Indeportes Boyacá	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN "MIPG"	FORMATO **CUENTA DE COBRO PARA CONTRATISTAS**
		CÓDIGO: FR-ADF-11 / VERSIÓN: 1
	ADMINISTRACIÓN FINANCIERA	FECHA: 14-05-2025 / PÁG: 1 de 1

Fecha: 19 ENE 2026

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE DE BOYACÁ
NIT. 820.000.919-8

DEBE A:

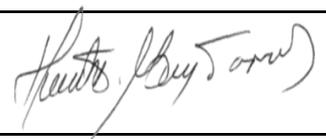
NOMBRE: HUMBERTO MONROY TORRES
CÉDULA No.: 9.522.561
SUMA DE: DOS MILLONES SEISCIENTOS MIL pesos M/CTE ($ 2.600.000)

POR CONCEPTO DE: PAGO DEL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES No. CD-INDEPORTES-204-2025
FECHA DE SUSCRIPCIÓN: 27 AGT 2025

CON OBJETO:

PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FORMADOR DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO PARA LA FORMACIÓN Y PREPARACIÓN DE DEPORTISTAS DE LA LIGA DE ATLETISMO DE BOYACÁ.

PERIODO: Desde: 1 SEP 2025 Hasta: 30 SEP 2025



FIRMA
NOMBRE: HUMBERTO MONROY TORRES
CÉDULA No.: 9.522.561

Indeportes Boyacá	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN "MIPG"	FORMATO	
		AUTORIZACIÓN DESCUENTOS DE CONTRATISTAS SIN DEPENDIENTES	
		CÓDIGO: FR-ADF-10	VERSIÓN: 0
	ADMINISTRACIÓN FINANCIERA	FECHA: 14-05-2025	PÁG: 1 de 1

Tunja, 19 ENE 26

Doctor(a)
JESSICA DAYANA CAMARGO FIGUEREDO
Director(a) Administrativo(a) y financiero(a):
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE DE BOYACÁ
Ciudad

1. Nombre del contratista: **HUMBERTO MONROY TORRES**
2. Cédula: 9.522.561
3. Ciudad de Expedición: SOGAMOSO
4. Los documentos soporte de pago, de los aportes corresponden al mes de: SEPTIEMBRE del año 2025

Certifico bajo gravedad de juramento que los documentos soporte de pago, de los aportes al sistema de Seguridad Social en Salud, Pensión y Riesgos Laborales del mes especificado en el "apartado 4." , corresponden a los ingresos provenientes del:

CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES No: CD-INDEPORTES-204-2025
Lo anterior para efectos de la deducción de la base de retención en la fuente.

En cuanto al procedimiento de retención en la fuente practicada a los pagos efectuados por el cumplimiento de mi contrato solicito, se tomen los lineamientos **del Parágrafo No 2 del Artículo 383 del Estatuto Tributario, modificado por el Articulo 18 de la Ley 1819 de 2016 Retención por Ingresos Laborales,** a los cuales me acojo por cumplir con la condición de no tener contratados o vinculados dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad.

Por lo demás autorizó, se realice los descuentos relacionados con Estampilla Pro Adulto Mayor (2%) y Estampilla Pro Electrificación Rural (1%) así, como todos a los que haya lugar previo pago de honorarios.

Cordialmente,

HUMBERTO MONROY TORRES
9.522.561 De SOGAMOSO

Fecha de realización	**19 -ENE-2026**	**Informe:01 SEPTIEMBRE /2025**	**1 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE 2025**
Deporte	ATLETISMO		
Modalidad	VELOCIDAD, CAPACIDADES FÍSICAS Y MOTORAS		
Nombre del Instructor	HUMBERTO MONRROY TORRES		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO.

Durante el mes de septiembre y a través del programa escuelas de formación deportivas en lo correspondiente a los municipios de Pesca y Firavitoba se continuó brindando información por intermedio de las emisoras radiales de los dos municipios, y también por las redes sociales de cada una de las alcaldías de dichos municipios, con el fin de que más atletas en formación integren las escuelas de formación deportivas de atletismo.

