JUAN CAMILO CORTES GUZMAN
CC : 1069924952
CPS 245 DE 2025
PAGO 3 DE 09
EVIDENCIAS
Actividades realizadas:

Durante el periodo de trabajo se llevaron a cabo sesiones de entrenamiento técnico-táctico enfocadas en el desarrollo de habilidades específicas del fútbol de salón, como el control del balón, precisión en los pases, desplazamiento en espacios reducidos y comprensión del juego en equipo. Además, se realizaron ejercicios físicos orientados a mejorar la resistencia, coordinación y velocidad.



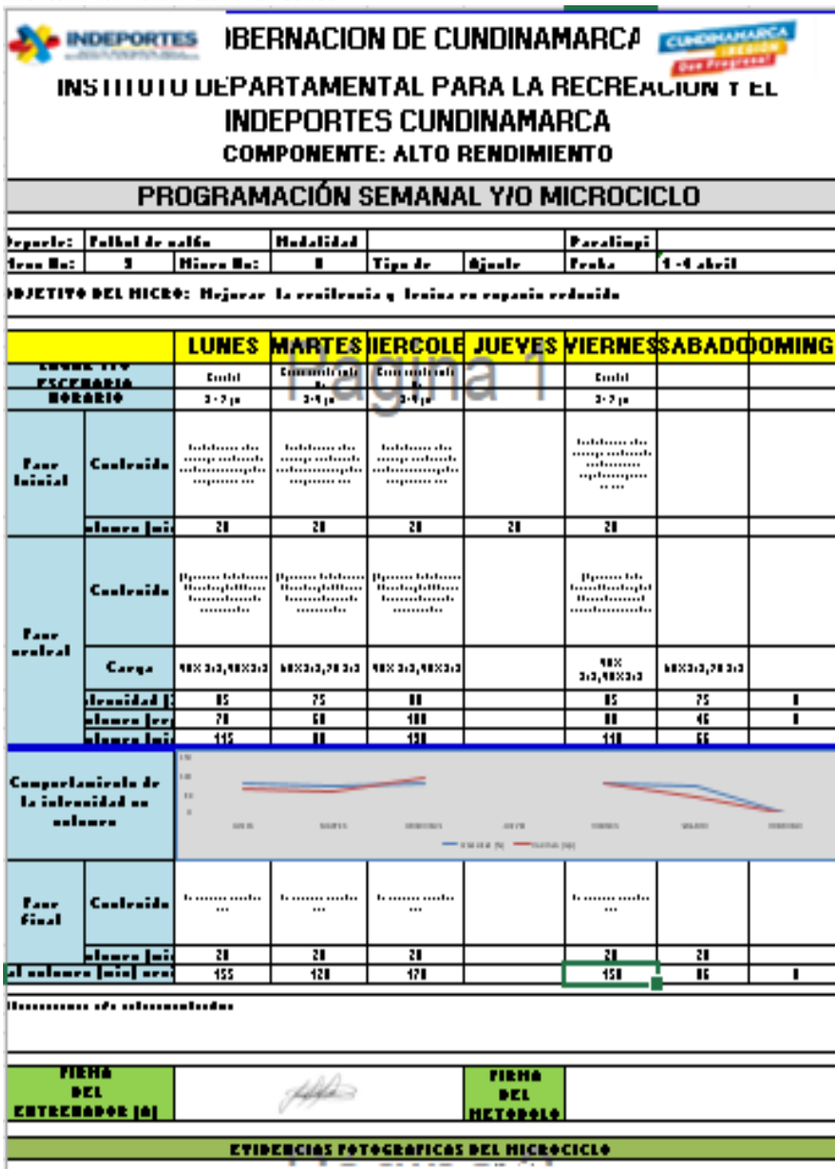




1. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.


BetPlay
BetPlay
BetPlay
BetPlay
BetPlay

Sesiones de clase mes de Abri



IBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

eporte:	Futbol de salón		Modalidad			Paralimpi		
rea No:	3	Micro No:	8	Tipo de	Ajuste	Fecha	1 -4 abril	

