Paz de Ariporo, 20 de diciembre de 2025

Licenciado (a)
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON,
Supervisor Contrato N.º 0372 de 2025
Yopal-Casanare

Cordial saludo,

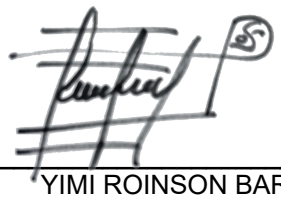
Me permito presentar el informe de actividades final 1 de 2, del periodo comprendido del 20 de noviembre al 19 de diciembre del 2025 del contrato de prestación de servicios profesionales No 0372 del 2025 cuyo objeto es: **"PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADOR DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO."**

Documentos Anexos:

- Informe de Actividades
- Anexo informe de actividades
- Mesociclo gráfico y escrito
- Horarios de entrenamiento
- Acta de sustentación (metodólogo)
- Certificación expedida por el metodólogo
- Certificación expedida por la liga
- Formato Planilla de asistencia
- Formato población beneficiada
- Certificación de veracidad
- Paz y salvo de almacén
- 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: YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA
C.C. N.º 74795694 DE MANI-CASANARE
CELULAR: 3142266242
CONTRATISTA

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0372 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Yopal, 20 de Diciembre del 2025.

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

Ref: Informe de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0372 - de 2025-11-13.

Cordial Saludo,

En cumplimiento del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES de la referencia, relaciono a continuación las actividades realizadas desde: 20/11/2025 hasta 19/12/2025.

A. ANTECEDENTES:

CLASE DE CONTRATO	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES
NUMERO DE CONTRATO	0372
FECHA DE CONTRATO	2025-11-13.
NOMBRE DEL CONTRATISTA	YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA
NUMERO DE IDENTIFICACIÓN DE CONTRATISTA	74795694 de MANI
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.
FECHA DE INICIO	2025-11-20
PLAZO DE EJECUCIÓN	Un (1) MES Y Diez (10) DIAS
FECHA DE TERMINACIÓN INICIAL	2025-12-29
FECHA DE INFORME	20 de Diciembre del 2025
PERIODO DE INFORME	20/11/2025 hasta 19/12/2025
NUMERO DE INFORME	1
DIRECCIÓN DE DOMICILIO	CARRERA 6 No. 21-26
CIUDAD	PAZ DE ARIPORO
TELEFONO MOVIL	3142266242
CORREO ELECTRÓNICO	jimmytkd5@gmail.com
SUSPENSIÓN	
NUEVA FECHA DE TERMINACIÓN	2025-12-29

Información del Contrato Adicional (consigne la información de adicionales en plazo y/o en valor e incluya las filas según su caso)

	No. Plazo	No. Valor	Fecha Suscripción	Tiempo Adicional	Valor Adicional

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0372 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

-	-	-	-	-	-

B. ESTADO FÍSICO:

Hasta la fecha 19/12/2025, el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0372 presenta una ejecución del 50% contra una programada del 100%.

C. ESTADO FINANCIERO:

	Valor	Anticipo	
CONTRATO INICIAL	$4.727.600,00	$0,00	
ADICIONAL	$0,00	$0,00	
TOTAL CONTRATO	$4.727.600,00	$0,00	
	Valor Acta	Amortiza	Vr. Pagado
PRESENTE ACTA	$3.545.700,00	$0,00	$3.545.700,00
POR EJECUTAR	$1.181.900,00		
TOTAL	$4.727.600,00	$0,00	$3.545.700,00

VALOR A PAGAR EN LA PRESENTE ACTA NO. 1: $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. Verificar que para las sesiones de adiestramiento los deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte. 12. Llevar control de la asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades. 13. Dar aplicación del Protocolo Para la Prevención, Atención y Erradicación de las Violencias Basadas en Género en el Deporte, la

Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, de INDERCAS en caso de ser necesario. 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. Respaldar la ejecución de sus actividades, donde se evidencié los beneficios de realizar regularmente la práctica del deporte, la recreación, actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre, siempre preservando los derechos de los menores de edad determinados en la ley 1098 de 2006 (noviembre 8) por la cual el código de la infancia y la adolescencia, la cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la constitución política y en las leyes, así como su restablecimiento. 7. 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.	Se están cumpliendo con esta actividad siguiendo los lineamientos del metodólogo designado por INDERCAS, quien ha verificado el cumplimiento de los objetivos y el impacto sobre los deportistas beneficiados y como evidencia del cumplimiento entrego Informes mensuales de actividades del mes de 20 noviembre al 19 de diciembre del 2025, listas de asistencia, registro fotográfico, porcentaje de rendimiento, mesociclo con sus cinco microciclos del mes reportado y población beneficiada.	75
ACTIVIDAD 02. PRESENTAR EL CRONOGRAMA, HORARIOS Y LUGARES DE TRABAJO POR CATEGORÍA Y RAMA	Se dio cumplimiento oportuno y completo a la actividad requerida para el informe de mensual número 1 del periodo de 20 de noviembre al 19 diciembre del 2025, facilitando una planificación clara y eficiente de los procesos de entrenamiento, distribución de espacios y control de asistencia por categoría y rama. Este cronograma fue revisado y aprobado por el metodólogo de la disciplina, cumpliendo los lineamientos técnicos establecidos por INDERCAS.	75
ACTIVIDAD 03. PRESENTAR Y SUSTENTAR EL PLAN METODOLÓGICO	Se esta dando cumplimiento a la Actividad mediante la elaboración, presentación y sustentación del plan metodológico de entrenamiento,	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0372 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

DE ENTRENAMIENTO, POR EQUIPO, CATEGORÍA Y DEPORTISTAS SEGÚN CORRESPONDA, RELACIONADO CON EL TIEMPO DE CONTRATACIÓN ANTE EL METODÓLOGO ASIGNADO Y/O EQUIPO TÉCNICO METODOLÓGICO.	estructurado de acuerdo con los equipos, categorías y deportistas asignados, y ajustado al período correspondiente al tiempo de contratación. El plan presentado incluyó los objetivos, contenidos, métodos, cargas de entrenamiento, criterios de evaluación y seguimiento, garantizando coherencia con las características de los deportistas, las exigencias del deporte y los lineamientos institucionales establecidos. Asimismo, dicho plan fue socializado y sustentado ante el metodólogo asignado y/o el equipo técnico metodológico, atendiendo las observaciones y recomendaciones realizadas, lo cual permitió su validación y correcta implementación, contribuyendo al adecuado desarrollo del proceso de entrenamiento y al cumplimiento del objeto contractual.	
ACTIVIDAD 04. REALIZAR LOS AJUSTES AL PLAN METODOLÓGICO DE TRABAJO Y CRONOGRAMA, EN CASO DE QUE EL METODÓLOGO ASIGNADO LO SOLICITE.	La actividad fue cumplida en su totalidad, no se solicitó realizar ajustes al plan de entrenamiento y están siendo ejecutados con criterios técnicos, garantizando la continuidad del proceso formativo y competitivo teniendo en cuenta la seguridad de los deportistas bajo parámetros de calidad metodológica exigida por el INDERCAS, con el presente informe mensual de actividades del periodo de ejecución del 20 de noviembre al 19 de diciembre del 2025.	75
ACTIVIDAD 05. PRESENTAR LOS RESULTADOS TÉCNICOS MENSUALES DE ACUERDO CON LO PROGRAMADO EN EL PLAN METODOLÓGICO DE TRABAJO.	Se dio cumplimiento oportuno con la presentación de los resultados técnicos mensuales, en coherencia con los objetivos del plan metodológico. La información entregada ha servido como base para ajustes de planificación y para dar seguimiento al proceso de los deportistas en formación, desarrollo y altos logros que se está llevando en la disciplina de Taekwondo y se reporta para el informe mensual de actividades del periodo de ejecución del 20 de noviembre al 19 de diciembre del 2025.	75
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.	Se está cumpliendo con la actividad de manera organizada, teniendo en cuenta el presente mes reportado de 20 noviembre al 19 de diciembre del 2025 se realizó una participación deportiva campeonato nacional copa federacion en la cuidad de Sogamoso Boyacá los días del 4 al 7 de diciembre, presente en el calendario de competencias presentado en este informe, todo en coordinación con el metodólogo de INDERCAS que permite tomar decisiones estratégicas basadas en el rendimiento y objetivos del proceso deportivos llevado en la disciplina de deportiva.	75
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.	Se esta comprimiendo con la actividad mediante el envío oportuno de la información relacionada con los resultados obtenidos en los eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales en los que se ha participado, remitiendo dicha información al jefe o responsable de prensa del INDERCAS, con el fin de apoyar los procesos de divulgación institucional. Adicionalmente, se ha elaborado y presentado el informe técnico de participación de cada una de las selecciones y/o deportistas, el cual fue entregado al metodólogo asignado por el INDERCAS dentro del plazo máximo de tres (3) días siguientes a la finalización de cada competencia, cumpliendo con los tiempos establecidos. Dicho informe informe de participación a sido anexado al presente informe reportado.	75
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	Se dio cumplimiento cabal a la actividad, garantizando el desarrollo técnico y tácticos con metodológica de la disciplina de Taekwondo con una carga horaria mínima diaria de 6 horas, atendiendo a 31 deportistas durante el mes comprendido desde 20 noviembre al 19 de diciembre del 2025, con un contenido en sus sesión de técnicas de patas a casco con variantes a petos, desarrollo y control de la técnicas de la pierna delantera, en lo táctico control de la distancia, control del área de competencia y manejo del tiempo en el último raund, en lo físico mejora	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0372 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

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.	de la velocidad y fuerza de impacto y en lo psicológico fomentar la auto disciplina y el compromiso con el proceso deportivos de cada atleta.	
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.	Se cumplió exitosamente con la estrategia de articulación intermunicipal, permitiendo detectar nuevos talentos en diferentes municipios, fomentar la descentralización del proceso deportivo y consolidar vínculos técnicos entre la Liga Departamental y las bases locales, dicho trabajo articulado se desarrolló el día 27 de noviembre en la sede de entrenamiento de la liga con la presencia de la entrenadora departamental Maestra Lida Hernández, beneficiando a 20 deportistas sumando dos atletas de la Selección nacional que nos apoyaron en el entrenamiento, lo presente para reportar el informe mensual de actividades del periodo de ejecución del 20 de noviembre al 19 de diciembre del 2025.	75
ACTIVIDAD 10. DESARROLLAR PROCESOS DEPORTIVOS MEDIANTE COMPETENCIAS MÍNIMO UNA VEZ AL MES, PARA FORTALECER LA ENSEÑANZA, APRENDIZAJE Y FOMENTO DEL DEPORTE.	Se cumplió cabalmente con la actividad, desarrollando una (1) competencia formativa interna en el mes de ejecución del presente informe que comprende de 20 de noviembre al 19 de diciembre del 2025, con una participación de 31 deportistas y se desarrolló el día (20 de noviembre) fortaleciendo los procesos técnico-tácticos, el aprendizaje en situaciones reales y el fomento del deporte entre los niños, niñas y adolescentes vinculados al programa.	75
ACTIVIDAD 11. VERIFICAR QUE PARA LAS SESIONES DE ADIESTRAMIENTO LOS DEPORTISTAS CUMPLAN CON LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS POR EL CENTRO ESPECIALIZADO DEL DEPORTE.	Se garantizó el cumplimiento sistemático de los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte en el mes de ejecución de actividades del 20 de noviembre al 19 de diciembre del 2025, fortaleciendo un entorno seguro, disciplinado y profesional para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, lo cual favorece el proceso formativo integral de los deportistas, se llevó a valoración por el medico deportologo la deportista Gabriela Alejandra González Mendivelso, posteriormente realizando los ejercicios para su recuperación de la rodilla derecha y se bajó el choque de la deportista por un tiempo de 2 semanas según recomendación del médico.	75
ACTIVIDAD 12. LLEVAR CONTROL DE LA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS BENEFICIADOS Y PRESENTAR LAS CORRESPONDIENTES PLANILLAS EN CADA INFORME DE ACTIVIDADES.	Se cumplió de manera rigurosa con el control de asistencia de los deportistas beneficiados y se presentaron las planillas respectivas en presente informe mensual, como parte del compromiso de seguimiento técnico y administrativo del proceso deportivo en la disciplina de Taekwondo y se deja constancia en el informe mensual de actividades del periodo de ejecución del 20 de noviembre al 19 de diciembre del 2025.	75
ACTIVIDAD 13. DAR APLICACIÓN DEL PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN, ATENCIÓN Y ERRADICACIÓN DE LAS VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO EN EL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, DE INDERCAS EN CASO DE SER NECESARIO.	Se aplica el protocolo de VBG de INDERCAS que implica proteger, actuar y educar, debemos crear un ambiente donde todos los atletas — sin importar edad o género— se sientan seguros, respetados y valorados. El deporte, especialmente disciplina del taekwondo que promueven los principios de cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable, tiene la responsabilidad de ser un espacio libre de violencias.	75
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,	Se dio cumplimiento integral a la entrega mensual y final de la base de datos estadística de beneficiarios, de acuerdo con los criterios técnicos y sociales establecidos por INDERCAS. La información se entregó en medio magnético, en el formato requerido y dentro de los plazos establecidos, facilitando el análisis institucional de cobertura, equidad e inclusión del programa deportivo y para dar cumplimiento en el periodo de ejecución del 20 de noviembre al 19 de diciembre del 2025.	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0372 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

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.		
ACTIVIDAD 15. LAS DEMÁS ASIGNADAS POR GERENCIA Y/O SUPERVISOR DE ACUERDO CON SU OBJETO CONTRACTUAL	A la fecha del presente informe de ejecución del 20 de noviembre al 19 de diciembre del 2025, no se ha solicitado realizar otra actividad por parte del área metodológica o de la gerencia del Indercas, pero se ha estado a toda la disposición si es requerida.	75
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.	Se cumplió de forma puntual y completa con la obligación de cargar mensualmente el primer informe de ejecución de actividades en la plataforma institucional den contrato de prestación de servicios profesionales número 0372, incluyendo todos los anexos requeridos y el soporte de seguridad social y la espera de ser aprobados para presentaron en medio físico conforme a los lineamientos del INDERCAS.	75
OBLIGACION 02. ASISTIR Y PARTICIPAR DE LAS REUNIONES, CONVOCATORIAS Y CAPACITACIONES QUE SE REALICEN POR PARTE DEL INDERCAS, RELACIONADAS CON EL OBJETO DEL CONTRATO.	Se ha dado cumplimiento a la Obligación mediante la asistencia y participación activa y oportuna en las reuniones, convocatorias y capacitaciones programadas y convocadas por el INDERCAS, las cuales han estado directamente relacionadas con el objeto del contrato. Durante dichas actividades, se ha demostrado disposición, compromiso y colaboración, aportando información pertinente, atendiendo las orientaciones impartidas y adoptando los lineamientos establecidos, con el fin de garantizar una correcta ejecución contractual.	75
OBLIGACION 03. APOYAR LAS ACTIVIDADES LIDERADAS O APOYADAS POR EL INDERCAS A LAS CUALES SEA CONVOCADO, RELACIONADAS CON EL OBJETO DEL CONTRATO.	Se esta dando cumplimiento a la Obligación mediante el apoyo oportuno, responsable y continuo a las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS para las cuales se ha sido debidamente convocado, siempre que estas se encuentren relacionadas con el objeto del contrato. Dicho apoyo se ha materializado a través de la participación activa en la planeación, ejecución y desarrollo de las actividades, aportando conocimientos técnicos, experiencia y disposición para el logro de los objetivos institucionales propuestos.	75
OBLIGACION 04. 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.	Se ha dado cumplimiento a la Obligación mediante la actualización del Curso el día 20 de noviembre del 2025, el certificado correspondiente fue presentado a nombre propio antes de efectuarse el primer pago, dando observancia a lo dispuesto 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 del INDERCAS del 13 de octubre de 2020.	75
OBLIGACION 05. MANTENER INFORMADA AL INDERCAS DE LOS HECHOS O CIRCUNSTANCIAS QUE PUEDAN CONSTITUIR ACTOS DE	Se ha dado cumplimiento a la Obligación mediante la vigilancia permanente y responsable de las actividades desarrolladas en el marco del contrato, con el fin de identificar oportunamente cualquier hecho o circunstancia que pudiera constituir actos de corrupción o que pudiera	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0372 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

CORRUPCIÓN O PUEDAN PONER O PONGAN EN RIESGO EL CUMPLIMIENTO DEL CONTRATO, O CUANDO TAL INCUMPLIMIENTO SE PRESENTE.	poner en riesgo el adecuado cumplimiento de las obligaciones contractuales y a la fecha no se ha presentado casos en que se han identificado situaciones potenciales o reales de riesgo, Con esta actuación se reafirma el compromiso con los principios de transparencia, legalidad, integridad y responsabilidad, contribuyendo a la correcta ejecución del contrato y al fortalecimiento de las buenas prácticas en la gestión pública.	
OBLIGACION 06. CUMPLIR CON EL OBJETO DEL PRESENTE CONTRATO POR SUS PROPIOS MEDIOS, CON PLENA AUTONOMÍA TÉCNICA Y ADMINISTRATIVA.	Se ha dado cumplimiento ejecutando el objeto del contrato por los propios medios del contratista, asumiendo de manera directa la planificación, organización y desarrollo de las actividades requeridas, sin delegar responsabilidades propias del contrato y garantizando el logro de los resultados esperados. La ejecución contractual se ha realizado con plena autonomía técnica y administrativa, aplicando los conocimientos, experiencia, criterios profesionales y recursos necesarios para el adecuado cumplimiento de las obligaciones adquiridas, sin interferir ni depender de la estructura administrativa del INDERCAS. Asimismo, las decisiones técnicas y administrativas adoptadas han estado orientadas al cumplimiento eficiente, oportuno y conforme a las condiciones contractuales, respetando en todo momento los lineamientos generales establecidos por la entidad contratante y los principios que rigen la contratación.	75
OBLIGACION 07. RESPALDAR LA EJECUCIÓN DE SUS ACTIVIDADES, DONDE SE EVIDENCIÉ LOS BENEFICIOS DE REALIZAR REGULARMENTE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, SIEMPRE PRESERVANDO LOS DERECHOS DE LOS MENORES DE EDAD DETERMINADOS EN LA LEY 1098 DE 2006 (NOVIEMBRE 8) POR LA CUAL EL CÓDIGO DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA, LA CUAL TIENE POR OBJETO ESTABLECER NORMAS SUSTANTIVAS Y PROCESALES PARA LA PROTECCIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y LOS ADOLESCENTES, GARANTIZAR EL EJERCICIO DE SUS DERECHOS Y LIBERTADES CONSAGRADOS EN LOS INSTRUMENTOS INTERNACIONALES DE DERECHOS HUMANOS, EN LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA Y EN LAS LEYES, ASÍ COMO SU RESTABLECIMIENTO.	Se realizo la ejecución de esta obligación permitiendo y ejecutando actividades de recreación, actividad física aportando beneficios físicos, psicológicos y sociales demostrados. Los participantes son niños, niñas y adolescentes, donde como entrenador se garantizó entornos seguros, respetuosos y coherentes con el Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006). La ejecución de estas actividades se logró con las siguientes acciones que garanticen: Protección integral. Respeto por los derechos humanos. Participación segura, libre y sin riesgos. Entornos deportivos libres de violencia, discriminación y negligencia	75
OBLIGACION 08. EJECUTAR IDÓNEA Y OPORTUNAMENTE EL OBJETO DEL CONTRATO	En el marco de las responsabilidades asignadas, se dio cumplimiento a la obligación mediante la ejecución idónea, eficiente y oportuna de todas las acciones derivadas del objeto contractual. Las labores desarrolladas se llevaron a cabo garantizando altos estándares de calidad, pertinencia técnica y responsabilidad institucional, cumpliendo con los tiempos establecidos y atendiendo las necesidades específicas del proceso. Las actividades ejecutadas se realizaron bajo los principios de planeación, eficiencia, transparencia, responsabilidad y enfoque diferencial, asegurando que cada acción contribuyera de manera efectiva al cumplimiento de los objetivos propuestos en el contrato. Así mismo, se mantuvo una comunicación constante con los responsables institucionales, lo cual permitió ajustar, orientar y optimizar los procedimientos cuando fue necesario.	75
OBLIGACION 09. DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN LA	En cumplimiento de la obligación se llevaron a cabo de manera íntegra, responsable y oportuna todas las obligaciones descritas en la Cláusula	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0372 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