Se hizo énfasis en la indumentaria deportiva con la que tienen que asistir los atletas en formación a cada una de las sesiones de entrenamiento, ya que hay estudiantes que realizan las actividades con sus uniformes de diario.

Los trabajos realizados en el mes de septiembre se centraron en mejorar las capacidades físicas y habilidades motoras ya que estas son indispensables para entender gestos y patrones de movimientos implícitos en el atletismo.

Martes: Grupo 1 Firavitoba (vereda san antonio)
12:45 - 02:45 pm p

Martes: Grupo 2 pesca
2:45 – 4:45 pm

Miércoles: Grupo 1 Firavitoba (vereda san antonio)
12:45-02:45 pm

Miércoles: Grupo 2 pesca
3:00 – 5:00 pm

Viernes: grupo 1 Firavitoba (vereda san Antonio)
12:45 - 02:45 pm

Viernes: grupo 2 pesca
3:00 – 5:00 pm

2. TEMÁTICAS IMPARTIDAS DURANTE EL MES DE TRABAJO Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS TRAZADOS (Nivel de asimilación de los niños).

- Juegos pre deportivos con el fin de adquirir determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas propias del atletismo.
- Ejecución de carreras cortas en velocidad de arrancada empezando con la pierna dominante.
- Desarrollo de la fuerza muscular de miembros inferiores mediante trabajos pliometricos.
- Asimilación de patrones de movimientos y técnica de ataque en las carreras con vallas.
- Conocimiento de algunas características básicas y normas de este deporte.
- Trabajos relacionados con la optimización de las capacidades físicas condicionales, fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Ejercicios sobre las capacidades coordinativas, diferenciación, equilibrio, orientación, reacción, ritmo, anticipación y acoplamiento.
- Trabajos de velocidad de reacción al recibir un estímulo, identificarlo y decidir de forma correcta la acción a seguir.Entrenamiento de la explosividad del ranque de carrera utilizando una fuerza externa.
-
- Mejoramiento de la capacidad física (fuerza) mediante ejercicios por circuitos trabajando diferentes segmentos corporales.
- Entrenamiento de la resistencia con ejercicios físicos de poca duración, pero a intensidades de ejecución altas.
- Ejecución de saltos horizontales sin impulso, midiendo la distancia alcanzada para percibir la potencia de miembros inferiores en forma test.
- Conocimiento de los diferentes tipos de transferencia del testigo.
- Entrenamientos de la capacidad física (velocidad) en forma de competencia mediante relevos, transportando y entregando elementos deportivos.

3. RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS O FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (si hubo).

En el momento no se han realizado competencias, ni festivales de escuelas de formación deportiva, se está dialogando con los dos entes deportivos de los municipios de pesca y firavitoba, con el fin de realizar un festival recreo deportivo, con los atletas en formación que están recibiendo los entrenamientos.

4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados).

- REUNION VIRTUAL DE EXPLICACIÓN DE CÓMO DILIGENCIAR LOS FORMATOS PARA LA ENTREGA DE CUENTAS PARA PAGO.

- 03 DE SEPTIEMBRE – VIRTUAL. DESCRIPCIÓN DE CÓMO SE TIENE QUE REALIZAR EL FESTIVAL RECREO DEPORTIVO Y EXPLICACIÓN DE CÓMO LLENAR EL FORMATO DEL OBSERVATORIO

.