OBJETIVO DEL MICRO: Mejorar la resistencia y fuerza en espacio reducido

		LUNES	MARTES	IERCOLE	JUEVES	VIERNES	SABADO	OMING
	ESCENARIO	Cedid				Cedid		
	HORARIO	3 - 5 p	3 - 5 p	3 - 5 p		3 - 5 p		
Fase Inicial	Contenido							
	olumen [mi	20	20	20	20	20		
Fase central	Contenido							
	Carga	90% 3x3,90%3x3	60%3x3,70 3x3	90% 3x3,90%3x3		90% 3x3,90%3x3	60%3x3,70 3x3	
	ntensidad [	85	75	80		85	75	0
	olumen [re	70	60	100		80	40	0
	olumen [mi	110	80	130		110	55	
Comportamiento de la intensidad en volumen								
Fase final	Contenido							
	olumen [mi	20	20	20		20	20	
l volumen [min] ora		130	120	170		150	85	0

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		FIRMA DEL METODOLO	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO

Página 1

IBERNACION DE CUNDINAMARCA

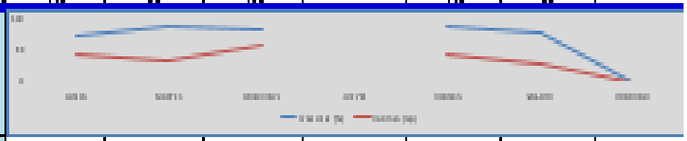
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	Futbol de salón		Modalidad			Paralimpi	
Meso No:	3	Micro No:	3	Tipo de	Ajuste	Fecha	7 - 11 abril

OBJETIVO DEL MICRO: Mejorar la resistencia y lesiones en espacio reducido

		LUNES	MARTES	MIERCOLE	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMING
	FECHA/HORA	Cunbl	Cunbl	Cunbl		Cunbl		
	HORARIO	3 - 7 p.m	3 - 6 p.m	3 - 6 p.m		3 - 7 p.m		
Fase Inicial	Contenido	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]		
	Volumen [uni	30	30	30	30	30		
Fase central	Contenido	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]		
	Carga	90% 3:1,90%3:1	90%3:1,90%3:1	90% 3:1,90%3:1		90% 3:1,90%3:1		
	Intensidad [%	75	80	85		80	60	0
	Volumen [rep	44	36	60		40	30	0
	Volumen [uni	132	80	120		120	66	
Comportamiento de la intensidad en volumen								
Fase final	Contenido	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]		
	Volumen [uni	30	30	30	30	30		
Total volumen [uni] sem		162	120	170	40	150		0

Observaciones sobre retroalimentación

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		FIRMA DEL METODOLO	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte	Futbol de salón		Modalidad			Paralim		
Meso	3	Micro	10	Tipo de		Fecha	14 - 18 abril	