CLÁUSULA SEGUNDA DEL PRESENTE CONTRATO.	Segunda del contrato, garantizando que cada una de las actividades previstas fuera ejecutada conforme a los lineamientos técnicos, administrativos y misionales establecidos por la entidad contratante. Las acciones desarrolladas respondieron al alcance definido contractualmente, asegurando coherencia con los objetivos institucionales y manteniendo altos estándares de calidad profesional. Durante la ejecución se aplicaron principios de eficiencia, idoneidad y responsabilidad, lo que permitió dar continuidad al proceso y cumplir con los resultados esperados dentro de los tiempos establecidos.	
OBLIGACION 10. OBRAR CON LEALTAD Y BUENA FE EN LAS DISTINTAS ETAPAS CONTRACTUALES.	Durante todas las etapas del presente contrato de ejecución, seguimiento y cierre se ha obrado en todo momento con lealtad y buena fe, cumpliendo con los principios de legalidad, transparencia, colaboración y respeto mutuo entre las partes, en concordancia con lo establecido en el estatuto General de Contratación y los principios que rigen la función pública.	75
OBLIGACION 11. AVISAR OPORTUNAMENTE AL INDERCAS LAS SITUACIONES PREVISIBLES QUE PUEDAN AFECTAR EL EQUILIBRIO FINANCIERO DEL CONTRATO	En el cumplimiento de esta obligación en el periodo de 20/11/2025 al 19/12/2025 no se evidencian situaciones que afecte el cumplimiento en el aspecto económico o de transparencia. En todo momento se ha buscado preservar el equilibrio económico del contrato, protegiendo los recursos públicos y asegurar el cumplimiento efectivo del objeto contractual.	75
OBLIGACION 12. ATENDER LAS OBSERVACIONES DE QUIEN EJERCE LA SUPERVISIÓN DEL CONTRATO.	Durante la ejecución del contrato, se dio cumplimiento a la obligación de atender de forma oportuna, respetuosa y eficaz las observaciones realizadas por la supervisión del contrato, en concordancia con los principios de colaboración y buena fe contractual, manteniendo una comunicación activa con el supervisor designado por el INDERCAS, atendiendo cada recomendación y observación realizada.	75
OBLIGACION 13. PRESENTAR LOS INFORMES ESPECÍFICOS O EXTRAORDINARIO CUANDO LE SEAN SOLICITADOS POR EL INTERVENTOR O SUPERVISOR.	Se ha dado cumplimiento a la Obligación durante el periodo de 20/11/2025 al 19/12/2025 mediante la elaboración y presentación oportuna de los informes específicos o extraordinarios que han sido solicitados por el Interventor del contrato. Dichos informes han sido preparados conforme a los requerimientos establecidos, incluyendo la información técnica, administrativa y operativa necesaria, con datos veraces, completos y debidamente soportados, permitiendo el adecuado seguimiento, control y evaluación de la ejecución contractual.	75
OBLIGACION 14. 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 EN SALUD Y APORTES PARAFISCALES, DEL CORRESPONDIENTE MES, SEGÚN LAS NORMAS VIGENTES EN LA MATERIA.	Durante el periodo de ejecución correspondiente, se presentaron los informes de actividades mensuales dentro del plazo establecido. Cada informe incluyó una descripción detallada de las acciones realizadas, los avances alcanzados, y los resultados obtenidos, acompañados de los soportes documentales necesarios para verificar la ejecución de las actividades como registro fotográfico y planilla de asistencia.	75
OBLIGACION 15. 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.	Durante la ejecución del contrato, el contratista recibió por parte del Instituto ciertos elementos necesarios para el desarrollo del objeto contractual el día 13 de diciembre del 2025. Dichos elementos fueron utilizados exclusivamente para las actividades propias del servicio contratado y se mantuvieron en todo momento bajo adecuada custodia, garantizando su conservación, funcionalidad y correcto uso.	75
OBLIGACION 16. ALLEGAR EL CERTIFICADO DEL EXAMEN PRE-OCUPACIONAL DENTRO DE LOS TÉRMINOS ESTABLECIDOS EN EL DECRETO 0723 DE 2013.	Se esta cumplimiento a la Obligación en el periodo de 20/11/2025 al 19/12/2025 mediante la realización del examen médico pre-ocupacional y la entrega oportuna del certificado correspondiente, dentro de los plazos establecidos en el Decreto 0723 de 2013. El certificado fue allegado conforme a los requerimientos legales y contractuales, garantizando la verificación de las condiciones de aptitud para la	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0372 - de 2025-11-13 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES CATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

	ejecución del objeto del contrato y dando cumplimiento a las disposiciones en materia de seguridad y salud en el trabajo.	
OBLIGACION 17. CUMPLIR CON TODAS LAS OBLIGACIONES DERIVADAS DE LOS ESTUDIOS PREVIOS Y DEL PRESENTE CONTRATO.	Durante la ejecución del contrato, se dio cumplimiento integral a todas las obligaciones derivadas tanto de los estudios previos como de las cláusulas establecidas en el presente contrato, actuando conforme a los principios de legalidad, eficiencia y responsabilidad contractual.	75

F. OBSERVACIONES:

Atentamente,



YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA
Contratista

CONTENIDO DEL ANEXO

I PARTE

1. **ACTIVIDAES DE ENTRENAMIENTO**:

- ✪ Selección trabajada: **Cadetes**
- ✪ Macrociclo en proceso: **2025-1**
- ✪ Periodo: **Preparatorio**
- ✪ Etapa: **Preparatoria**
- ✪ Tipo de Mesociclo: **General**
- ✪ Horas trabajadas: **6 horas diarias que comprende de 2:00pm a 8:00pm de Lunes a Sábado.**
- ✪ Unidades de entrenamiento: **Planeadas 28 vs Realizadas: 28**
- ✪ Dificultades técnicas afrontadas y correctivos aplicados: **En transcurso del tiempo de ejecución del mesociclo número 8 y microciclos del 33 al 37 no se presentaron dificultades en la ejecución**.
- ✪ Tipos de Microciclos:

Microciclo	Fecha inicial	Fecha final	Mesociclo	Tipo de microciclo
1	20/11/2025	22/11/2025	Especifico	Basi. especifico
2	24/11/2025	29/11/2025	Competitivo	Competición
3	1/12/2025	6/12/2025	Competitivo	Competición
4	08/12/2025	13/12/2025	Competitivo	Competición
5	15/12/2025	19/19/2025	Transitorio	Control

- ✪ Objetivos planteados: objetivos (físicos-técnicos-tácticos- en cada micro y mesociclo)

Objetivos de Entrenamiento por Mesociclos
Mesociclo Básico (Microciclo 33 al 37)

Objetivos Generales:

- **Físico:** Desarrollar resistencia específica para el pateo de combate.
- **Técnico:** Mejorar control del apierna delantera con acciones de giro.
- **Táctico:** Controlar la distancia en el combate y técnicas a la cara.
- **Psicológico:** Mejorar autoconfianza antes de las competencias.
- **Teórico:** Reconocer el reglamento de competencias.

MICROCICLO 33- PREPARACIÓN ESPECIFICA / 20 AL 22 DE NOVIEMBRE DEL 2025
Objetivo del microciclo: Generar adaptación física, técnicas, tácticas y psicológicas para los entrenamientos del 2025.

Objetivo Especifico por componente

Físicos:

- Realizar entrenamiento de desarrollo de la resistencia especifica.
- Mejorar la flexibilidad con movilidad articular.
- Realizar sesiones de fuerzas haciendo énfasis en el gesto técnica y si carga.

Indicadores/físicos

- Realizar test básicos de entrada a los deportistas de la categoría cadete (Peso, estatura, IMC, flexibilidad, salto de longitud, velocidad en 30 segundos y de fuerza abdominal)

Técnico:

- Mejorar acciones técnicas de la competencia como son el desplazamiento, guardia, posturas y técnicas del pie.
- Fortalecer las acciones directas de ataque con pierna delantera y trasera con giro.
- Realizar ejecuciones técnicas sostenidas con cambios de la dirección.

Indicadores/técnicos:

- Acciones técnicas ejecutadas con el control y dominio exigido.

Tácticos:

- Comprender las diferentes situaciones en el combate según la posición del rival (abierta-cerrada) y distancia (larga, corta o media).
- Ejecutar las soluciones con acciones técnicas en los últimos segundos del combate.
- Reconocer tácticas en las diferentes situaciones de los combates.

Indicadores/tácticos:

- Capacidad de resolver con acciones técnicas las diferentes situaciones planteadas en los chequeos.

Psicológico:

- Enseñar el control de la ansiedad previo a la competencia y durante.
- Saber abordar el resultado con la mejor aptitud.
- Reconocer lo que se hizo bien mal y regular en el desarrollo de la competencia.

Indicador/psicológico:

- Nivel de motivación autodeclarado en la estala de 1 a10.
- Nivel de concentración antes y durante la competencia.
- Charla posterior a la competencia donde cada uno manifiesta sus niveles de ansiedad, nervios y
- momentos de desconcentración.

Teórico:

- Comprender las diferentes acciones de que debe realizar en atleta como son la alimentación,
- sueño e hidratación.
- Realizar repaso de reglamentos de competencias y aplicación de los cambios.
- Reconocer el calendario de competencias y sus puntos otorgados en cada evento, con miras a
- llegar un equipo nacional.

Indicador / Teórico:

- Reconocer la importancia para la recuperar que tiene el sueño
- Comprender los alimentos apropiados para sostener un peso.
- Aplicar reglamento en competencias siendo jueces de centro.

MICROCICLO 34- COMPETITIVO / 24 AL 29 DE NOVIEMBRE DEL 2025

Objetivo del microciclo: Aumentar la carga adaptado a los deportistas a los diferentes volúmenes ascendentes para los contenidos técnicos, tácticos y físicos.

Objetivo Especifico por componente

Físicos:

- Aumentar la carga de entrenamiento de forma progresiva exigiendo una base de resistencia más alta.
- Mejorar la fuerza base haciendo énfasis en el gesto técnico.
- Realizar acciones técnicas con la máxima velocidad posible en desplazamiento continuos.

Indicadores/físicos

- Realizar pesaje y toma de estatura con su IMC.

Técnico:

- Mejorar las acciones técnicas con pierna delantera.
- Fortalecer las acciones directas con cambios de dirección.
- Realizar ejecuciones técnicas con giro a peto y casco.

Indicadores/técnicos:

- Acciones técnicas ejecutadas con el control y dominio exigido.

Tácticos:

- Analizar a través de videos los diferentes estilos con combate según la región Colombia o por continentes.
- Ejecutar las soluciones técnicas en las diferentes situaciones plateadas (ganando, perdiendo, empatando y faltando 5 segundos.)
- Comprender como abordar los ataques y contra ataque en la competencia.

Indicadores/tácticos:

- Capacidad de resolver con acciones técnicas las diferentes situaciones planteadas en los chequeos.

Psicológico:

- Fortalecer la seguridad en si mismo antes y durante la competencia.
- Proyectar unas metas deportivas y tenerla el lugar de habitación.
- Auto evaluación manifestar de 1 a 10 como se sitio en la competencia.

Indicador/psicológico:

- Fortalecer la motivación teniendo unas metas deportivas claras.
- Charla de los derechos y deberes como deportistas destacados en el municipio.
- Charla de como controlar la ansiedad previa a la competencia o situaciones importantes en la vida.

Teórico:

- Comprender el circuito de competencias nacionales, panamericanas y mundiales.
- Realizar repaso de reglamentos de competencias y aplicación de los cambios.
- Conocer método de entrenamiento que se aplica carga, volumen intensidad.

Indicador / Teórico:

- Reconocer la importancia del sueño para la recuperar después del entrenamiento.
- Comprender los alimentos apropiados para sostener un peso.
- Aplicar reglamento en competencias siendo jueces de centro.

MICROCICLO 35- BÁSICO COMPETITIVO / 1 AL 6 DICIEMBRE DEL 2025

Objetivo del microciclo: Aplicar carga cada vez más específicas al combate, llevando con ello altos niveles de fatiga generando adaptación a la fuerza rápida, solución compleja de situaciones tácticas en la competencia.

Objetivo Especifico por componente

Físicos:

- Aumentar la carga de entrenamiento en el desarrollo de la fuerza de manera progresiva.
- Trabajar en resistencia especifica de la competencia, con acciones explosivas a peto, paleta y Pao con tiempos de 30 a 20 segundos.
- Realizar acciones técnicas con la máxima potencias posibles en desplazamiento continuos.

Indicadores/físicos

- Realizar pesaje y toma de estatura con su IMC.
- Realizar tarea de manejo de la respiración para una recuperación rápida en raund.

Técnico:

- Mejorar dominio de las acciones técnicas en encadenamientos.
- Fortalecer las acciones con pierna delantera y sus variantes.
- Ejecutar desplazamiento de ataque y contra para mantener la distancia del rival.

Indicadores/técnicos:

- Acciones técnicas ejecutadas con el control y dominio exigido.
- Números de cambios de dirección y su efectividad.

Tácticos:

- Simular escenarios de competencias con eliminación directa (chequeos).
- Trabajar en las soluciones situaciones complejas en el combate ejem: perdiendo en los últimos segundos.
- Comprender como abordar los ataques y contra ataque en la competencia.

Indicadores/tácticos:

- Auto evaluación de rango de 1 a 10 como como resolvió las situaciones tácticas del combate.

Psicológico:

- Revisión de materiales audiovisual de combates exitosos mundiales vs combates de cada atleta.
- Trabajar visualización de los combates donde el atleta debe imaginar un campeonato exitoso.
- Trabajar en técnicas de respiración pausada, conteo descendente de 10 a1.

Indicador/psicológico:

- Manifestar situaciones incomodas durante las competencias ejem: palabras de las barras que apoya el deportista.
- Evaluación en la escala de 1 a 10 de cómo se siente en el combate (detalles de nervios, miedo, ansiedad, pensamiento en blanco para toma de decisiones).
- Charla de cómo controlar la ansiedad previa a la competencia.

Teórico:

- Realizar repaso de reglamentos de competencias.
- Realizar el papel del juez central para la aplicación del reglamento.
- Conocer la importancia de la buena comunicación en la familia para el apoyo emocional.

Indicador / Teórico:

- Aplicar reglamento en competencias siendo jueces de centro.
- Realizar el papel en los chequeos como entrenadores con sus compañeros evaluando el desempeño del competidor.

- Control del peso como evaluación de la buena hábitos alimenticios en casa.

MICROCICLO 36- COMPETITIVO / 8 AL 13 DICIEMBRE DEL 2025
Objetivo del microciclo: Lograr adaptaciones al aumento de la carga de manera progresiva con ajuste técnicos-tácticos en las situaciones reales de combate.

Objetivo Especifico por componente

Físicos:
- Reforzar capacidades para las acciones explosivas y repetitivas en el combate.
- Trabajar en la mejora de la fuerza atreves de levantamientos olímpicos (arranque - envió) y sentadillas rápidas.
- Ejecutar acciones con fuerza de choque en el combate de distancia corta.

Indicadores/físicos
- Realizar pesaje y toma de estatura con su IMC.
- Mejorar tiempo de reacción en tareas de estimulo auditivo, sensitivo, simple y complejo.

Técnico:
- Fortalecer las acciones con pierna delantera y sus variantes.
- Comprender zonas del peto electrónico donde marca con mas facilidad y ejecutar acciones a dicho lugar.
- Realizar gestos técnicos de puño en todas sus posibilidades de ejecución.

Indicadores/Técnicos:
- Acciones técnicas ejecutadas con el control y dominio exigido.
- Reducción de numero de errores técnicos en la ejecución de los combates.

Tácticos:
- Simular escenarios de competencias con eliminación directa (chequeos).
- Mejorar las soluciones en el control del combate situación defensivas y ofensivas.
- Control y manejo del combate con la pierna manteniendo la distancia media y larga.

Indicadores/tácticos:
- Evaluación del desempeño en los combates de chequeos (puntos marcados y recibidos).

Psicológico:
- Trabajar en técnicas de respiración pausada, conteo descendente de 10 a1.
- Estimular la autoconfianza con lecturas de artículos de superación personal.
- Fomentar el liderazgo en grupo para toma de decisiones grupales.

Indicador/psicológico:
- Evaluación en la escala de 1 a 10 de cómo se siente en el combate (detalles de nervios, miedo, ansiedad, pensamiento en blanco para toma de decisiones).

- Discutir en grupo las situaciones de convivencia.

Teórico:

- Realizar repaso de reglamentos de competencias.
- Realizar el papel del juez central para la aplicación del reglamento.
- Preparar por cada atleta una breve presentación de las características de un atleta destacado internacionalmente.

Indicador / Teórico:

- Autoevaluación del rendimiento deportivo desde el inicio del mesociclo.
- Realizar el papel de entrenadores en los chequeos con sus compañeros.

MICROCICLO 37- TRANSITORIO / 15 AL 19 DE DICIEMBRE DEL 2025

Objetivo del Microciclo: Enfocar a las adaptaciones de los microciclos anteriores hacia para mejoras de la fuerza en el impacto y manejo de combate con el tiempo.

Objetivo Especifico por componente

Físicos:

- Trabajar en la mejora de la fuerza atreves de levantamientos olímpicos (arranque - envió), sentadillas rápidas, fortalecimiento de zona Core y lanzamientos balísticos.
- Ejecutar acciones con fuerza de choque en el combate de distancia corta.
- Promover la recuperación activa con estiramientos dinámicos, rodillos miofasciales y aplicación de crioterapia.

Indicadores/físicos

- Realizar pesaje y toma de estatura con su IMC.
- Mejorar tiempo de reacción en tareas de estímulo auditivo, sensitivo, simple y complejo.

Técnico:

- Fortalecer las acciones con pierna delantera y con cambios de dirección.
- Reforzar acciones técnicas a casco directas y con variantes.
- Realizar gestos técnicos de puño en todas sus posibilidades de ejecución.

Indicadores/Técnicos:

- Acciones técnicas ejecutadas con el control y dominio exigido.
- Reducción de numero de errores técnicos en la ejecución de los combates.

Tácticos:

- Simular escenarios de competencias con eliminación directa (chequeos).
- Reconocer las diferentes estructuras tácticas según el rival (alto, bajo, fuerza, liviano)
- Control del combate con bloqueo de la pierna delantera.

Indicadores/tácticos:

- Evaluación del desempeño en los combates de chequeos (puntos marcados y recibidos).

Psicológico:

- Proyectar audiovisuales de competencias importantes como mundiales y olímpicos.
- Estimular la unión del grupo buscando el apoyo mutuo en las diferentes situaciones del entrenamiento.
- Fomentar el liderazgo para direccionar estiramientos dinámicos.

Indicador/psicológico:

- Evaluación en la escala de 1 a 10 de cómo se siente en el combate (detalles de nervios, miedo, ansiedad, pensamiento en blanco para toma de decisiones).
- Discutir en grupo las situaciones de convivencia y como solucionarlas.

