



DOCUMENTO SOPORTE EN ADQUISICIONES EFECTUADAS A NO OBLIGADOS A FACTURAR  
(Artículo 1.6.1.4.12 DUR 1625/2016-Sustituido por el Decreto 358/2020)

Habilitación de Numeración de facturación DIAN No 18764085398269 de 16/12/2024 desde la 9704 hasta la 15000



No. 11332

Fecha de emisión: viernes, 3 de octubre de 2025

Vendedor o prestador del servicio: CARLOS JOSE PORTILLA DELGADO

CEDULA DE CIUDADANIA 1098769819	Teléfonos: 3218448029
Dirección: CL 22 24 59 BRR ALARCON	

Contrato o Convenio: 2025-CPS000000136-0	Pago No. 6
Forma de pago: 24111060155, AHORROS, BANCO CAJA SOCIAL	

Por valor de: \$ 2.700.000

**Por concepto de:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO ENTRENADOR DE ALTO RENDIMIENTO CONVENCIONAL, CON EL FIN DE PREPARAR A LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPARAN EN LOS JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES Y PARANACIONALES EN REPRESENTACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE SANTANDER CORRESPONDIENTE AL PERIODO DEL 03 DE SEPTIEMBRE AL 02 DE OCTUBRE DE 2025

DECLARO QUE NO SOY RESPONSABLE DE IVA  
CARLOS JOSE PORTILLA  
DELGADO  
CEDULA DE CIUDADANIA 1098769819

ELABORADO POR admin



Cra 30 # 14-45  
Bucaramanga

[indersantander.gov.co](http://indersantander.gov.co)

[direccióngeneral@indersantander.gov.co](mailto:direccióngeneral@indersantander.gov.co)  
NIT: 804004370-5

InderSantander  
 @InderSantander  
 @InderSantander



# PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2025-10-03, 09:03:52 a. m. Tipo Planilla I Número Planilla 1075480529

Periodo Cotización 202509

Periodo Servicio 202509

PAGADA 2025-10-03 08:55:33.0

## I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	CARLOS JOSE PORTILLA DELGADO				
Documento	CC 1098769819	Dirección	CL 22 #24 - 59		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	6390400		
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO	Total Afiliados	1
Ciudad	BUCARAMANGA	Departamento	SANTANDER		
Representante Legal	Identificación				

## II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1098769819	Residente	Exonerado	N	Apellidos y Nombres	Código Ciudad - Departamento	Centro de Trabajo	Ubicación Laboral
Tipo Cotizante	59 00				PORTILLA DELGADO CARLOS JOSE	68001000 - 68		SANTANDER

## III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades										Pensión			Salud				Riesgos			Caja			Parafiscales																						
INA	RET	IDE	TAE	TDE	TAP	VSP	CDR	WTV	SLN	IRE	LMA	VAC	AVP	VCT	Extranjero	Tipo salario	Salario	Código AFP	Código Trans. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Trans. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF		
																	\$ 1.423.500	230201		16 %	\$ 1.423.500	\$ 227.800	\$ 0	\$ 0	EPS002		12,5 %	\$ 1.423.500	\$ 178.000	\$ 0	14-23	3	2,436 %	\$ 1.423.500	\$ 34.700	NN-CC	0 %	\$ 0	\$ 0	0 %	\$ 0	0 %	\$ 0	0 %	\$ 0

## IV. TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
PROTECCION	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	SALUD TOTAL EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
\$ 227.800	\$ 0	\$ 0	\$ 178.000	\$ 34.700	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	



INTERNET

-\$440.500,00

Viernes 03 de Octubre, 2025

Sin categoría

Descripción

COMPRA INTERNET

Documento

24003732

Información adicional

1075480529Pago de Seguridad Social



Productos



Alcancías



Transferir

Bre-B



Otros



# PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2025-10-07, 03:58:23 p. m. Tipo Planilla I Número Planilla 1076276988

Periodo Cotización 202510

Periodo Servicio 202510

PAGADA 2025-10-07 00:00:00.0

## I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	CARLOS JOSE PORTILLA DELGADO		
Documento	CC 1098769819	Dirección	CL 22 #24 - 59
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	6390400
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO
Ciudad	BUCARAMANGA	Departamento	SANTANDER
Representante Legal		Identificación	
		Total Afiliados	1

## II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1098769819	Residente	Exonerado	N	Apellidos y Nombres	Código Ciudad - Departamento	Centro de Trabajo	Ubicación Laboral
Tipo Cotizante	59 00				PORTILLA DELGADO CARLOS JOSE	68001000 - 68		SANTANDER

