Yopal, 27 de agosto de 2025

Licenciado (a)
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON
Supervisor Contrato Nº 085 de 2025
Yopal-Casanare

Cordial saludo,

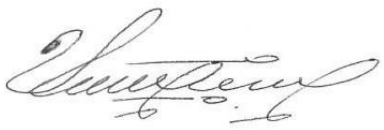
Me permito presentar el informe de actividades 4 de 4, del periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto de 2025 del contrato de prestación de servicios profesionales N° 085-2025 cuyo objeto es: "PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO"

Documentos Anexos:

- Informe de Actividades
- Anexo informe de actividades
- Mesociclo gráfico y escrito
- Horarios de entrenamiento
- Certificación expedida por el metodólogo
- Certificación expedida por la liga
- Formato Planilla de asistencia
- Formato población beneficiada
- Certificación de veracidad
- Formato Registro fotográfico
- Certificado de Deducciones FO-A-GFI-02
- Certificado decreto 1070 FO-A-GFI-08
- Certificado decreto 060-2023
- Copia del pago de Salud, pensión y riesgos Profesionales
- Certificación Bancaria
- Formato No obligado a facturar
- Copia del RUT

Lo anterior para efectos de cumplimiento de las cláusulas contractuales definidas por Indercas, dentro del contrato antes enunciado.

Atentamente,



NOMBRE: FREDY ALONSO URBANO TORRES
C.C. N.º 74860718 YOPAL-CASANARE
CELULAR: 3108649893

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0085 - de 2025-04-09 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Yopal, 14 de Agosto del 2025.

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

Ref: Informe de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0085 - de 2025-04-09.

Cordial Saludo,

En cumplimiento del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES de la referencia, relaciono a continuación las actividades realizadas desde: 11/07/2025 hasta 10/08/2025.

A. ANTECEDENTES:

CLASE DE CONTRATO	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES
NUMERO DE CONTRATO	0085
FECHA DE CONTRATO	2025-04-09.
NOMBRE DEL CONTRATISTA	FREDY ALONSO URBANO TORRES
NUMERO DE IDENTIFICACIÓN DE CONTRATISTA	74860718 de YOPAL
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.
FECHA DE INICIO	2025-04-11
PLAZO DE EJECUCIÓN	Cuatro (4) MESES
FECHA DE TERMINACIÓN INICIAL	2025-08-10
FECHA DE INFORME	14 de Agosto del 2025
PERIODO DE INFORME	11/07/2025 hasta 10/08/2025
NUMERO DE INFORME	4
DIRECCIÓN DE DOMICILIO	CALLE 55 # 34 - 05
CIUDAD	YOPAL
TELEFONO MOVIL	3108649893
CORREO ELECTRÓNICO	fredy_alonso24@hotmail.com
ADICION	
SUSPENSIÓN	
NUEVA FECHA DE TERMINACIÓN	

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0085 - de 2025-04-09 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

B. ESTADO FÍSICO:

Hasta la fecha 10/08/2025, el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0085 presenta una ejecución del 100% contra una programada del 100%.

C. ESTADO FINANCIERO:

	Valor	Anticipo	
CONTRATO INICIAL	$14.182.800,00	$0,00	
ADICIONAL	$0,00	$0,00	
TOTAL CONTRATO	$14.182.800,00	$0,00	
	Valor Acta	Amortiza	Vr. Pagado
VALOR ACTA No. 1	$3.545.700,00	$0,00	$3.545.700,00
VALOR ACTA No. 2	$3.545.700,00	$0,00	$3.545.700,00
VALOR ACTA No. 3	$3.545.700,00	$0,00	$3.545.700,00
PRESENTE ACTA	$3.545.700,00	$0,00	$3.545.700,00
POR EJECUTAR	$0,00		
TOTAL	$14.182.800,00	$0,00	$14.182.800,00

VALOR A PAGAR EN LA PRESENTE ACTA NO. 4: $3.545.700,00 M.L.C.

D. ACTIVIDADES:

ACTIVIDADES: 1. Prestar los servicios como entrenador, para orientar los procesos de formación, preparación y apoyo a deportistas de rendimiento deportivo en el departamento de Casanare de acuerdo con los lineamientos propuestos por la Liga deportiva correspondientes y aprobados por Indercas por intermedio del metodólogo de la disciplina, dejando constancia por escrito del hecho. 2. Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama. 3. Presentar y sustentar el Plan metodológico de entrenamiento, por equipo, categoría y deportistas según corresponda, relacionado con el tiempo de contratación ante el metodólogo asignado y/o equipo técnico metodológico. 4. Realizar los Ajustes al Plan metodológico de trabajo y cronograma, en caso de que el metodólogo asignado lo solicite. 5. Presentar los resultados técnicos mensuales de acuerdo con lo programado en el Plan metodológico de trabajo. 6. Presentar al metodólogo asignado por Indercas los pronósticos de participación a eventos departamentales, nacionales e internacionales de cada uno de las selecciones o deportistas, como mínimo diez días antes de cada evento, para su respectivo análisis y aprobación. 7. En caso de participación en eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales, deberá enviar información de los resultados obtenidos al jefe o responsable de prensa de Indercas y presentar el informe técnico de participación de cada uno de las selecciones o deportistas en un plazo máximo de tres días siguientes a la terminación de la competencia al metodólogo asignado por Indercas y consolidarlo en el informe mensual. 8. Desarrollar un proceso técnico, táctico y de planificación deportiva durante mínimo seis (6) horas al día de lunes a viernes y los días festivos cuando se requiera, para atender (En caso de deportes de conjunto 40 personas, deportes individuales 25 personas y deporte adaptado 15 personas) entre niños, niñas y adolescentes por mes de ejecución del contrato en la disciplina asignada. 9. Realizar visitas como estrategia de articulación con los diferentes municipios para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en cada uno a los procesos deportivos. 10. Desarrollar procesos deportivos mediante competencias mínimo una vez al mes, para fortalecer la enseñanza, aprendizaje y fomento del deporte. 11. Apoyar de forma técnica deportiva el proceso de Juegos Intercolegiados de acuerdo con las necesidades de su disciplina deportiva. 12. Verificar que para las sesiones de adiestramiento los deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte. 13. Llevar control de la

asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades. 14. Presentar en medio magnético de manera mensual y con la liquidación del contrato, la base de datos estadística de la población beneficiada según formato de Indercas, donde se incluyan los siguientes aspectos: a) Rango de edad: Primera infancia (0-5); Infancia (6-11); Adolescencia (12-17); b) Enfoque de género: masculino, femenino; c) Enfoque étnico: indígenas, Comunidades NARP, Población ROM, Ninguno; d) Enfoque diferencial: Víctimas del conflicto armado, habitante de calle, PPL-TD, PPR, población en pobreza extrema, personas con discapacidad, ninguno. 15. Las demás asignadas por gerencia y/o supervisor de acuerdo con su objeto contractual. OBLIGACIONES: 1. Cargar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en la plataforma de acuerdo al formato establecido por el Instituto, con los respectivos anexos, planilla detallada y soporte de pago de salud, pensión y riesgos laborales en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor presentarlo en medio físico. 2. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato. 3. Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato. 4. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva_/curso-integridad, de acuerdo con lo establecido en el artículo 11. SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN de la ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES, aprobada mediante acta del Comité Institucional de Gestión y Desempeño de Indercas, el día 13 de octubre de 2020. 5. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente. 6. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa.

E. ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

ACTIVIDAD	ACTIVIDADA REALIZADA	PORCENTAJE (%)
ACTIVIDAD 01. Prestar los servicios como entrenador, para orientar los procesos de formación, preparación y apoyo a deportistas de rendimiento deportivo en el departamento de Casanare de acuerdo con los lineamientos propuestos por la Liga deportiva correspondientes y aprobados por Indercas por intermedio del metodólogo de la disciplina, dejando constancia por escrito del hecho.	Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto preste mis servicios profesionales a la liga de limitados visuales de Casanare, planificando y orientando los entrenamientos del grupo de deportistas integrantes de la selección Casanare de futbol 5 sonoro, siguiendo los lineamientos de la liga y del INDERCAS expuestos en la sustentación del plan de entrenamiento ante el metodólogo BLADIMIR BARRERA. anexo certificado emitido por metodología en el cumplimiento de labores de este cuarto periodo.	100
ACTIVIDAD 02. Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama.	Durante este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, se presento cronograma de actividades y competencias emitidas por la federación de limitados visuales FEDELIV. (presentado en el primer informe). anexo horarios y lugares de entrenamiento desarrollados en este cuarto periodo. (lunes a viernes doble jornada, 6.30 a 9:30 am y 6 a 9 pm, en las canchas: alterna coliseo 20 de julio y tercer tiempo.	100
ACTIVIDAD 03. Presentar y sustentar el Plan metodológico de entrenamiento, por equipo, categoría y deportistas según corresponda, relacionado con el tiempo de contratación ante el metodólogo asignado y/o equipo técnico metodológico.	En el desarrollo del primer periodo comprendido del 11 de abril al 10 de mayo, presente y sustente plan de entrenamiento ante el metodologo BLADIMIR BARRERA, en las oficinas del INDERCAS, especificando las competencias preparatorias y competitivas, fechas y grupo poblacional.	100
ACTIVIDAD 04. Realizar los Ajustes al Plan metodológico de trabajo y cronograma, en caso de que el metodólogo asignado lo solicite	En el desarrollo de este cuarto periodo correspondiente del 11 de julio al 10 de agosto, no se realizaron ajusten al plan de entrenamiento ni al cronograma, se continua con lo expuesto en la sustentación, si se requiere realizar modificaciones las estaré plasmando en el informe correspondiente.	100
ACTIVIDAD 05. Presentar los resultados técnicos mensuales de acuerdo con lo	Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, presento el mesociclo combinado en donde expongo los resultados	100

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0085 - de 2025-04-09 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

programado en el Plan metodológico de trabajo.	técnicos trabajados y obtenidos según el plan de entrenamiento sustentado. En lo técnico: EJERCICIOS DE PASE LINEA RECTA Y DIAGONAL, A RAS DE PISO Y LEVANTANDOLO,EJERCICIOS INDIVIDUALES DE CONDUCCION Y GRUPALES CON OBSTACULOS, EJERCICIOS COMBINADOS DE CONDUCCION Y REMATES A PORTERIA, TECNICA INDIVIDUAL DE CONTROL DE BALONES A RAS DE PISO Y PIVOTEANDO. Principios táctico: EJERCICIOS DE PERFILACIONY PRESION EN LAS BANDAS, EJERCICIOS DE SAQUE DE META. SALIR JUGANDO POR LAS BANDAS MEDIANTE PASE, EJERCICIO INDIVIDUALIZADO PORTEROS SAQUE A POSICION 6 Y BANDAS, DUELOS DEFENSIVOS, SIN Y CON OPOSICION TERMINANDO EN REMATES A PORTERIA. Capacidades físicas: EJERCICIOS DE COORDINACION Y FLEXIBILIDAD-FUERZA EXPLOSIVA-GIMNASIO, CAPACIDAD FISICA DE RESISTENCIA--FUERZA LOCALIZADA-FLEXIBILIDAD, EJERCICIOS DE REACCION Y VELOCIDAD--FUERZA EXPLOSIVA-GIMNASIO, CAPACIDAD FISICA DE RESISTENCIA--FUERZA EXPLOSIVA-FLEXIBILIDAD. He continuado fortaleciendo cada una de las capacidades técnicas, físicas y tácticas propias de este deporte.	
ACTIVIDAD 06. Presentar al metodólogo asignado por Indercas los pronósticos de participación a eventos departamentales, nacionales e internacionales de cada uno de las selecciones o deportistas, como mínimo diez días antes de cada evento, para su respectivo análisis y aprobación.	Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, no presento pronostico de participaciones, en el desarrollo de este mes no habían competencias departamentales ni nacionales.	100
ACTIVIDAD 07. En caso de participación en eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales, deberá enviar información de los resultados obtenidos al jefe o responsable de prensa de Indercas y presentar el informe técnico de participación de cada uno de las selecciones o deportistas en un plazo máximo de tres días siguientes a la terminación de la competencia al metodólogo asignado por Indercas y consolidarlo en el informe mensual.	Para este cuarto periodo, comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, no se realizaron eventos deportivos departamentales ni nacionales, correspondientes a la liga de limitados visuales, específicamente futbol 5 sonoro.	100
ACTIVIDAD 08. Desarrollar un proceso técnico, táctico y de planificación deportiva durante mínimo seis (6) horas al día de lunes a viernes y los días festivos cuando se requiera, para atender (En caso de deportes de conjunto 40 personas, deportes individuales 25 personas y deporte adaptado 15 personas) entre niños, niñas y adolescentes por mes de ejecución del contrato en la disciplina asignada.	Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, desarrolle entrenamientos direccionados a los deportistas integrantes de la selección Casanare futbol 5 visual, (deporte adaptado) de lunes a viernes con una intensidad de 6 horas diarias. sesiones con contenidos técnicos, físicos y tácticos específicos de este deporte adaptado futbol 5 sonoro- visual. beneficiando 15 deportistas. Durante este periodo se potenciaron cada una de las habilidades, técnicas, capacidades físicas y principios tácticos generales y específicos de este deporte adaptado.	100
ACTIVIDAD 09. Realizar visitas como estrategia de articulación con los diferentes municipios para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en cada uno a los procesos deportivos.	Durante el desarrollo de este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, se estableció contacto con la profesional del (CRAC Casanare) ISAMAR MONTOYA, quien es la persona referente en discapacidad visual del departamento, junto a ella hemos acercado 2 deportistas del municipio de aguazul interesados en conocer el deporte de futbol 5 adaptado. estos dos deportistas han estado asistiendo a entrenamientos en la ciudad de Yopal. DIEGO PALACIOS BAUTISTA Y BRAYAN SOLER DIAZ.	100
ACTIVIDAD 10. Desarrollar procesos deportivos mediante competencias mínimo una vez al mes, para fortalecer la enseñanza, aprendizaje y fomento del deporte.	Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, se desarrollaron partidos con el mismo grupo, esta población es limitada en el departamento, de esta manera se realizan competencias los días viernes, con un alto grado de intensidad, de esta manera afianzamos y mejoramos los conceptos técnicos técnicos, físicos y tácticos entrenados	100