Teórico:

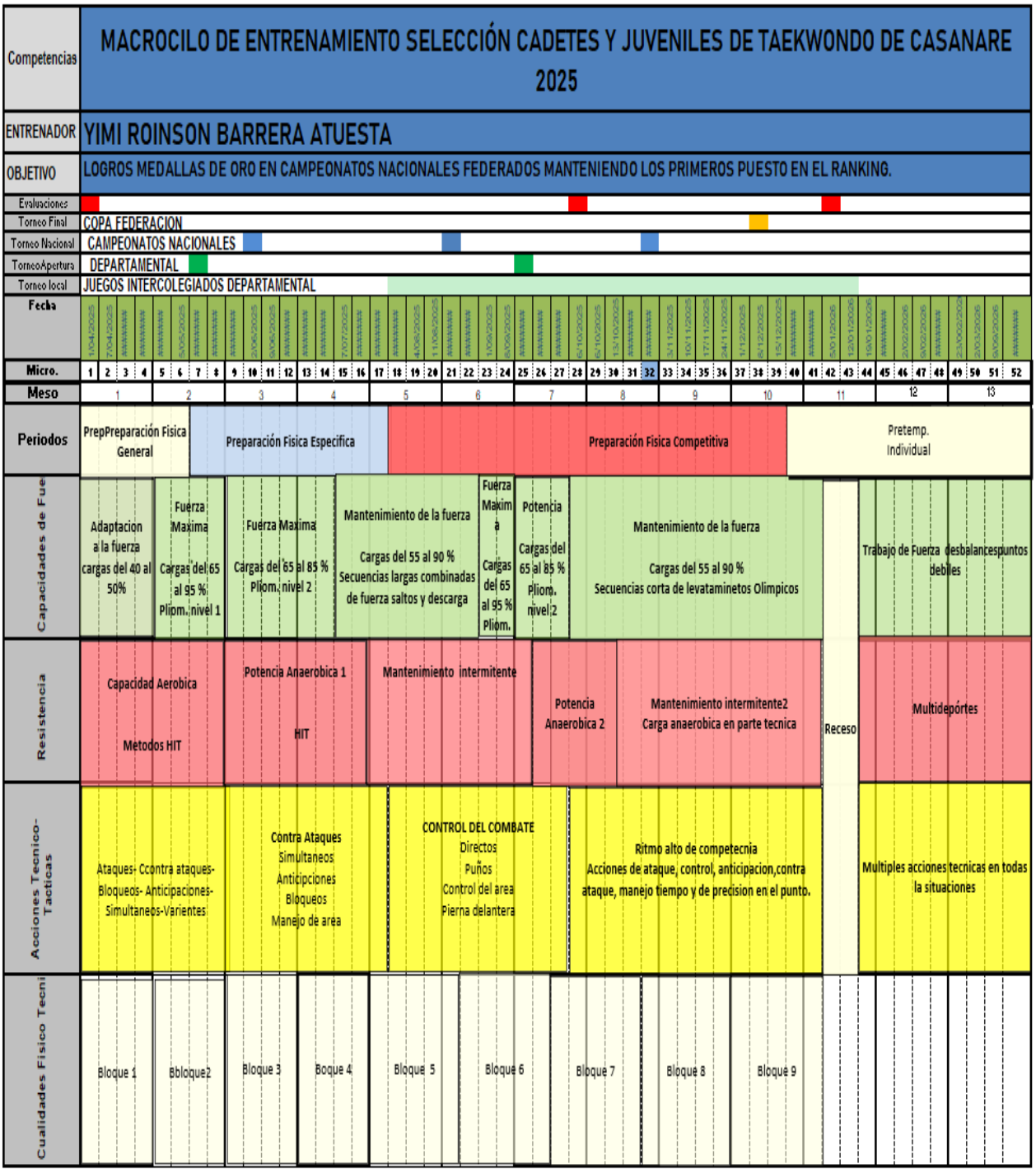
- Realizar repaso de reglamentos de competencias y señalización del juez.
- Ejecutar el papel del juez central para la aplicación del reglamento.
- Reflexionar sobre tareas incompletas en el microciclo anterior y proyectar trabajo para el cumplimiento de los objetivos.

Indicador / Teórico:

- Evaluación participativa del reglamento de competencia y su aplicación con situaciones reales.
- Realizar el papel de entrenadores en los chequeos con sus compañeros.

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

✪ **Anexar el Plan de gráfico y escrito del MACROCICLO a desarrollar, MESOCICLO Y MICROCICLOS desarrollados:**



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

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA TAEKWONDO MESOCICLO: COMPETITIVO 08 **MICROSICLO:** COMPETITIVO 33 AL 37

OBJETIVO: LOGRAR EN MEJOR DESEMPEÑO EN LAS COMPETENCIAS DEL CALENDARIO NACIONALES

MESOCICLO:	30	SEMANA:	30	20/11/2025. A 22/11/2025

OBJETIVO: FORTALECER TECNICAS CON PIERNA DELATERA EJEMPLO: YOP CHAGUI Y VARIANTES.

Día semana	DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	LUGAR TERRENO	OBSERVACIONES
LUNES	CALENTAMIENTO DE 20 MINUTOS DESPLAZAMIENTOS CON ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PATEO A PAO CON DESPLAZAMIENTOS. BLOQUEOS CON PIERNA DELANTERA. PATEO DE YOP CHAGUI Y VARIANTES. COMBATE DE 2 MINUTOS ROTANDO DURANTE 30 MINUTOS EN ACCIONES DE PIERNA DELANTERA. ESTIRAMIENTOS ESTATICOS.	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	CONTROL DEL PESO
MARTES	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO. TRABAJO PARA DESARROLLO DE LA FUERZA PATEO TECNICO-TACTICO EN CONTRA ATAQUES COMBATE ROTANDO CADA 2 MINUTOS DURANTE 1 HORA EN SITUACIONES DE GUARDIA CERRADA. ESTIRAMIENTO DINAMICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
MIERCOLES	TROTE DE 15 MINUTOS Y ESTIRAMIENTOS DINAMICOS PATEO A PAO EN SITUACIONES REALES DE COMBATE. COMBATE DE 2 MINUTOS ROTANDO DURANTE 2 HORAS EN GUARDIA ABIERTA. ESTIRAMIENTO ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	CONTROL DEL PESO
JUEVES	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTOS TRABAJO PARA DESARROLLO DE LA FUERZA ACCIONES TECNICO-TACTICAS DE PATEO A PETO. COMBATE EN ACCIONES ATICIPACIONES CON VARIANTES. ESTIRAMIENTO DINAMICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
VIERNES	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO POR PAREJA. ESCUELA DE COMBATE ROTANDO CADA 2 MINUTOS COMBATE TOMANDO MARCADORES	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	ESCUELA DE COMBATE
SABADO	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO POR PAREJA. ESCUELA DE COMBATE ROTANDO CADA 2 MINUTOS COMBATE TOMANDO MARCADORES ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	ESCUELA DE COMBATE
DOMINGO	DESCANSO		

MESOCICLO:	31	SEMANA:	31	24/11/2025. A 29/11/2025

OBJETIVO: LOGRAR INICIAR TRABAJO DE DESARROLLO A LA FUERZA EXPLOSIVA CON MULTISANTO

Día semana	DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	LUGAR TERRENO	OBSERVACIONES
LUNES	CALENTAMIENTO DE 10 MINUTOS, DESPLAZAMIENTOS CON ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PATEO A PALETA CON BLOQUEOS. PATEO PAO DE YOP CHAGUI Y VARIANTES. COMBATE DE 2 MINUTOS ROTANDO DURANTE UNA 1 HORA EN ACCIONES DE DISTANCIA CORTA. ESTIRAMIENTOS ESTATICOS.	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	CONTROL DEL PESO
MARTES	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO. TRABAJO PARA DESARROLLO DE LA FUERZA PATEO DE TECNICO-TACTICO EN ATAQUE EN DISTANCIA LARGA. COMBATE ROTANDO CADA 2 MINUTOS DURANTE 1 HORA EN SITUACIONES DE BLOQUEOS. ESTIRAMIENTO DINAMICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
MIERCOLES	TROTE DE 15 MINUTOS Y ESTIRAMIENTOS DINAMICOS PATEO A PAO EN SITUACIONES REALES DE COMBATE. COMBATE DE 2 MINUTOS ROTANDO DURANTE 2 HORAS EN ATAQUE Y CONTRA ATAQUE. ESTIRAMIENTO ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	CONTROL DEL PESO
JUEVES	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTOS TRABAJO PARA DESARROLLO DE LA FUERZA ACCIONES TECNICO-TACTICAS DE PATEO A CARA COMBATE EN ACCIONES DE CONTROL DEL AREA. ESTIRAMIENTO DINAMICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
VIERNES	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO POR PAREJA. ESCUELA DE COMBATE ROTANDO CADA 2 MINUTOS COMBATE TOMANDO MARCADORES ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	ESCUELA DE COMBATE
SABADO	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO POR PAREJA. ESCUELA DE COMBATE ROTANDO CADA 2 MINUTOS COMBATE TOMANDO MARCADORES ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	ESCUELA DE COMBATE
DOMINGO	DESCANSO		

MESOCICLO:	32	SEMANA:	32	1/12/2025. A. 13/12/2025

OBJETIVO: APLICAR ACCIONES DE DISTANCIA LARGA, CORTA, POSICION ABIERTA Y CERRADA.

Día semana	DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	LUGAR TERRENO	OBSERVACIONES
LUNES	CALENTAMIENTO DE 20 MINUTOS DESPLAZAMIENTOS CON ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PATEO PAO DE YOP CHAGUI Y VARIANTES A PETO Y CASCO. COMBATE DE 2 MINUTOS ROTANDO DURANTE UNA 1 HORA EN ACCIONES DE PIERNA DELANTERA Y CERRANDO CON TRACERA. ESTIRAMIENTOS ESTATICOS.	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	CONTROL DEL PESO
MARTES	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO. TRABAJO PARA DESARROLLO DE LA FUERZA PATEO DE DESCARGA A DOBLE PETO. COMBATE ROTANDO CADA 2 MINUTOS DURANTE 1 HORA EN SITUACIONES DE ATAQUES-CONTRA ATAQUES. ESTIRAMIENTO DINAMICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
MERCOLES	TROTE DE 12 MINUTOS Y ESTIRAMIENTOS DINAMICOS PATEO A PALETA CON BLOQUE DE ANTEBRAZOS. COMBATE DE 2 MINUTOS ROTANDO DUIRANTE 2 HORAS EN ATAQUE Y CONTRA ATAQUE GUARDIA ABIERTA Y CERRADA. ESTIRAMIENTO ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	CONTROL DEL PESO
JUEVES	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTOS TRABAJO PARA DESARROLLO DE LA FUERZA ACCIONES TECNICO-TACTICAS DE PATEO A CARA COMBATE EN ACCIONES DE PUNTOS CON PUÑO. ESTIRAMIENTO DINAMICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
VIERNES	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO POR PAREJA. ESCUELA DE COMBATE ROTANDO CADA 2 MINUTOS COMBATE TOMANDO MARCADORES ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	ESCUELA DE COMBATE
SABADO	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO POR PAREJA. ESCUELA DE COMBATE ROTANDO CADA 2 MINUTOS COMBATE TOMANDO MARCADORES ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	ESCUELA DE COMBATE
DOMINGO	DESCANSO		

MESOCICLO:	33	SEMANA:	33	15/12/2025. A 19/12/2025

OBJETIVO: LOGRAR INICIAR TRABAJO DE DESARROLLO A LA FUERZA EXPLOSIVA CON MULTISANTO

Día semana	DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	LUGAR TERRENO	OBSERVACIONES
LUNES	CALENTAMIENTO DE 8 MINUTOS, DESPLAZAMIENTOS CON ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PATEO SOSTENIDO CON DESPLAZAMIENTOS. PATEO A PAO DE YOP CHAGUI Y VARIANTES A PETO Y CASCO. PATEO A PAO DOBLES BAMDAL COMBATE DE 2 MINUTOS DE 2 CONTRA UNO ROTANDO DURANTE UNA 1 HORA. ESTIRAMIENTOS ESTATICOS.	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	CONTROL DEL PESO
MARTES	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO. TRABAJO PARA DESARROLLO DE LA FUERZA PATEO DE TECNICO-TACTICO EN ATAQUE -CONTRA ATAQUES COMBATE ROTANDO CADA 2 MINUTOS. ESTIRAMIENTO DINAMICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
MERCOLES	TROTE DE 15 MINUTOS Y ESTIRAMIENTOS DINAMICOS PATEO A PAO EN SITUACIONES. COMBATE DE 2 MINUTOS ROTANDO DURANTE 2 HORAS EN ATAQUE Y CONTRA ATAQUE. ESTIRAMIENTO ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	CONTROL DEL PESO
JUEVES	CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTOS PATEO A PALETA CON REACCION Y DESPLAZAMIENTOS. ESTIRAMIENTO DINAMICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
VIERNES	APLICACION DE TEST DE FISCIOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	EXAMEN DE ACENSO
SABADO			
DOMINGO	DESCANSO		

✪ Para los deportes individuales se debe proyectar los porcentajes de rendimiento en cada Mesociclo por cada deportista.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	No. Identificación	PORCENTAJE DE RENDIMIENTO
1	ANGELA MARIANA BARRERA	1.115.860.315	95%
2	ANTONNY GUERRA ALARCON	1.115.862.354	80%
3	CELESTE BRITO MAZO	1.222.128.819	45%
4	CRISTIAN ALEJANDRO ACERO	1.122.934.818	45%
5	DAVID LEONARDO ROJAS	1.222.126.946	45%
6	DUVAN ELIECER GARZON MAYA	1.115.867.420	70%
7	EDNA VIVIANA FORERO LEAL	1.115.859.027	95%
8	EMILIANO FERREIRA LISARAZO	1.115.862.675	90%
9	EMILY MICHELL MADERO MONTAÑA	1.115.858.680	95%
10	EMILY SOFIA GONZALEZ GALVIS	1.115.856.846	40%
11	EVANS BOTIA FERANDEZ BENITEZ	1.222.119.617	70%
12	GABRIELA ALEJANDRA GONZALEZ MENDIVELSO	1.031.818.795	95%
13	HARLEY ESTEVEN GUERRERO GARZON	1.116.615.070	90%
14	ISABELA MONTAÑA FUENTES	1.115.863.444	70%
15	JESUS DAVID CALDERON BULLA	1.222.122.470	45%
16	JUAN CAMILO GARCIA MONTAÑA	1.115.857.305	95%
17	JUAN ESTEVAN FONSECA	1.115.864.122	45%
18	KEVIN SANTIAGO BARRERA PLAZAS	1.115.859.699	90%
19	EMILY LEONELA CORTES	1.115.861.069	75%
20	LUISA ISABELA TOVAR HERRERA	1.222.122.149	85%
21	NATALIA ANDREA MENDIVELSO	1.115.851.660	85%
22	SAID GUSTAVO ROBALLO MARQUEZ	1.222.127.712	80%
23	SHARICK CAMILA BLANCO SEPULVEDA	1.115.857.898	95%
24	VICTORIA PEREZ BASTILLA	1.115.861.054	80%
25	LADY XIMENA CELIS MALAVER	1.115.857.487	80%
26	DILAN DAVID GARCIA MONTAÑA	1.115.745.965	75%
27	NIALL SAMIR CUEVAS SEPULVEDA	1.115.456.321	50%
28	DANIELA ALEJANDRA MARTINEZ ZARATE	1.118.554.712	50%

29	KAROL VIVIANA CORREA	1115861516	45%
30	IAM RONADO PAREDES BERROTERAN	1115866698	40%
31	LUIS ALEJANDRO CUEVAS MARTINEZ		40%

2. **COMPETENCIAS A LAS QUE ASISTIÓ**:

✪ Nombre del evento, fecha, sede, resultados generales, puesto, medallero, etc.
✪ Anexar formato consolidado de participaciones.

3. REUNIONES INTERDISCIPLINARIAS

✪ Programadas Vs Realizadas, especificando fecha, objetivo, temas tratados, y tipo de reunión según el perfil de asistencias así: Metodológicas, medicas, y de ciencias aplicadas, comisiones técnicas, comités ejecutivos desarrollo psicosocial, capacitaciones, otros (anexar actas de reunión)

4. TEST VALORACIONES:

✪ Físicos, técnico - tácticos, pruebas médicas, pruebas teóricas, test pedagógicos (anexar)

Se anexa formato de test físicos de entrada aplicado a la población reportada en la asistencia.

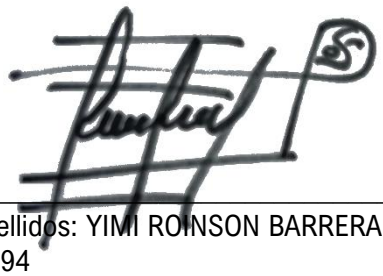
5. **ASISTENCIA**

✪ Relacionar detalladamente en el formato 1.1 Control de asistencia a los entrenamientos, especifique en los espacios apropiados el porcentaje de asistencia y los motivos de las ausencias.

Se anexa el formato 1.1 de control de asistencia del periodo comprendido entre el 20 de NOVIEMBRE al 19 de DICIEMBRE del 2025.

6. Escuelas De Formación:

Número de escuelas apoyadas, capitaciones realizadas, número de niños beneficiados, número de trabajos teórico – prácticos realizados, especificando las horas y lugares, temas tratados entre otros (anexar planillas de asistentes y presentación del temario y desarrollo de la capacitación)



Firma: _____
Nombre y Apellidos: YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA
C.C. 74.795.694
Contratista

PLAN DE PREPARACION TAEKWONDO 2025



PAZ DE ARIPORO-CASANARE
2025

RESUMEN DEL MACROCICLO ANTERIOR

Vemos como se logró importante resultados deportivos en categorías juveniles y cadetes, donde el año anterior logramos objetivos deportivos importantes para nuestra región, así contribuimos por el buen nombre de nuestro departamento e impulsado la carrera deportiva de nuestros atletas, obteniendo los resultado del año anterior: 1 medallas de oro, 1 medalla de bronce en los Juegos deportivos Nacionales juveniles, 1 medalla de oro en los juegos intercolegiados fase final nacional y múltiples medallas en campeonatos nacionales federados en todas la categoría.

ANTECEDENTES DEPORTIVOS 2024

NOMBRE DEPORTISTA	LOGRO OBTENIDO	CUIDAD
NATALIA ANDREA MENDIVELSO	Medalla de Oro Juegos deportivos nacionales Juveniles	Manizales
MARIA JOSE FORERO HERNANDEZ	Medalla de Oro Juegos Intercolegiados	Manizales
	Medalla de Bronce Juegos deportivos nacionales juveniles	Manizales
SHARICK CAMILA BLANCO SEPÚLVEDA	Medalla de Oro Campeonato Mundial infantil	Nobsa
	Medalla de Plata (mayores) Copa Federacion 2024	Sogamoso
	Medalla de plata Juegos Intercolegiados	Manizales
EMILY SOFIA GONZALEZ GALVIS	Medalla de Bronce Campeonato panamericano juvenil	Querétaro-México
GABRIELA ALEJANDRA GONZALEZ	Medalla de Oro Pre olímpico nacional	Sogamoso
	Medalla de Bronce Juegos intercolegiados	Manizales

OBJETIVOS GENERALES 2025:

- Impulsar a nuevos atletas a las competencias internacionales del calendario oficial con metodología especial para el entrenamiento con las exigencias particulares y prioridades de cada atleta seleccionado.

- Dotación de implementación deportiva para el entrenamiento y competencia del alto rendimiento.

- Estimular a la atleta económicamente, para su desarrollo integral tanto deportivo como personal, de manera que incremente su autoestima e importancia de su rol dentro de la sociedad Casanareña.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 2025:

- Participar en los campeonatos oficiales del calendario nacionales e internacional.
- Participación en 4 campeonato G 1-2 nacionales.
- Convocar a deportistas a 30 entrenamiento en cuidad de Yopal (Liga de Taekwondo de Casanare)
- Gestionar implementación especializada para el rendimiento deportivos

FORTALEZAS:

- Como resultados de un proceso masificación en la disciplina de Taekwondo en la actualidad existen una gran cantidad de atletas con calidad técnica-físicas y cuentan con una gran experiencia deportiva a su cortas edad, con resultados a nivel nacional y Panamericano, esto nos indica una proyección al alto rendimiento deportivo con muchos atletas en el nuevo ciclo 2024-2027, de cara al juego deportivos nacionales mayores y juveniles al igual que intercolegiados.

DEBILIDADES:

- No se cuenta con escenarios apropiado para el entrenamiento deportivo.

- Los Atletas no cuenta con implementación deportiva especializada para la competencia como son los petos electrónicos de segunda y tercera generación.

PRIORIZACION DE TAEKWONDISTA PROYECCION 2025-2027



GABRIELA ALEJANDRA GONZALEZ (16 ANOS)

MODALIDAD: COMBATE **DIVISION:** -42 KGS

CLUB: LEONES – PAZ DE ARIPORO **PRONOSTICO CAMPEONATO NACIONALES**: Medalla de Oro

ANTECEDENTES LOGROS: ORO COPA FEDERACION 2024.



SHARICK CAMILA BLANCO SEPULVEDA (15 ANOS)

MODALIDAD: COMBATE **DIVISION:** -46 KGS

CLUB: LEONES – PAZ DE ARIPORO **PRONOSTICO NACIONAL:** Ganar Medalla de oro

ANTECEDENTES LOGROS: PLATA COPA FEDERACION 2024.