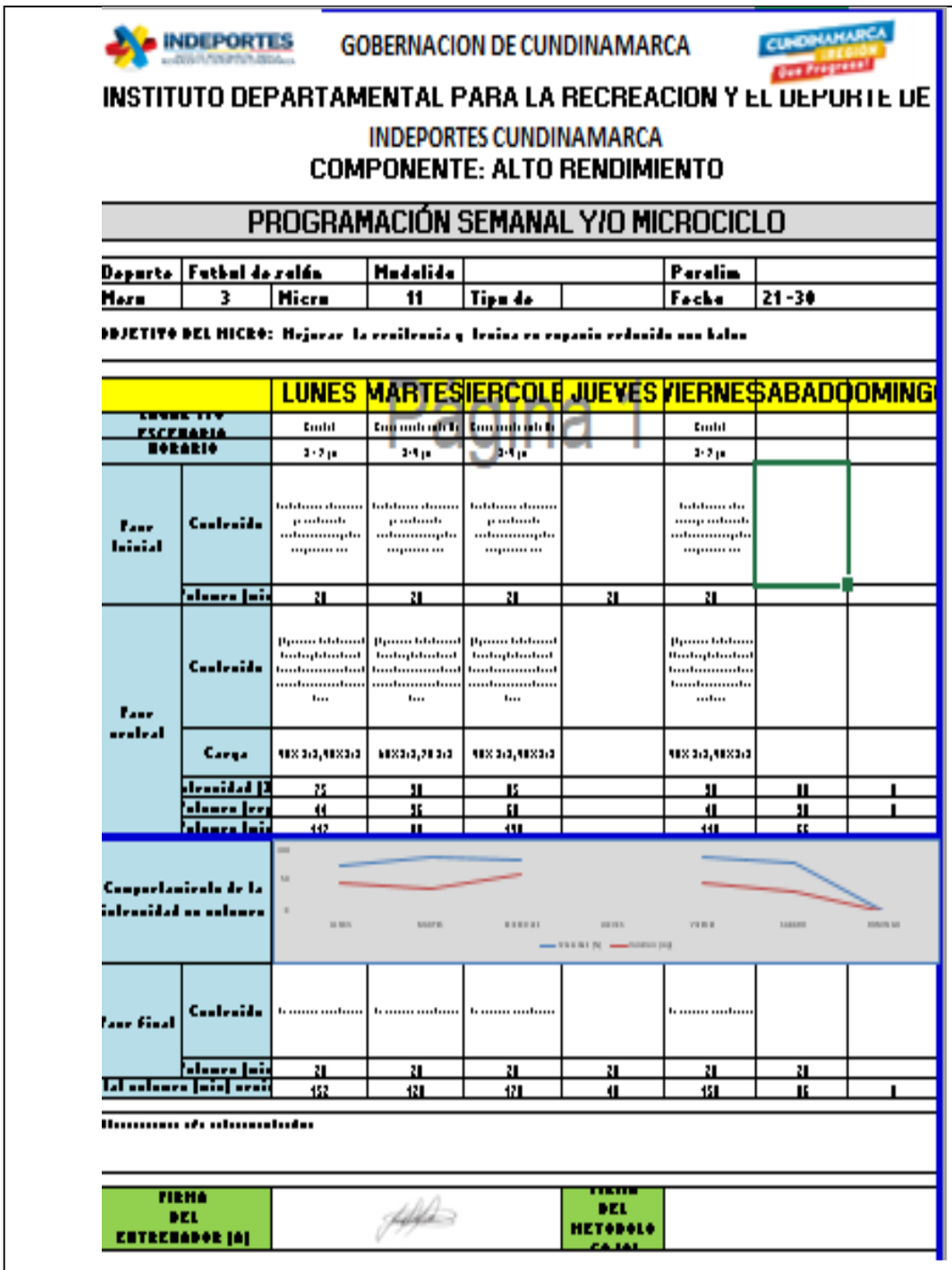
OBJETIVO DEL MICRO: Mejorar la resistencia a fuerza en espacio reducido con balon

		LUNES	MARTES	IERCOLE	JUEVES	VIERNES	ABADO	OMING
LUGAR Y/O ESCENARIO		Canchi	Canchi	Canchi		Canchi		
HORARIO		3-5 p.m	3-5 p.m	3-5 p.m		3-5 p.m		
Fase Inicial	Contenido							
	Volumen (min	20	20	20	20	20		
Fase central	Contenido							
	Carga	10X 3:3,10X3:3	10X3:3,20 3:3	10X 3:3,10X3:3		10X 3:3,10X3:3		
	Intensidad (%	75	90	85		90	80	0
	Volumen (rep	44	56	50		40	50	0
	Volumen (min	440	80	450		440	55	
Comportamiento de la intensidad en volumen								
Fase final	Contenido							
	Volumen (min	20	20	20	20	20	20	
Total volumen (min) sesió		152	120	120	40	150	85	0

Observaciones o/o recomendaciones

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		FIRMA DEL METODOLO CO (A)	

Página 1



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte	Futbol de salón		Modalida			Paralim	
Mesa	3	Micro	11	Tipo de		Fecha	21-30

OBJETIVO DEL MICRO: Mejorar la resistencia y fuerza en espacio reducido con balon

		LUNES	MARTES	MIERCOLE	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ESCENARIO		Cancha	Cancha	Cancha		Cancha		
HORARIO		3-5 pm	3-5 pm	3-5 pm		3-5 pm		
Fase Inicial	Contenido							
	Volumen [min]	20	20	20	20	20		
Fase central	Contenido							
	Carga	10X 3x3,10X3x3	10X3x3,10 3x3	10X 3x3,10X3x3		10X 3x3,10X3x3		
	Intensidad [I]	75	80	85		80	80	0
	Volumen [rep]	44	36	50		40	30	0
	Volumen [min]	440	80	450		440	55	
Comportamiento de la intensidad en volumen								
Fase final	Contenido							
	Volumen [min]	20	20	20	20	20	20	
Total volumen [min] sesión		480	120	120	40	480	95	0

Observaciones sobre volumen/cargas

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		FIRMA DEL METODOLOGO (A)	

Página 1

PLANILLAS DE ASISTENCIA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS 2025