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0085 - de 2025-04-09 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

	durante la semana.	
ACTIVIDAD 11. Apoyar de forma técnica deportiva el proceso de Juegos Intercolegiados de acuerdo con las necesidades de su disciplina deportiva.	Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, no fui convocado a prestar apoyo a los juegos Intercolegiados, estaré en total disposición con sea requerido. Cuando den inicio en su fase departamental estaré atento a asistir a los escenarios con el fin de detectar deportistas.	100
ACTIVIDAD 12. Verificar que para las sesiones de adiestramiento los deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte. 13. Llevar control de la asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades.	Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto se verifico el cumplimiento por parte de cada uno de los deportistas en lo que tiene que ver con su indumentaria deportiva, la cual le permita desarrollar las sesiones sin exponerse a lesiones, de acuerdo a las normas y reglas establecidas por la federación y las recomendaciones de la fisioterapeuta del instituto INDERCAS Alisson. presento planilla de asistencia correspondiente al periodo del 11 de julio al 10 de agosto, en el formato establecido por el instituto.	100
ACTIVIDAD 13. Llevar control de la asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades.	Durante este periodo se llevo control de asistencia de cada uno de los integrantes de la selección de futbol 5 sonoro, presento planilla correspondiente al periodo del 11 de julio al 10 de agosto. llevo control diario de los 15 deportistas pertenecientes a la selección, les recuerdo constantemente la obligación de cumplir puntualmente a los horarios establecidos para los entrenamientos planificados de lunes a viernes.	100
ACTIVIDAD 14. Presentar en medio magnético de manera mensual y con la liquidación del contrato, la base de datos estadística de la población beneficiada según formato de Indercas, donde se incluyan los siguientes aspectos: a) Rango de edad: Primera infancia (0-5); Infancia (6-11); Adolescencia (12-17); b) Enfoque de género: masculino, femenino; c) Enfoque étnico: indígenas, Comunidades NARP, Población ROM, Ninguno; d) Enfoque diferencial: Víctimas del conflicto armado, habitante de calle, PPL-TD, PPR, población en pobreza extrema, personas con discapacidad, ninguno.	Presento la base de datos estadística de la población beneficiada, selección futbol 5 sonoro, deporte adaptado, discriminando; Rango de edad: Primera infancia (0-5); Infancia (6-11); Adolescencia (12-17); b) Enfoque de género: masculino, femenino; c) Enfoque étnico: indígenas, Comunidades NARP, Población ROM, Ninguno; d) Enfoque diferencial: Víctimas del conflicto armado, habitante de calle, PPL-TD, PPR, población en pobreza extrema, personas con discapacidad. para el periodo correspondiente del 11 de julio al 10 de agosto.	100
ACTIVIDAD 15. Las demás asignadas por gerencia y/o supervisor de acuerdo con su objeto contractual	Para este periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, no me asignaron otras obligaciones, estaré en total disposición en apoyar cuando sea requerido por gerencia o supervisión.	100
OBLIGACION 01. Cargar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en la plataforma de acuerdo al formato establecido por el Instituto, con los respectivos anexos, planilla detallada y soporte de pago de salud, pensión y riesgos laborales en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor presentarlo en medio físico	Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, certifico que realice el informe y lo cargue en la plataforma contratista el día 14 de julio, tres días después de cumplir con el periodo 4 de informes, con sus respectivos anexos en cada uno de los formatos establecidos por el INDERCAS, soportes planillas de seguridad social mes de julio.	100
OBLIGACION 02. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato.	En el desarrollo de este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, no fui convocado a realizar apoyos a actividades extras lideradas por el INDERCAS, estaré presto a acompañar y apoyar cuando sea requerido. la presencia en estas actividades fortalece el nombre del instituto, resaltando el deporte departamental en cada una de las modalidades, es por esto que no dudare en asistir cuando sea convocado.	100
OBLIGACION 03. Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato.	Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto no fui llamado a apoyar otras actividades relacionadas con el objeto contractual.	100
OBLIGACION 04. Presentar antes del	En el primer informe de actividades, comprendido del 11 de abril al 10 de	100

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0085 - de 2025-04-09 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

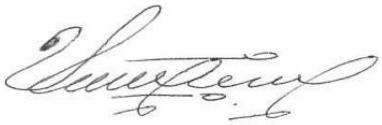
primer pago, certificado a su nombre del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva_/curso-integridad, de acuerdo con lo establecido en el artículo 11. SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN de la ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES, aprobada mediante acta del Comité Institucional de Gestión y Desempeño de Indercas, el día 13 de octubre de 2020.	mayo, presente el certificado: integridad, transparencia y lucha contra la corrupción. Para este cuarto y ultimo informe lo anexo nuevamente.	
OBLIGACION 05. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente	Durante este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, no se presentaron hechos o actos de corrupción que pudieran colocar en riesgo el cumplimiento del contrato, he cumplido a cabalidad cada una de las obligaciones contractuales, si en algún momento se presentase irregularidades están serán informadas de inmediato.	100
OBLIGACION 06. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa	Durante estos cuatro periodos contractuales, he cumplido con el objeto contractual, obligaciones y actividades con plena autonomía técnica y administrativa. Yo mismo planifico y desarrollo cada uno de los procesos de entrenamiento, estoy atento a cada uno de los requerimientos que me pide los deportistas, específicamente en ayudad de transporte, utilizo material adecuado y necesario para este deporte. Realizo la gestión administrativa cuando se requiere para apoyos de competencias nacionales.	100
OBLIGACION 07. Ejecutar idónea y oportunamente el objeto del contrato	Durante este cuarto periodo contractual comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, ejecute con total idoneidad y oportunamente cada una de mis obligaciones y cumplimento al 100% con el objeto contractual para el cual fui contratado.	100
OBLIGACION 08. Desarrollar las actividades establecidas en la cláusula segunda del presente contrato.	Para este cuarto periodo contractual comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, desarrolle cada cada una de las actividades establecidas en la clausula segunda del presente contrato, cumpliendo a cabalidad e idoneidad cada una de las 15 actividades. una a una han sido desglosadas en la plataforma contratista. estas actividades fueron direccionadas principalmente al grupo de deportistas integrantes de la selección de futbol 5 sonoro del departamento. desarrollando en un 100% del 100% establecido en el contrato 085.	100
OBLIGACION 09. Obrar con lealtad y buena fe en las distintas etapas contractuales	Durante estos cuatro periodos contractuales he obrado con total lealtad y buena fe en cada una de mis obligaciones y actividades descritas en el contrato.	100
OBLIGACION 10. Avisar oportunamente al INDERCAS las situaciones previsibles que puedan afectar el equilibrio financiero del contrato.	Durante este periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, no se presentaron situaciones que afecten el equilibrio financiero del contrato, si en algún momento se presenta estaré informando.	100
OBLIGACION 11. Atender las observaciones de quien ejerce la supervisión del contrato	En el desarrollo de este periodo contractual del 11 de julio al 10 de agosto, atendí las observaciones realizadas por el licenciado JAVIER AVELLA, apoyo a la supervisión, quien realizo visita de campo el día 18 de julio, sobre las 8 am, en el escenario tercer tiempo.	100
OBLIGACION 12. Presentar los informes específicos o extraordinario cuando le sean solicitados por el interventor o supervisor	Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, no me pidieron informes específicos o extraordinarios que tengan que ver con el proceso contractual, estaré presto a suministrarlo si son requeridos por el interventor o supervisión.	100
OBLIGACION 13. Presentar informes de actividades mensuales, detallando la actividad realizada en el periodo de ejecución, y anexando soporte del mismo, dentro de los cinco (05) días hábiles siguientes al vencimiento de cada periodo, así como acreditar el cumplimiento de las obligaciones al sistema de seguridad Social	Presento el informe 4 de 4, que comprende el periodo del 11 de julio al 10 de agosto, informe de actividades que contiene especificaciones técnicas, físicas y tácticas planificadas y desarrolladas de acuerdo a lo planificado y las necesidades puntuales del grupo, selección de futbol 5 de Casanare. informe subido a la plataforma contratista para su correspondiente revisión y corrección, con fecha de presentación, 14 de agosto. presento planillas de seguridad social correspondiente al periodo de julio.	100

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0085 - de 2025-04-09 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

en Salud y aportes parafiscales, del correspondiente mes, según las normas vigentes en la materia		
OBLIGACION 14. En caso de que el instituto le facilite algún elemento para el desarrollo del objeto contractual, deberá devolverlo en buen estado a la finalización del contrato.	Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, certifico que realice el informe y lo cargue en la plataforma contratista el día 14 de julio, tres días después de cumplir con el periodo 4 de informes, con sus respectivos anexos en cada uno de los formatos establecidos por el INDERCAS, soportes planillas de seguridad social mes de julio.	100
OBLIGACION 15. Allegar el certificado del examen pre-ocupacional dentro de los términos establecidos en el Decreto 0723 de 2013	En cada uno de los informes he anexado el examen pre ocupacional dentro de los términos establecidos en el decreto 07423 de 2013	100
OBLIGACION 16. Cumplir con todas las obligaciones derivadas de los Estudios Previos y del presente contrato	Para el presente periodo contractual, comprendido del 11 de julio al 10 de agosto, cumplí con las 16 obligaciones establecidas en el contrato, direccionadas a los integrantes de la selección de futbol 5 sonoro. cumpliendo al 100% mis obligaciones contractuales.	100

F. OBSERVACIONES:

Atentamente,



FREDY ALONSO URBANO TORRES
Contratista

1. ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO:

- **Selección trabajada**: *FUTBOL 5 PARA CIEGOS*
- **Macrociclo en proceso**: *VII*
- **Periodo**: *COMPETITIVO*
- **Etapa**: *COMPETITIVO*
- **Tipo de Mesociclo**: *BASICO ESPECIAL*
- **Tipos de Microciclos**: *4 CORRIENTES*

- **Objetivos planteados**:

OBJETIVO MESOCICLO: ESTABILIZAR LAS HABILIDADES TECNICAS, CAPACIDADES FISICAS Y CONCEPTOS TACTICOS ESPECIFICOS DE ESTE DEPORTE

MICROCICLO 1-CORRIENTE*. Mejorar fundamentos técnicos en acciones reales de juego*

MICROCICLO 2-CORRIENTE*. Perfeccionar técnica de saque de meta de los porteros*

MICROCICLO 3-CORRIENTE*. Fortalecer técnica combinada de conducción y remate porteria*

MICROCICLO 4-CORRIENTE*. Fortalecer los duelos (1 vs 1-2 vs 1-3 vs 2) en acciones defensivas y ofensivas*

- **Horas trabajadas**: *138 horas* (lunes a viernes, cancha alterna 20 de julio y tercer tiempo)

- **Unidades de entrenamiento**: *se planificaron 46, se realizaron 46 sesiones. Sesiones con contenidos tecnicos, físicos, tácticos y psicológicos, planificadas para mejorar cada una de las capacidades individuales y grupales.*

- **Dificultades técnicas afrontadas y correctivos aplicados**.

Para este periodo comprendido entre el 11 de julio al 10 de agosto, no se presentaron dificultades en el desarrollo de los entrenamientos.

*Resalto la gestión del doctor **Edwin Ramírez**, gerente del INDERCAS, quien lidero la adecuación de la cancha alterna al coliseo 20 de julio, escenario que por mas de 8 años estaba en total abandono, actualmente el grupo de deportistas de futbol 5 sonoro cuenta con un escenario adecuado para realizar entrenamientos de manera segura.*

Evidencia fotográfica cancha alterna coliseo 20 de julio. Adecuada con vallas laterales, pintada y encerrada con malla





- ✪ Anexo el plan gráfico y escrito de futbol 5 sonoro. (macrociclo)

2. COMPETENCIAS A LAS QUE ASISTIÓ:

- ✪ Para este periodo no se desarrollaron competencias, se tiene contemplado asistir a la final nacional inter clubes en la ciudad de IBAGUE del 28 al 31 de agosto. Cupo adquirido en BOGOTA D.C

3. REUNIONES INTERDISCIPLINARIAS

- ✪ Para este cuarto periodo comprendido del 11 de julio al 10 de agosto. Recibí la visita del licenciado **Javier Avella**, quien realiza apoyo a la supervisión. **Dia**: 18-julio-2025. **Hora:** 8 am**. Lugar:** canchas tercer tiempo. **Objetivo visita:** evaluar el proceso de entrenamiento

Evidencia visita licenciado Javier Avella (apoyo a la supervisión)





4. TEST VALORACIONES:

- ✪ Para este periodo de acuerdo al macrociclo planificado y en desarrollo no se aplicaron test técnicos ni físicos.