EMILY SOFIA GONZALEZ GALVIS (16 ANOS)

MODALIDAD: COMBATE DIVISION**:** +68 KGS

CLUB: LEONES – PAZ DE ARIPORO **PRONOSTICO NACIONAL:** Ganar Medalla de oro

ANTECEDENTES LOGROS: BRONCE PANAMERICANO



EDNA VIVIANA FORERO LEAL (14 ANOS)

MODALIDAD: COMBATE DIVISION**:** -47 KGS

CLUB: LEONES – PAZ DE ARIPORO **PRONOSTICO NACIONAL:** Ganar Medalla de oro

ANTECEDENTES LOGROS: ORO COPA FEDERACION 2024



NATHALIA ANDREA MENDIVELSO (20 ANOS)

MODALIDAD: COMBATE DIVISION: -57 KGS

CLUB: LEONES –PAZ DE ARIPORO PRONOSTICO NACIONAL: Ganar Medalla de Oro

ANTECEDENTES LOGROS: MEDALLA DE ORO JUEGOS NACIONALES 2023, MEDALLA DE ORO JUEGOS NACIONALES JUVENILES 2024.

FICHA TECNICA ATLETA



DATOS PERSONALES				
NOMBRE	Gabriela Alejandra			
APELLIDOS	Gonzalez		Mendivelso	
IDENTIFICACION	1.031.818.795			
FECHA NACIMIENTO	08/07/2009	EDAD	16	
TELEFONO	3127618777			
MAIL	tkdleones5@yahoo.com			
DIRECCION	CARRERA 5 N 3-17 SUR			
ESTRATO SOCIAL	1			
CATEGORIA	-44 kg			
DATOS MEDICOS				
PESO	42,3			
IMC	18.4			
ALTURA	1.52 cm			
BIOTIPO CORPORAL	MESOMORFO			
ENFERMEDADES	NINGUNA			
LESIONES	NINGUNA			
TRATAMIENTOS	NINGUNO			
LOGROS DESTACADOS				
Evento	Fecha	División	Lugar Ocupado	Categoría
Campeonato Panamericano	15/10/2022	-41 kg	1o	Cadete
Mundial infantil	12/10/2023	-41 kg	1o	Cadete
Copa Federacion	12/12/2023	-42 kg	1o	Juvenil
Selectivo Olimpico Nacional	12/12/2024	-44 kg	1°	Juvenil
OBJETIVOS DEL MACROCICLO				
FISICOS	MEJORAR FUERZA DE CHOQUE			
TECNICOS	MEJORAR DE LA TECNICAS CON VARIANTE			
TACTICOS	MEJORAR EL CONTROL DEL COMBATE			
PSICOLOGICOS	MEJORAR SEGURIDAD			
PRONOSTICO EVENTOS				
Evento	Fecha	División	Lugar esperado	Categoría
CAMPEONATOS NACIONALES	2025	-44	Medalla de Oro	Juvenil

FICHA TECNICA ATLETA



DATOS PERSONALES				
NOMBRE	SHARICK CAMILA			
APELLIDOS	BLANCO	SEPULVEDA		
IDENTIFICACION	1.115.857.898			
FECHA NACIMIENTO	23/07/2010	EDAD	15	
TELEFONO	3213717591			
MAIL	tkdleones5@yahoo.com			
DIRECCION	CARRERA 8 A ESTE N°7-71			
ESTRATO SOCIAL	1			
CATEGORIA	-46 kg			

DATOS MEDICOS	
PESO	47
IMC	18.7
ALTURA	155 cm
BIOTIPO CORPORAL	MESOMORFO
ENFERMEDADES	NINGUNA
LESIONES	NINGUNA
TRATAMIENTOS	NINGUNO

LOGROS DESTACADOS

Evento	Fecha	Division	Lugar Ocupado	Categoría
Copa federacion	02/12/2022	-41 kg	1o	Cadete
Copa federacion	12/12/2023	-44 kg	1o	Juvenil
Copa federacion	10/10/2024	-46 kg	2do	Mayores

OBJETIVOS DEL MACROCICLO

FISICOS	MEJORA FUERZA DE CHOQUE
TECNICOS	MEJORA PATADA A CARA
TACTICOS	MEJORAR CONTROL EN LA DISTANCIA
PSICOLOGICOS	MEJORA DE LA AUTOCONFIANZA

PRONOSTICO EVENTOS

Evento	Fecha	División	Lugar esperado	Categoría
CAMPEONATOS NACIONALES	2025	-46	Medalla	Juvenil-Mayores

FICHA TECNICA ATLETA



DATOS PERSONALES				
NOMBRE	Edna Viviana			
APELLIDOS	Forero	Leal		
IDENTIFICACION	1.115.859.027			
FECHA NACIMIENTO	29/05/2011	EDAD	14	
TELEFONO	3118409930			
MAIL	***tkdleones5@yahoo.com***			
DIRECCION	CARRERA 8A ESTE 4-72			
ESTRATO SOCIAL	1			
CATEGORIA	-47 kg			
DATOS MEDICOS				
PESO	44			
IMC	19			
ALTURA	1.52 cm			
BIOTIPO CORPORAL	ENDOMORFO			
ENFERMEDADES	NINGUNA			
LESIONES	TRAUMATISMO RODILLA DERECHA			
TRATAMIENTOS	FISIOTERAPIA			
LOGROS DESTACADOS				
Evento	Fecha	División	Lugar Ocupado	Categoría
COPA FEDERACION	12/12/2025	-41 kg	Medalla	CADETE
OBJETIVOS DEL MACROCICLO				
FISICOS	MEJORAR RESISTENCIA			
TECNICOS	MEJORAR TECNICAS A CARA			
TACTICOS	MEJORAR CONTRA ATAQUES			
PSICOLOGICOS	MEJORAR AUTOCONFIANZA			
PRONOSTICO EVENTOS				
Evento	Fecha	División	Lugar esperado	Categoría
CAMPEONATOS NACIONALES	2025	-47	Medalla	CADETE

FICHA TECNICA ATLETA



DATOS PERSONALES				
NOMBRE	Emily Sofia			
APELLIDOS	Gonzalez		Galvis	
IDENTIFICACION	1.115.856.846			
FECHA NACIMIENTO	21/08/2009	EDAD	16	
TELEFONO	3123408744			
MAIL	tkdleones5@yahoo.com			
DIRECCION	CARRERA 11 N° 8-29			
ESTRATO SOCIAL	2			
CATEGORIA	+68 kg			

DATOS MEDICOS	
PESO	70
IMC	23.4
ALTURA	1.75 cm
BIOTIPO CORPORAL	ECTOMORFO
ENFERMEDADES	NINGUNA
LESIONES	ESGUISCE DE TOBILLO
TRATAMIENTOS	TERAPIA

LOGROS DESTACADOS				
Evento	Fecha	División	Lugar Ocupado	Categoría
Campeonato Panamericano	15/10/2022	-51 kg	1o	Cadete
Mundial infantil	12/10/2023	-59 kg	1o	Cadete
Copa Federacion	12/12/2023	-68 kg	1o	Juvenil
Selectivo Nacional 2024	2/03/2024	-68 kg	1°	Juvenil

OBJETIVOS DEL MACROCICLO	
FISICOS	MEJORAR FUERZA ESTRUCTURAL
TECNICOS	MEJORAR DE LA TECNICAS A LA CARA
TACTICOS	MEJORAR EL CONTROL DE LA DISTANCIA
PSICOLOGICOS	MEJORAR DISCIPLINA

PRONOSTICO EVENTOS				
Evento	Fecha	División	Lugar esperado	Categoría
CAMPEONATOS NACIONALES	2025	-73	Medalla	Juvenil

FICHA TECNICA ATLETA



DATOS PERSONALES				
NOMBRE	NATHALIA			
APELLIDOS	MENDIVELSO			
IDENTIFICACION	1.115.851.660			
FECHA NACIMIENTO	30/03/2005	EDAD	20	
TELEFONO	3228569874			
MAIL	nataliamendivelsotkd@gmail.com			
DIRECCION	CARRERA 5 N 3-17 SUR			
ESTRATO SOCIAL	1			
CATEGORIA	-57 kg			
DATOS MEDICOS				
PESO	58.0			
IMC	22.1			
ALTURA	162 cm			
ENFERMEDADES	NINGUNA			
LESIONES	NINGUNA			
TRATAMIENTOS	NINGUNO			
LOGROS DESTACADOS				
Evento	Fecha	Division	Lugar Ocupado	Categoría
Panamericanos cadete	29/08/2017	-37 kg	3o	Cadete
Copa federacion	02/12/2018	-47 kg	1o	Cadete
Nacional Medellin	27/07/2018	-47 kg	1o	Cadete
Mundial cadete	8/08/2019	-47 kg	2o	Cadete
Juegos intercolegiados	16/12/2021	-52kg	1o	Juvenil
Copa Federacion	16/12/2022	-53 kg	1o	Mayores
OBJETIVOS DEL MACROCICLO				
FISICOS	MEJORA VELOCIDAD DE REACCION Y EXPLOSIVIDAD			
TECNICOS	MEJORA DE LA TECNICAS CON PIERNA DELANTERA			
TACTICOS	MEJORA DISTANCIA- STEP-CONTROL - BLOQUEOS			
PSICOLOGICOS	MEJORA DE LA AUTOCONFIANZA Y CONCENTRACION			
PRONOSTICO EVENTOS				
Evento	Fecha	División	Lugar esperado	Categoría
CAMPEONATO NACIONALES	2025	-57	Medalla	-57 Mayores

El plan se cumplió en un 100% en sus componentes de preparación:

VOLUMEN	Km	TOTAL, EJECUTADO
VOLUMEN (horas o minutos)	Horas	1523.02
COMPONENTE FISICO - TÉCNICO	Horas	782
COMPONENTE TECNICO - TÁCTICO	Horas	732

RESERVA DEPORTIVA 2025-2032

No	NOMBRE	DOCUMENTO	GRADO
1	KEVIN SANTIAGO BARRERA PLAZAS	TI 1.115.859.699	C. NEGRO
2	JUAN CAMILO GARCIA MONTAÑA	TI 1.115.857.305	C. NEGRO
3	EMILY MICHELL MADERO MONTAÑA	TI 1.115.858.680	C. NEGRO
4	HERLEY ESTEVEN GUERRERO GARZON	TI. 1116615070	C. ROJO
5	LEIDY XIMENA CELYS MALAVER	TI 1.115.857.487	C. NEGRO
6	ISABELA MONTAÑAS FUENTES	TI. 1.115.863.444	ROJO
7	SAID GUSTAVO ROBALLO MARQUEZ	RC. 1.222.127.712	ROJO
8	JESUS DAVID CALDERON BULLA	TI 1.222.122.470	ROJO
9	ANGELA MARIANA BARRERA	T.I 1.115.758.549	AZUL
10	EMILIANO FERRERIRA LIZARAZO	TI 1.115.862.675	AZUL
11	VICTORIA BASTILLA SALCEDO	Ti 1115861054	ROJO

DEPORTISTAS EN FORMACION

No	NOMBRE	DOCUMENTO	GRADO
1	ANTONY GUERRA ALARCON	TI 1.115.862.354	C. BLANCO
2	VALERIA CUEVAS BENITEZ	TI 1222128152	C. BLANCO
3	JUAN ALBERTO UV ALUGO	RC 1115861421	C. BLANCO
4	CRISTIAN ALEJANDRO ACERO CEDIEL	TI 1.222.115.587	C. BLANCO
5	LUISA ISABELA TOVAR HERRERA	TI 1.222.122.149	C. BLANCO
6	CELESTE BRITO MAZO	TI 1.222.128.819	C. BLANCO
7	DAVID LEONARDO ROJAS HERNANDEZ	T.I 1222126946	C. BLANCO
8	SARA NIKOL GONZALEZ AVILA	T.I 1115862983	C. BLANCO
9	EVANS LILITH BOTIA FERANDEZ	T.I 1222119617	C. BLANCO
10	DUVAN ELIECER GARZON OLAYA	T. I1115867420	C. BLANCO
11	EMILI LEONEL A CORTES DURAN	T.I 1115865477	C. BLANCO
12	DAVID LEONARDO ROJAS HERNANDEZ	T.I 1222126946	C. BLANCO

CALENDARIO 2025

N°	FECHA	CUIDAD	EVENTO	CATEGORIA
1	14-16 DE FEBRERO	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	TODAS
2	21-23 DE MARZO	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	CADETES-JUVENILES
3	11-15 DE ABRIL	YOPAL	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL SELECTIVO	TODAS
4	7-10 DE MAYO	SINCELEJOS	CAMPEONATO NACIONAL G2	TODAS
5	23-25 DE MAYO	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	TODAS
6	6-8 DE JUNIO	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	TODAS
7	JUNIO-JULIO	YOPAL	JUEGOS INTERCOLEGIADOS FASE DEPARTAMENTAL	CADETES-JUVENIL
8	4-7 DE JULIO	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	TODAS

9	8-10 DE AGOSTO	BOGOTA	NACIONAL COPA CUIDAD DE BOGOTA G 1	TODAS
10	12-15 DE SEPTIEMBRE	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	TODAS
11	10-12 DE OCTUBRE	NOBSA	MUNDIAL INFANTIL OPEN	INFANTIL-CADETE
12	NOVIEMBRE	19-22	JUEGOS INTERCOLEGIADOS FASE FINAL NACIONAL	CADETES-JUVENILE
13	DICIEMBRE	5-8	COPA FEDERACION G2	SOGAMOSO

PLAN DE ENTRENAMIENTO

El plan de entrenamiento fue confeccionado de acuerdo los resultados deportivos del año 2023-2024, teniendo en cuenta las evaluaciones, test pedagógicos y las necesidades de la atleta, los mismos fueron dirigidos a Corregir deficiencias técnicas, Reducir el desbalance muscular, Mejorar el consumo máximo de oxígeno, Resolver situaciones tácticas específicas. El plan grafico de entrenamiento está sujeto a modificación por motivos de clima, lesiones del atleta, cambios en la fecha de eventos, pero se mantendrá el objetivo principal del macrociclo.

Atentamente;



Licenciado, JIMMY ROINSON BARRERA ATUESTA
ENTRENADOR TAEKWONDO C.N 4 DAN
CELULAR: 3142266242
Correo: tkdleones5@yahoo.com

INDERCAS	SISTEMA DE GESTION MECI – CALIDAD	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

MODELO DE METODOLOGICOS PARA LA PRESENTACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE DEL ENTRENADOR:	**YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA**										
DEPORTE: TAEKWONDO		**CATEGORIA:CADETE-JUVENIL**		**MODALIDAD: COMBATE**		**EDAD:12-17**		**GENERO:**	**M/F**		
MACROCICLO No	**FECHA:01/04/2025**			**TIPO DE MESOCICLO:GENERAL**				**FECHA:1/06/2025**			
TIPO DE MICROCICLOS	**MICRO 28**		**MICRO 29**		**MICRO 30**		**MICRO 31**		**MICRO 32**		
	33		**34**		**35**		**36**		**37**		
FECHAS DE MICROCICLO	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	
	20/11/2025	**22/11/2025**	**24/11/2025**	**29/11/2025**	**1/12/2025**	**6/12/2025**	**8/12/2025**	**13/12/2025**	**15/12/2025**	**19/12/2025**	
OBJETIVOS MESOCICLO	**DESARROLLAR CONTROL DEL COMBATE EN LOS ULTIMOS 30 SEGUNDOS**										
OBJETIVOS MICROCICLOS	**1**		**2**		**3**		**4**		**5**		
TECNICO	**VOL:70**	**INT:80**	**VOL:70**	**INT:80**	**VOL:80**	**INT:85**	**VOL:85**	**INT:90**	**VOL:85**	**INT:95**	
VOL MIN: 240 **INT FRECAR: 120 PPM**	**EJECUTAR TÉCNICAS A PETO - CARA REALIZAR COMBINACIONES A PETO CON DESPLAZAMIENTOS PATEO SOSTENIDO**		**REALIZAR TÉCNICAS A CASCO -PETO CON PIERNA DELANTERA AVANZADO -RETROCEDIENDO CONTROL DE LA PIERNAS DELATERA A COMBINACIONES.**		**EJECUCIÓN DE TÉCNICAS COMBINADAS A PETO Y CARA REALIZAR SIMULACION DE COMPETENCIAS. ESTIRAMIENTOS ESTATICOS**		**REALIZAR ACCIONES TÉCNICAS EN DISTANCIA CORTA Y LARGA. PATEO SOSTENIDO ESTIRAMIENTOS ESTATICOS**		**REALIZAR TÉCNICAS A CASCO CON PIERNA DELANTERA AVANZADO - RETROCEDIENDO CONTROL DE LA PIERNAS DELATERA A COMBINACIONES.**	
TACTICO	**VOL:70**	**INT:80**	**VOL:70**	**INT:80**	**VOL:80**	**INT:85**	**VOL:85**	**INT:90**	**VOL:85**	**INT:95**	
VOL MIN: 260 **INT FRECAR: 100 PPM**	**DESARROLLO DEL CONTROL DEL COMBATE EN DISTANCIAS LARGAS. COMBATE**		**REALIZAR ATAQUES EN GUARDIA ABIERTA Y CERRADA. CONTROL DE LA PRESIÓN EN LOS COMBATE**		**REALIZAR ACCIONES DE ANTICIPACIONES CON PIERNA DELANTERA, POSTERIORMENTE COMBATES**		**REALIZAR ANULACIONES CON PIERNA DELATERA Y VARIANTE POSTERIORMENTE COMBATES EN SITUACIONES REALES. COMBATE**		**REALIZAR ACCIONES DE ANTICIPACIONES CON PIERNA DELANTERA, POSTERIORMENTE COMBATES**		
FISICOS	**VOL:70**	**INT:80**	**VOL:70**	**INT:80**	**VOL:80**	**INT:85**	**VOL:85**	**INT:90**	**VOL:85**	**INT:95**	
VOL MIN: 160 **INT FRECAR: 140 PPM**	**REALIZAR LEVANTAMIENTOS OLÍMPICOS CON CARGA, ACOMPAÑADOS DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO GENERAL Y AL FINAL PATEO DE DESCARGA**		**EJECUTAR SALTOS PLIOMETRICOS DE BAJA INTESIDAD . TRABAJO DE FORTALECIMIENTOS DE ZONA CORE Y ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS.**		**REALIZAR TRABAJO DE DESARROLLO DE LA FUERZA CON CARGA, PROFUNDIZANDO EN LA EJECUCIÓN TÉCNICAS DE LAS SENTADILLAS Y LEVANTAMIENTOS OLÍMPICOS AL FINAL PATEO DE DESCARGAS.**		**EJECUTAR SALTOS PLIOMETRICOS CON DESCARGAS ESPECIFICAS. TRABAJO DE FORTALECIMIENTOS DE ZONA CORE, PLANCHAS, ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS**		**REALIZAR TRABAJO DE DESARROLLO DE LA FUERZA CON CARGA, PROFUNDIZANDO EN LA EJECUCIÓN TÉCNICAS DE LAS SENTADILLAS Y LEVANTAMIENTOS OLÍMPICOS AL FINAL PATEO DE DESCARGAS.**	
VOLUMEN TOTAL MIN	**660**		**780**		**850**		**900**				
INTENSIDAD	**85%**		**85%**		**90%**		**95%**				
MEDIOS	**IMPLEMENTACIÓN DE PROTECCIÓN DE COMBATE CASCO, (PETO, CASCO, CANILLERAS, CODERAS Y GUANTES), ELEMENTOS DE GIMNASIO, PAOS DE GOLPEO BASCULA.**		**IMPLEMENTACIÓN DE PROTECCIÓN DE COMBATE CASCO, (PETO, CASCO, CANILLERAS, CODERAS Y GUANTES), ELEMENTOS DE GIMNASIO, PAOS DE GOLPEO.**		**IMPLEMENTACIÓN DE PROTECCIÓN DE COMBATE CASCO, (PETO, CASCO, CANILLERAS, CODERAS Y GUANTES), ELEMENTOS DE GIMNASIO Y PAOS DE GOLPEO, BASCULA**		**IMPLEMENTACIÓN DE PROTECCIÓN DE COMBATE CASCO, (PETO, CASCO, CANILLERAS, CODERAS Y GUANTES), ELEMENTOS DE GIMNASIO Y PAOS DE GOLPEO**		**IMPLEMENTACIÓN DE PROTECCIÓN DE COMBATE CASCO, (PETO, CASCO, CANILLERAS, CODERAS Y GUANTES), ELEMENTOS DE GIMNASIO Y PAOS DE GOLPEO, BASCULA**	
METODOS	**FRANCIONADO**		**FRANCIONADO**		**FRANCIONADO**		**FRANCIONADO**				
EVALUACION	**CHEQUEO**				**NACIONAL COPA FEDERACION**						