## III. APOORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades														Extranjero	Tipo salario	Salario	Pensión				Salud				Riesgos				Caja			Parafiscales										
ING	RET	TDE	TAE	TDF	TAP	VBP	COR	VST	SLN	IBE	LMA	VAC	ACT				Código AFP	Código Tras. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Tras. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
X																230201	16 %	\$ 142.350	\$ 22.800	\$ 0	\$ 0	EPS002		12,5 %	\$ 142.350	\$ 17.800	\$ 0	14-23	3	2,436 %	\$ 142.350	\$ 3.500	NIN-CC	0 %	\$ 0	\$ 0	0 %	\$ 0	0 %	\$ 0	0 %	\$ 0

## IV. TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
PROTECCION	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	SALUD TOTAL EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
\$ 22.800	\$ 0	\$ 0	\$ 17.800	\$ 3.500	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	

# Nequi

## Resumen de pago

Descripción de compra  
Pago de Seguridad Social

Tienda  
SIMPLE OI

Estado de la transacción  
Transacción exitosa

Fecha de la transacción  
7 de octubre de 2025 a las 3:39 p. m.

CUS  
1835691675

¿Cuánto?  
\$44.100,00

Factura de comercio  
1076276988


Tu plata salió de:





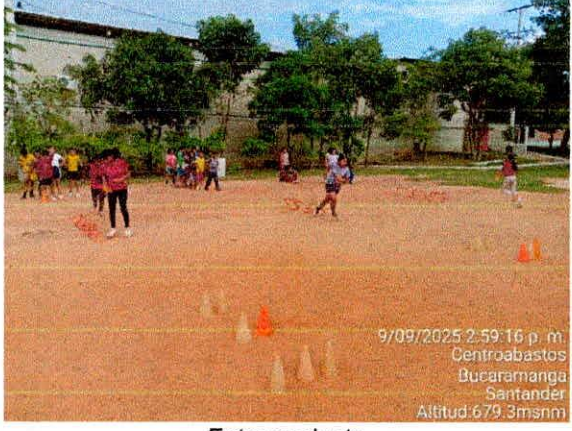
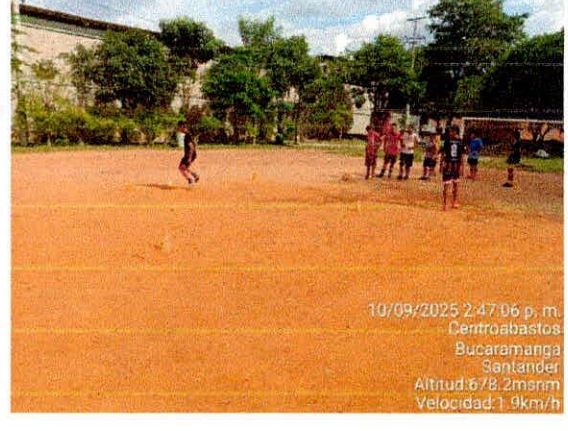
Disponible

Listo



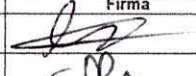
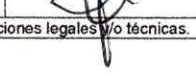
	<b>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER</b>	<b>CODIGO: FOAR-44</b>
	<b>TRAZABILIDAD FOTOGRÁFICA ALTO RENDIMIENTO</b>	<b>VERSION: 03</b>
		Página 1 de 4

### ANEXO

Fecha del microciclo:	03/09/2025 al 10/09/2025	
Lugar de entrenamiento o competencia:	Canchas de fundación semillas de ilusión	
Entrenador:	Carlos José Portilla Delgado	
Metodólogo:		
Foto con Totalidad de Deportistas	Contexto: ENTRENAMIENTO	
 <p style="text-align: center;">3/09/2025 2:23:22 p. m. Centroabastos Bucaramanga Santander 06/05/2025 02:00:21 p. m. Velocidad: 0.0 km/h</p> <p style="text-align: center;"><b>Tren inferior y fuerza explosiva</b></p>	 <p style="text-align: center;">8/09/2025 2:47:02 p. m. Centroabastos Bucaramanga Santander 07/05/2025 02:00:21 p. m. Velocidad: 0.0 km/h</p> <p style="text-align: center;"><b>Entrenamiento fisico</b></p>	
Contexto: ENTRENAMIENTO	Contexto: ENTRENAMIENTO	
 <p style="text-align: center;">9/09/2025 2:59:16 p. m. Centroabastos Bucaramanga Santander Altitud: 679.3msnm</p> <p style="text-align: center;"><b>Entrenamiento</b></p>	 <p style="text-align: center;">10/09/2025 2:47:06 p. m. Centroabastos Bucaramanga Santander Altitud: 678.2msnm Velocidad: 1.9km/h</p> <p style="text-align: center;"><b>Actividad lúdica</b></p>	

### Observaciones:

NOTA: El entrenador de Alto Rendimiento debe salir en la foto y debe presentar un formato por cada microciclo.