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE Nit. 844.003.345-1	**SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD**	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

5. ASISTENCIA

- ✪ Anexo planillas de asistencia población beneficiada periodo de 11 de julio al 10 de agosto 2025

Evidencia asistencia deportistas a entrenamiento



LIC. FREDY ALONSO URBANO TORRES
74860718
Entrenador

MACROCICLO # VII. PLANIFICACION FUTBOL 5 LIMITADOS VISUALES

CATEGORIA: LIBRE **GENERO:** MASCULINO **FECHA DEL PLAN ANUAL:** DEL 3 DE FEBRERO AL 20 DE DICIEMBRE 2025

ENTRENADOR: FREDY ALONSO URBANO TORRES

1	MESES	FEBRERO			MARZO				ABRIL				MAYO					JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE							DICIEM	TOTAL
2	Macrociclos	VII																																													1
3	Periodos	PREPARATORIO																				COMPETITIVO								PREPARATORIO				COMPETITIVO				PREPARATORIO								5
4	Etapas	PREPARACION ESPECIFICA																				COMPETITIVO				COMPETITIVO				PREP. ESPECIFICA				COMPETITIVO				TRANSITORIO								6
5	No Mesociclos	1													2							3	4			5			6			7			8				9			10		11					11
6	Tipos de Mesociclos	BASICO DESARROLADOR													BASICO ESPECIAL							APROX	COM			REG			COM			REG			APROX				COM			REG		BASICO DESARROLLADOR								11
7	No Microciclos	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	45
8	Tendencia del Microciclo	CRR	CRR	CHO	REG	CRR	CRR	CHO	REG	CRR	CRR	CHO	REG	CRR	CRR	CHO	COM	REG	CRR	CRR	CHO	REG	APRO	PRE	COP	REG	CRR	CRR	APRX	COP	REG	REG	CRR	CRR	APRO	PRE	COP	REG	REG	CRR	CRR	CRR	CRR	CRR	CRR	CRR	
9	Fecha de inicio y final del micro	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	
		9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	20	
10	Dias w microciclo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	225
11	Sesiones del microciclo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	225
12	Horas x sesion	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	135
13	Horas x microciclo	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	675
14	Competencias fundamentales																						CLASIFICATORIO A JUEGOS FEDELIV														JUEGOS FEDELIV-MEDELLIN DEL 6 AL 13 OCTUBRE															
15	Competencias Preparatorias																	INVITACIONAL-YOPAL 21 AL 23 DE JUNIO											INTERCLUBES- IBAGUE-AGOSTO																	2
16	Test Pedagogicos, fisicos y tecnicos				17 AL 23 DE MARZO TEST FISICOS DE ENTRADA-VALORACIONES																																		TEST DE CONTROL 1 AL 7 DE SEPTIEMBRE-VALORACIONES											1
17	Pronostico																						UBICARNOS ENTRE LOS 4 PRIMEROS							UBICARNOS ENTRE LOS 4 PRIMEROS								UBICARNOS EN EL PODIUM											2
18	Volumen en minutos	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	40500
19	Preparacion técnica % Minutos	44%	39%	39%	44%	44%	44%	39%	44%	39%	39%	39%	38%	44%	39%	44%	44%	39%	44%	44%	38%	38%	38%	27%	33%	44%	39%	44%	38%	33%	44%	39%	44%	39%	38%	27%	33%	44%	44%	44%	39%	38%	39%	44%	39%	38%	
		400	350	350	400	400	400	350	400	350	350	350	350	400	350	400	400	350	400	400	350	350	350	250	300	400	350	400	350	300	400	350	400	350	350	250	300	400	400	400	350	350	400	350	350		16300
20	Preparacion tactica%Minutos	33%	33%	17%	33%	33%	33%	17%	33%	33%	33%	17%	50%	33%	33%	33%	33%	33%	33%	33%	50%	50%	50%	55%	33%	33%	33%	33%	50%	33%	33%	33%	33%	33%	50%	55%	33%	33%	33%	33%	50%	33%	33%	33%	50%		
		300	300	150	300	300	300	150	300	300	300	150	450	300	300	300	300	300	300	300	450	450	450	500	300	300	300	300	450	300	300	300	300	300	450	500	300	300	300	300	450	300	300	300	450		14650
21	Preparacion física % Minutos	23%	27%	44%	23%	23%	23%	44%	23%	27%	27%	44%	12%	23%	27%	23%	23%	27%	23%	23%	12%	12%	12%	18%	33%	23%	27%	23%	12%	33%	23%	27%	23%	27%	12%	18%	33%	23%	23%	23%	27%	12%	27%	23%	27%	12%	
		200	250	400	200	200	200	400	200	250	250	400	100	200	250	200	200	250	200	200	100	100	100	150	300	200	250	200	100	300	200	250	200	250	100	150	300	200	200	200	250	100	250	200	250	100	9550

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE Nit. 844.003.345-1	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

MODELO DE METODOLOGICOS PARA LA PRESENTACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE DEL ENTRENADOR:	FREDY ALONSO URBANO TORRES								
DEPORTE:	FUTBOL 5 SONORO	CATEGORIA:	LIBRE	MODALIDAD:				EDAD:	LIBRE
MACROCICLO No	VII	FECHA:	DEL 11/7/2025 AL 10/8/2025	TIPO DE MESOCICLO:	BASICO ESPECIAL			GENERO:	MASCULINO
TIPO DE MICROCICLOS	MICRO 1		MICRO 2		MICRO 3		MICRO 4		
	CORRIENTE		CORRIENTE		CORRIENTE		CORRIENTE		
FECHAS DE MICROCICLO	Ini	Fin	Ini	Fin	Ini	Fin	Ini	Fin	
	11-Jul	20-Jul	21-Jul	27-Jul	28-Jul	3-Aug	4-Aug	10-Aug	
OBJETIVOS MESOCICLO	ESTABILIZAR LAS HABILIDADES TECNICAS, CAPACIDADES FISICAS Y CONCEPTOS TACTICOS ESPECIFICOS DE ESTE DEPORTE								
MICROCICLOS #	1		2		3		4		5
TECNICO	VOL: 400	INT: 80 %	VOL: 4 00	INT: 80 %	VOL: 350	INT: 80 %	VOL: 350	INT: 85 %	
VOL MIN: 1500	EJERCICIOS DE PASE LINEA RECTA Y DIAGONAL, A RAS DE PISO Y LEVANTANDOLO		EJERCICIOS INDIVIDUALES DE CONDUCCION Y GRUPALES CON OBSTACULOS		EJERCICIOS COMBINADOS DE CONDUCCION Y REMATES A PORTERIA		TECNICA INDIVIDUAL DE CONTROL DE BALONES A RAS DE PISO Y PIVOTEANDO		
INT FRECAR:									
TACTICO	VOL: 350	INT: 80 %	VOL: 30 0	INT: 85 %	VOL: 250	INT: 85 %	VOL: 350	INT: 80%	
VOL MIN: 1250	EJERCICIOS DE PERFILACIONY PRESION EN LAS BANDAS		EJERCICIOS DE SAQUE DE META. SALIR JUGANDO POR LAS BANDAS MEDIANTE PASE.		EJERCICIO INDIVIDUALIZADO PORTEROS SAQUE A POSICION 6 Y BANDAS		DUELOS DEFENSIVOS, SIN Y CON OPOSICION TERMINANDO EN REMATES A PORTERIA		
INT FRECAR:									
FISICOS	VOL: 150	INT: 100 %	VOL: 2 00	INT: 100%	VOL: 200	INT: 100 %	VOL: 200	INT: 100 %	
VOL MIN: 750	EJERCICIOS DE COORDINACION Y FLEXIBILIDAD-FUERZA EXPLOSIVA-GIMNASIO		CAPACIDAD FISICA DE RESISTENCIA--FUERZA LOCALIZADA-FLEXIBILIDAD		EJERCICIOS DE REACCION Y VELOCIDAD--FUERZA EXPLOSIVA-GIMNASIO		CAPACIDAD FISICA DE RESISTENCIA--FUERZA EXPLOSIVA-FLEXIBILIDAD		
INT FRECAR:									
VOLUMEN TOTAL MIN	900		900		900		900		
INTENSIDAD	85%		85%		85%		85%		
MEDIOS	BALONES SONOROS-GIMNASIO		BALONES SONOROS-GIMNASIO		BALONES SONOROS-GIMNASIO		BALONES SONOROS-GIMNASIO		
METODOS	ANALITICO-GLOBAL-CIRCUITO		ANALITICO-GLOBAL-CIRCUITO		ANALITICO-GLOBAL-CIRCUITO		ANALITICO-GLOBAL-CIRCUITO		
EVALUACION	DIRECTA POR OBSERVACION		DIRECTA POR OBSERVACION		DIRECTA POR OBSERVACION		DIRECTA POR OBSERVACION		

LIC. FREDY ALONSO URBANO TORRES-ENTRENADOR

V°B° Metodologo. BLADIMIR BARRERA CORREDOR



DESARROLLO PLAN DE ENTRENAMIENTO DIRECCIONADO AL GRUPO INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN DE FUTBOL 5 SONORO (LIMITADOS VISUALES)

- **Selección trabajada**: *FUTBOL 5 SONORO*
- **Tipo de Mesociclo**: *BASICO ESPECIAL*
- **Tipo de Microciclos**: *4 CORRIENTES*

- **PERIODO DE ENTRENAMIENTO**: *DEL 11 DE JULIO AL 10 DE AGOSTO 2025*

- **OBJETIVO GENERAL**: ESTABILIZAR LAS HABILIDADES TECNICAS, CAPACIDADES FISICAS Y CONCEPTOS TACTICOS ESPECIFICOS DE ESTE DEPORTE

MICROCICLO 1, CORRIENTE DEL 11 AL 20 DE JULIO 2025

Objetivo específico: *MEJORAR FUNDAMENTOS TECNICOS EN ACCIONES REALES DE JUEGO*

En este microciclo los conceptos técnicos fueron encaminados en el fortalecimiento técnico mediante ejercicios de pase a diferentes puntos, línea recta y diagonal, con el fin de mantener el balón el mayor tiempo posible, en la condición táctica se trabajó desplazamiento por las bandas realizando presión en ataque y defensa, y en el aspecto físico, realizamos ejercicios de fortalecimiento muscular en el gimnasio, ejercicios de coordinación y flexibilidad con el fin de disminuir la fatiga muscular presentada en competencia.

MICROCICLO 2, CORRIENTE DEL 21 AL 27 DE JULIO 2025

Objetivo específico: *PERFECCIONAR TÉCNICA DE SAQUE DE META DE LOS PORTEROS*

En el desarrollo de este microciclo los conceptos técnicos se direccionaron en la técnica de conducción de balón individual con y sin obstáculos, esta capacidad es la más relevante en este deporte, en el aspecto táctico se enfocó en ejercicios de saque de meta, específicamente los porteros iniciando juego con el defensor o saque de posición al delantero quien se desplaza de la banda a posición 6, finalmente se realizaron ejercicios de resistencia de media duración, con el fin de estabilizar la capacidad aeróbica, fuerza explosiva-gimnasio.

MICROCICLO 3, CORRIENTE DEL 28 DE JULIO AL 3 DE AGOSTO 2025

Objetivo específico: *FORTALECER TÉCNICA COMBINADA DE CONDUCCIÓN Y REMATE PORTERIA*

En el desarrollo de este microciclo profundizamos en la técnica de conducción y remates a portería, con y sin oposición desde diferentes distancias y ubicaciones, En el aspecto táctico se profundizando específicamente en los saques defensivos y ofensivos del portero a los delanteros que se desplazan sobre las bandas y tiro de castigo de 6 y 8 y en la parte física se realizaron ejercicios de reacción y velocidad a estímulos sonoros teniendo en cuenta los desplazamientos que se realizan dentro del campo, fuerza explosiva-gimnasio

MICROCICLO 4, CORRIENTE DEL 4 AL 10 DE AGOSTO 2025

Objetivo específico: *FORTALECER LOS DUELOS EN DEFENZA Y ATAQUE*

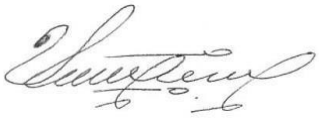
Durante el desarrollo de este microciclo se realizó entrenamientos técnicos enfocados en la técnica de recepción y control de balones que se desplazan a ras de piso o pivoteando, asumiendo la posición al momento de sentir el balón cerca del cuerpo, en el aspecto táctico nos enfocamos en los duelos en donde trabajan los delanteros y defensas con baja intensidad y sin oposición real con el fin de corregir perfilacion y cambios de ritmo en el ataque, finalmente en el aspecto físico se profundizo en ejercicios de resistencia con el elemento y fuerza explosiva-gimnasio.