FIRMA DE ENTRENADOR / INSTRUCTOR: _____



NOMBRES Y APELLIDOS: YIMI ROINSON BARRERA

V°B° Metodologo de apoyo: _____



Nombres y apellidos:

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	20/02/2013
	HORARIO DE CLASE	VERSIÓN	1

ESCUELA: LEONES					DEPORTE	TAEKWONDO		
LUGAR: COLEGIO JUAN JOSE RONDON -PAZ DE ARIPORO					PERIODO	20/11/2025 - 19/12/2025		
HORA	**CATEGORÍA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
2:00 - 3:30 PM	INFANTIL	X	X	X	X	X		
3:00 - 6:00 PM	CADETE	X	X	X	X	X		
3:00 - 7:00 PM	JUVENIL	X	X	X	X	X	**X**	

HORARIOS CLASE JUNTA DE ACCION COMUNAL Y/O BARRIO

JUNTA DE ACCION COMUNAL Y/O BARRIO					DEPORTE			
SEDE:					PERIODO			
HORA	**LUGAR**	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**

FIRMA DEL CONTRATISTA

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE
NIt. 844.003.345-1

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

1. INFORMACIÓN GENERAL								
LIGA DEPORTIVA	LIGA DE TAEKWONDO DE CASANARE							
DEPORTE/ MODALIDAD	TAEKWONDO							
NOMBRE DEL EVENTO	CAMPEONATO NACIONAL COPA FEDERACION							
TIPO DE COMPETENCIA	FUNDAMENTAL		X	PRECOMPETITIVA				
CATEGORÍA Y EDAD	CADETE-JUVENIL-MAYORES							
CARÁCTER DEL EVENTO	INTERLIGAS	X	INTERCLUBES		OTRO			
OBJETIVO	LOGRAR FOMENTAR LA PRÁCTICA DEL TAEKWONDO, DESARROLLAR HABILIDADES FÍSICAS Y SOCIALES, PROMOVER VALORES COMO EL TRABAJO EN EQUIPO, LA CONVIVENCIA Y EVALUCION DEL NIVEL COMPETITIVO DEL GRUPO.							
SEDE	SOGAMOSO -BOYACA							
FECHA	5-8 DE DICIEMBRE DEL 2025							
OTORGA CUPOS A SELECCIÓN COLOMBIA CICLO OLÍMPICO			NO					
POBLACIÓN BENEFICIADA			6	POBLACIÓN MAYORITARIA:				
DISCAPACIDAD:	AFRO COLOMBIANO:		INDÍGENA:	ADULTO M. :			DESPLAZADOS:	
RANGOS DE EDAD POBLACIÓN BENEFICIADA								
P. INFANCIA		INFANCIA		ADOLESCENCIA	X	JUVENTUD	X	ADULTO

ESCENARIOS		DAMAS	VARONES	TOTAL
DELEGACIÓN	No DEPORTISTAS	4	2	6
	No ENTRENADORES		1	1
	No DELEGADOS			
	ETM - EQUIPO METODOLÓGICO			
	EN - EQUIPO MEDICO			
	TOTAL DE LA DELEGACIÓN			7

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
DAMAS		2	2	1				
VARONES				1				
DUPLAS VARONES								
DUPLAS DAMAS								
MIXTOS								

EQUIPOS								
TOTAL		**2**	**2**	**2**				

1.3 RESUMEN DE PRONOSTICO VERSUS RESULTADOS DE Participación							
RESULTADO	**ORO**	**PLATA**	**BRONCE**	**4o - 8o**	**9o - 16o**	**17o - 32o**	**OTRO**
PRONOSTICO	**2**	**2**	**0**				
REAL	**2**	**2**	**2**				
OBSERVACIONES AL PRONOSTICO Y RESULTADOS OBTENIDOS	**SE OBSERVO QUE LA GRAN MAYORIA DE LOS DEPORTISTAS HAN TENIDO MEJORAS EN SU CONDICION FISICAS Y TACTICA, PERO AUN ESTA EN PROCESO DE FORMACION LO QUE PERMITE AUNAR ENFUERZOS EN MEJORARLE ESTAS FALENCIAS TACTICAS.**						

2. INFORMACIÓN PREVIA PARA EL PROCESO DE Preparación Y SELECCIÓN			
SELECTIVO/CHEQUEO/FOGUEO/EVENTO	**SEDE**	**FECHA**	**OBSERVACIONES**
CAMPEONATO DEPARTAMENTAL SELECTIVO	YOPAL	27/11/2025	

3. CLASIFICACIÓN GENERAL POR DELEGACIÓN								
PUESTO	**LIGA**	**DAMAS**			**VARONES**			**MIXTO/DOBLES/EQUIPOS**
		M. ORO	**M. PLATA**	**M. BRONCE**	**M. ORO**	**M. PLATA**	**M. BRONCE**	**PUESTO**
1	BOYACA	**35**						
2	CASANARE	**7**						
3	BOGOTA	**3**						
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**
SHARICK CAMILA B.	PAZ/ ARIPORO	JUVENIL	-49	PLATA	2	16	N/A	BUENO
MICHEL MADERO M.	PAZ/ ARIPORO	CADETE	-55	ORO	1	6	N/A	MALO
EDNA FORERO	PAZ/ ARIPORO	CADETE	-37	BRONCE	3	9	N/A	MALO
GABRIELA GONZALEZ	PAZ/ ARIPORO	JUVENIL	-44	PLATA	2	8	N/A	BUENO
MARIANA BARRERA	PAZ/ ARIPORO	CADETE	59	ORO	1	3	N/A	BUENO
CAMILO GARCIA	PAZ/ ARIPORO	JUVENIL	-59	BRONCE	3	18	N/A	BUENO
EQUIPO - DUPLA	**MUNICIPIO**	**CATEGORÍA**	**PRUEBA**	**PRONOSTICO**	**LUGAR**	**PARTICIPANTES**	**MARCA**	**ANÁLISIS DEL RESULTADO**

ANÁLISIS DE ENCUENTROS			
EQUIPO A	**EQUIPO B**	**RESULTADO**	**ANÁLISIS DEL ENCUENTRO**

4. LOGROS, OBJETIVOS Y METAS DE LA PARTICIPACIÓN

DESCRIBA EL PROCESO DE Participación (LOGROS OBTENIDOS):

SE LOGRÓ PARTICIPAR CON UN EQUIPO DE 6 DEPORTISTAS, OBTENIENDO EN LA GENERAL LA SEGUNDA POSICIONO DETRÁS DE LA DELEGACIÓN DE BOYACA.

5. INCONVENIENTES EN EL PROCESO DE Participación EN EL EVENTO

DESCRIBA CUALES FUERON SUS MAYORES INCONVENIENTES:

NO SE PRESENTARON INCONVENIENTES EN LA PARTICIPACION DEL CAMPEONATO NACIONAL COPA FEDERACION.

6. SUGERENCIAS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

SUGERENCIAS:

CONCLUSIONES:

RECOMENDACIONES:

7. REGISTRO FOTOGRÁFICO









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

ENTRENADOR	**PRESIDENTE DE LIGA**	**Vo Bo METODÓLOGO DE APOYO**

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

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

300.05.02

ACTA No. 1

TIPO: Sustentación plan de entrenamiento Taekwondo – YIMY ROBINSON BARRERA ATUESTA CTO 317				**TEMA**: Sustentación plan de entrenamiento Taekwondo – YIMY ROBINSON BARRERA ATUESTA CTO 317			
FECHA:	2025 (Año)	12 (Mes)	3 (Día)	**HORA:**	2:00 pm (Inicial)	a	3:00 pm (Final)

LUGAR:	INSTALACIONES PRINCIPALES DE INDERCAS
OBJETIVO:	Sustentación plan de entrenamiento Taekwondo – YIMY ROBINSON BARRERA ATUESTA CTO 317

ASISTENTES

Nombre Completo	Entidad/Dependencia/Cargo	Correo / Tel.	Firma
BLADIMIR BARRERA CORREDOR	INDERCAS, PROFESIONAL UNIVERSITARIO, SUPERVISOR	bmetodologia@indercas-casanare.gov.co 3118547945	
YIMY ROBINSON BARRERA ATUESTA	Indercas – Entrenador – TAEKWONDO	Jimmytkdk5@gmail.com 3142236242	

AGENDA / ACTIVIDADES

1	Sustentación del plan de entrenamiento
2	Objetivos y metas
3	Cronograma de eventos
4	Horarios y sitio de trabajo

DESARROLLO DE LA REUNION:

A continuación, se describe el plan de entrenamiento propuesto por la entrenadora para el vigente contrato donde describe los parámetros metodológicos a desarrollar en su disciplina deportiva: Es importante destacar que se seguirá con el plan de entrenamiento propuesto para el año 2025, el cual cumple con los criterios metodológicos para el desarrollo de proceso deportivo. Se tiene previsto la finalización del plan con la participación en el primer clasificatorio a los próximos JDN 2027 – Copa Federación.

RESUMEN DEL MACROCICLO ANTERIOR

Vemos como se logró importante resultados deportivos en categorías juveniles y cadetes, donde el año anterior logramos objetivos deportivos importantes para nuestra región, así contribuimos por el buen nombre de nuestro departamento e impulsado la carrera deportiva de nuestros atletas, obteniendo los resultado del año anterior: 1 medallas de oro, 1 medalla de bronce en los Juegos deportivos Nacionales juveniles, 1 medalla de oro y 1 medalla de plata en los Juegos Intercolegiados Fase Final Nacional y múltiples medallas en campeonatos nacionales federados en todas la categoría.

FORTALEZAS:

Como resultados de un proceso masificación en la disciplina de Taekwondo en la actualidad existen una gran cantidad de atletas con calidad técnica-físicas y cuentan con una gran experiencia deportiva a su cortas edad, con resultados a nivel nacional y Panamericano, esto nos indica una proyección al alto rendimiento deportivo con muchos atletas en el nuevo ciclo 2024-2027, de cara al juego deportivos nacionales mayores y juveniles al igual que intercolegiados.

DEBILIDADES:

No se cuenta con escenarios apropiado para el entrenamiento deportivo en el municipio de Paz de Ariporo –Casanare

Los Atletas no cuenta con implementación deportiva especializada para la competencia como son los petos electrónicos de segunda y tercera generación.

OBJETIVO GENERAL:
Desarrollar y optimizar progresivamente las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de los deportistas del departamento de Casanare a lo largo del año, mediante una planificación estructurada por etapas (macrociclo), que permita alcanzar el máximo rendimiento en competencias clave o lograr una evolución integral en la práctica del Taekwondo.

TIPO DE ENTRENAMIENTO MÉTODO OBJETIVO:

Método de entrenamiento utilizado es Fraccionado: Mejorar la eficiencia del entrenamiento al enfocarse por bloques que permite alta intensidad con menor fatiga acumulada favoreciendo la adaptación específica (fuerza, técnica, combate).

OBJETIVOS TÉCNICOS:

- Desarrollar la coordinación y el control corporal en la aplicación de técnicas con el combate.
- Incrementar la velocidad y fluidez en combinaciones ofensivas y defensivas con cambios de dirección.
- Aplicar correctamente las técnicas en situaciones reales de combate generando una mayor efectividad en el combate.
- Adaptar las técnicas a situaciones tácticas específicas en combate que exige el taekwondo actual.
- Corregir errores técnicos recurrentes mediante retroalimentación constante a través de audiovisuales.

- **Objetivo Físico:**

- Mejorar la fuerza muscular general y específica (piernas, Core y tren superior).
- Aumentar la resistencia aeróbica y anaeróbica para soportar la exigencia del combate.
- Incrementar la potencia explosiva para ejecutar técnicas rápidas y efectivas.
- Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento.
- Optimizar la flexibilidad dinámica y estática, especialmente en caderas y piernas, Mejorar la coordinación y el equilibrio en movimientos complejos.

- **Objetivo Táctico:**

- Desarrollar la capacidad de anticipación y lectura del oponente en las dos posiciones del combate (abierta-cerrada).
- Mejorar la toma de decisiones bajo presión durante el combate, aplicando correctamente las tácticas ofensivas, defensivas y de contraataque.
- Gestionar el espacio y la distancia en el área de combate de forma eficiente.
- Variar y combinar técnicas para romper el ritmo del oponente con recurso técnicos amplios que generen puntuaciones adiciones.
- Manejo del tiempo y la puntuación durante un combate competitivo.

- **Objetivo Teórico:**

- Conocer la historia del Taekwondo, comprendiendo los principios éticos y morales de la disciplina (cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable).
- Aprender la terminología básica en coreano (nombres de técnicas, comandos y posiciones).
- Conocer el reglamento oficial de competencia (combate), con la señalización de los jueces de centro del área.
- Entender la estructura de los grados, requisitos y significado de cada cinturón.
- Relacionar los conceptos de anatomía básica, nutrición y primeros auxilios aplicados al entrenamiento

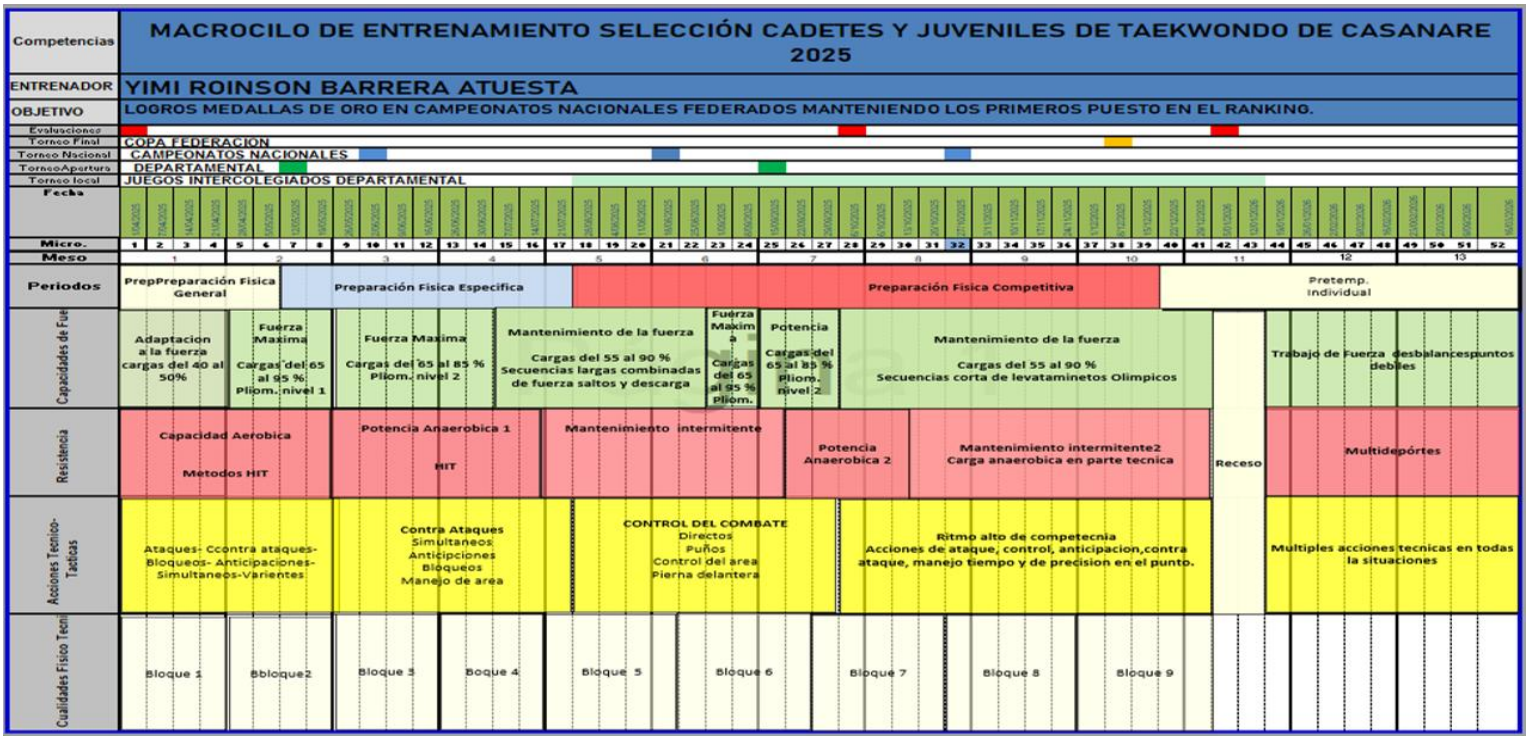
Objetivo Psicológico:

- Fomentar la autodisciplina, el compromiso, la constancia en el entrenamiento, el respeto, la humildad y el autocontrol en situaciones de presión.
- Desarrollar la confianza en uno mismo para aplicar las técnicas con seguridad, tener claridad las metas personales a corto, mediano y largo plazo de manera consciente.
- Mejorar la concentración y el enfoque mental durante la ejecución técnica y el combate.
- Controlar la ansiedad y el estrés en contextos de evaluación o competencia.
- Estimular la resiliencia y la capacidad de superar errores, fracasos o derrotas.

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

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

300.05.02 ACTA No. 1



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA TAEKWONDO **MESOCICLO 1:**BASICO **MICROCICLOS:** PREPA. BASICA 1 AL 2 BASICO ESPECIFICO 1- AJUSTE 1 E IMPACTO 2.

OBJETIVO MESOCICLO: LOGRAR MEJORAR ADAPTACIONES FISIOLOGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL COMBATE.

MICROCICLO:	1	SEMANA	1	01/04/2025 - 5/04/2028

OBJETIVO:Generar adaptación física, técnicas, tácticas y psicológicas para los entrenamientos del 2025.

Día semana	DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	LUGAR TERRENO	OBSERVACIONES
LUNES	CALENTAMIENTOS CON DESPLAZAMIENTOS, ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PATEO GENERAL DE TODAS LAS TECNICAS CON DESPLAZAMIENTO LINEAL A PETO Y CARA. COMBATE SOMBRA DE 5 MINUTOS ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	TOMA DE PESO GENERAL Y PROYECCION DE CATEGORIA A CADA DEPORTISTAS.
MARTES	CALENTAMIENTOS CON SALTO CON LASO, TRABAJO DE LA FUERZA, ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PATEO A DOBLE PETO DE TODAS LAS TECNICAS CON DESPLAZAMIENTO DE COMBATE A PETO Y CARA. COMBATE SOMBRA DE 5 MINUTOS ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	NINGUNA
MIERCOLES	CALENTAMIENTOS CON TROTE DE 15 MINUTOS, ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PATEO GENERAL CON PALETAS DE TODAS LAS TECNICAS CON DESPLAZAMIENTO LINEAL A PETO Y CARA. COMBATE SOMBRA DE 5 MINUTOS ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	NINGUNA
JUEVES	CALENTAMIENTOS CON JUEGOS DINAMICOS DE LUCHA, TRABAJO DE LA FUERZA Y ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PATEO GENERAL DE TODAS LA TECNICAS CON DESPLAZAMIENTO LINEAL A PETO Y CARA. COMBATE SOMBRA DE 5 MINUTOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	NINGUNA
VIERNES	CALENTAMIENTOS CON DESPLAZAMIENTOS, ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. ESCUELA DE COMBATE ESTIRAMIENTOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	NINGUNA
SABADO	CALENTAMIENTOS CON DESPLAZAMIENTOS, ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. ESCUELA DE COMBATE ESTIRAMIENTOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	SE REALIZARA COMBATES CAMBIANDO CADA DOS MINUTOS Y POSTERIORMENTE DE MANERA INDIVIDUAL CORRIENDO LOS ASPECTOS TECNICOS Y TACTICOS DE CADA DEPORTISTA.
DOMINGO	DESCANSO		

MICROCICLO:	2	SEMANA	2	07/04/2025 A 12/04/2028

OBJETIVO:Aumentar la carga adaptado a los deportistas a los diferentes volúmenes ascendentes para los contenidos técnicos, tácticos y físicos.