	Funcionario/Contratista	Cargo/Contrato	Firma
Proyecto	Carlos José Portilla Delgado	Entrenador	
Reviso-aspectos técnicos.	Ramiro Andrés Pabon Martinez	Profesional universitario de Alto rendimiento.	
Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado a las normas y disposiciones legales y técnicas.			



Fecha del microciclo:	11/09/2025 al 18/09/2025
Lugar de entrenamiento o competencia:	Cancha de arena fundación semillas de ilusión
Entrenador:	Carlos José Portilla Delgado
Metodólogo:	

Foto con Totalidad de Deportistas	Contexto: ENTRENAMIENTO
Actividad recreo deportiva en articulación con la defensoría del pueblo	Actividad tecnica por relevos
Contexto: ENTRENAMIENTO	Contexto: ENTRENAMIENTO
Fortalecimiento aérobico y entrenamiento	Actividad interrumpida por condiciones climaticas

Observaciones:

NOTA: El entrenador de Alto Rendimiento debe salir en la foto y debe presentar un formato por cada microciclo.

	Funcionario/Contratista	Cargo/Contrato	Firma
Proyecto	Carlos José Portilla Delgado	Entrenador	
Reviso-aspectos técnicos	Ramiro Andrés Pabón Martínez	Profesional universitario de Alto rendimiento.	

Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado a las normas y disposiciones legales y/o técnicas.




Fecha del microciclo:	19/09/2025 al 25/09/2025
Lugar de entrenamiento o competencia:	Cancha de arena fundación semillas de ilusión
Entrenador:	Carlos José Portilla Delgado
Metodólogo:	

Foto con Totalidad de Deportistas	Contexto: ENTRENAMIENTO
 <p>23/09/2025 2:29:55 p. m. Bucaramanga Santander Altitud:654.5msnm Velocidad:0.0km/h</p>	 <p>22/09/2025 2:51:17 p. m. Centroabastos Bucaramanga Santander Altitud:679.0msnm</p>
Trabajo de juegos cooperativos	Control de balon y cambio de direccion

Contexto: ENTRENAMIENTO	Contexto: ENTRENAMIENTO
 <p>24/09/2025 2:47:15 p. m. Bucaramanga Santander Altitud:673.6msnm Velocidad:2.9km/h</p>	 <p>18/09/2025 2:59:38 p. m. Centroabastos Bucaramanga Santander Altitud:679.0msnm</p>
Entrenamiento técnico y control de balón	Partido amistoso de futbol

**Observaciones:**

NOTA: El entrenador de Alto Rendimiento debe salir en la foto y debe presentar un formato por cada microciclo.

	Funcionario/Contratista	Cargo/Contrato	Firma
Proyecto	Carlos José Portilla Delgado	Entrenador	
Reviso-aspectos técnicos.	Ramiro Andrés Pabón Martínez	Profesional universitario de Alto rendimiento.	

Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado a las normas y disposiciones legales y técnicas.

	<b>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER</b>	<b>CODIGO: FOAR-44</b>
		<b>VERSION: 03</b>
	<b>TRAZABILIDAD FOTOGRÁFICA ALTO RENDIMIENTO</b>	<b>Página 4 de 4</b>

Fecha del microciclo:	26/09/2025 al 02/10/2025
Lugar de entrenamiento o competencia:	Cancha de futbol y microfutbol, fundación semillas de ilusión
Entrenador:	Carlos José Portilla Delgado
Metodólogo:	

Foto con Totalidad de Deportistas	Contexto: ENTRENAMIENTO
 <p style="text-align: center;">Trabajo de agilidad y definición al arco</p>	 <p style="text-align: center;">Fortalecimiento de resistencia aeróbica</p>

Contexto: ENTRENAMIENTO	Contexto: ENTRENAMIENTO
 <p style="text-align: center;">Entrenamiento y juego 5v5</p>	 <p style="text-align: center;">Encuentro amistoso 10v10</p>


**Observaciones:**

---



---

**NOTA:** El entrenador de Alto Rendimiento debe salir en la foto y debe presentar un formato por cada microciclo.

	Funcionario/Contratista	Cargo/Contrato	Firma
Proyecto	Carlos José Portilla Delgado	Entrenador	
Revisión aspectos técnicos.	Ramiro Andrés Pabón Martínez	Profesional universitario de Alto rendimiento.	

Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado a las normas y disposiciones legales y/o técnicas.



INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE - INDERSANTANDER

CÓDIGO: FOAR39

VERSIÓN: 01

Página 1 de 1

PLANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCICLO

Macro ciclo #1	Periodo	Etapa	Mesociclo #	6	Tipo de Mesociclo/Bloque	6	Mes: Septiembre
Volumen Total Mesociclo/Bloque:	% de mesociclo/bloque	Microciclo /semana #	1	Fecha Microciclo/semana	03/09/2025 al 30/09/2025	Tipo de Microciclo	Ajuste % Microciclo

SESIONE DE ENTRENAMIENTO

CONTENIDOS/ACTIVIDADES GENERALES POR MICROCICLO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<p>Pases por parejas (15 min):</p> <p>Distancia: 5-8 m entre jugadores.</p> <p>Ejercicios:</p> <p>Pase interior y control</p> <p>Pase + control orientado</p> <p>Pase con pie no dominante</p>	<p>Conducción a máxima velocidad (15 min):</p> <p>Organización: 4 carriles de 15 m.</p> <p>Ejercicio: conducir lo más rápido posible sin perder control.</p> <p>Variantes: zig-zag, slalom, con frenadas.</p> <p>Finalización (20 min):</p>	<p>Calentamiento grupal (10 min)</p> <p>Posesión en cuadrado</p> <p>Desmarques cortos y pases largos</p>	<p>Circuito físico-técnico (20 min):</p> <p>Estaciones:</p> <p>Saltar cuerda 30 seg</p> <p>Conducción con conos</p> <p>Pases en movimiento</p> <p>Tiro en portería pequeña</p> <p>Fuerza con autocarga (15 min):</p> <p>Sentadillas 3x15</p>	<p>Calentamiento (15 min)</p> <p>Juego de confianza: pase sin mirar</p> <p>Activación en parejas</p>	DESCANSO	DESCANSO

CONTENIDOS DEL COMPONENTE TÉCNICO-TÁCTICO

<p>Corrección técnica: superficie, dirección, fuerza.</p> <p>Rondos 4 vs 1 / 5 vs 2 (15 min):</p> <p>Organización: 6 jugadores por grupo.</p> <p>Objetivo: mantener la posesión con 2 toques máximo.</p> <p>Regla: si pierden el balón 3 veces, cambian al medio.</p>	<p>Ejercicios progresivos:</p> <p>Conducción + tiro</p> <p>Pase del compañero + tiro al primer toque</p> <p>Remate tras centro desde banda (con portero)</p> <p>Juego reducido con finalización (15 min):</p> <p>3 vs 3 + porteros</p> <p>Regla: sólo se puede disparar tras mínimo 1 pase.</p>	<p>Táctica colectiva (25 min)</p> <p>Juego 5 vs 3: buscar cambio de orientación</p> <p>Juego en zona media: el equipo debe pasar por tres zonas antes de atacar</p> <p>Movimiento sin balón y comunicación</p> <p>Transiciones (20 min)</p> <p>Juego 4 vs 4 con comodines: transición inmediata tras pérdida</p> <p>Gol solo válido en menos de 10 segundos tras recuperar</p>	<p>Flexiones adaptadas 3x10</p> <p>Plancha 3x20 seg</p> <p>Reacción y toma de decisiones (15 min):</p> <p>Juego 1: 1 vs 1 tras estímulo visual (coach levanta color)</p> <p>Juego 2: correr a cono según número/código</p> <p>Juego 5 vs 5 con regla (10 min):</p> <p>Gol = todos deben tocar antes el balón</p>	<p>Juegos cooperativos (20 min)</p> <p>Desafío: mantener posesión durante 1 minuto</p> <p>Reto de pases consecutivos sin perder balón</p> <p>Mini torneo (40 min)</p> <p>Formato 3 vs 3 o 5 vs 5</p> <p>Normas:</p> <p>Goles dobles si todos tocan el balón</p> <p>Cada jugador debe jugar al menos 2 roles (defensa/ataque)</p>	DESCANSO	DESCANSO
---	---	--	--	--	----------	----------

OTROS (TEÓRICOS-PSICOLÓGICOS)

Vuelta a la calma (10 min)	Estiramientos y relajación (15 min)	Vuelta a la calma (10 min)	Estiramiento (15 min)	<p>Cierre y retroalimentación (15 min)</p> <p>Preguntas reflexivas:</p> <p>¿Qué aprendiste esta semana?</p> <p>¿Qué hiciste mejor que la anterior?</p> <p>¿Qué te gustaría mejorar?</p>	DESCANSO	DESCANSO
----------------------------	-------------------------------------	----------------------------	-----------------------	---	----------	----------

OBSERVACIONES						
---------------	--	--	--	--	--	--



INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE - INDERSANTANDER

CÓDIGO: FOAR39

VERSIÓN: 01

Página 1 de 1

PLANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCICLO

Macro ciclo #1	Periodo	Etapas	Mesociclo #	Fecha Microciclo/semana	Tipo de Mesociclo/Bloque:	Mes: Septiembre
Volumen Total Mesociclo/Bloque:	% de mesociclo/bloque	Microciclo / semana #	2	11/09/2025 al 18/09/2025	Tipo de Microciclo	% Microciclo