- **MÉTODOS APLICADOS**: analítico (enfatizar en situaciones concretas) y global (repetición global de las acciones)

- **TOTAL VOLUMEN TÉCNICO…….1500**
- **TOTAL VOLUMEN TÁCTICO…….1250**
- **TOTAL VOLUMEN FISICO…….750**

- **MEDIOS:** balones, cancha alterna coliseo 20 de julio, cancha tercer tiempo, gimnasio INDERCAS

- **INTENSIDAD: 85%**



_____

LIC. FREDY URBANO TORRES
Entrenador limitados visuales

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE Nit. 844.003.345-1	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CODIGO	RAGCC54
	GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA	2/20/2013
	HORARIO DE CLASE	VERSIÓN	1

LIGA DE LIMITADOS VISUALES CASANARE					DEPORTE	FUTBOL 5 SONORO		
ENTRENADOR: FREDY ALONSO URBANO TORRES					PERIODO	ABRIL-MAYO		
HORA	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:30 A 9:30 AM	UNICA	X	X	X	X	X		
LUGAR:		GIMNASIO ESTADIO		CANCHAS TERCER TIEMPO				
6 A 9 PM	UNICA	X	X	X	X	X		
LUGAR:		CANCHA ALTERNA 20 DE JULIO						

HORARIOS CLASE JUNTA DE ACCION COMUNAL Y/O BARRIO

JUNTA DE ACCION COMUNAL Y/O BARRIO					DEPORTE	TENIS		
SEDE: CLUB CAMPESTRE EL ALCARAVAN					PERIODO	23/09/24 -- 22/10/24		
HORA	LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

FIRMA DEL CONTRATISTA

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

CERTIFICACION
FO-A-GDO-04
04-08-2017
Versión 02

EL SUSCRITO PROFESIONAL DE LA SUBGERENCIA DE DESARROLLO DEPORTIVO – INDERCAS - METODOLOGO

CERTIFICA Y/O DEJA CONSTANCIA QUE:

Que el entrenador, **FREDY ALONSO URBANO TORRES**, identificado con cedula de ciudadanía No. 74860718 de YOPAL, cumplió con las actividades metodológicas, consignadas en el contrato de prestación de servicios No 085 de 2025, el cual tiene como objeto PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO., para el periodo comprendido entre 11/07/2025 al 10/08/2025.

La anterior se expide a los trece (13) días del mes de agosto de 2025.

BLADIMIR BARRERA CORREDOR

Profesional Universitario – Metodólogo

LIGA DE LIMITADOS VISUALES DE CASANARE
"LIVICAS"
PERSONERÍA JURÍDICA Nº 0007 DE 2009
RECONCIMIENTO DEPORTIVO Nº 001047 DE 2009

EL SUSCRITO PRESIDENTE DE LA LIGA DE LIMITADOS VISUALES DE CASANARE

CERTIFICA:

Que el entrenador, **FREDY ALONSO URBANO TORRES**, identificado con cedula de ciudadanía No. 74860718 de Yopal, cumplió con las actividades plasmadas en el plan de entrenamiento (MACROCICLO # VII) direccionado al grupo, integrantes de la selección de futbol 5 sonoro. para el periodo comprendido entre 11 de julio al 10 de agosto 2025

La anterior se expide a los once (11) días del mes de agosto de 2025

MAURICIO NIÑO NIÑO
Representante legal livicas.

CARRERA 11A - # 27-28

CEL. 313 3193104 - coodisca@hotmail.com

INDERCAS	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CÓDIGO:	RAGCC53
	GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA	10/02/2013
	PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS	VERSION	01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: FREDY ALONSO URBANO TORRES
DEPORTE: FUTBOL 5 SONORO
EDADES: CATEGORIA MAYORES
PERIODO: DEL 11 JULIO AL 10 DE AGOSTO 2025
CONTRATO: 85
FECHA: 11-jul-25

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	SEMANA Nº: 1 DIAS DE TRABAJO 11	14	15	16	17	18	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	SEMANA Nº: 2 DIAS DE TRABAJO 21	22	23	24	25	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	ALEX ENRIQUE MARTINEZ GUEVARA		X	A	A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	100		
2	JAIDER MECHE CALDERON		X	A	F	A	A	A	F			A	A	F	A	A	80		
3	HEMERSON RODRIGUEZ GARZON		X	A	F	F	A	F	A			A	F	A	F	F	40		
4	HERNEY HUERTAS TEJEDOR		X	A	A	A	F	A	F			A	A	A	A	A	100		
5	GERMAN EDUARDO EREU ARAQUE		X	A	A	F	F	F	A		GERMAN	A	A	A	A	A	100	GERMAN	
6	VICTOR ALFONSO GALAN PIRABAN		X	A	A	A	A	F	A			A	A	A	A	A	100		
7	MAURICIO NIÑO NIÑO		X	F	F	A	F	F	A			A	A	F	F	A	60		
8	WILMER FRANCISCO NAVARRO		X	A	A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	100		
9	EVER ALBARRACION RODRIGUEZ		X	F	F	A	A	F	A			A	A	A	F	A	80		
10	YORDY ALBARRACIN RODRIGUEZ		X	A	A	A	A	A	A			F	A	A	F	A	60		
11	ORLANDO AROCA GIL		X	F	F	A	A	F	F			A	A	A	F	F	60		
12	DIEGO ALEXANDER PALACIOS BAUTISTA		X	A	A	A	F	F	A			A	A	F	A	A	80		
13	JOHAO URBANO MOJICA		X	A	A	F	F	F	A		Johao U	A	A	A	A	A	100	Johao U	
14	LUIS ALFONSO PINILLA		X	A	A	A	A	F	A			A	A	A	A	A	100		
15	OSCAR JHOVANY FONSECA IBAÑEZ		X	A	A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	100		
ASISTENCIA %										#¡DIV/0!							#¡DIV/0!		

CONVENCIONES	A: ASISTIO		R:LLEGADA TARDE		E:EXCUSA		F:NO ASISTIO	

FREDY URBANO TORRES. 74860718

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
NIL 844.001.345-1

SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD

GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN

PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS

CÓDIGO:	RAGCC53
FECHA	10/02/2013
VERSION	01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: FREDY ALONSO URBANO TORRES
DEPORTE: FUTBOL 5 SONORO
EDADES: CATEGORIA MAYORES
PERIODO: DEL 11 JULIO AL 10 DE AGOSTO 2025

CONTRATO: 85
FECHA: 11/07/2025

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	SEMANA Nº: 3 DIAS DE TRABAJO 2	29	30	31	1	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	SEMANA Nº: 4 DIAS DE TRABAJO 4	5	6	7	8	9	10	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	ALEX ENRIQUE MARTINEZ GUEVARA		X	A	A	A	A	A	100		A	A	A	A	A	A	A			
2	JAIDER MECHE CALDERON		X	A	F	A	F	A	60		A	A	A	F	F	A	A			
3	HEMERSON RODRIGUEZ GARZON		X	A	A	F	F	F	60		A	A	A	A	A	F	F			
4	HERNEY HUERTAS TEJEDOR		X	A	A	A	A	A	100		A	A	A	P	A	A	F			
5	GERMAN EDUARDO EREU ARAQUE		X	A	A	A	F	A	80	GERMAN	A	A	A	A	A	A	A		GERMAN	
6	VICTOR ALFONSO GALAN PIRABAN		X	A	A	A	F	A	80		F	F	A	A	A	A	A			
7	MAURICIO NIÑO NIÑO		X	A	A	A	A	A	100		F	A	F	A	A	F	A			
8	WILMER FRANCISCO NAVARRO		X	A	A	A	A	A	100		A	A	A	A	A	A	F			
9	EVER ALBARRACION RODRIGUEZ		X	A	A	F	F	A	60		A	A	A	F	A	F	A			
10	YORDY ALBARRACIN RODRIGUEZ		X	A	A	A	A	A	100		A	A	F	A	A	F	A			
11	ORLANDO AROCA GIL		X	A	F	F	A	F	40		A	A	A	A	A	A	F			
12	DIEGO ALEXANDER PALACIOS BAUTISTA		X	A	A	A	A	A	100		A	A	A	A	F	A	F			
13	JOHAO URBANO MOJICA		X	A	A	F	A	F	60	Johao U.	A	A	A	F	A	A	F		Johao U.	
14	LUIS ALFONSO PINILLA		X	A	A	A	A	A	100		A	A	A	A	A	A	A			
15	OSCAR JHOVANY FONSECA IBAÑEZ		X	A	A	A	A	A	100		A	A	A	A	A	A	A			
ASISTENCIA %									#¡DIV/0!									#¡DIV/0!		

CONVENCIONES — A: ASISTIO — E:EXCUSA — F:NO ASISTIO

FREDY URBANO TORRES

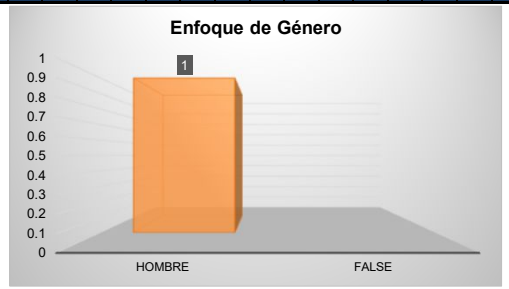
INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD DEPORTES POBLACIÓN BENEFICIADA	POBLACION BENEFICIADA FO-M-DRA-10 04/05/2022 Version 02

NOMBRES Y APELLIDOS:	FREDY ALONSO URBANO TORRES	CONTRATO:	85
PERIODO:	11/07/2025 al 10/08/2025	MUNICIPIO:	YOPAL
TELEFONO:	3108649893	CORREO ELECTRONICO:	fredy_alonso24@hotmail.com

POBLACION

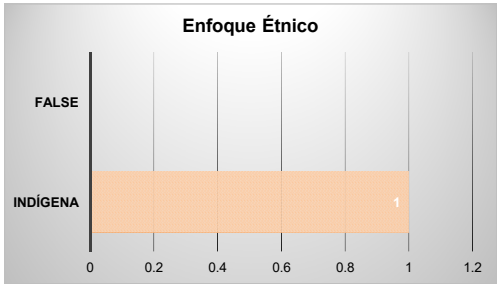
RANGO DE EDAD / POBLACION	AREA URBANA/RURAL		ENFOQUE DE GENERO			GRUPO SISBEN												ENFOQUE ETNICO												ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL																					TOTAL
						A (Pobreza Extrema)			B (Pobreza Moderada)			C (Población Vulnerable)			D (No pobre, No vulnerable)			Indigenas			Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras			Pueblo ROM o Gitano			Ninguno			Victimas del Conflicto Armado			Habitante de Calle			PPL-TD			PPR			Personas con Discapacidad			Población Extranjera			Ninguno			
	U	R	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	
PRIMERA INFANCIA 0-5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
INFANCIA 6 A 11 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ADOLESCENCIA 12 A 17 AÑOS	2	0	0	2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
JUVENTUD 18 A 28 AÑOS	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
ADULTO 29 A 60	12	0	0	12	0	0	4	0	0	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0	0	1	0	0	12
ADULTO MAYOR - >60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	15	0	0	15	0	0	5	0	0	6	0	0	4	0	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	15	0	0	1	0	0	15

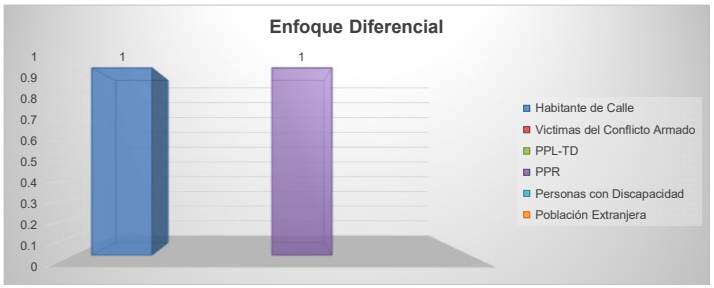












FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS:

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

BASE DE DATOS

CONTRATO No:	85	FECHA DEL CONTRATO:	4/9/2025	OBJETO CONTRACTUAL:	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO			
NOMBRES Y APELLIDOS:	FREDY ALONSO URBANO TORRES			N° CELULAR:	3108649893		DEPORTE:	FUTBOL 5 SONORO	
PERIODO QUE REPORTA:	Fecha Inicio	7/11/2025	Fecha Fin	8/10/2025	MUNICIPIO	YOPAL		CORREO ELECTRONICO:	fredy_alonso24@hotmail.com