Día semana	DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	LUGAR TERRENO	OBSERVACIONES
LUNES	CALENTAMIENTO POR PAREJAS EN DESPLAZAMIENTO DE COMBATE, PATEO A PAO EN SITUACIONES DE CONTRA ATAQUE Y ATAQUES. PATEO EN SITUACIONES DE ANTICIPACIONES CON DISTANCIA LARGA Y MEDIA. ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	EN ESTA SEMANA SE BAJA EL VOLUMEN DE TRABAJO Y AUMENTA LA INTENCIDAD SIN REALIZAR CHOQUES EN COMBATES.
MARTES	CALENTAMIENTO POR PAREJAS EN DESPLAZAMIENTO DE COMBATE, PATEO A PALETA EN ATAQUES Y CONTRA ATAQUE A REACION. BLOQUEO EN CONTROL DE COMBATE ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
MIERCOLES	CALENTAMIENTOS CON TROTE DE 10 MINUTOS, ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PATEO GENERAL CON PALETAS DE TODAS LAS TECNICAS CON DESPLAZAMIENTO DE COMBATE A PETO Y CARA. COMBATE SOMBRA DE 1 MINUTOS ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
JUEVES	CALENTAMIENTOS CON TROTE DE 10 MINUTOS, ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PATEO GENERAL CON PALETAS DE TODAS LAS TECNICAS CON DESPLAZAMIENTO DE COMBATE A PETO CON REACCION A BLOQUE DE PIERNA DELANTERA Y DE BRAZOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
VIERNES	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE ENTRENAMIENTO	LIGA DE TAEKWONDO	EN ESTA SESION SE TRABAJARA A NIVEL MUY BAJO TENIENDO EN CUENTA QUE EL DIA SIGUIENTE SERAN COMPETENCIAS.
SABADO	CAMPEOANTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO DE TODAS LAS CATEGORIAS	LIGA DE TAEKWONDO	SE PARTICIPARA CON UNA POBLACION DE 27 DEPORTISTAS DE TODAS LAS CATEGORIAS.
DOMINGO	ESCUELA DE PUMSAES NIVEL BASICO Y AVAZANDO PARA EXAMENES DE ACENSO	LIGA DE TAEKWONDO	

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

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

300.05.02

ACTA No. 1

MICROCICLO:	3	SEMANA:	3	14/04/2025 A 18/04/2025

OBJETIVO:Aplicar carga cada vez más específicas al combate, llevando con ello altos niveles de fatiga generando adaptación a la fuerza rápida, solución compleja de situaciones tácticas en la competencia.

Dia seman	DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	LUGAR TERRENO	OBSERVACIONES
LUNES	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL CON ESCUELA DE COMBATE	LIGA DE TAEKWONDO	ESCUELA DE COMBATE
MARTES	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL CON ESCUELA DE COMBATE	LIGA DE TAEKWONDO	ESCUELA DE COMBATE
MIERCOLES	TROTE DE 15 MINUTOS, ESTIRAMIENTOS DINAMICOS Y CHARLA DE EVALUCION DE RESULTADOS DEPARTAMENTAL Y CAMPAMENTO	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	SE EVALUA RESULTADO DE CADA DEPORTISTAS Y SU AVANCE EL PROCESO DEPORTIVO (METODO DE EVALUACION ES POR RESULTADOS, PUNTOS MARCADOS EN ATAQUES, CONTRA Y MANEJO GENERAL DE CADA COMBATE)
JUEVES		DIAS SANTOS (DESCANSO)	
VIERNES		DIAS SANTOS (DESCANSO)	
SABADO	SALTO CON LASO SENTADILLA, TIJERA, EXTENCION DE CUADRICEP, PRESS DE BANCA, ARRANQUE, ENVION. SALTO AL CAJON CON REBOTE Y CAIDAS DEL CAJON CON DESCARGA A PAO.	TRABAJO DE FUERZO EN GIMNACIO	
DOMINGO	DESCANSO		

MICROCICLO:	4	SEMANA:	4	21/04/2025 A 26/04/2025

OBJETIVO:Lograr adaptaciones al aumento de la carga de manera progresiva con ajuste técnicos-tácticos en las situaciones reales de combate.

Dia seman	DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	LUGAR TERRENO	OBSERVACIONES
LUNES	CALENTAMIENTO CON TROTE DE 10 MINUTOS. TRABAJO DE FUERZA (CONTENIDO ENUNCIADO EN LATABLA) ATAQUE DIRECTO CON PIERNA DELANTERA BLOQUEOS CON PIERNA DELATERA Y VARIANTE A PETO O CASCO. ATAQUES DIRECTOS CON PIERNA TRACERA. COMBATES DE 30 MINUTOS ROTANDO CADA 2 MINUTOS.	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	SEGÚN RESULTADOS DEL DEPARTAMENTAL SE AJUSTARA EL CONTENIDO DE ESTE MICROCICLO Y EL SIGUIENTE MESOCICLO.
MARTES	CALENTAMIENTOS CON DESPLAZAMIENTOS, ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PATEO ATAQUE Y CONTRA ATAQUE A DOBLE PETO. COMBATE DE 2 MINUTOS POR 12 CAMBIOS ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
MIERCOLES	CALENTAMIENTOS CON TROTE DE 10 MINUTOS SPRINT CORTOS, ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. PUÑO EN ATAQUE Y CONTRA ATAQUE. ATAQUE DIRECTO CON YOP CHAGUI CONTROL DEL COMBATE EN 2 MINUTOS ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
JUEVES	CALENTAMIENTOS CON DESPLAZAMIENTOS, ESTIRAMIENTOS DINAMICOS. COMBATE DE SOLA PERINA DELANTERA COMBATE CON TECNICAS DE GIRO COMBATE CON CONTROL DE DISTANCIA Y BLOQUEOS ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	
VIERNES	CALENTAMIENTOS CON DESPLAZAMIENTOS. ESCUELA DE COMBATES 30 CAMBIOS DE 2 MINUTOS 6 COMBATES DE 2 MINUTOS PARA CADA DEPORTISTA JUVENIL, CADETES 4 COMBATES ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	EN ESTAS DOS SESIONES EVALUARALOS AJUSTE REALIZADOS EN EL DEPARTAMENTAL
SABADO	CALENTAMIENTOS CON DESPLAZAMIENTOS. ESCUELA DE COMBATES 30 CAMBIOS DE 2 MINUTOS 6 COMBATES DE 2 MINUTOS PARA CADA DEPORTISTA JUVENIL, CADETES 4 COMBATES ESTIRAMIENTOS ESTATICOS	COLEGIO JUAN JOSE RONDON	CHARLA FINAL DE ASPECTO TECNICOS, TACTICOS Y PSICOLOGICOS A MEJORAR EN EL COMBATE.
DOMINGO	DESCANSO		

N°	FECHA	CUIDAD	EVENTO	CATEGORIA
1	14-16 DE FEBRERO	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	TODAS
2	21-23 DE MARZO	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	CADETES-JUVENILES
3	11-15 DE ABRIL	YOPAL	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL SELECTIVO	TODAS
4	7-10 DE MAYO	SINCELEJOS	CAMPEONATO NACIONAL G2	TODAS
5	23-25 DE MAYO	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	TODAS
6	6-8 DE JUNIO	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	TODAS
7	JUNIO-JULIO	YOPAL	JUEGOS INTERCOLEGIADOS FASE DEPARTAMENTAL	CADETES-JUVENIL
8	4-7 DE JULIO	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	TODAS
9	8-10 DE AGOSTO	BOGOTA	NACIONAL COPA CUIDAD DE BOGOTA G 1	TODAS
10	12-15 DE SEPTIEMBRE	YOPAL	CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO	TODAS
11	SEPTIEMBRE	YOPAL	CAMPEONATO NACIONAL INTER-LIGAS G1	TODAS
12	10-12 DE OCTUBRE	NOBSA	MUNDIAL INFANTIL OPEN	INFANTIL-CADETE
13	NOVIEMBRE	POR DEFINIR	JUEGOS INTERCOLEGIADOS FASE FINAL NACIONAL	CADETES-JUVENILE
14	DICIEMBRE	POR DEFINIR	COPA FEDERACION G2	SOGAMOSO

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

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

300.05.02 ACTA No. 1

ADAPTACION A LA FUERZA			
Objetivo	Ejercicos basicos para el desarrollo de la tecnica en el trabajo de la fuerza.		
Volumen / intensidad	5 a 6 series de 40 a 50 %	Segun temporada aumetara la intesidad	
Frecuencia semanal	2/3 veces por semana	Inicialmente dos veces por semanas	
Lugar de Trabajo	Colegio Juan Jose Rondon		
Nota:Se realizara un trabajo enfocado hacia la tecnica de los movimientos			

Modelo de trabajo

Ejercicios	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Press de Pecho	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 6 repeticiones en cada serie
Sentadilla	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 6 repeticiones en cada serie
Sentadilla Tijera	3 series x 4 repeticiones en cada serie	3 series x 4 repeticions en cada serie	4 series x 4 repeticions en cada serie
Abdominal Oblicuos	3x20	3x30	3x40
Puente Lumbar	3x20	2x 40"	2X20
Arranque	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 4 repeticions en cada serie
Envion	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 4 repeticions en cada serie
Halon en agarre supinacion	4 series x 6 repeticiones en cada serie	5 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 4 repeticions en cada serie
Press militar	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 4 repeticions en cada serie
Hit thrust	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 4 repeticions en cada serie
Fondos	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 4 repeticions en cada serie
Dominadas	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 6 repeticiones en cada serie	4 series x 4 repeticions en cada serie

Fuerza Maxima	
Objetivo	Desarrollo de fuerza explosiva
Volumen / intensidad	4 a 6 series de 75 a 95 %
Frecuencia semanal	2- 3 veces por semana
Lugar de trabajo	Colegio Juan Jose Rondon

Modelo de trabajo

Ejercicios	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Sentadilla	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series
Sentadilla tijera	4 respeticiones x 4 series	4 respeticiones x 4 series	4 respeticiones x 4 series
Press de Pecho	4 respeticiones x 4 series	4 respeticiones x 4 series	4 respeticiones x 4 series
Arranque	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series
Envion	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series
Hit Thrust	4 respeticiones x 4 series	4 respeticiones x 4 series	4 respeticiones x 4 series
Tabla	10 respeticiones x 1 minutos	10 respeticiones x 1 minutos	10 respeticiones x 1 minutos
Lansamientos de balon medicinal	4 respeticiones x 4 series	4 respeticiones x 4 series	4 respeticiones x 4 series
Saltos al cajon con rebote	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series
Saltos de caidas del cajon con rebot	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series
Saltos sobre vallas y descargas a p	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series	6 respeticiones x 4 series
Rutina de Abdominales	10 series por en maxino en 2 minutos	10 series por en maxino en 2 minutos	10 series por en maxino en 2 minutos

INDERCAS	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CODIGO	RAGCC54
	GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA	20/02/2013
	HORARIO DE CLASE	VERSIÓN	1

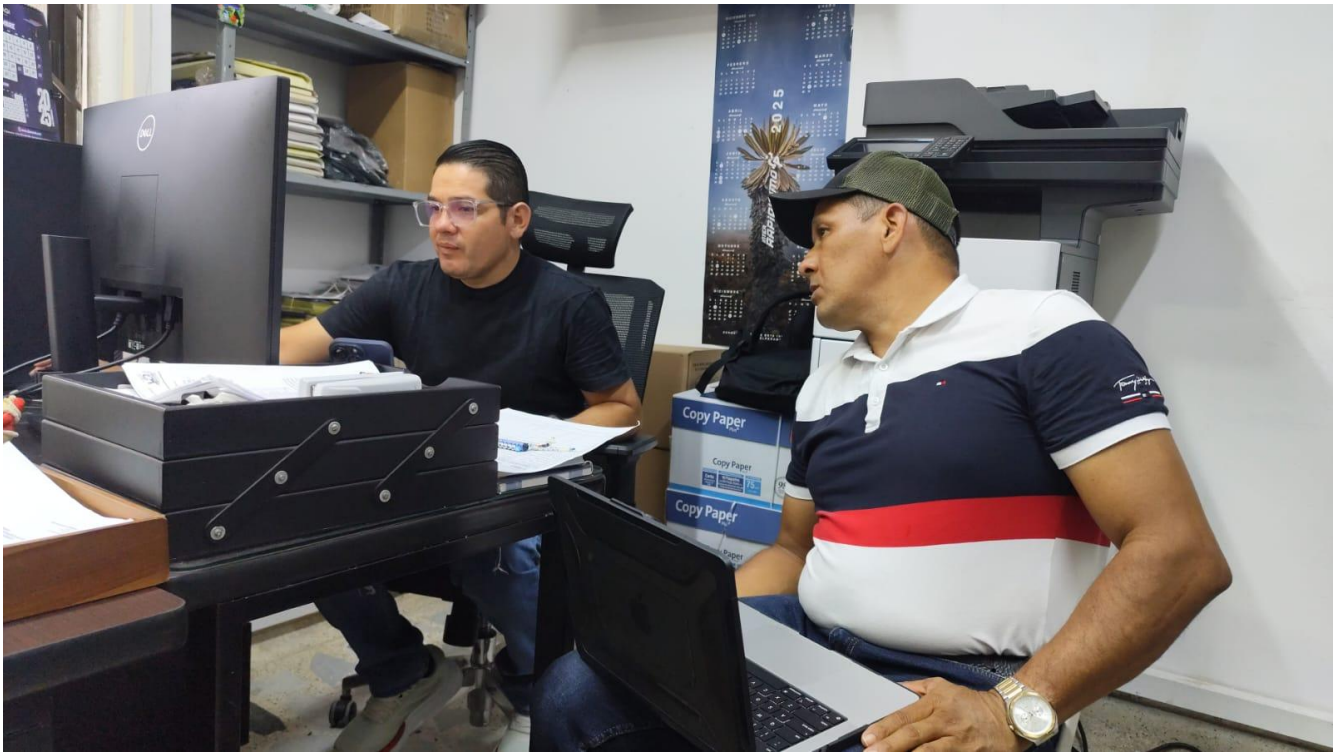
ESCUELA: LEONES					DEPORTE	TAEKWONDO		
LUGAR: COLEGIO JUAN JOSE RONDON -PAZ DE ARIPORO					PERIODO	01/04/2025 - 30/04/2025		
HORA	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2:00 - 3:30 PM	INFANTIL	X	X	X	X	X		
3:00 - 6:00 PM	CADETE	X	X	X	X	X	X	
3:00 - 7:00 PM	JUVENIL	X	X	X	X	X	X	

HORARIOS CLASE JUNTA DE ACCION COMUNAL Y/O BARRIO

JUNTA DE ACCION COMUNAL Y/O BARRIO					DEPORTE			
SEDE:					PERIODO			
HORA	LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

FIRMA DEL CONTRATISTA

Compromisos	Responsables	Fechas
❖ Informar de manera oportuna al metodólogo de apoyo el cambio en los horarios o sitios de trabajo.	YIMY ROBINSON BARRERA ATUESTA	
❖ Informar de manera oportuna al metodólogo de apoyo algún ajuste al plan de entrenamiento.	YIMY ROBINSON BARRERA ATUESTA	
❖ Informar de manera oportuna al metodólogo de apoyo algún cambio en las competencias fundamentales o preparatorias.	YIMY ROBINSON BARRERA ATUESTA	



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, **YIMY ROINSON BARRERA ATUESTA**, identificado con cedula de ciudadanía No.74795694 de MANI, cumplió con las actividades metodológicas, consignadas en el contrato de prestación de servicios No 0372 de 2025, el cual tiene como objeto PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADOR DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO, para el periodo comprendido entre 20-11-2025 al 19-12-2025

La anterior se expide a los veinte (20) días del mes de diciembre de 2025.

BLADIMIR BARRERA CORREDOR

Profesional Universitario – Metodólogo

LIGA DE TAEKWONDO DE CASANARE
PERSONERÍA JURÍDICA RES. 010 DE 2.000 GOBERNACION DE CASANARE
AFILIADA A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TAEKWONDO
NIT: 844.003.067 - 9

LA LIGA DE TAEKWONDO DE CASANARE

CERTIFICA

Que, el licenciado **YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA**, identificado con C.C 74.795.694 de Mani-Casanare cumplio con el objeto del contrato N°0372 del 27 de marzo del 2025 "PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADOR DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO. En el periodo comprendido entre el 20/11/2025 al 19/12/2025 de 2025.

Se firma el día veinte (20) de diciembre de 2025 en la ciudad de Yopal Casanare.

DERNEY EFREN TELLO AMADO
PRESIDENTE

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD
GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACION
PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS

CODIGO:	RAGCC53
FECHA	10/02/2013
VERSION	01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: YIMI ROINSON BARRERA TUESTA
DEPORTE: TAEKWONDO
EDADES: 7 A 17 AÑOS
PERIODO: 20/11/2025 AL 19/12/2025
CONTRATO: 51
FECHA: 27/03/2025

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO 17	18	19	20	21	22	23	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO 24	25	26	27	28	29	30	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS (SEMANA Nº: 2)	OBSERVACIONES GENERALES
												SEMANA Nº: 1										
1	KEVIN SANTIAGO BARRERA PLAZAS		X				A	A	A		100%	Kevin	A	A	A	A	A	A	A	100%	Kevin	NINGUNA
2	ANTONY GUERRA ALARCON		X				A	A	A		100%	Antony	A	A	A	A	A	A	A	100%	Antony	NINGUNA
3	NATHALIA ANDREA MENDIVELSO	X					A	A	A		100%	Nathalia	A	A	A	A	A	A	A	100%	Nathalia	NINGUNA
4	ANGELA MARIANA BARRERA MORERO	X					A	A	A		100%	Mariana	A	A	A	A	A	A	A	100%	Mariana	NINGUNA
5	JESUS DAVID CALDERON BULLA		X				A	A	A		100%	Jesus	A	A	A	A	A	F	F	80%	Jesus	NINGUNA
6	EVANS LILITH BOTIA FERANDEZ	X					A	A	A		100%	Evans	A	R	A	A	A	A	A	100%	Evans	NINGUNA
7	HERLEY ESTEVEN GUERRERO GARZON		X				A	A	A		100%	Harley	A	A	A	A	A	A	A	100%	Harley	NINGUNA
8	DAVID LEONARDO ROJAS HERNANDEZ		X				A	A	A		100%	Isabella	A	A	A	A	A	A	A	100%	Isabela	NINGUNA
9	ISABELA MONTAÑAS FUENTES	X					A	A	A		100%	Karol	A	A	A	A	A	A	A	100%	Karol	NINGUNA
10	KAROL VIVIANA CORREA CASTAÑEDA	X					A	A	A		100%	Duvan	A	A	A	A	A	F	F	80%	Duvan	NINGUNA
11	DUVAN ELIECER GARZON OLAYA		X				A	A	A		100%	Said	A	A	A	A	A	F	F	80%	Said	NINGUNA
12	SAID GUSTAVO ROBALLO MARQUEZ		X				A	A	A		100%	David	A	A	A	A	A	A	A	100%	David	NINGUNA
13	EMILY LEONEL A CORTES DURAN	X					A	A	A		100%	Emily	A	A	A	A	A	A	A	100%	Emily	NINGUNA
14	CRISTIAN ALEJANDRO ACERO CEDIEL		X				A	A	A		100%	Cristian	A	A	A	A	A	F	F	80%	Cristian	NINGUNA
15	DILAN DAVID GARCIA MONTAÑA		X				A	A	A		100%	Dilan	A	A	A	A	A	A	A	100%	Dilan	NINGUNA
16	EMILY MICHELL MADERO MONTAÑA	X					A	A	A		100%	Emily	A	A	A	A	A	A	A	100%	Emily	NINGUNA
17	JUAN CAMILO GARCIA MONTAÑA		X				A	A	A		100%	Camilo	A	A	A	A	A	A	A	100%	Camilo	NINGUNA
18	GABRIELA ALEJANDRA GONZALEZ M.	X					A	A	A		100%	Gabriela	A	A	A	A	A	A	A	100%	Gabriela	NINGUNA
19	SHARICK CAMILA BLANCO SEPULVEDA	X					A	A	A		100%	Camila	A	A	A	A	A	A	A	100%	Camila	NINGUNA
20	EMILY SOFIA GONZALEZ GALVIZ	X					A	R	A		100%	Emily	A	A	A	A	A	A	A	100%	Emily	NINGUNA
21	LUISA ISABELA TOVAR HERRERA	X					A	A	A		100%	Luisa	A	A	A	A	A	A	A	100%	Luisa	NINGUNA
22	EDNA VIVIANA FORERO LEAL	X					A	A	A		100%	Edna	A	A	A	A	A	A	A	100%	Edna	NINGUNA
23	LEIDY XIMENA CELIS MALAVER	X					A	A	A		100%	Ximena	A	A	A	A	A	A	A	100%	Ximena	NINGUNA
24	EMILIANO FERREIRA LIZARAZO		X				A	A	A		100%	Emiliano	A	A	A	A	A	A	A	100%	Emiliano	NINGUNA
25	CELESTE BRITO MAZO	X					A	A	A		100%	Celeste	A	A	R	A	A	F	F	80%	Celeste	NINGUNA
26	VICTORIA PEREZ BASTILLA	X					A	A	A		100%	Victoria	A	A	A	A	A	A	A	100%	Victoria	NINGUNA
27	JUAN ESTEBAN RAMIREZ FONSECA		X				A	A	A		100%	Esteban	A	A	A	A	A	F	F	80%	Esteban	NINGUNA
28	NIALL SAMIR CUEVAS SEPULVEDA		X				A	A	A		100%	Samir	A	A	A	A	A	F	F	80%	Samir	NINGUNA
29	DANIELA ALEJANDRA MARTINEZ ZARATE	X					A	A	A		100%	Daniela	A	A	A	A	A	F	F	80%	Daniela	NINGUNA
30	IAM RONALDO PAREDES BERROTERAN		X				A	A	A		100%	Iam	A	A	A	A	A	F	F	80%	Iam	NINGUNA
31	LUIS ALEJANDRO CUEVAS MARTINEZ		X				A	A	A		100%	Alejandro	A	A	A	A	A	F	F	80%	Alejandro	NINGUNA
32																						
33																						
34																						
35																						
36																						
37																						
38																						
39																						
40																						
ASISTENCIA %											100%									94%		

