentacion de los aspectos tecnicos de cada deportista.	N/A	N/A
	Volumen (min)	0	10	0	10	15	0	0
Total volumen (min) sesion		0	115	0	120	120	0	0

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÒN "INDERTAB"**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO






Scanned with CamScanner

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

FORMATO DE ASISTENCIA

NIVEL	**Perfeccionamiento**		

Nombre del contratista	Luis Alejandro Camacho Guzman	**Cédula**	1003878460	**Cat.**	Juvenil	**Rama**	Femenino	**Mes**	Mayo
Escuela de Formación	Futbol Femenino	**Nº Contrato**	**CPS- 031-2025**	**Escenario**	Estadio Municipal	**Nº Deportistas**		14	

SEMANA						Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4			Semana 5			**Sesiones cumplidas**	**Sesiones programadas**
FECHA						1	1	2	6	8	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30		
N°	**No. IDENTIFICACION**	**NOMBRE Y APELLIDO**	**SEXO**	**EDAD**	**No. CONTACTO DE EMERGENCIA**	**PARENTESCO**																
1	1076623369	MARIA PAULA CARDENAS GARCIA	F	12	3112238724	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	13
2	1076623370	MARIA JOSE CARDENAS GARCIA	F	12	3112238724	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	13
3	54302564	RICMARYS MERCEDES ANTICA VARGAS	F	13	3023136092	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	8	13
4	1072990242	LAURA VALENTÍNA HERNANDEZ PRADA	F	14	3133043462	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	13
5	1028889493	BRITHNY YULIANA MARTINEZ CRUZ	F	13	3118501809	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	13
6	1076623190	CAMILA SANCHEZ BORREGO	F	13	3227531632	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	13
7	1076622511	YESSICA ALEJANDRA CARDENAS SILVA	F	15	3123062767	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12	13
8	1031813550	OKARIZ AMUCHASTEGUI TOBON	F	16	3123515374	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	13
9	1072661169	MARÍA ALEJANDRA ORTIZ SARMIENTO	F	15	3228511541	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	12	13
10	1072657531	SOFIA GARAVITO QUINTERO	F	16	3142492447	MAMÁ	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	13
11	1072662015	JULIANA SANCHEZ BORREGO	F	15	3227531632	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	13
12	7083598	VALENTINA FERNANDEZ GONZALEZ	F	15	3136877257	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	13
13	10766590789	MARTIZA TOBASIA GONZALEZ	F	17	3192661956	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	13
14	1026780412	MARIA ALEJANDRA ROA	F	13	3132537004	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	13
15							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	
17							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	
19							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	
21							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	
23							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	
25							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	
27							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	
29							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	

Observaciones / Comentarios:

Firma Instructor:

Scanned with CamScanner

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

INFORME INSTRUCTORES DEPORTIVOS

FORMATO DE ASISTENCIA

NIVEL	**Iniciacion**								
Nombre del contratista	Luis Alejandro Camacho Guzman	**Cédula**	1003878460	**Cat.**	Infantil	**Rama**	Femenino	**Mes**	Mayo
Escuela de Formación	Futbol Femenino	**Nº Contrato**	**CPS- 031-2025**	**Escenario**	Estadio Municipal	**N° Deportistas**	15		

SEMANA							Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4			Semana 5			**Sesiones cumplidas**	**Sesiones programadas**
FECHA								1	2	6	8	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30		
N°	**No. IDENTIFICACION**	**NOMBRE Y APELLIDO**	**SEXO**	**EDAD**	**No. CONTACTO DE EMERGENCIA**	**PARENTESCO**																	
1	1070620256	GISELLE ALEJANDRA NOVOA	F	12	3227467098	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14
2	1078372898	SARA VALENTINA ESPEJO BARBOSA	F	7	3157066484	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14
3	1077062408	LIZETH CAMILA ARBELEDA RAMIREZ	F	7	3022470849	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14
4	1076622013	KAREN SOFIA CERPA RODRIGUEZ	F	11	3114405806	ABUELITA	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	14
5	1076626068	MARIA JOSE CORTES ACUÑA	F	8	3006759109	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	14
6	1076624883	VALERY DURAN FORERO	F	10	3194531221	MAMÁ	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14
7	1070015555	ANA MARIA RODRIGUEZ	F	12	3156788443	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	14
8	1070015615	YULI ALEJANDRA RAMIRES RESTREPO	F	11	3134739636	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	14
9	1076623959	MARIA CAMILA RINCON GUITIERREZ	F	12	3184497369	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14
10	1076635458	SALOME CASTRO BALLESTEROS	F	10	3227565310	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14
11	1070018482	SARA NATALY BENÍTEZ GIL	F	10	3232395359	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	14
12	1078906982	KAREN GABRIELA PULIDO FONQUE	F	11	3157123595	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	14
13	1076623513	ISABELLA RAMOS ISAZA	F	10	3203067047	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14
14	1076225789	LINA XIOMARA ORJUELA GRANADOS	F	9	3204753248	MAMÁ	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14
15	1013022433	NINA REYES PUENTES	F	10	3212029163	MAMÁ	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14
16							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	
18							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	
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

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1003878460		CAMACHO GUZMAN LUIS ALEJANDRO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	VDA CHICU PALOVERDE	TABIO-CUNDINAMARCA	8648190	Si

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-05	2025-05	23689813	9486645448	I	2025/06/16	2025/06/09	BANCO DE OCCIDENTE	0	$420,700

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,423,500	$227,800			$1,423,500	$178,000			$0	$0			$1,423,500	$14,900		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,423,500	$227,800			$1,423,500	$178,000			$0	$0			$1,423,500	$14,900		$0	$0
Ciudad: TABIO Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)					$1,423,500	$227,800			$1,423,500	$178,000			$0	$0			$1,423,500	$14,900		$0	$0
1	CC 1003878460	CAMACHO LUIS	230301	30	$1,423,500	$227,800	EPS017	30	$1,423,500	$178,000		0	$0	$0	14-23	30	$1,423,500	$14,900	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**				$1,423,500	$227,800			$1,423,500	$178,000			$0	$0			$1,423,500	$14,900		$0	$0

Scanned with CamScanner

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1003878460		CAMACHO GUZMAN LUIS ALEJANDRO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	VDA CHICU PALOVERDE	TABIO-CUNDINAMARCA	8648190	Si

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-05	2025-05	23689813	9486645448	I	2025/06/16	2025/06/09	BANCO DE OCCIDENTE	0	$420,700

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$227,800	$0	$0	$227,800
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$227,800	$0	$0	$227,800
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$14,900	$0	$0	$14,900
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$14,900	$0	$0	$14,900
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$178,000	$0	$0	$178,000
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	$178,000	$0	$0	$178,000
TOTAL				1	$420,700	$0	$0	$420,700

Scanned with CamScanner