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

									ENFOQUE DE GENERO			ENFOQUE ETNICO				ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL							SECTOR	
N°-	NOMBRE Y APELLIDOS	Tipo de Documento	N° D.I.	FECHA DE NACIMIENTO dd/mm/aaaa	EDAD	TELEFONO	E- MAIL	GRUPO SISBEN	F	M	LBGTI	Indígenas	Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras	Pueblo ROM o Gitano	NingunoEE	Victimas del Conflicto Armado	Habitante de Calle	PPL-TD	PPR	Personas con Discapacidad	Población Extranjera	NingunoED	U	R
1	ALEX ENRRIQUE MARTINEZ GUEVARA	CC	1118534855	2/7/1987	38	3203758059	COODISCA@HOTMAIL.COM	B		x					X					X			x	
2	JAIDER MECHE CALDERON	CC	1006449230	7/28/1984	41	3203598260	COODISCA@HOTMAIL.COM	A		X					X					X			X	
3	HEMERSON HERNEY RODRIGUEZ GARZON	CC	7819343	10/19/1975	49	3123770694	COODISCA@HOTMAIL.COM	B		X					X					X			X	
4	HENRY EZEQUIEL RODRIGUEZ TEJEDOR	CC	1118558967	6/8/1994	31	3208786226	COODISCA@HOTMAIL.COM	C		X					X					X			X	
5	GERMAN EDUARDO EREU ARAQUE	TI	1029400356	12/22/2008	16	3219167779	COODISCA@HOTMAIL.COM	A		X					X					X			X	
6	VICTOR ALFONSO GALAN PIRABAN	CC	1118533372	7/2/1982	43	3123332994	COODISCA@HOTMAIL.COM	C		X					X					X			X	
7	MAURICIO NIÑO NIÑO	CC	74860552	9/16/1978	46	3133193104	COODISCA@HOTMAIL.COM	C		X					X					X			X	
8	WILMER FRANCISCO NAVARRO	CC	16880268	11/4/1980	44	3228702989	COODISCA@HOTMAIL.COM	B		X					X					X	X		X	
9	EVER ALBARRACIN RODRIGUEZ	CC	74859351	11/14/1974	50	3134352047	COODISCA@HOTMAIL.COM	A		X					X					X			X	
10	YORDY ALBARRACIN RODRIGUEZ	CC	9430590	11/11/1981	43	3122428873	COODISCA@HOTMAIL.COM	A		X					X					X			X	
11	ORLANDO AROCA GIL	CC	74857892	6/24/1976	49	3143208889	COODISCA@HOTMAIL.COM	A		X					X					X			X	
12	FREDY DANIEL LEON	CC	74819947	11/30/1980	44	3132519767	COODISCA@HOTMAIL.COM	C		X					X					X			X	
13	JOHAO ALEXANDER URBANO MOJICA	TI	1029664098	2/21/2009	16	3108166001	COODISCA@HOTMAIL.COM	B		X					X					X			X	
14	LUIS ALFONSO PINILLA	CC	79686793	8/7/1971	54	3156392855	COODISCA@HOTMAIL.COM	B		X					X					X			X	
15	OSCAR JHOVANY FONSECA IBAÑEZ	CC	1007766786	9/4/2000	24	3144903456	COODISCA@HOTMAIL.COM	B		X					X					X			X	
					-																			
					-																			
					-																			
					-																			
					-																			

FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS; FREDY ALONSO URBANO TORRES

EL SUSCRITO CONTRATISTA

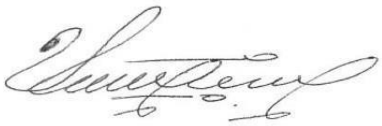
FREDY ALONSO URBANO TORRES

CERTIFICA QUE

Es de total veracidad, confiabilidad y responsabilidad absoluta, que toda la información presentada en el desarrollo y ejecución de las actividades suscritas dentro del contrato No. 085 de 2025 cuyo objeto es "PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO, para el proceso de verificación como son: informe de actividades, panillas de asistencia, participaciones en eventos, registros fotográficos y demás formatos establecidos por el INDERCAS, durante el periodo de labores del **11 de** julio **al 10 de** agosto, son legítimas y tomadas durante la ejecución.

Con la firma de la presente certificación acepto y doy fe de la veracidad de la información y me acuso a las implicaciones legales que tienen la falsedad de información.

Se expide en el municipio de Yopal, a los 11 días del mes agosto de del 2025.



Nombre: Fredy Alonso urbano torres
No. Cédula: 74860718
No. Contacto: 3108649893
Correo electrónico: Fredy_alonso24@hotmail.com
Contratista

INTEGRIDAD PÚBLICA

Función Pública

Verificados los resultados del participante en el curso virtual

Función Pública certifica que:

Fredy alonso Urbano torres

C.C 74.860.718

Participó y completó el curso virtual:

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 07 de mayo 2025

Aura Isabel Mora

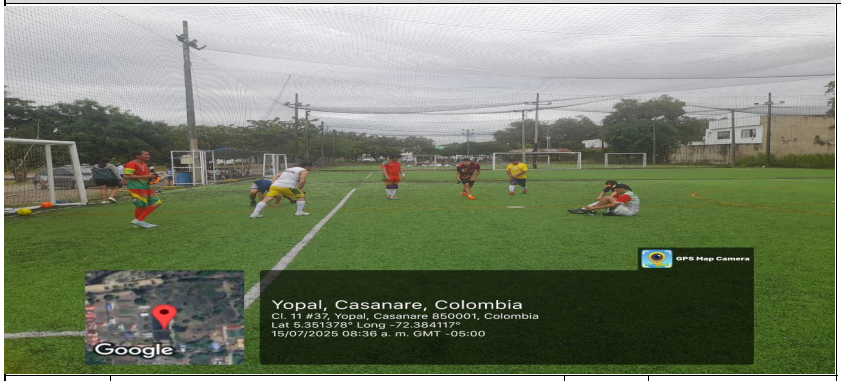
Directora de Participación, Transparencia y Servicio al Ciudadano

Código: 761050016000

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

DEPARTAMENTO	CASANARE			**MUNICIPIO(S)**	YOPAL		
NOMBRES Y APELLIDOS	FREDY ALONSO URBANO TORRES			**No. CÉDULA**	74,860,718		
No. CONTRATO	85			**FECHA INICIO DE CONTRATO**	4/10/2025	**PLAZO DE EJECUCIÓN**	4 MESES
MES DEL INFORME	11 JULIO AL 10 AGOSTO	**INFORME**	4 DE 4	**FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME**	27 DE AGOSTO 2025		
DATOS CONTACTO	**TELEFONO CELULAR**	3108649893		**CORREO ELECTRONICO**	fredy_alonso24@hotmail.com		

REGISTRO FOTOGRÁFICO



ACCION	CALENTAMIENTO. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	**FECHA**	**16/7/2025**



ACCION	VISITA LIC. JAVIER AVELLA. APOYO A LA SUPERVISION	**FECHA**	**18/7/2025**



ACCION	ENTRENAMIENTO FUERZA EXPLOSIVA-GIMNASIO	**FECHA**	21**/7/2025**



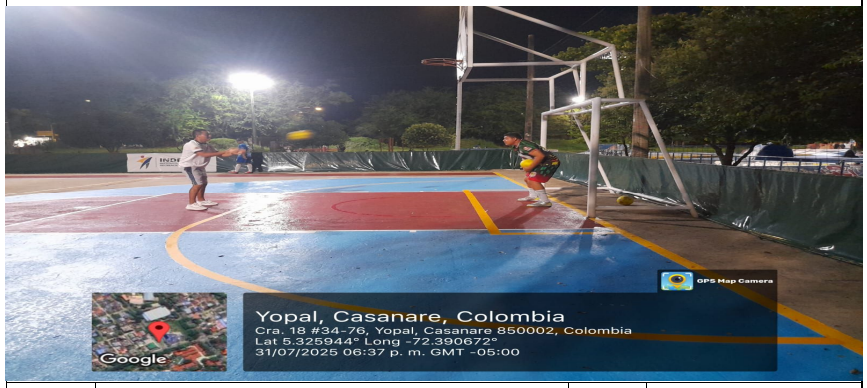
ACCION	EJERCICIOS COMBINADOS DE CONDUCCION	**FECHA**	**23/7/2025**

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

DEPARTAMENTO	CASANARE			**MUNICIPIO(S)**	YOPAL		
NOMBRES Y APELLIDOS	FREDY ALONSO URBANO TORRES			**No. CÉDULA**	74,860,718		
No. CONTRATO	85			**FECHA INICIO DE CONTRATO**	4/10/2025	**PLAZO DE EJECUCIÓN**	4 MESES
MES DEL INFORME	11 JULIO AL 10 AGOSTO	**INFORME**	4 DE 4	**FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME**	**27** DE AGOSTO 2025		
DATOS CONTACTO	**TELEFONO CELULAR**	3108649893		**CORREO ELECTRONICO**	fredy_alonso24@hotmail.com		



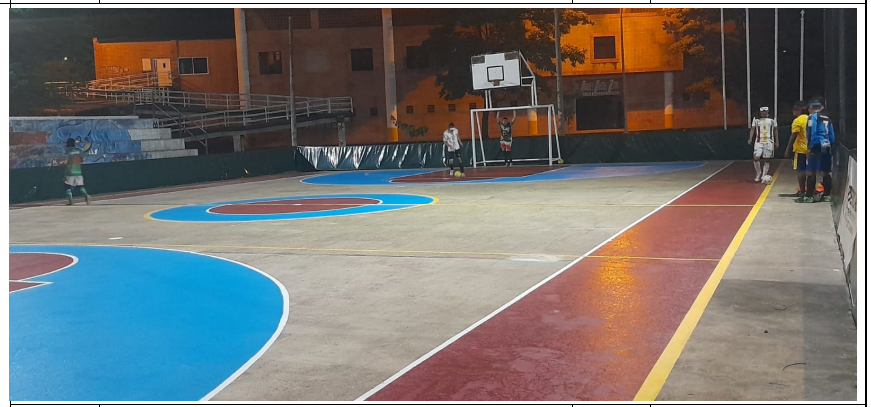
ACCION	ENTRENAMIENTO FUERZA TREN INFERIOR-GIMNASIO	**FECHA**	24/**7/2025**



ACCION	ENTRENAMIENTO ESPECIFICO PORTEROS	**FECHA**	31/**7/2025**



ACCION	ENTRENAMIENTOS TECNICA DE REMATES DE 6 Y 8 METROS	**FECHA**	**5/8/2025**



ACCION	TECNICA COMBINADA DE PASE, CONDUCCION Y REMATE A PORTERIA	**FECHA**	**8/08/2025**

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

CERTIFICADO DE DEDUCCIONES
FO-A-GFI-02
31/07/2019
Versión 01

Yopal, 27 de agosto 2025

Señores
INDERCAS
La ciudad

REF. Certificado de deducciones

Yo, FREDY ALONSO URBANO TORRES, identificado con Cédula de Ciudadanía número 74860718 de YOPAL , teniendo en cuenta la reforma Tributaria estructural, ley 1819 del 29 de diciembre de 2016, **CERTIFICO QUE**:

- Mis ingresos percibidos por el INDERCAS en el año 2025, corresponden a la prestación de servicios por honorarios, en el que contraté o vinculé por al menos noventa (90) días continuos o discontinuos, dos (2) o más trabajadores o contratistas asociados a la actividad. **SI ☐ NO X**

Por lo anterior, solicito que sean aplicadas las siguientes deducciones para depurar de mi base de Retención en la Fuente del periodo comprendido entre el **11 de julio 2025** y el **10 de agosto 2025**, de acuerdo a los siguientes factores:

DESCRIPCIÓN	VALOR
Deducción por intereses préstamos adquisición vivienda o costo financiero leasing habitacional pagados en el año 2025 (Hasta 100 UVT mensuales). *Art 387 ET-DR 4713/05*	$ 0,00
Deducción por pagos de medicina prepagada o seguros de salud. (Hasta 16 UVT mensuales). *Art 387 ET*	$ 0,00

Además, Manifiesto libre y voluntariamente que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación depende (n) económicamente de mí, situación que me otorga el derecho a tomar la deducción del 10% sobre mis ingresos brutos, hasta un máximo de 32 UVT mensuales *Art 387 ET*.

IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDO 1	APELLIDO 2	PARENTESCO	EDAD
23740395	ANA CECILIA	TORRES		MADRE	70
1118532335	YEIMI PAOLA	MOJICA	HERNANDEZ	ESPOSA	38
1222134130	JUANA VALENTINA	URBANO	MOJICA	HIJA	6
1029664098	JOHAO ALEXANDER	URBANO	MOJICA	HIJO	16

El pago de aportes de la seguridad social correspondiente al periodo de cobro del cual anexo soporte, fue por:

DESCRIPCIÓN	VALOR
1. Aportes obligatorios a Pensión. (Art. 55 Estatuto Tributario)	$ 238.200
2. Aportes obligatorios a salud. (Art. 56 Estatuto Tributario)	$ 186.100

Adicionalmente solicito se tengan en cuenta los siguientes aportes como rentas exenta, sin exceder el 30% del ingreso laboral y hasta un máximo de 317 UVT mensuales.

DESCRIPCIÓN	VALOR
Aportes voluntarios fondos de pensiones	$ 0,00
Aportes en cuentas AFC	$ 0,00

Finalmente informo que las actividades desarrollas dentro contrato No. 85 de fecha 9 de ABRIL 2025, fueron ejecutadas en el municipio de Yopal del Departamento de Casanare, y me comprometo a comunicar cualquier cambio que puede modificar los beneficios obtenidos.