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

FIRMA DEL ENTRENADOR
CEDULA DE CIUDADANIA Nº 74795694

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE

SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD
GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACION
PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS

CÓDIGO:	RAGCC53
FECHA	10/02/2013
VERSION	01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: YIMI ROINSON BARRERA TUESTA
DEPORTE: TAEKWONDO
EDADES: 7 a 17 AÑOS
PERIODO: 20/11/2025 AL 19/12/2025
CONTRATO: 51
FECHA: 27/03/2025

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	SEMANA Nº: 3 DIAS DE TRABAJO 1	2	3	4	5	6	7	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	SEMANA Nº: 4 DIAS DE TRABAJO 8	9	10	11	12	13	14	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	KEVIN SANTIAGO BARRERA PLAZAS		X	A	A	A	A	A			100%	Kevin	A	A	A	A	A			100%	Kevin	NINGUNA
2	ANTONY GUERRA ALARCON		X	A	A	A	A	A			100%	Antony	A	A	A	A	A			100%	Antony	NINGUNA
3	NATHALIA ANDREA MENDIVELSO	X		A	A	A	A	A			100%	Gabriela	A	A	A	A	A			100%	Gabriela	NINGUNA
4	ANGELA MARIANA BARRERA MORERO	X		A	A	A	A	A			100%	Mariana	A	A	A	A	A			100%	Mariana	NINGUNA
5	JESUS DAVID CALDERON BULLA		X	A	A	A	A	A			100%	Jesus	A	A	A	A	A			100%	Jesus	NINGUNA
6	EVANS LILITH BOTIA FERANDEZ	X		A	A	A	A	A			100%	evans	A	A	A	A	A			100%	evans	NINGUNA
7	HERLEY ESTEVEN GUERRERO GARZON		X	A	A	A	A	A			100%	Harlex	A	A	A	A	A			100%	Harlex	NINGUNA
8	DAVID LEONARDO ROJAS HERNANDEZ		X	A	A	A	A	A			100%	David	A	A	A	A	A			100%	David	NINGUNA
9	ISABELA MONTAÑAS FUENTES	X		A	A	A	A	A			100%	Isabella	A	A	A	A	A			100%	Isabella	NINGUNA
10	KAROL VIVIANA CORREA CASTAÑEDA	X		A	A	A	A	A			100%	Karol	A	A	A	A	A			100%	Karol	NINGUNA
11	DUVAN ELIECER GARZON OLAYA		X	A	A	A	A	A			100%	Duvan	A	A	A	A	A			100%	Duvan	NINGUNA
12	SAID GUSTAVO ROBALLO MARQUEZ		X	A	A	A	A	A			100%	said	A	A	A	A	A			100%	Said	NINGUNA
13	EMILY LEONEL A CORTES DURAN	X		A	A	A	A	A			100%	Michell	A	A	A	A	A			100%	Michell	NINGUNA
14	CRISTIAN ALEJANDRO ACERO CEDIEL		X	A	A	A	A	A			100%	Cristian	A	A	A	A	A			100%	Cristian	NINGUNA
15	DILAN DAVID GARCIA MONTAÑA		X	A	A	A	A	A			100%	Dilan	A	A	A	A	A			100%	Dilan	NINGUNA
16	EMILY MICHELL MADERO MONTAÑA	X		A	A	A	A	A			100%	Emily	A	A	A	A	A			100%	Emily	NINGUNA
17	JUAN CAMILO GARCIA MONTAÑA		X	A	A	A	A	A			100%	Camilo	A	A	A	A	A			100%	Camilo	NINGUNA
18	GABRIELA ALEJANDRA GONZALEZ M	X		A	A	A	A	A			100%	Gabriela	A	A	A	A	A			100%	Gabriela	NINGUNA
19	SHARICK CAMILA BLANCO SEPULVEDA	X		A	A	A	A	A			100%	Camila	A	A	A	A	A			100%	Camila	NINGUNA
20	EMILY SOFIA GONZALEZ GALVIZ	X		A	A	A	A	A			100%	Emily	A	A	A	A	A			100%	Emily	NINGUNA
21	LUISA ISABELA TOVAR HERRERA	X		A	A	A	A	A			100%	luisa	A	A	A	A	A			100%	Luisa	NINGUNA
22	EDNA VIVIANA FORERO LEAL	X		A	A	A	A	A			100%	Edna	A	A	A	A	A			100%	Edna	NINGUNA
23	LEIDY XIMENA CELIS MALAVER	X		A	A	A	A	A			100%	Ximena	A	A	A	A	A			100%	Ximena	NINGUNA
24	EMILIANO FERREIRA LIZARAZO		X	A	A	A	A	A			100%	Emiliano	A	A	A	A	A			100%	Emiliano	NINGUNA
25	CELESTE BRITO MAZO	X		A	A	A	A	A			100%	Celeste	A	A	A	A	A			100%	celeste	NINGUNA
26	VICTORIA PEREZ BASTILLA	X		A	A	A	A	A			100%	Victoria	A	A	A	A	A			100%	Victoria	NINGUNA
27	JUAN ESTEBAN RAMIREZ FONSECA		X	A	A	A	A	A			100%	Esteban	A	A	A	A	A			100%	Esteban	NINGUNA
28	NIALL SAMIR CUEVAS SEPULVEDA		X	A	A	A	A	A			100%	samir	A	A	A	A	A			100%	samir	NINGUNA
29	DANIELA ALEJANDRA MARTINEZ ZARATE	X		A	A	A	A	A			100%	Daniela	A	A	A	A	A			100%	Daniela	NINGUNA
30	IAM RONALDO PAREDES BERROTERAN		X	A	A	A	A	A			100%	Iam	A	A	A	A	A			100%	Iam	NINGUNA
31	LUIS ALEJANDRO CUEVAS MARTINEZ		X	A	A	A	A	A			100%	Alejandro	A	A	A	A	A			100%	Alejandro	NINGUNA
32																						
33																						
34																						
35																						
36																						
37																						
38																						
39																						
40																						
ASISTENCIA %											100%									100%		

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

FIRMA DEL ENTRENADOR
CEDULA DE CIUDADANIA Nº 74795694

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACION DE CASANARE

SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD
GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACION
PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS

CÓDIGO:	RAGCC53
FECHA	10/02/2013
VERSION	01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: YIMI ROINSON BARRERA TUESTA
DEPORTE: TAEKWONDO
EDADES: 7 a 17 AÑOS
PERIODO: 20/11/2025 AL 19/12/2025
CONTRATO: 51
FECHA: 27/03/2025

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	SEMANA Nº: 3 DIAS DE TRABAJO 15	16	17	18	19	20	21	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	SEMANA Nº: 4 DIAS DE TRABAJO	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	KEVIN SANTIAGO BARRERA PLAZAS		X	A	A	A	A	A			100%	Kevin				NINGUNA
2	ANTONY GUERRA ALARCON		X	A	A	A	A	A			100%	Antony				NINGUNA
3	NATHALIA ANDREA MENDIVELSO	X		A	A	A	A	A			100%	Nathalia				NINGUNA
4	ANGELA MARIANA BARRERA MORERO	X		A	A	A	A	A			100%	Mariana				NINGUNA
5	JESUS DAVID CALDERON BULLA		X	A	A	A	A	A			100%	Jesus				NINGUNA
6	EVANS LILITH BOTIA FERANDEZ	X		A	A	A	A	A			100%	evans				NINGUNA
7	HERLEY ESTEVEN GUERRERO GARZON		X	A	A	A	A	A			100%	Harley				NINGUNA
8	DAVID LEONARDO ROJAS HERNANDEZ		X	A	A	A	A	A			100%	David				NINGUNA
9	ISABELA MONTAÑAS FUENTES	X		A	A	A	A	A			100%	Isabella				NINGUNA
10	KAROL VIVIANA CORREA CASTAÑEDA	X		A	A	A	A	A			100%	Karol				NINGUNA
11	DUVAN ELIECER GARZON OLAYA		X	A	A	A	A	A			100%	Duvan				NINGUNA
12	SAID GUSTAVO ROBALLO MARQUEZ		X	A	A	A	A	A			100%	Said				NINGUNA
13	EMILY LEONEL A CORTES DURAN	X		A	A	A	A	A			100%	Emily				NINGUNA
14	CRISTIAN ALEJANDRO ACERO CEDIEL		X	A	A	A	A	A			100%	Cristian				NINGUNA
15	DILAN DAVID GARCIA MONTAÑA		X	A	A	A	A	A			100%	Dilan				NINGUNA
16	EMILY MICHELL MADERO MONTAÑA	X		A	A	A	A	A			100%	Emily				NINGUNA
17	JUAN CAMILO GARCIA MONTAÑA		X	A	A	A	A	A			100%	Camilo				NINGUNA
18	GABRIELA ALEJANDRA GONZALEZ M	X		A	A	A	A	A			100%	Gabriela				NINGUNA
19	SHARICK CAMILA BLANCO SEPULVEDA	X		A	A	A	A	A			100%	Camila				NINGUNA
20	EMILY SOFIA GONZALEZ GALVIZ	X		A	A	A	A	A			100%	Emily				NINGUNA
21	LUISA ISABELA TOVAR HERRERA	X		A	A	A	A	A			100%	Luisa				NINGUNA
22	EDNA VIVIANA FORERO LEAL	X		A	A	A	A	A			100%	Edna				NINGUNA
23	LEIDY XIMENA CELIS MALAVER	X		A	A	A	A	A			100%	Ximena				NINGUNA
24	EMILIANO FERREIRA LIZARAZO		X	A	A	A	A	A			100%	Emiliano				NINGUNA
25	CELESTE BRITO MAZO	X		A	A	A	A	A			100%	Celeste				NINGUNA
26	VICTORIA PEREZ BASTILLA	X		A	A	A	A	A			100%	victoria				NINGUNA
27	JUAN ESTEBAN RAMIREZ FONSECA		X	A	A	A	A	A			100%	Esteban				NINGUNA
28	NIALL SAMIR CUEVAS SEPULVEDA		X	A	A	A	A	A			100%	Samir				NINGUNA
29	DANIELA ALEJANDRA MARTINEZ ZARATE	X		A	A	A	A	A			100%	Daniela				NINGUNA
30	IAM RONALDO PAREDES BERROTERAN		X	A	A	A	A	A			100%	Iam				NINGUNA
31	LUIS ALEJANDRO CUEVAS MARTINEZ		X	A	A	A	A	A			100%	Alejandro			Alejandro	NINGUNA
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																
ASISTENCIA %											100%					

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

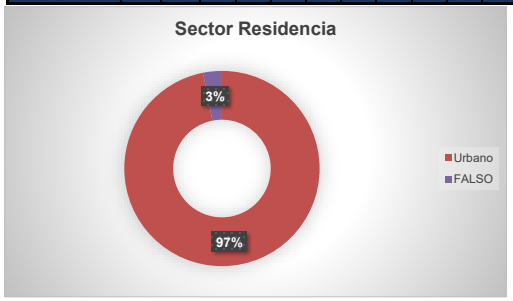
FIRMA DEL ENTRENADOR
CEDULA DE CIUDADANIA Nº 74795694

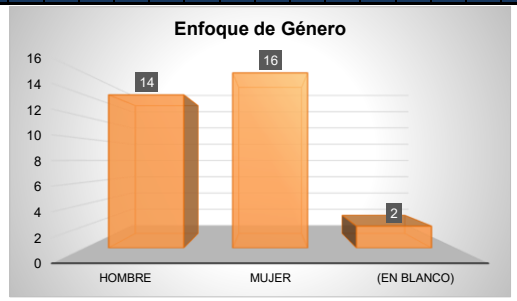
INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD DEPORTES POBLACIÓN BENEFICIADA	POBLACION BENEFICIADA FO-M-DRA-10 04/05/2022 Version 02

NOMBRES Y APELLIDOS:	YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA	CONTRATO:	372
PERIODO:	20/11/2025 al 19/12/2025	MUNICIPIO:	PAZ DE ARIPORO
TELEFONO:	3142266242	CORREO ELECTRONICO:	jimmytkd5@gmail.com

POBLACIÓN

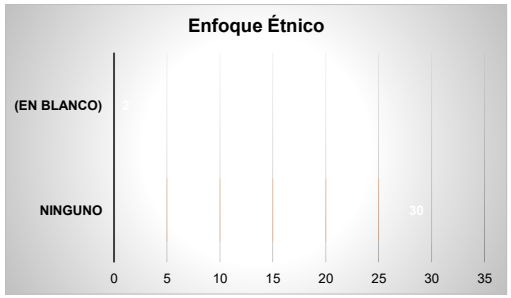
RANGO DE EDAD / POBLACION	AREA URBANA/RURAL		ENFOQUE DE GENERO			GRUPO SISBEN													ENFOQUE ETNICO															ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL																		TOTAL
						A (Pobreza Extrema)			B (Pobreza Moderada)			C (Población Vulnerable)			D (No pobre, No vulnerable)			Indigenas			Comunidades 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	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	0
INFANCIA 6 A 11 AÑOS	15	0	6	9	0	3	5	0	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
ADOLESCENCIA 12 A 17 AÑOS	15	0	9	6	0	4	3	0	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
JUVENTUD 18 A 28 AÑOS	1	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	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
ADULTO 29 A 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	0
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	0
TOTALES	**31**	**0**	**16**	**15**	**0**	**7**	**8**	**0**	**9**	**7**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**16**	**15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**31**

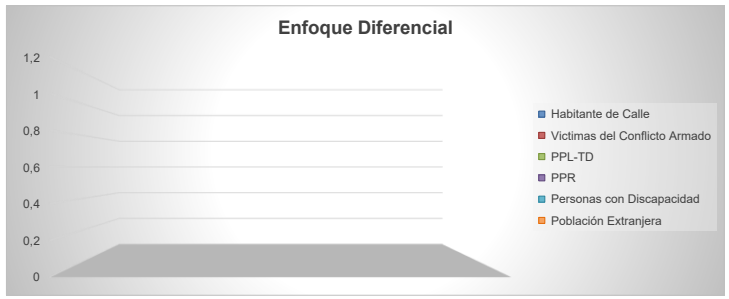












FIRMA :

NOMBRES Y APELLIDOS: YIMI ROINSON BARRERA

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

BASE DE DATOS

CONTRATO No:	372	FECHA DEL CONTRATO:	18/11/2025	OBJETO CONTRACTUAL:	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADOR DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.			
NOMBRES Y APELLIDOS:	YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA			N° CELULAR:	3142266242		DEPORTE:	TAEKWONDO	
PERIODO QUE REPORTA:	Fecha Inicio	20/11/2025	Fecha Fin	19/12/2025	MUNICIPIO	PAZ DE ARIPORO	CORREO ELECTRONICO:	jimmytkd5@gmail.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	Indigenas	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	KEVIN SANTIAGO BERRERA PLAZAS	TI	1115859699	3/12/2011	14	3102451435	tkdleones5@yahoo.com	A		x					x							x	x	
2	ANTONY GUERRA ALARCON	TI	1115862354	8/12/2013	12	3223736883	tkdleones5@yahoo.com	A		x					x							x	x	
3	NATALIA ANDREA MENDIVELSO	CC	1115851660	30/03/2005	20	3228569874	tkdleones5@yahoo.com	B	x						x							x	x	
4	JESUS DAVID BULLA CALDERON	TI	1222122470	20/06/2015	10	3125484384	tkdleones5@yahoo.com	A		x					x							x	x	
5	HERLEY ESTEVEN GUERRERO GARZON	TI	1116615070	15/04/2013	12	31444526163	tkdleones5@yahoo.com	A		x					x							x	x	
6	ISABELA MONTAÑA FUENTES	TI	1115863444	12/09/2014	11	3112131544	tkdleones5@yahoo.com	B	X						x							x	x	
7	KAROL VIVIANA CORREA CASTAÑEDA	TI	1222123345	22/09/2015	10	31444526163	tkdleones5@yahoo.com	A		x					x							x	x	
8	SAID GUSTABO ROBALLO MARQUEZ	TI	1222127712	13/12/2014	10	3214682453	tkdleones5@yahoo.com	A		x					x							x	x	
9	NIALL SAMIR CUEVAS SEPULVEDA	TI	1222128152	1/02/2017	8	3144726177	tkdleones5@yahoo.com	A	X						x							x	x	
10	JUAN ESTEVAN RAMIREZ FONSECA	TI	1222124601	18/01/2015	10	3112290711	tkdleones5@yahoo.com	A		X					x							x	x	
11	ANGELA MARIANA BARRERA MORERO	TI	1115860315	15/03/2012	13	322609946	tkdleones5@yahoo.com	A	X						x							x	x	
12	EMILY MICHELL MADERO MANTAÑA	TI	1115858680	3/02/2011	14	3142701672	tkdleones5@yahoo.com	A	X						x							x	x	
13	JUAN CAMILO GARCIA MONTAÑA	TI	1115857305	30/01/2010	15	322609946	tkdleones5@yahoo.com	B		x					x							x	x	
14	CRISTIAN ALEJANDRO ACERO CEDIEL	TI	1222115587	23/07/2013	12	3124791207	tkdleones5@yahoo.com	B		x					x							x	x	
15	HARYTD NAMYTD RINCON RODRIGUEZ	TI	1029666327	5/06/2011	14	3214063525	tkdleones5@yahoo.com	A	X						x							x	x	
16	GABRIELA ALEJANDRA GONZALEZ M	TI	1,0318E+10	8/07/2009	16	3204477167	tkdleones5@yahoo.com	B	X						x							x	x	
17	SHARICK CAMILA BLANCO SEPULVEDA	TI	1115857898	23/07/2010	15	3123330470	tkdleones5@yahoo.com	A	X						x							x	x	
18	EMILY SOFIA GONZALEZ GALVIZ	TI	1115856846	21/08/2009	16	3123408744	tkdleones5@yahoo.com	B	x						x							x	x	
19	IAM RONALDO PAREDES BERROTERAN	TI	1115861421	25/02/2013	12	31248152681	tkdleones5@yahoo.com	B		x					x							x	x	
20	LUISA ISABELA TOVAR HERRERA	TI	1222122149	2/06/2015	10	3118002094	tkdleones5@yahoo.com	A	X						x							x	x	
21	EDNA VIVIANA FORERO LEAL	TI	1115859027	29/05/2011	14	3202573659	tkdleones5@yahoo.com	B	X						x							x	x	
22	LEIDY XIMENA CELYS MALAVER	TI	1115857487	22/03/2010	15	3142692132	tkdleones5@yahoo.com	B	X						x							x	x	
23	EMILIANO FERREIRA LIZARAZO	TI	1115862675	6/03/2014	11	3125081371	tkdleones5@yahoo.com	B		X					x							x	x	
24	DANIELA ALEJANDRA MARTINEZ ZARATE	TI	1122934818	27/07/2014	11	3213785800	tkdleones5@yahoo.com	A		X					x							x	x	
25	DAVID LEONARDO ROJAS HERNANDEZ	TI	1222126946	16/09/2016	9	3115282741	tkdleones5@yahoo.com	B		X					x							x	x	
26	LUIS ALEJANDRO CUEVAS MARTINEZ	TI	1115862983	22/02/2014	11	3227175348	tkdleones5@yahoo.com	B	x						x							x	x	
27	EVANS LILITH BOTIA FERANDEZ	TI	1222119617	22/09/2014	11	3146391679	tkdleones5@yahoo.com	A	x						x							x	x	
28	DUVAN ELIECER GARZON OLAYA	TI	1115867420	22/02/2018	7	3222233796	tkdleones5@yahoo.com	B		X					x							x	x	
29	EMILY LEONELA CORTES DURAN	TI	1115865477	16/05/2016	9	3202526534	tkdleones5@yahoo.com	B	x						x							x	x	
30	VICTORIA PEREZ BASTILLA	TI	1115861054	16/11/2012	13	31248152681	tkdleones5@yahoo.com	B	x						x							x	x	
31	DILAN DAVID GARCIA MONTAÑA	TI	1115789236	12/10/2014	11	314526987	tkdleones5@yahoo.com	B		X					X							X	X	
32	DAVID LEONARDO ROJAS HERNANDEZ				-																			
33					-																			
34					-																			
35					-																			
36					-																			
37					-																			
38					-																			
39					-																			
40					-																			
41					-																			
42					-																			
43					-																			
44					-																			
45					-																			
46					-																			
47					-																			

EL SUSCRITO CONTRATISTA

YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA

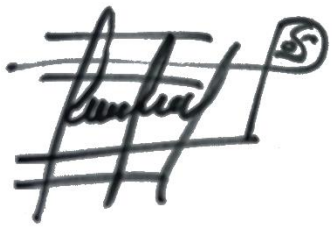
CERTIFICA QUE

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. 0372 de 2025 cuyo objeto es "PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADOR DEPARTAMENTAL DE TAEKWONDO CATEGORÍA 2, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO." 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 20 de NOVIEMBRE del 2025 a 19 de DICIEMBRE del 2025 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 Paz de Ariporo, a los 20 días del mes de DICIEMBRE del 2025.