SESIONE DE ENTRENAMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

CONTENIDOS/ACTIVIDADES GENERALES POR MICROCICLO

CONTENIDOS DE COMPONENTE FISICO

<p>Pases cortos y largos en parejas. Controles orientados en movimiento. Regates en espacios reducidos. Conducción de balón con cambios de dirección</p>	<p>Ejercicios de control y pase en parejas. Ejercicios de fuerza con el propio cuerpo (sentadillas, flexiones, saltos). Trabajo de finalización en situaciones de juego.</p>	<p>Juegos de posesión en espacios reducidos. Finalizaciones al arco desde diferentes ángulos. Juegos de 4v4 con énfasis en la circulación rápida del balón. Ejercicios de riesmarques y apoyos. DE 3X15</p>	<p>Circuitos de resistencia aeróbica y anaeróbica. Ejercicios de marcaje, interceptación y presión al portador del balón.</p>	<p>Circuitos de fuerza con balones medicinales. Ejercicios pliométricos (saltos, cambios de dirección). Carreras de velocidad con cambios de ritmo. Ejercicios de equilibrio y coordinación.</p>	DESCANSO	DESCANSO
--	--	---	---	--	----------	----------

CONTENIDOS DEL COMPONENTE TECNICO-TACTICO

<p>juego colectivo con balón y variantes: de 3x3 de 4x4</p>	<p>Juegos reducidos (3v3 o 4v4) con énfasis en la circulación rápida del balón. Trabajo de finalización en situaciones de juego.</p>	<p>juego colectivo con balón y variantes: de 3x3 de 4x4</p>	<p>Simulaciones de situaciones defensivas en partidos reducidos.</p>	<p>juego colectivo con balón y variantes: de 3x3 de 4x4 Partidos con reglas específicas para reforzar conceptos tácticos.</p>	DESCANSO	DESCANSO
---	--	---	--	---	----------	----------

OTROS (TEORICOS-PSICOLÓGICOS)

<p>charla motivacional, vuelta a la calma.</p>	<p>Estiramientos y relajación para favorecer la recuperación</p>	<p>charla motivacional</p>	<p>Retroalimentación conceptos</p>	<p>charla motivacional, vuelta a la calma.</p>	DESCANSO	DESCANSO
--	--	----------------------------	------------------------------------	--	----------	----------

OBSERVACIONES

Se introducen ejercicios y variantes enfocadas en las categorías y/o edades de los deportistas



INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE - INDERSANTANDER

CÓDIGO: FOAR39

VERSIÓN: 01

Página 1 de 1

PLANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCICLO

Macro ciclo #1	Periodo	Etapa	Mesociclo #	6	Tipo de Mesociclo/Bloque	6	Mes: Septiembre
Volumen Total Mesociclo/Bloque:	% de mesociclo/bloque	Microciclo /semana #	3	Fecha Microciclo/semana	19/09/2025 al 25/09/2025	Tipo de Microciclo	Ajuste

SESIONE DE ENTRENAMIENTO

LUNES	MARTES	MICROCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
-------	--------	------------	--------	---------	--------	---------

CONTENIDOS/ACTIVIDADES GENERALES POR MICROCICLO  
CONTENIDOS DEL COMPONENTE FISICO

<p>Juego de posesión con 6 jugadores.</p> <p>Descripción: Se forma un círculo con 6 jugadores en el centro y 2 en el exterior. Los jugadores en el exterior deben pasar el balón entre ellos mientras los del centro intentan interceptar</p>	<p>rondas de pase con control orientado (2 toques máximo).</p> <p>Circuito de motricidad: aros, conos, escaleras de agilidad (3 vueltas).</p> <p>Trabajo de equilibrio: caminar en línea recta sobre cuerda (3 intentos).</p> <p>Mini partidos 3v3 con portería pequeña (4 x 5 min).</p>	<p>Circuito de resistencia con estaciones de técnica.</p> <p>Descripción: Se crean estaciones donde los jugadores deben realizar diferentes ejercicios de técnica (conducción, pase, regate) antes de pasar a la siguiente estación</p> <p>Ejercicio 2: Juegos de posesión con 8 jugadores.</p> <p>Descripción: Se juega un juego de posesión donde el objetivo es mantener el balón dentro del equipo.</p>	<p>TEST INICIAL</p> <p>Test de leger: trote de baja intensidad al oír la señal con desplazamientos de 20m</p> <p>Test de potencia tren inferior: Se ejecuta un salto bipodal, sin impulso con la carga corporal del deportista, con fuerza partiendo de 0cm procurando llegar lo mas lejos posible.</p>	<p>Salto pliométricos con balón.</p> <p>Descripción: Realizar saltos verticales explosivos mientras se sostiene un balón Partido reducido 5 contra 5.</p>	DESCANSO	DESCANSO
---	--	---	---	---	----------	----------