Cordialmente,
FREDY ALONSO URBANO TORRES
C.C. 74860718 DE YOPAL

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

CERTIFICADO DECRETO 1070
FO-A-GFI-08
27/04/2020
Versión 02

Yopal, 27 de agosto del 2025

Empresa INDERCAS

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

CERTIFICACIÓN

Yo **FREDY ALONSO URBANO TORRES**, identificada con cédula de ciudadanía No.**74860718** expedida en YOPAL, para efectos de dar cumplimiento con el artículo 1 del decreto 1070 del 28 de mayo de 2013 y su modificación a través del decreto 3032 de 2013, certifico lo siguiente:

- Mis ingresos en el año gravable inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios de manera personal o del desarrollo de una actividad económica por cuenta y riesgo del empleador o contratante, mediante una vinculación laboral o legal y reglamentaria, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos por dicho periodo fiscal: SI (**X**) NO ( )

- Mis ingresos en el año inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios personales mediante el ejercicio de profesiones liberales o de la prestación de servicios técnicos que no requieran la utilización de materiales o insumos especializados, o de maquinaria o equipo especializado, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos en dicho periodo fiscal:
  SI ( ) NO (**X)**

- Estoy obligado (a) a presentar declaración de renta por el año gravable inmediatamente anterior:
  SI (**X**) NO ( )

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

- En el año gravable inmediatamente anterior no desarrolle una de las actividades señaladas en el artículo 340 del Estatuto Tributario o que si la desarrolle no generó más del veinte por ciento (20%) de mis ingresos totales.
  SI ( ) NO (**X**)

- Durante el año gravable inmediatamente anterior no preste servicios técnicos que requieran de materiales o insumos especializados, o maquinaria o equipo especializado, cuyo costo representa más del veinticinco por ciento (25%) del total de los ingresos percibidos por concepto de tales servicios técnicos.
  SI ( ) NO (**X**)

Cordialmente

FREDY ALONSO URBANO TORRES
C.C. 74860718 DE YOPAL

Yopal,27 de agosto 2025

INDERCAS

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

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

CERTIFICO QUE:

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

2. SI ( ) NO (X) tengo expuestos avisos y tableros según lo establecido en el artículo 42 del decreto 060-2023 (Artículo 37 del Acuerdo 032 de 2020).

3. Mis ingresos para efecto de la aplicación de la Retención en la fuente a título de Industria y Comercio, Avisos y Tableros y Sobretasa Bomberil en el Municipio de Yopal se encuentran clasificados: **Desde 50 hasta 250 UVT.,** (UVT 2024 -$47.065). según la siguiente tabla artículo 26 del decreto 060-2023:

RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN EL MUNICIPIO EN UVT		**TARIFA EN UVT** (para el año 2024 está en $47.065)	**RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN VALORES**
0	HASTA 50	0	$2.353.250
MÁS DE 50	HASTA 250	1	$2.353.251 - $11.766.250
MÁS DE 250	HASTA 500	2	$11.766.251 - $23.532.500
MÁS DE 500	HASTA 750	3	$23.532.501 – $35.298.750
MÁS DE 750	HASTA 1.000	5	$35.298.751 - $47.065.000
MÁS DE 1.000	HASTA 3.500	Determina el impuesto aplicando la tarifa que corresponda a la actividad realizada.	$47.065.001 – $164.727.500

Nombre Completo Contratista: **Fredy Alonso urbano torres**
No. Identificación: **74860718**
No. móvil: **3108649893**

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74860718
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			FREDY ALONSO URBANO TORRES
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CALLE 26B N.29A-81	TELÉFONO:	3108649
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Enseñanza deportiva y recreativa.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**4611593755**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	julio	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	julio
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2025	SALUD:	AÑO:	2025
DÍAS DE MORA:		6			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/08/12	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9993631739

NOVEDADES

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002248088	230301	230301-PORVENIR	1	$ 239.200
		SUBTOTAL:	1	**$ 239.200**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
9001562642	EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1	$ 186.900
		SUBTOTAL:	1	**$ 186.900**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 36.500
		SUBTOTAL:	1	**$ 36.500**

VALOR SIN MORA:	**$ 460.600**
VALOR MORA:	**$ 2.000**
TOTAL PAGADO:	**$ 462.600**

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74860718
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			FREDY ALONSO URBANO TORRES
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CALLE 26B N.29A-81	TELÉFONO:	3108649
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Enseñanza deportiva y recreativa.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**4611593755**		TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES julio	AÑO 2025		PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES julio AÑO 2025
DÍAS DE MORA:		6			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/08/12		NÚMERO AUTORIZACIÓN:	9993631739

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 238.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 1.000	$ 0	$ 238.200	$ 1.000	$ 239.200
SUBTOTALES:										**$ 238.200**	**$ 1.000**	**$ 239.200**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 186.100	$ 0	$ 800	$ 0	$ 186.100	$ 800	$ 0	$ 186.900
SUBTOTALES:													**$ 186.100**	**$ 800**	**$ 0**	**$ 186.900**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 36.300	$ 36.300	$ 200	$ 0	$ 36.500
SUBTOTALES:									**$ 36.300**	**$ 200**	**$ 0**	**$ 36.500**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES						
																										PENSIÓN								SALUD						ARP													
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	CC 74860718	URBANO TORRES FREDY ALONSO	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.488.400				NO																	230301-PORVENIR	30	$ 1.488.400	$ 238.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 238.200	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.488.400	$ 186.100	$ 0	$ 186.100	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.488.400	74860718	$ 36.300		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 462.600

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74860718
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			FREDY ALONSO URBANO TORRES
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CALLE 26B N.29A-81	TELÉFONO:	3108649
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Enseñanza deportiva y recreativa.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**4616730777**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	agosto	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	agosto
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2025	SALUD:	AÑO:	2025
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/08/27	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9993783352

NOVEDADES

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002248088	230301	230301-PORVENIR	1	$ 238.200
		SUBTOTAL:	1	**$ 238.200**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
9001562642	EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1	$ 186.100
		SUBTOTAL:	1	**$ 186.100**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 36.300
		SUBTOTAL:	1	**$ 36.300**

VALOR SIN MORA:	**$ 460.600**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 460.600**

Planilla Pagada

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74860718
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			FREDY ALONSO URBANO TORRES
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CALLE 26B N.29A-81	TELÉFONO:	3108649
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Enseñanza deportiva y recreativa.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**4616730777**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES agosto AÑO 2025			PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES agosto AÑO 2025
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2025/08/27			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	9993783352

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 238.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 238.200	$ 0	$ 238.200
SUBTOTALES:										**$ 238.200**	**$ 0**	**$ 238.200**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 186.100	$ 0	$ 0	$ 0	$ 186.100	$ 0	$ 0	$ 186.100
SUBTOTALES:													**$ 186.100**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 186.100**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 36.300	$ 36.300	$ 0	$ 0	$ 36.300
SUBTOTALES:									**$ 36.300**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 36.300**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES						
																										PENSIÓN								SALUD					ARP														
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	CC 74860718	URBANO TORRES FREDY ALONSO	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.488.400				NO																	230301-PORVENIR	30	$ 1.488.400	$ 238.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 238.200	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.488.400	$ 186.100	$ 0	$ 186.100	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.488.400	74860718	$ 36.300		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 460.600

Cruz Roja Colombiana

CRUZ ROJA COLOMBIANA

F CR IPS 021
Versión 03

Cod. Seguridad
66458

CERTIFICADO DE APTITUD LABORAL CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR
EXAMEN DE INGRESO



DATOS DEL TRABAJADOR

Fecha	20/06/2024
Nombre	URBANO TORRES FREDY ALONSO
Documento	74860718
Empresa	INDERCAS
Cargo	ENTRENADOR LIGA VISUALES

EXAMENES PARACLÍNICOS REALIZADOS

Espirometria	Optometria	Glicemia	Koh	Coprológico		HCG	ECG
Audiometria	Cuadro Hemático	Serologia	Frotis de garganta	Basciloscopia		RX de columna	
Visiometria	Perfil lipidico	Parcial de Orina	Cultivo de garganta	Hemoclasificación		RX de torax	
Transaminasas	Bun	Creatinina	Abuso de drogas	Alcohol en saliva		Ex. psicosensometrico	

Otros examenes

CONCEPTO

APTO PARA EL CARGO CON PATOLOGIA QUE NO LIMITA LA LABOR

OBSERVACIONES

TRABAJOS ESPECIALES

NA

RECOMENDACIONES

Ocupacionales	Médicas	Vigilancia Epidemiológica	Hábitos	Restricciones
X Uso elementos Protección Personal X Seguir Protocolos de Seguridad X Uso de correción óptica próxima X Pausas activas X Protección UV	X VALORACIÓN EPS X Consulta Externa	X Incluir PVE Visual X Incluir PVE Ergonomico	X Actividad Física 3 veces por semana X Buena Postura	

Otras recomendaciones CONTROL POR OPTOMETRIA, PROTECCION OCULAR UV..

Cruz Roja Colombiana Seccional Casanare

Carlos Eduardo López Casallas
Especialista en Salud Ocupacional
Licencia SO 0646/20
R.M 85806/07

URBANO TORRES FREDY ALONSO
TRABAJADOR

CARLOS EDUARDO LOPEZ CASALLAS
LIC S.O 0646-20

BBVA

Creando Oportunidades

BBVA Colombia
NIT 860.003.020-1
Certifica

Que nuestro(a) cliente FREDY ALONSO URBANO TORRES, identificado(a) con cédula de ciudadanía número 74,860,718 se encuentra vinculado(a) a nuestra entidad a través de la CUENTA DE AHORROS LIBRETON No. 981428766 aperturada el 22 de febrero de 2016 cuenta ACTIVA y que a la fecha ha presentado un manejo conforme a lo establecido contractualmente.

Esta certificación se expide a solicitud del titular con destino a quien interese, el 28 de marzo de 2025.

Para trámites de nómina,legales,internacionales y otros,también puedes usar las siguientes opciones de número de cuenta:

Cuenta de 10 dígitos:	0981428766
Cuenta de 16 dígitos:	0981000200428766
Cuenta de 20 dígitos:	00130981000200428766

Firma autográfica

Responsable servicio al cliente
BBVA Colombia

Nota: el saldo no incluye valores de cheques en proceso de canje.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

CERTIFICACION
FO-A-GDO-04
04-08-2017
Nit 844.003.345-1
Versión 02

300.04.05- **076**

Yopal, 11 de agosto de 2025

LA SUSCRITA TECNICO ADMINISTRATIVO – ALMACEN DEL INSTITUTO PARA LA RECREACIÓN, EL DEPORTE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL DEPARTAMENTO DE CASANARE – INDERCAS

C E R T I F I C A:

Que, una vez consultado el sistema SISOFT y archivos oficiales generados por el paquete de programas ofimáticos de esta entidad, se constató qué FREDY ALONSO URBANO TORRES en calidad de Contratista, identificado(a) con cédula de ciudadanía Nº 74860718 a la fecha se encuentra a paz y salvo con el almacén del instituto, según el contrato número 0085 de 2025 CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES de fecha 2025-04-09 cuyo objeto “PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO”

En constancia se firma a solicitud del solicitante.

MARIA DEL CARMEN GRANADOS N.
Técnico Administrativo – Almacén INDERCAS

ANEXO INFORME FINAL

NUMERO DE CONTRATO:	085
FECHA DE CONTRATO:	9/abril/2025
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	Fredy Alonso urbano torres
DEPORTE:	Futbol 5 para ciegos
OBJETO CONTRACTUAL:	Prestar los servicios profesionales como entrenadores departamentales categoría 2, en cumplimiento de la ley 2210 de 2022, para impulsar procesos d e formación, preparación y apoyo a deportista de rendimiento deportivo.
FECHA DE INICIO:	11 de abril 2025
FECHA DE TERMINACION:	10 de agosto 2025
POCENTAJE EJECUTADO:	100 %
FECHA DE INFORME:	27 de agosto 2025

1. En el desarrollo de este periodo contractual (4 meses. Del 11 de abril al 10 de agosto 2025) preste mis servicios profesionales como entrenador de la selección Casanare futbol 5 adaptado, grupo conformado por 15 deportistas con discapacidad visual. Se realizaron entrenamientos con enfoques y características, técnicas, físicas y tácticas propias de este deporte. Se realizaron 166 sesiones. 497 horas de entrenamiento con contenidos en habilidades técnicas, (conducción, pase, remates a portería y controles) Capacidades físicas, (fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y reacción) y fundamentos tácticos propios de este deporte.