Firma:



Nombre: YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA
No. Cédula: 74795694
No. Contacto:3142266242
Correo electrónico: tkdleones5@yahoo.com
Contratista

Función Pública

Verificados los resultados del participante en el curso virtual

Función Pública certifica que:

YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA

C.C 74.795.694

Participó y completó el curso virtual

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 20 de noviembre 2025

Francisco Camargo Salas
Director de Empleo Público

Código: 76919912000

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

REGISTRO FOTOGRAFICO
FO-A-GCC-18
24-09-2018
Version 02

DEPARTAMENTO	CASANARE			**MUNICIPIO(S)**	PAZ DE ARIPORO		
NOMBRES Y APELLIDOS	YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA			**No. CÉDULA**	74.795.694		
No. CONTRATO	372			**FECHA INICIO DE CONTRATO**	18/11/2025	**PLAZO DE EJECUCIÓN**	1 MESES y 10 DIAS
MES DEL INFORME	20/11/2025 A 19/12/2025	**INFORME**	1 DE 2	**FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME**	**20**/12/2025		
DATOS CONTACTO	**TELEFONO CELULAR**	3142266242		**CORREO ELECTRONICO**	ikdeones5@yahoo.com		

REGISTRO FOTOGRÁFICO



ACCION	CONTROL DE LA DISTANCIA	**FECHA**	21/11/2025



ACCION	COMBATES CON PROGRAMA DE PUNTOS Y CONTEO REGRESIVO	**FECHA**	24/11/2025



ACCION	BLOQUEOS CON ANTEBRAZO	**FECHA**	25/11/2025



ACCION	CONTROL DEL RENDIMINETO CON CRONOJUM	**FECHA**	26/11/2025

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

REGISTRO FOTOGRAFICO
FO-A-GCC-18
24-09-2018
Version 02

DEPARTAMENTO	CASANARE			**MUNICIPIO(S)**	PAZ DE ARIPORO		
NOMBRES Y APELLIDOS	YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA			**No. CÉDULA**	74.795.694		
No. CONTRATO	372			**FECHA INICIO DE CONTRATO**	18/11/2025	**PLAZO DE EJECUCIÓN**	1 MESES y 10 DIAS
MES DEL INFORME	20/11/2025 A 19/12/2025	**INFORME**	1 DE 2	**FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME**	**20**/12/2025		
DATOS CONTACTO	**TELEFONO CELULAR**	3142266242		**CORREO ELECTRONICO**	ikdeones5@yahoo.com		



ACCION	DEPARTAMENTAL SELECTIVO YOPAL	**FECHA**	27/11/2025



ACCION	DELEGACION DE PAZ DE ARIPORO	**FECHA**	27/11/2025



ACCION	EVALUACION DE SALTO CON PLATAFORMA	**FECHA**	28/11/2025

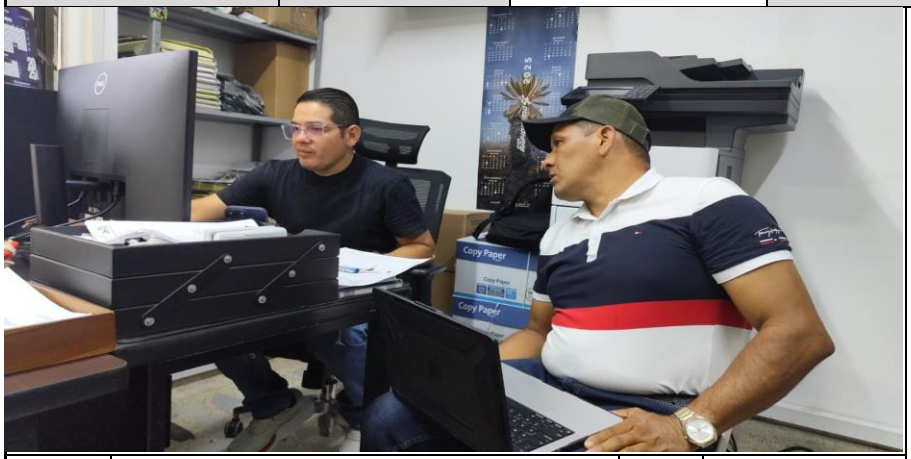


ACCION	PATEO A PAO Y PALETA CON VARIANTES	**FECHA**	1/12/2025

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

REGISTRO FOTOGRAFICO
FO-A-GCC-18
24-09-2018
Version 02

DEPARTAMENTO	CASANARE			**MUNICIPIO(S)**	PAZ DE ARIPORO		
NOMBRES Y APELLIDOS	YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA			**No. CÉDULA**	74.795.694		
No. CONTRATO	372			**FECHA INICIO DE CONTRATO**	18/11/2025	**PLAZO DE EJECUCIÓN**	1 MESES y 10 DIAS
MES DEL INFORME	20/11/2025 A 19/12/2025	**INFORME**	1 DE 2	**FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME**	**20**/12/2025		
DATOS CONTACTO	**TELEFONO CELULAR**	3142266242		**CORREO ELECTRONICO**	ikdeones5@yahoo.com		



ACCION	PRESENTACION DE PLAN DE TRABAJO DEL CONTRATO 0327	**FECHA**	3/12/2025



ACCION	COMPETENCIAS COPA FEDERACION SOGAMOSO	**FECHA**	7/12/2025



ACCION	MICHELL MADERO, MEDALLA DE ORO -55 JUVENIL	**FECHA**	7/12/2025



ACCION	MARIANA BARRERA MORENO, MEDALLA DEORO +59 KG CADETE	**FECHA**	7/12/2025

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

REGISTRO FOTOGRAFICO
FO-A-GCC-18
24-09-2018
Version 02

DEPARTAMENTO	CASANARE			**MUNICIPIO(S)**	PAZ DE ARIPORO		
NOMBRES Y APELLIDOS	YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA			**No. CÉDULA**	74.795.694		
No. CONTRATO	372			**FECHA INICIO DE CONTRATO**	18/11/2025	**PLAZO DE EJECUCIÓN**	1 MESES y 10 DIAS
MES DEL INFORME	20/11/2025 A 19/12/2025	**INFORME**	1 DE 2	**FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME**	**20**/12/2025		
DATOS CONTACTO	**TELEFONO CELULAR**	3142266242		**CORREO ELECTRONICO**	ikdleones5@yahoo.com		



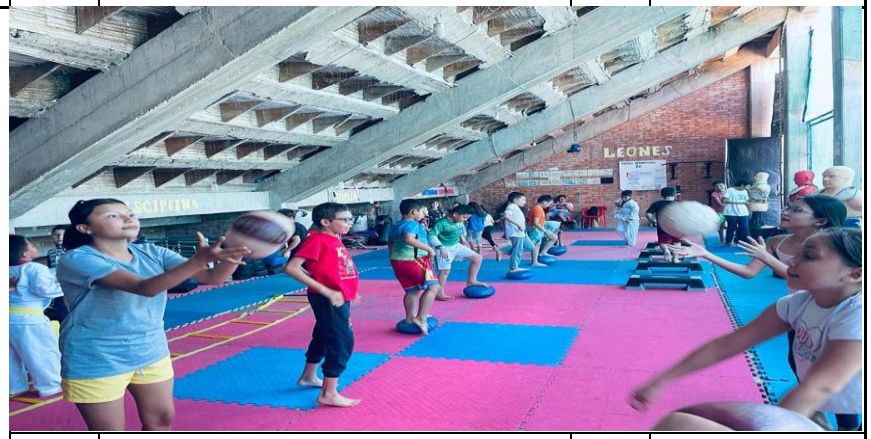
ACCION	GABRIELA GONZALEZ, MEDALLA DE PLATA -44 KG	**FECHA**	7/12/2025



ACCION	CAMILA BLANCO, MEDALLA DE PLATA - 49 KG JUVENIL	**FECHA**	8/12/2025



ACCION	COM BATE CON PATEO SOLO A CASCO	**FECHA**	10/12/2025



ACCION	DESARROLLO DE CUALIDADES COORDINATIVAS CATEGORIA INFANTIL	**FECHA**	18/12/2025



DR MAURICIO FLOREZ ACOSTA

MEDICO GENERAL Y ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL
RM 899-96 / LIC SO 1307 / 23/08/2023
CALLE 4 N° 9A - 29 Barrio Villas TEL: 6373459 celular: 3138671854

		Identificacion	Codigo Unico Paciente:
Nombre Paciente:	Yimi Roinson Barrera Atuesta	74795694	19408
Empresa:	A QUIEN INTERESE	**Fecha Nacimiento:**	09/08/1982
Direccion:			

Ingreso Nro.	Sexo:	Edad:		Estado Civil:	Nivel Educativo:	Ciudad:	Fecha Consulta
216732	Masculino	41	Años	Union Libre	Profesional Universitari	PAZ DE ARIPORO	04/07/2024 12:10:15

Objetivo:	Ingreso	E.P.S.:	SANITAS EPS	A.R.L.:	POSITIVA	Cargo:	ENTRENADOR DEPORTIVO
Contrato:		Clasificacion del Riesgo:		CLASE I		Estrato:	[3] - Medio Bajo

CONCEPTO DE APTITUD LABORAL

Los Resultados de Paraclinicos y Valoracion del Paciente fueron consignados en una Historia Clinica Ocupacional que reposa en los archivos de Salud Ocupacional de la IPS. Y se obtuvo el siguiente result

CONCEPTO INGRESO:

☑	APTO para el Cargo
☐	No APTO para el Cargo
☐	Aplazado

TRABAJOS ESPECIALES:

Alturas	
Espacios Confinados	
Manipulacion de Alimentos	

CONCEPTO EGRESO:

☐	Satisfactoria		
☐	No Satisfactoria		
Valoracion por:	E.P.S. ☐	A.R.L. ☐	

☐ PERIODICO, CAMBIO DE OCUPACION O POST-INCAPACIDAD ☐ Reubicar Trabajador ☐ Continua en el Cargo

PREVENCION EN RIESGO LABORALES - VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

☐ Auditivo ☐ Visual ☐ CardioVascular ☐ Respiratorio ☑ Ergonomico ☐ Dermatologia ☑ Otros

SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES Y/O PROCEDIMIENTOS

Se Realizaron los siguientes examenes: VISIOMETRIA, EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR.

DESCRIPCION RESULTADOS DEL CONCEPTO MEDICO OCUPACIONAL

CON CONDICIONES ADECUADAS PARA DESEMPEÑAR EL CARGO.

RESTRICCIONES

Ninguna para el Cargo

RECOMENDACIONES Y OBSERVACIONES

GENERALES: Control ocupacional periódico, Higiene Postural, utilización Elementos de protección Personal. Manipulación de cargas reglamentario SEGUN I.M.C. Alimentación sana, Ejercicio Regular, dieta baja en harinas, grasas saturadas, gaseosas o dulce. Ejercicio 3 veces por semana, gimnasia laboral (calistenia y estiramientos).

Sin hallazgos en la evaluación médica.

Autorizo al (a la) doctor(a) abajo mencionado(a), a realizar en mi el examen medico y/o paraclinico(s) ocupacional(es), registrado(s) en este documento. El(la) doctor(a) abajo mencionado(a) me ha explicado la naturaleza y proposito del examen medico y/o paraclinico(s) ocupacional(es). He comprendido y he tenido la oportunidad de analizar el proposito, los beneficios, la interpretacion, las limitaciones y riesgos del examen medico y/o paraclinico(s) ocupacional(es), a partir de la asesoria brindada antes de la respectiva toma de las pruebas. Entiendo que la realizacion de esta(as) prueba(s) es voluntaria y que tuve la oportunidad de retirar mi consentimiento en cualquier momento antes de que se realizara el(los) examen(es). Fui informado de las medidas que tomara Dr. Mauricio Florez Acosta. Para proteger la confidencialidad de mis resultados. Las respuestas dadas por mi en este(os) examen(es) estan completas y son verdicas. Autorizo al Dr. Mauricio Florez Acosta para que suministre a las personas o entidades contempladas en la legislacion vigente, la informacion registrada en este documento, para el buen cumplimiento del Programa de Salud Ocupacional y para las situaciones contempladas en la misma legislacion. Finalmente manifiesto que he leido y comprendido perfectamente lo anterior y que todos los espacios en blanco han sido completados antes de mi firma y que me encuentro en capacidad de expresar mi consentimiento.

Dr. Mauricio Florez Acosta
ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL
Lic SO 1307 / 23
RM 899 - 96

Mauricio Florez A. / RM. RM-899-96/Lic. SO 1008/26/08/2013

04/07/2024 12:19:43

Generado por SGMI - TERRASOFT
NIT 74814574-9 www.terrasoft.co

Firma y Huella del Paciente o Responsable

Indice Derecho

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

Paz de Ariporo 20 de diciembre del 2025

Señores
INDERCAS
La ciudad

REF. Certificado de deducciones

Yo, Yimi Roinson Barrera Atuesta, identificado con Cédula de Ciudadanía número 74795694 de Mani, 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 2022, 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 **20 de noviembre a 19 de diciembre del 2025**, de acuerdo a los siguientes factores:

DESCRIPCIÓN	VALOR
Deducción por intereses préstamos adquisición vivienda o costo financiero leasing habitacional pagados en el año 2022 (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
1115859699	KEVIN SANTIAGO	BARRERA	PLAZAS	HIJO	14

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)	$ 227.800
2. Aportes obligatorios a salud. (Art. 56 Estatuto Tributario)	$ 178.000

Adicionalmente solicito se tengan en cuenta los siguientes aportes como rentas exentas, 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.0372 de fecha 18/11/2025, fueron ejecutadas en el municipio de Paz de Ariporo del Departamento de Casanare, y me comprometo a comunicar cualquier cambio que puede modificar los beneficios obtenidos.

Cordialmente,



YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA
C.C. 74795694 DE MANI -CASANARE

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

Paz de Ariporo, **20** diciembre de 2025

Empresa INDERCAS

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

CERTIFICACIÓN

Yo YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA, identificada con cédula de ciudadanía No. 74795694 expedida en Mani-Casanare, 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 (X) NO ( )

- 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



YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA
C.C. 74795694 DE MANI-CASANARE

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74795694
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA
CIUDAD/MUNICIPIO:	PAZ DE ARIPORO	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CL 8 2 22	TELÉFONO:	6376385
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**7991208581**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2025	SALUD:	AÑO:	2025
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/11/18	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1936844876

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		
9003360047	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 227.800
		SUBTOTAL:	1	**$ 227.800**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002514406	EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1	$ 178.000
		SUBTOTAL:	1	**$ 178.000**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 34.700
		SUBTOTAL:	1	**$ 34.700**

VALOR SIN MORA:	**$ 440.500**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 440.500**

Planilla Pagada

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74795694
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA
CIUDAD/MUNICIPIO:	PAZ DE ARIPORO	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CL 8 2 22	TELÉFONO:	6376385
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**7991208581**		TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	noviembre AÑO	2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre AÑO 2025
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/11/18		NÚMERO AUTORIZACIÓN:	1936844876

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
25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 227.800	$ 0	$ 227.800
SUBTOTALES:										**$ 227.800**	**$ 0**	**$ 227.800**

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
EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 178.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 178.000	$ 0	$ 0	$ 178.000
SUBTOTALES:													**$ 178.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 178.000**

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	$ 34.700	$ 34.700	$ 0	$ 0	$ 34.700
SUBTOTALES:									**$ 34.700**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 34.700**

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 74795694	BARRERA ATUESTA YIMI ROINSON	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.423.500				NO																	25-14 COLPENSIONES	30	$ 1.423.500	$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 227.800	EPS005-SANITAS S.A.	30	$ 1.423.500	$ 178.000	$ 0	$ 178.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.423.500	74795694	$ 34.700		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 440.500

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74795694
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA
CIUDAD/MUNICIPIO:	PAZ DE ARIPORO	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CL 8 2 22	TELÉFONO:	6376385
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**7995572200**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	diciembre	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	diciembre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2025	SALUD:	AÑO:	2025
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/11/18	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1936886987

NOVEDADES

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

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
9003360047	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 227.800
		SUBTOTAL:	1	**$ 227.800**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002514406	EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1	$ 178.000
		SUBTOTAL:	1	**$ 178.000**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 34.700
		SUBTOTAL:	1	**$ 34.700**

VALOR SIN MORA:	**$ 440.500**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 440.500**

Planilla Pagada

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74795694
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA
CIUDAD/MUNICIPIO:	PAZ DE ARIPORO	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CL 8 2 22	TELÉFONO:	6376385
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**7995572200**		TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	diciembre	AÑO 2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	diciembre	AÑO 2025
DÍAS DE MORA:		0					
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/11/18		NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1936886987	

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
25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 227.800	$ 0	$ 227.800
SUBTOTALES:										**$ 227.800**	**$ 0**	**$ 227.800**

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
EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 178.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 178.000	$ 0	$ 0	$ 178.000
SUBTOTALES:													**$ 178.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 178.000**

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	$ 34.700	$ 34.700	$ 0	$ 0	$ 34.700
SUBTOTALES:									**$ 34.700**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 34.700**

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 74795694	BARRERA ATUESTA YIMI ROINSON	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.423.500				NO		30															25-14 COLPENSIONES	30	$ 1.423.500	$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 227.800	EPS005-SANITAS S.A.	30	$ 1.423.500	$ 178.000	$ 0	$ 178.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.423.500	74795694	$ 34.700		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 440.500

Certificado
Bancario

Martes, 21 de Octubre de 2025

Señor(a)
A QUIEN PUEDA INTERESAR

BANCOLOMBIA S.A. se permite informar que YIMI ROINSON BARRERA ATUESTA identificado(a) con CC 74795694, a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el banco los siguientes productos:

Producto	No. Producto	Fecha Apertura	Estado
CUENTA DE AHORROS	84090849858	2018/03/15	ACTIVA

***Importante:** Esta constancia solo hace referencia a los productos mencionados anteriormente.

*Si desea verificar la veracidad de esta información, puede comunicarse con la Sucursal Telefónica Bancolombia los siguientes números: Medellín - Local: (60-4) 510 90 00 - Bogotá - Local: (60-1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (60-5) 361 88 88 - Cali - Local: (60-2) 554 05 05 - Resto del país: 01800 09 12345. Sucursales Telefónicas en el exterior: España (34) 900 995 717 - Estados Unidos (1) 1 866 379 97 14.

VIGILADO BANCOLOMBIA S.A. Establecimiento Bancario

Catalina Cortés Uribe.
Gerente Servicios Contact Center & BPO.

Bancolombia