CONTENIDOS DEL COMPONENTE TECNICO-TACTICO

<p>Pases cortos y largos en parejas.</p> <p>En parejas, realizar pases cortos y largos, alternando entre ambos, para mejorar la precisión y la fuerza del pase.</p> <p>Duración: 4 series de 10 repeticiones.</p>	<p>Partido reducido 6 contra 6 con énfasis en la transición ofensiva.</p> <p>Descripción: Jugar un partido donde se enfatiza la rapidez en la transición de defensa a ataque. Este ejercicio mejora la toma de decisiones y la velocidad de juego.</p> <p>Duración: 4 series de 10 minutos.</p>	<p>Juego de posesión con 6 jugadores.</p> <p>Descripción: Se forma un círculo con 6 jugadores en el centro y 2 en el exterior. Los jugadores en el exterior deben pasar el balón entre ellos mientras los del centro intentan interceptar</p>	<p>Salto pliométricos con balón.</p> <p>Descripción: Realizar saltos verticales explosivos mientras se sostiene un balón. Este ejercicio mejora la potencia en los saltos y la coordinación.</p> <p>Duración: 3 series de 10 repeticiones.</p> <p>Ejercicio 2: Conducción de balón con cambios de dirección.</p> <p>Descripción: Conducir el balón en zigzag entre conos, enfocándose en la rapidez y precisión de los cambios de dirección</p>	<p>un partido en espacio reducido para mejorar la toma de decisiones y la técnica en situaciones de presión.</p> <p>2x20min</p>	DESCANSO	DESCANSO
---	---	---	---	---	----------	----------

OTROS (TECNICOS-PSICOLOGICOS)

charla deportiva y fortalecimiento mental	autoevaluacion y charla deportiva	charla deportiva y fortalecimiento mental	charla deportiva y fortalecimiento mental	reflexion de errores y aciertos durante el partido amistoso.	DESCANSO	DESCANSO
---	-----------------------------------	---	---	--	----------	----------

OBSERVACIONES



INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE - INDERSANTANDER

CÓDIGO: FOAR39

VERSIÓN: 01

Página 1 de 1

PLANIFICACIÓN SEMANAL/MICROCICLO

Macrociclo #1	Periodo	Etapa	Mesociclo #	6	Tipo de Mesociclo/Bloque	Mes. Septiembre
Volumen Total Mesociclo/Bloque:	% de mesociclo/bloque	Microciclo /semana #	4	Fecha Microciclo/semana	26/09/2025 al 02/10/2025	Tipo de Microciclo

SESIONE DE ENTRENAMIENTO

LUNES	MARTE	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
-------	-------	----------	--------	---------	--------	---------

CONTENIDOS/ACTIVIDADES GENERALES POR MICROCICLO

CONTENIDOS DE COMPONENTE FISICO

<p>Calentamiento (15 min): Juegos de activación que involucren pases rápidos y movimientos. Rondo con limitaciones (ej. número máximo de toques).</p>	<p>Calentamiento (15 min): Movilidad articular dinámica (énfasis en tobillos, rodillas y caderas). Ejercicios de coordinación (skipping, elevación de rodillas, talones al glúteo).</p>	<p>Calentamiento (15 min): Juegos de activación que involucren pases rápidos y movimientos. Rondo con limitaciones (ej. número máximo de toques).</p>	<p>Calentamiento (15 min): Movilidad articular dinámica (énfasis en tobillos, rodillas y caderas). Ejercicios de coordinación (skipping, elevación de rodillas, talones al glúteo).</p>	<p>Calentamiento (15 min): Juegos de activación que involucren pases rápidos y movimientos. Rondo con limitaciones (ej. número máximo de toques).</p>	<p>RECUPERACION</p>	<p>RECUPERACION</p>
---	---	---	---	---	---------------------	---------------------