Evidencia fotográfica



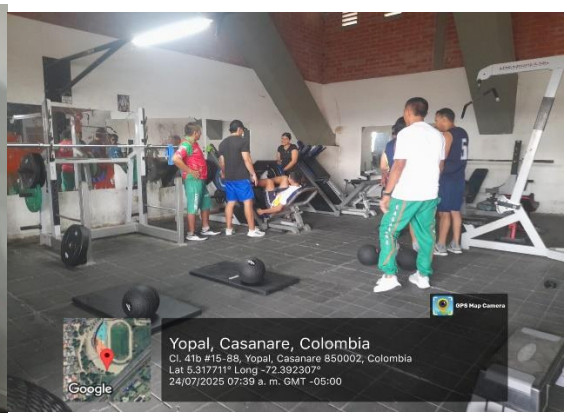




2. Al inicio del periodo contractual, presente y sustente (*22 de abril 2025*) ante el metodólogo BLADIMIR BARRERA, el correspondiente plan de entrenamiento (macrociclo # 7 del 3 de febrero al 20 de diciembre del 2025), cronograma, horarios y escenarios donde se desarrollaron los entrenamientos.
   Se realizaron entrenamientos a doble jornada, lunes a viernes en los escenarios: cancha alterna 20 de julio, gimnasio INDERCAS y canchas sintética tercer tiempo.

Evidencia fotográfica.









3. Durante este periodo y según cronograma emitido por la federación de ciegos FEDELIV, asistimos al torneo federado INTERCLUBES, que se desarrollo en BOGOTA D.C del 19 al 23 de junio. En este evento obtuvimos el tercer lugar de siete participantes. Clasificando a la final nacional a desarrollarse en la ciudad de IBAGUE en el mes de agosto. en este procesos se envió al metodólogo Bladimir barrera, pronostico de competencia y presente informe técnico de competencia en el tiempo estipulado.

Evidencia fotográfica







4. Durante este periodo, el deportista ALEX ENRRIQUE MARTINEZ fue convocado a la selección Colombia. Asistiendo al torneo denominado COPA DE NACIONES, desarrollado en OSAKA-JAPON en el mes de MAYO, Obteniendo el tercer lugar y dejando en alto el departamento de Casanare

Evidencia fotográfica







5. Atendí cada una de las sugerencias emitidas por los profesionales del centro medio, fisioterapia. (manejo y prevención de lecciones) remisión de deportistas a valoraciones medicas con la profesional ALISSON. Recibí la visita del licenciado JAVIER AVELLA, apoyo a la supervisión, el día 18 de julio atendiendo cada una de las observaciones realizadas.

Evidencia fotográfica

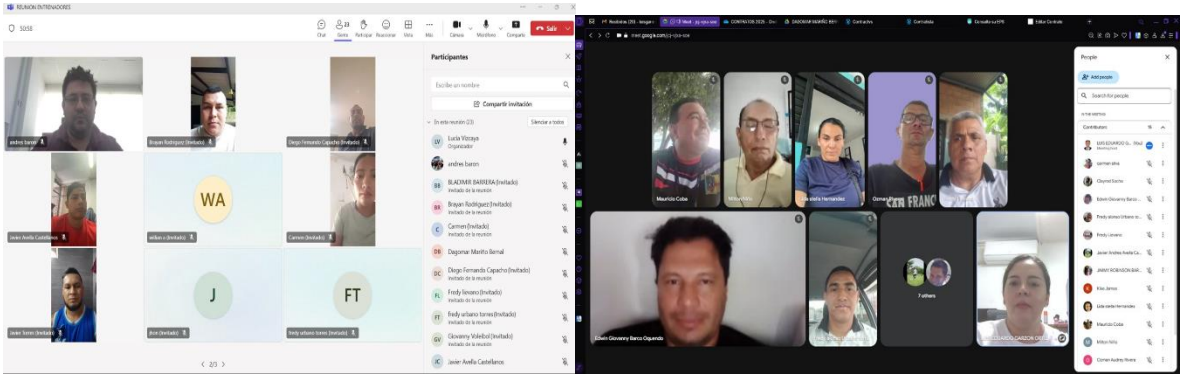




6. Asistí a cada una de las reuniones convocadas por gerencia, apoyo a la supervisión y miembros de la liga. Acatando cada una de las sugerencias indicadas.

    - Reunión virtual convocada por apoyo a la supervisión. Fecha: 22 de abril. Hora:3:00 pm. Objetivo: conocer los lineamientos para presentar los informes mensuales, formatos y plataforma contratista.
    - Reunion presencial convocada por miembros liga visuales. Fecha: 30 de abril. Hora: 9:30 am. Objetivo: conocer el calendario de competencias año 2025.
    - Reunión virtual convocada por apoyo a la supervisión y metodología. Fecha: 19 de Junio. Hora:10:00 AM. Objetivo: información general de cada uno de los procesos, planificación, orientación por parte de los metodólogos y recordar proceso para subir informes a la plataforma CONTRATISTA.

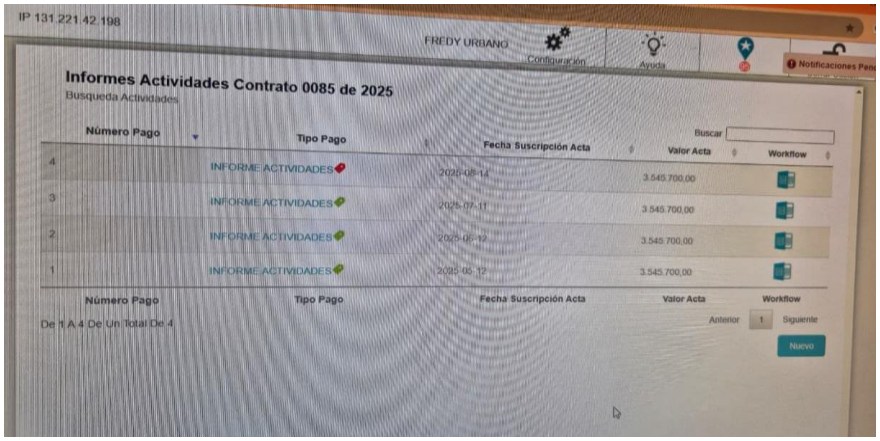
Evidencia fotográfica





7. Puntualmente presente los informes, (4 INFORMES) realizando las correcciones puntuales que realizaban en la plataforma contratista INDERCAS. Anexando: planillas seguridad social, población beneficiada, anexos informes de actividades y formato no obligado a facturar.

Evidencia fotográfica



8. Al inicio de este contrato, el escenario de entrenamiento (cancha alterna 20 de julio) se encontraba deteriorada, gracias a la gestión del señor gerente EDWIN RAMIREZ, se asignaron recursos para la adecuación de este cancha, actualmente el grupo entrena bajo un alto grado de seguridad.

Evidencia fotográfica





9. Durante este periodo se gestionaron y realizaron actividades lúdico deportivas, de visibilidad (colegio ITEY) demostración técnica del deporte, cumpleaños e implementos deportivos (zapatillas)



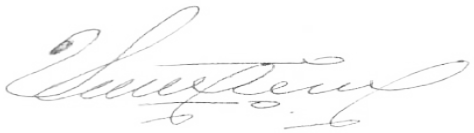



CASANARE
7



Durante este periodo contractual obre con total independencia y lealtad con plena autonomía técnica y administrativa, cumpliendo al 100% con cada una de las obligaciones y actividades descritas en el contrato.

Agradezco el apoyo brindado con el señor gerente EDWIN RAMIREZ, a la licenciada LINA PAOLA AMAYA(supervisión), al profesional en deporte, BLADIMIR BARRERA, (metodólogo) y al licenciado JAVIER AVELLA. (apoyo a la supervisión)



LIC. FREDY ALONSO URBANO TORRES
ENTRENADOR LIGA VISUALES

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

NFORME TÉCNICO DE Participación EN EVENTOS DEPORTIVOS DEPARTAMENTALES, NACIONALES E INTERNACIONALES

1. INFORMACIÓN GENERAL								
LIGA DEPORTIVA	*LIGA DE LIMITADOS VISUALES*							
DEPORTE/ MODALIDAD	*FUTBOL 5 SONORO*							
NOMBRE DEL EVENTO	*TORNEO INTERCLUBES CLASIFICATORIO DISTRITAL DE FUTBOL 5*							
TIPO DE COMPETENCIA	**FUNDAMENTAL** *VISUAL*				**PRECOMPETITIVA**		X	
CATEGORÍA Y EDAD	*UNICA*							
CARÁCTER DEL EVENTO	**INTERLIGAS**		**INTERCLUBES**	**X**	**OTRO**			
OBJETIVO	*FORTALECER EL NIVEL COMPETITIVO DESDE LO TECNICO,FISICO, TACTICO Y PSICOLOGICO*							
SEDE	*BOGOTA D.C*							
FECHA	*DEL 20 AL 23 DE JUNIO 2023*							
OTORGA CUPOS A SELECCIÓN COLOMBIA CICLO OLÍMPICO			*NO*					
POBLACIÓN BENEFICIADA			*12*	**POBLACIÓN MAYORITARIA:**				
DISCAPACIDAD: *8*	**AFRO COLOMBIANO:**		**INDÍGENA:**	**ADULTO M. :**		**DESPLAZADOS:**		
RANGOS DE EDAD POBLACIÓN BENEFICIADA								
P. INFANCIA	**INFANCIA**		**ADOLESCENCIA**		**JUVENTUD**	2	**ADULTO.** 8	
ESCENARIOS			**DAMAS**		**VARONES**		**TOTAL**	
DELEGACIÓN	**No DEPORTISTAS**				*10*		*10*	
	No ENTRENADORES				*2*		*2*	
	No DELEGADOS							
	ETM - EQUIPO METODOLÓGICO							
	EN - EQUIPO MEDICO							
	TOTAL DE LA DELEGACIÓN						*12*	

1.2 RESULTADOS								
GENERO / DUPLA / EQUIPOS	**MEDALLAS/PUESTO/LUGAR**							
	DISPUTADOS	**LOGRADOS**						
	TOTAL	**M - ORO**	**M - PLATA**	**M - BRONCE**	**4o - 8o**	**9o - 16o**	**17o - 32o**	**OTRO**

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

NFORME TÉCNICO DE Participación EN EVENTOS DEPORTIVOS DEPARTAMENTALES, NACIONALES E INTERNACIONALES

DAMAS								
VARONES								
DUPLAS VARONES								
DUPLAS DAMAS								
MIXTOS								
EQUIPOS								
TOTAL								

1.3 RESUMEN DE PRONOSTICO VERSUS RESULTADOS DE Participación

RESULTADO	ORO	PLATA	BRONCE	4o - 8o	9o - 16o	17o - 32o	OTRO
PRONOSTICO				4			
REAL				3			

OBSERVACIONES AL PRONOSTICO Y RESULTADOS OBTENIDOS	*SE PRONOSTICO UBICARNOS ENTRE LOS CUATRO PRIMEROS, OBTUVIMOS EL TERCER PUESTO, CLASIFICADOS A LA FASE FINAL DEL TORNEO QUE SE DESARROLLARA EN EL MES DE AGOSTO EN LA CIUDAD DE IBAGUE. ESTE RESULTADO FUE PRODUCTO DEL COMPRISO DEL GRUPO PARA LOS ENTRENAMIENTOS Y EL RESPALDO DEL INDERCAS EN LA CONTINUIDAD EN LA CONTRATACION.*

2. INFORMACIÓN PREVIA PARA EL PROCESO DE Preparación Y SELECCIÓN

SELECTIVO/CHEQUEO/FOGUEO/EVENTO	SEDE	FECHA	OBSERVACIONES
ESTE GRUPO ESTA INTEGRADA POR 11 DEPORTISTAS, 8 CON LIMITACION VISUAL, UN GUIA Y 2 PORTEROS VIDENTES, DESDE EL AÑO 2014 BIENEN TRABAJANDO , HEMOS COMPETIDO EN LOS JUEGOS PARACIONALES 2015 EN IBAGUE Y EN 2016 TORNEO INTERLIGAS REALIZADO EN BUCARAMANGA, DESDE ESTAS FECHAS SE HA CONTINUADO ENTRENANDO FORTALECIENDO CADA UNA DE LAS FALENCIAS FISICAS, TECNICAS Y TACTICAS.EN EL 2019 CLASIFICAMOS A LOS PARA NACIONALES CARTAGENA. DURANTE LOS AÑOS 2020-2021 NO SE TRABAJO AL 100% POR LA PANDEMIA. EN EL 2022 REESTABLECIMOS ENTRENMAIENTOS PRESENCIALES. EL AÑO 2023 ASISTIMOS A DOS JUEGOS CLASIFICATORIOS A PARA NACIONALES, A LOS CUALES NO CLASIFICAMOS. ACTUALMENTE ESTAMOS TRABAJANDO Y FORTALECIENDO CADA UNA DE LAS FALENCIAS PARA OBTENER CLASIFICACION A LOS JUEGOS 2026	*YOPAL*	*DESDE FEBRERO A JUNIO*	*HEMOS TENIDO CONTINUIDAD EN ESTE PROCESO DE ENTRENAMIENTO GRACIAS AL APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO DEL INDERCAS, PARA ESTE NUEVO PROCESO INGRESARON DOS DEPORTISTAS, ALEX MARTINEZ QUE VIENE DE PARTICIPAR CON LA SELECCIÓN COLOMBIA EN PARIS Y LUIS PINILLA, DEPORTISTA QUE COMPETIA CON CUNDINAMARCA Y SELECCION COLOMBIA, REQUERIMOS DE UN ESCENARIO EN MEJORES CONDICIONES ADECUADO A LAS EXIGENCIAS DE LA COMPETENCIA NACIONAL. ESTA POBLACION REQUIERE DE UNA CONSTANTE MOTIVACION EN ASISTENCIA A COMPETENCIAS E IMPLEMENTACION DEPORTIVA.*