DEPORTE: FUTBOL DE SALON **MES: ABRIL**

N°	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACION A	F	T	I	PC		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
1	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1			100%
2	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1		1	0%
3	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1		1	0%
4	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1		1	100%
5	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1		1	0%
6	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1		1	0%
7	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1		1	0%
8	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1		1	0%
9	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1		1	0%
10	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1		1	0%
11	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1		1	0%
12	[redacted]						AM																																	1			#¡DIV/0!
							PM				II		II			II	II			II	II			II	II			II	II											1		1	0%
	TOTALES																																							-	82	5	-

NOMENCLATURAS		LIMITACIÓN
CUMPLIDO	1	
FALLA	0	

NOMBRE ENTRENADOR (A)	JUAN CAMILO CORTES GUZMAN
NOMBRE ASISTENTE	
NOMBRE METODÓLOGO (A)	

FIRMA ENTRENADOR (A)		ASISTENTE		FIRMA METODÓLOGO (A)	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS 2025

DEPORTE: FUTBOL DE SALON **MES: ABRIL**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS	LIMITACIÓN						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	....	....	.....	* .....
		A	P	V	I	PC																																		
1	[redacted]						AM																																1			AJUSTAR
							PM	1,0			1,0			1,0			1,0					1,0			1,0			1,0			1,0				1,0			9	-		100%
2	[redacted]						AM																																1			AJUSTAR
							PM	1,0			1,0			1,0			1,0					1,0			0,0			1,0			1,0				1,0			9	-	-	78%
3	[redacted]						AM																																1			AJUSTAR
							PM	1,0			1,0			1,0			0,0					1,0			1,0			1,0			1,0				1,0			9	-	1	89%
4	[redacted]						AM																																1			AJUSTAR
							PM	1,0			1,0			1,0			1,0					1,0			1,0			1,0			0,0				1,0			9	-	1	89%
5	[redacted]						AM																																1			AJUSTAR
							PM	1,0			1,0			1,0			1,0					1,0			1,0			1,0			1,0				1,0			9	-		100%
6	[redacted]						AM																																1			AJUSTAR
							PM	1,0			0,0			1,0			1,0					0,0			1,0			1,0			1,0				1,0			9	-	-	78%
7	[redacted]						AM																																1			AJUSTAR
							PM	1,0			1,0			0,0			1,0					1,0			0,0			1,0			1,0				1,0			9	-	-	78%
8	[redacted]						AM																																1			AJUSTAR
							PM	0,0			1,0			1,0			1,0					0,0			1,0			1,0			1,0				1,0			9	-	-	78%
9	[redacted]						AM																																1			AJUSTAR
							PM	1,0			1,0			0,0			1,0					1,0			1,0			1,0			1,0				1,0			9	-	1	89%
10	[redacted]						AM																																1			AJUSTAR
							PM	1,0			1,0			1,0			1,0					1,0			1,0			1,0			1,0				1,0			9	-		100%
11	[redacted]						AM																																1			AJUSTAR
							PM	1,0			1,0			1,0			1,0					1,0			1,0			1,0			1,0				1,0			9	-		100%
TOTALES		0	0	0	0	0		10	0	0	10	0	0	0	10	0	0	9	0	0	0	9	0	0	9	0	0	0	10	0	0	10	0	0				0	*	88	11	*

COMPLIMENTARIAS		LIMITACIÓN
CUMPLIDO	1	
FALLO	0	

NOMBRE ENTRENADOR (A)	JUAN CAMILO CORTES GUZMAN
NOMBRE ASISTENTE	
NOMBRE METODÓLOGO (A)	

FIRMA ENTRENADOR (A)		ASISTENTE		FIRMA METODÓLOGO (A)	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

TUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARC

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS 2025

DEPORTE: FUTBOL DE SALON **MES: ABRIL**

N°	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACION A	F	T	I	PC	A.M. / P.M.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	# SESIONES PROGRAMADAS EN MES	# SESIONES DE CUMPLIMIENTO	# FALLAS EN MES	% CUMPLIMIENTO EN MES
1	LUIS GONZALES FONSECA						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II						II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	9	1	90%
2	EDWAR RAMOS						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II						II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	10	0	100%
3	MATHIAS TORRES						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II						II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	9	1	90%
4	BRAYAN CASTILLO						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II						II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	9	1	90%
5	JUAN AMADO MORENO						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II						II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	9	1	90%
6	JUAN ORTEGON						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II						II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	10	0	100%
7	SAMUEL ORTEGON						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II						II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	8	2	80%
8	CAMILO SAENZ						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II						II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	9	1	90%
9	JERONIMO RICARDO						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II						II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	10	0	100%
10	ESTEPAN AYA						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II						II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	10	0	100%
11	OSCAR SALCEDO						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II						II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	9	1	90%
	TOTALES	0	0	0	0	0																																	*	102	3	*