CONTENIDOS DE COMPONENTE TECNICO-TACTICO

<p>ircuitos de Agilidad: Recorridos con conos y vallas bajas que obligan a realizar cambios de dirección rápidos y controlados. Shuttle Runs: Carreras de ida y vuelta a diferentes distancias, enfocándose en la rapidez de los giros.</p>	<p>Ejercicios de Control Orientado: Recibir el balón y con el mismo toque dirigirlo hacia el siguiente pase o espacio. Juegos de Posesión con Oponentes: Mantener la posesión del balón con uno o dos defensores intentando recuperarlo. espacios para dar pases efectivos.o (4 vs 4 o 5 vs 5):</p>	<p>Ejercicios de Ataque Organizado: Secuencias de pases para llegar a la portería, trabajando la combinación y la precisión en los últimos pases. Partido Libre : Se anima a los jugadores a utilizar los diferentes tipos de pase practicados durante la semana en situaciones reales de juego. El entrenador puede dar indicaciones puntuales sobre la calidad del pase.</p>	<p>Ejercicios de Reacción: Salidas rápidas ante diferentes estímulos (visuales, auditivos). Carreras cortas (5-10 metros) con diferentes tipos de salida (de pie, sentado, de espaldas). Sprints Cortos: Repeticiones de carreras de 10-20 metros con máxima intensidad, enfocándose en la técnica de carrera y la aceleración.</p>	<p>partido amistoso con equipos conformados por los deportistas del grupo</p>	<p>RECUPERACION</p>	<p>RECUPERACION</p>
---	---	--	---	---	---------------------	---------------------

OTROS (TEORICOS-PSICOLOGICOS)

<p>retroalimentacion</p>	<p>charla motivacional</p>	<p>Vuelta a la calma</p>	<p>ejercicios de respiracion y control mental</p>		<p>RECUPERACION</p>	<p>RECUPERACION</p>
--------------------------	----------------------------	--------------------------	---	--	---------------------	---------------------

OBSERVACIONES

Adaptación a las edades: Las intensidades, volúmenes y complejidades de los ejercicios deben ajustarse a las diferentes etapas de desarrollo.



# PLANILLA DE ASISTENCIA DE ATLETAS

DISCIPLINA: FUTBOL				SEPTIEMBRE																													
				M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J
N°	NOMBRE Y APELLIDO	° DOCUMENT	TELEFONO	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	1	2
1	ISAIAS MORENO				X	X	X			X			X	X		X	X			X	X		X	X			X	X		X	X		
2	ARLEY GUEVARA					X			X				X										X	X	X				X				X
3	JOEL LACHE				X	X	X			X	X		X	X		X	X			X	X		X			X	X		X	X	X		
4	JOHAN ZAFRA				X	X	X		X	X			X			X	X			X			X	X		X						X	
5	DAYAN LEIVA				X	X		X	X						X	X	X			X	X		X	X	X		X	X		X	X		
6	DEIVY LOPEZ				X	X	X		X		X	X	X	X	X				X	X		X	X			X	X		X	X			
7	JAVIER DAVILA				X		X		X	X		X			X	X			X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8	KEVIN RIVAS				X		X	X	X				X	X	X	X		X		X			X	X	X		X	X		X			X
9	ANGEL MORENO				X	X		X		X	X		X			X	X		X	X		X	X			X	X		X	X			
10	LUIZ SANGUINO				X	X		X	X		X		X			X			X	X		X	X	X		X		X	X		X	X	
11	OLFRAN VASQUEZ				X		X				X	X	X	X	X				X	X		X	X			X	X		X	X		X	X
12	JESUS ZAPATA				X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X
13	OMAR DIAZ				X		X		X	X		X	X	X	X				X			X			X	X	X		X			X	X
14	DIEGO ALVARADO				X	X		X	X	X		X			X	X			X	X		X	X			X	X		X	X		X	X
15	CAMILO MONSALVE				X	X				X	X		X	X	X				X							X	X		X				
16	YULIAN NARANJO				X		X		X	X	X		X	X	X	X		X	X					X		X	X		X	X	X	X	X
17	LUIS NIETO				X		X		X	X		X	X	X	X		X			X			X			X	X		X	X			
18	DANIEL RODRIGUEZ				X	X		X	X	X	X		X			X				X			X			X	X		X	X			
19	JUAN PALACIOS				X			X	X			X	X			X			X	X	X		X			X							
20	JORGE LUIS M.				X	X		X	X			X			X	X							X									X	