3. CLASIFICACIÓN GENERAL POR DELEGACIÓN

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

NFORME TÉCNICO DE Participación EN EVENTOS DEPORTIVOS DEPARTAMENTALES, NACIONALES E INTERNACIONALES

PUESTO	LIGA	DAMAS			VARONES			MIXTO/DOBLES/EQUIPOS
		M. ORO	M. PLATA	M. BRONCE	M. ORO	M. PLATA	M. BRONCE	PUESTO
ESCORPIONES -CUNDINAMARCA								*3*
LA UNION-BOGOTA								
HALCONES-CASANARE								
FANIA STAR-BOGOTA								
ANDECRAC-CUNDIMARCA								
PUENTE ARANDA-BOGOTA								
LIBERTAD-META								
NUMERO TOTAL DE DEPORTISTAS, DUPLAS, DOBLES O EQUIPOS PARTICIPANTES								

3.1 RESULTADOS DEPORTIVOS POR DEPORTISTA - EQUIPO - DUPLA

DEPORTISTA	MUNICIPIO	CATEGORÍA	PRUEBA	PRONOSTICO	LUGAR	PARTICIPANTES	MARCA	ANÁLISIS DEL RESULTADO
EQUIPO - DUPLA	**MUNICIPIO**	**CATEGORÍA**	**PRUEBA**	**PRONOSTICO**	**LUGAR**	**PARTICIPANTES**	**MARCA**	**ANÁLISIS DEL RESULTADO**

ANÁLISIS DE ENCUENTROS

EQUIPO A	EQUIPO B	RESULTADO	ANÁLISIS DEL ENCUENTRO
CLUB HALCONES	*CLUB ESCORPIONES*	*1 X 5*	*CON EL DESEO DE OBTENER UN PRIMER TRIUNFO, EL GRUPO SE MOSTRABA MOTIVADO. NOS ENFRENTAMOS A UN CLUB QUE LE APORTA JUGADORES A LA SELECCIÓN COLOMBIA. CON BUEN DESPLIEGUE OFENSIVO EL EQUIPO RIVAL NOS ANOTO EL PRIMER GOL EN EL MINUTO 5, NO ALCANZAMOS A REACCIONAR CONSECUTIVAMENTE NOS ANOTARON EL SEGUNTO Y TERCER GOL, FINALIZO EL PRIMER TIEMPO. SE REALIZARON LOS CORRECTIVOS NESESARIOS PARA EL SEGUNDO TIEMPO MOTIVANDOLOS. INICIANDO EL SEGUNDO TIEMPO EL DEPORTISTA ALEX MARTINEZ, FUE EXPULSADO POR RECLAMARLE AL JUEZ. EL PARTIDO BAJO DE INTENSIDAD, LOGRAMOS ANOTAR UN GOL, FINALIZANDO NOS MARCARON DOS GOLES MAS.*

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

NFORME TÉCNICO DE Participación EN EVENTOS DEPORTIVOS DEPARTAMENTALES, NACIONALES E INTERNACIONALES

CLUB HALCONES	*CLUB LA UNION*	*1 X 0*	*LUEGO DEL EXIGENTE PARTIDO DEL DIA ANTERIOR, EL GRUPO INICIO CON LA MEJOR DISPOSICION PARA OBTENER UN RESULTADO POSITIVO, EL PARTIDO TRANSCURRIO EN UN MODULO DEFENSIVO, DEFENDIAN TRES Y ATACABA UNO, NUESTROS DELANTEROS INTENTARON DESDE LA BANDAS Y POR EL CENTRO INGRESAR A REMATAR SIN LOGRAR ANOTAR EN EL PRIMER TIEMPO. EN EL ENTRETIEMPO SE REALIZARON CORRECTIVOS NESESARIOS BUSCANDO MAYORES ACCIONES OFENSIVAS Y MAS TRANQUILIDAD AL MOMENTO DE REALIZAR LOS REMATES A PORTERIA. EL TIEMPO TRANSCURRIO, LA FATIGA Y DESGASTE MENTAL AUMENTO. FINALIZANDO EL PARTIDO EN UNA ACCION DE PELOTA QUIETA, LOGRAMOS ANOTAR EL GOL DEL TRIUNFO.*
CLUB HALCONES	*CLUB REAL PUENTE ARANDA*	*2 X 2*	*PARA ESTE TERCER PARTIDO, ALGUNOS DEPORTISTAS MANIFESTABAN FATIGA MUSCULAR, SIN EMBARGO QUERIAN COMPETIR, BUCANDO OBTENER OTRO TRIUNFO, EL PARTIDO SE DESARROLLO EN ACCIONES OFENSIVAS DE PARTE DE LOS DOS GRUPOS, APOSTANDO A OBTENER UN TRIUNFO EL PRIMER TIEMPO TRANSCURRIO SIN GOLES, EN EL ENTRETIEMPO SE REALIZARON CORRECIONES Y SUSTITUCIONES QUE NOS AYUDARAN A OBTENER UN RESULTADO POSITIVO. INICIANDO EL SEGUNDO TIEMPO NOS ANOTARON GOL, SEGUIDAMENTE ANOTAMOS GOL DE TIRO PENALTY, CONTINUAMOS ATACANDO DESDE LAS BANDAS, OBTUVIMOS EL SEGUNDO GOL EN UNA ACCION INDIVIDUAL DE CONDUCCION DE BALON Y REMATE DEL JUGADOR HENRY. FINALIZANDO EL PARTIDO EN UNA ACCION DE DESCONCENTRACION COMETEMOS PENALTY, EL EQUIPO CONTRARIO ANOTA EL GOL DEL EMPATE.*
CLUB HALCONES	*CLUB ANDECRAC*	*1 X 1*	*CON CUATRO PUNTOS, NOS PREPARAMOS PARA ENFRENTAR ESTE NUEVO PARTIDO, ENFRENTANDO A UN RIVAL QUE VENIA DE OBTENER UN TRIUNFO Y UN EMPATE, FORTALECIDOS POR LOS BUENOS PARTIDOS, DESDE EL INICIO PROPUSIMOS JUEGO OFENSIVO ATACANDO CONTINUAMENTE CON TRES JUGADORES DESDE LAS BANDAS Y EL CENTRO, PRODUCTO DE ESTO ANOTAMOS GOL FINALIZANDO EL PRIMER TIEMPO EN ACCION DE BALON EN MOVIMIENTO DEL JUGADOR ALEX MARTINEZ. EN EL ENTRETIEMPO SE CORRIGIO LAS ACCIONES DEFENSIVAS, MAYOR CONCENTRACION. EN EL SEGUNDO TIEMPO EL EQUIPO CONTRARIO SE FORTALECIO EN ACCIONES OFENSIVOS, LAS CUALES NOS LEVARON A COMETER FALTAS QUE TERMINARON ACUMULANDONOS TERMINANDO EL SEGUNDO TIEMPO COMETIMOS LA SEXTA FALTA, LA CUAL DABA TIRO LIBRE DE 8 METROS SIN BARRERA, EN ESTA ACCION NOS ANOTARON EL GOL DEL EMPATE.*
CLUB HALCONES	*CLUB LIBERTAD*	*6 X 0*	*MOTIVADOS POR EL RENDIMIENTO DE CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS Y DEL GRUPO EN GENERAL, PLANIFICAMOS ESTE PARTIDO, ENFRENTANDO A UN CLUB DEL META, QUE VENIA DISMINUIDO FISICA Y PSICOLOGICAMENTE YA QUE LOS PARTIDOS JUGADOS LOS HABIA PERDIDO. AL LLEGAR A LA CANCHA NOS INFORMAR QUE EL EQUIPO NO SE PRESENTARIA, DE ESTA MANERA GANAMOS POR MARCADOR DE 6 A 0 QUE ES LO OTORGA EL REGLAMENTO. SUMAMOS TRES PUNTOS QUE NOS ACERCABAN AL OBJETIVO PROPUESTO.*

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

NFORME TÉCNICO DE Participación EN EVENTOS DEPORTIVOS DEPARTAMENTALES, NACIONALES E INTERNACIONALES

CLUB HALCONES	*CLUB FANIA STAR*	*3 X 1*	*CON LA NECESIDAD DE OBTENER UN NUEVO TRIUNFO, ENFRENTAMOS ESTE SEXTO PARTIDO QUE NOS DARIA LA CLASIFICACION, SE PLANTEO UN MODULO OFENSIVO 1-1-1-2, DEBIAMOS ANOTAR LO MAS PRONTO POSIBLE, EL EQUIPO CONTRARIO SE RESGUARDABA EN SU PORTERIA DEFENDIENDOSE CON LOS 4 JUGADORES, BUSCAMOS DESDE LAS BANDAS INGRESAR, AL MINUTO 10 ANOTAMOS EL PRIMER GOL, TERMINANDO EL PRIMER TIEMPO EL SEGUNDO, SALIMOS AL ENTRETIEMPO GANANDO 2 POR CERO, CON UN EQUIPO NETAMENTE DEFENSIVO. PARA EL SEGUNDO TIEMPO SE ENFATIZO EN LA TRNQUILIDAD Y PACIENCIA PARA ANOTAR EL TERCER GOL QUE NOS DIERA LA CLASIFICACION, CONTINUAMOS ATACANDO Y REMATANDO A PORTERIA, EL PORTERO CONTRARIO ATAJANDO TODOS NUESTROS REMATES, FINALIZANDO EL PARTIDO EN UNA DESCONCENTRACION DE NUESTRO DEFENZA COMETE TIRO PENAL, ACCION QUE FUE EJECUTADA EFECTIVAMENTE .*

4. LOGROS, OBJETIVOS Y METAS DE LA PARTICIPACIÓN

DESCRIBA EL PROCESO DE Participación (LOGROS OBTENIDOS): *MEDIANTE EL DESARROLLO DE ESTA IMPORTANTE COMPETENCIA SE OBTUVIERON LOS SIGUIENTES LOGROS. 1. FORTALECER EL RENDIMIENTO COMPETITIVO MEDIANTE LA EXPERIENCIA QUE DA CADA UNO DE LOS PARTIDOS. 2. SE LOGRO OBTENER UNA EVALUACION INDIVIDUAL Y COLECTIVA EN CADA UNO DE LOS ASPECTOS FUTBOLISTICOS. 3.MEJORAMOS EL RENDIMIENTO INDIVIDUAL Y COLECTIVO DESDE LO TECNICO, FISICO, TACTICO Y PSICOLOGICO.4. OBTUVIMOS LA CLASIFICACION A LA FASE FINAL*

5. INCONVENIENTES EN EL PROCESO DE Participación EN EL EVENTO

DESCRIBA CUALES FUERON SUS MAYORES INCONVENIENTES: *NO CONTAMOS UNA CANCHA ADECUADA A LAS MINIMAS EXIGENCIAS DE LA COMPETENCIA, ENTRENAMOS EN CANCHA DE MICRO FUTBOL. LA COMPETENCIA SE DESARROLLO EN UN CAMPO SINTETICO CON MEDIDAS 40X80.*

6. SUGERENCIAS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES: *LA ASISTENCIA A CADA UNA DE ESTAS COMPETENCIAS, NOS BRINDA MAYOR POSIBILIDAD DE EVALUAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO INDIVIDUAL Y COLECTIVO DEL GRUPO, MOSTRANDO A TODA COLOMBIA QUE EN NUESTRO DEPARTAMENTO HAY INCLUCION PARA TODOS LOS DEPORTISTAS. ES SATISFACTORIO PODER EVIDENCIAR EL AVANCE QUE HEMOS OBTENIDO GRACIAS A LA DISCIPLINA DE LOS DEPORTISTAS Y APOYO INCONDICIONAL DEL INDERCAS.*

RECOMENDACIONES:*DARLE CONTINUIDAD AL GRUPO CON COMPETENCIAS AMISTOSAS, ADECUAR UN ESCENARIO QUE CUMPLA CON LAS ESPECIFICACIONES TECNICAS PARA QUE ESTE GRUPO PUEDA DESARROLLAR CADA UNO DE LOS ENTRENAMIENTOS.*

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

NFORME TÉCNICO DE Participación EN EVENTOS DEPORTIVOS DEPARTAMENTALES, NACIONALES E INTERNACIONALES









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

NFORME TÉCNICO DE Participación EN EVENTOS DEPORTIVOS DEPARTAMENTALES, NACIONALES E INTERNACIONALES





NOTA: SE DEBE ANEXAR LA CERTIFICACIÓN DE Participación DEL EVENTO DE LOS DEPORTISTAS, DUPLAS Y EQUIPOS, EXPEDIDA POR LA LIGA ORGANIZADORA DEL EVENTO.

	ORLANDO AROCA GIL	
ENTRENADOR	**PRESIDENTE CLUB**	**Vo Bo METODÓLOGO DE APOYO**