NOMENCLATURAS			LIMITACIÓN
CUMPLIDO		1	0
FALLA		0	

NOMBRE ENTRENADOR (A)	JUAN CAMILO CORTES GUZMAN
NOMBRE ASISTENTE	
NOMBRE METODÓLOGO (A)	

FIRMA ENTRENADOR (A)		ASISTENT		FIRMA METODÓLOGO (A)	

Gobernación de Cundinamarca

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS 2025

DEPORTE: FUTBOL DE SALON **MES: ABRIL**

N°	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACION A	F	T	I	PC		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	# SESIONES PROGRAMADAS EN MES	# SESIONES DE CUMPLIMIENTO	# FALLAS EN MES	% CUMPLIMIENTO EN MES
1	SANTIAGO TORRES						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	I	II					II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	8	2	80%
2	ANDRES CORREDOR						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II					II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	10	0	100%
3	CRISTIAN PERALTA						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II					II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	10	0	100%
4	JUAN ACOSTA						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II					II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	10	0	100%
5	DARYAN HERNANDEZ						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II					II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	9	1	90%
6	CRISTIAN SALCEDO						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	I	II					II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	9	1	90%
7	JUAN JOSE ROJAS						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II					II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	9	1	90%
8	KALETH MUÑOZ						AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM	1	II					II	II				II	II				II	II				II	II				II	II				10	8	2	80%
9							AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
10							AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
11							AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
TOTALES		0	0	0	0	0																																*	73	7	*

1,0

NOMENCLATURAS			LIMITACIÓN
CUMPLIDO		1	0
FALLA		0	

NOMBRE ENTRENADOR (A)	JUAN CAMILO CORTES GUZMAN
NOMBRE ASISTENTE	
NOMBRE METODÓLOGO (A)	

FIRMA ENTRENADOR (A)		ASISTENT		FIRMA METODÓLOGO (A)	

CERTIFICACION MUNICIPIO

MUNICIPIO DE NILO
CUNDINAMRACA

INSTITUTO MUNICIPAL
DE CULTURA, TURISMO,
RECREACIÓN Y DEPORTE

EL SUSCRITO DIRECTOR EJECUTIVO DE DEPORTES DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE NILO CUNDINAMARCA

CERTIFICA

Que el Señor, **JUAN CAMILO CORTES GUZMAN**, identificado con cedula de ciudadanía Numero 1'069.924.952 expedida en Nilo, Apoyo el proceso deportivo del municipio de Nilo, como Promotor Deportivo en la modalidad de Futbol de salón, durante el mes de Abril de 2025, cumpliendo a satisfacción las obligaciones del contrató.

Dada en Nilo a los treinta (30) días del mes de Abril de dos mil veinticinco (2025)

JHON JAIR OSUNA VELA
Director Ejecutivo ICTRD Nilo

- **Teléfono:** 3213803912 –
Correo electrónico: institutoculturaydeporte@nilo-cundinamarca.gov.co
Carrera 4 No. 4 – 28 Instituto Municipal de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte. - NIT: 900426075-6
Horario de atención: Lunes a Viernes de: 8:00 A.M. a 12 M y de 1:00 P.M. a 5:00 P.M.

Alcaldía de Girardot

SECRETARIA DEPORTES Y RECREACION

Código: ADR19 Vigencia: 2025
Versión: 1 Copia controlada

LA SECRETARÍA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT - CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR

Que el señor **JUAN CAMILO CORTES GUZMAN,** identificado con la cedula de ciudadanía No. **1.069.924.952,** expedida en Nilo - Cundinamarca, presto sus servicios como **PROMOTOR DEPORTIVO,** en la disciplina de futbol de salón, **asistió** desde **1 DE ABRIL HASTA EL 30 DE ABRIL DE 2025,** cumpliendo a satisfacción con las labores encomendadas, según documentación aportada a esta dependencia. En el momento de elaboración de este documento se encuentra a paz y salvo de todo trámite administrativo, y, en constancia firma:

ROBERTO JOSÉ RODRIGUEZ NARANJO
Secretario de Deportes y Recreación

Alcaldía de Girardot

JUAN CAMILO CORTES GUZMAN
CC 1069924952 DE NILO CUNDINAMARCA