\_\_\_\_\_  
METODOLOGO

  
\_\_\_\_\_  
ENTRENADOR  
CARLOS JOSE PORTILLA DELGADO



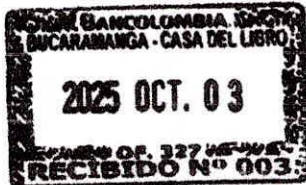
# PLANILLA DE ASISTENCIA DE ATLETAS

DISCIPLINA: FUTBOL				SEPTIEMBRE																																	
				M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J				
Nº	NOMBRE Y APELLIDO	Nº DOCUMENTO	TELEFONO	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	1	2				
21	WILIER GONZALEZ					X	X			X		X	X	X		X	X	X		X	X		X	X			X	X		X	X	X					
22	SEBASTIAN CASTILLO			X	X	X			X			X	X				X	X					X		X			X		X	X	X					
23	WAYNER ROA			X		X	X			X		X	X	X		X	X		X	X	X			X	X	X	X	X		X	X	X	X				
24	JENER LACHE			X		X	X		X	X		X	X			X	X		X	X			X	X	X								X				
25	CLEIVER NORIEGA			X	X		X		X	X	X	X				X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X			
26	ADRIANA OSORIO			X		X			X		X	X	X	X		X		X		X	X		X	X	X		X	X		X	X	X	X				
27	DAYRON FIGUEROA			X			X		X	X	X	X			X	X	X		X	X		X	X		X	X	X		X	X	X	X	X				
28	KEYNER CEDENO			X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X		X			X	X	X		X	X		X	X		X	X			
29	MANUEL PAEZ			X	X		X			X	X	X	X			X	X	X		X			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			
30	ALEXIS VILLALOBOS			X	X		X		X	X	X	X		X		X	X	X		X	X		X		X	X	X		X	X	X	X	X	X			
31	SANTIAGO RODRIGUEZ			X			X			X	X	X	X		X	X		X	X	X		X			X	X			X	X	X	X	X	X			
32	JUAN DIEGO GARCIA								X	X			X			X	X			X			X	X	X		X		X	X		X	X	X			
33																																					
34																																					
35																																					
36																																					
37																																					
38																																					
39																																					
40																																					

METODOLOGO

ENTRENADOR  
CARLOS JOSE PORTILLA DELGADO





SECRETARIA DE HACIENDA  
DEPARTAMENTO DE SANTANDER  
ESTAMPILLAS DEPARTAMENTALES  
MIT 890 201 235-6

Recibo de recaudo No: 2502500634408

→ NOMBRE O RAZÓN SOCIAL

No. Documento: 1098769819  
Nombre:  
CARI OS JOSE PORTIL LA DEI GADO

→ TRAMITE  
CONTRATOS - ORDENES DE PRESTACION DE  
SERVICIOS Y CONTRATOS DE ADICION

VALOR BASE 2.700.000  
VALOR TOTAL CONTRATO 16.200.000  
VALOR ORDEN DE PAGO 2.700.000  
FFCHA CONTRATO 28/03/2025  
NRO. CONTRATO 136  
NUMERO ORDEN DE PAGO b

→ ESTAMPILLA-TASA-IMPUESTO-CONTRIBUCION

PRO HOSPITAL \$4.000  
PRO UIS \$4.000  
PRO ELECTRIFICACIÓN \$4.000  
PRO CULTURA \$54.000  
PRO BIENESTAR ADUI TO M \$54.000

TOTAL \$270.000  
Ordenamiento 2005 \$27.000  
Total a pagar \$297.000

Destino a:  
Instituto Departamental de Recreación y  
Deportes de Santander INDERSANTANDER

→ Fecha expedición: 2025/10/03  
Fecha límite de pago: 2025/10/09



Puede ingresar a  
<https://estampillas.syc.com.co/>  
para validar y consultar el detalle del pago de la  
Estampilla Departamental



SOPORTE TRÁMITE

RECIBIDO



SECRETARIA DE HACIENDA  
DEPARTAMENTO DE SANTANDER  
ESTAMPILLAS DEPARTAMENTALES  
MIT 890 201 235-6

Recibo de recaudo No: 2502500634408

→ NOMBRE O RAZÓN SOCIAL

No. Documento: 1098769819  
Nombre:  
CARI OS JOSE PORTIL LA DEI GADO

→ TRAMITE  
CONTRATOS - ORDENES DE PRESTACION DE  
SERVICIOS Y CONTRATOS DE ADICION

VALOR BASE 2.700.000  
VALOR TOTAL CONTRATO 16.200.000  
VALOR ORDEN DE PAGO 2.700.000  
FECHA CONTRATO 28/03/2025  
NRO. CONTRATO 136  
NUMERO ORDEN DE PAGO b

→ ESTAMPILLA-TASA-IMPUESTO-CONTRIBUCION

PRO HOSPITAL \$4.000  
PRO UIS \$4.000  
PRO ELECTRIFICACIÓN \$4.000  
PRO CULTURA \$54.000  
PRO BIENESTAR ADUI TO M \$54.000

TOTAL \$270.000  
Ordenamiento 2005 \$27.000  
Total a pagar \$297.000

Destino a:  
Instituto Departamental de Recreación y  
Deportes de Santander INDERSANTANDER

→ Fecha expedición: 2025/10/03  
Fecha límite de pago: 2025/10/09



Puede ingresar a  
<https://estampillas.syc.com.co/>  
para validar y consultar el detalle del pago de la  
Estampilla Departamental



SOPORTE TRÁMITE

RECIBIDO