5. OBSERVACIONES

- CUENTA DE COBRO
- AUTORIZACIÓN DE DESCUENTOS
- INFORME TÉCNICO MENSUAL DE ACTIVIDADES
- EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
- PLANILLAS DE ASISTENCIA
- PLANES DIARIOS DE CLASES
- PLANILLA DE PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL: SALUD PENSIÓN Y ARL N° - 4622393294 – 4634685967 CORRESPONDIENTES AL MES DE SEPTIEMBRE
- INDUCCION ESPECIFICA
- INDUCCION CORPORATIVA
- RUT
- CERTIFICACION BANCARIA
- MIPG
- TARJETA DE ENTRENADOR

NOTA: Se anexan las planillas de control de asistencia de las sesiones de clase

HUMBERTO MONROY TORRES
Firma Del Instructor

SAMMI LEONARDO PAIPILLA
Firma Coordinador

HECTOR VALERIO CASTRO QUIROGA

Firma Supervisor

FIRAVITOBA VEREDA SAN ANTONIO Y EL MUNICIPIO DE PESCA

TRABAJOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS





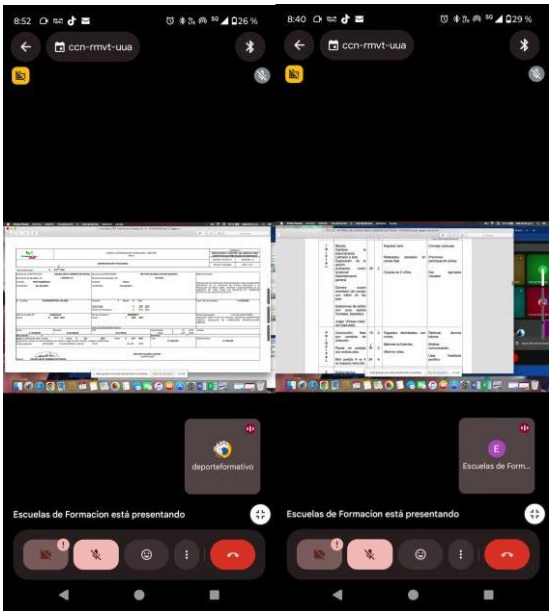




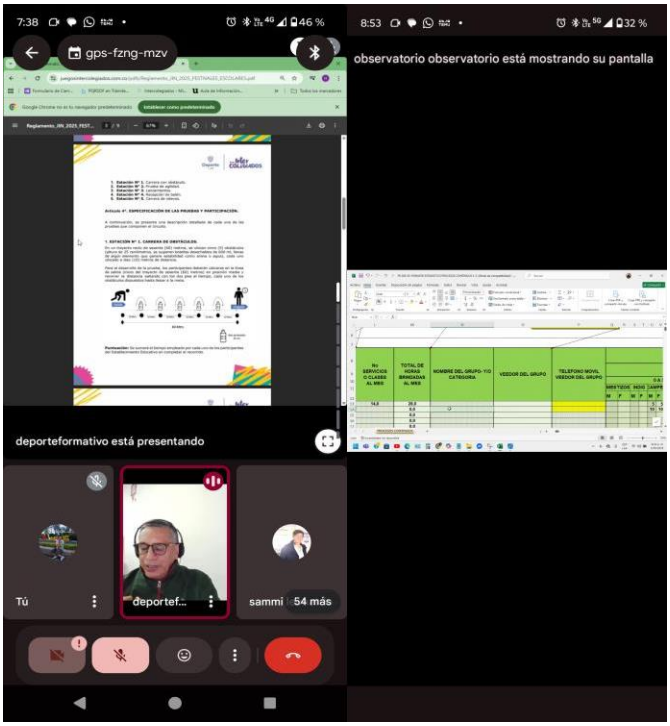




27 DE AGOSTO DE EXPLICACIÓN DE CÓMO DILIGENCIAR LOS FORMATOS PARA LA ENTREGA DE CUENTAS PARA PAGO.



03 DE SEPTIEMBRE – VIRTUAL. DESCRIPCIÓN DE CÓMO SE TIENE QUE REALIZAR EL FESTIVAL RECREO DEPORTIVO Y EXPLICACIÓN DE CÓMO LLENAR EL FORMATO DEL OBSERVATORIO



Indeportes Boyacá	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN "MIPG"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D
DEPORTE FORMATIVO		CÓDIGO: FR-DF-06 / VERSIÓN: 4 FECHA: 06-06-2025 / PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	INDEPORTES BOYACÁ		
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**	
FIRAVITOBA	**VEREDA SAN ANTONIO**	**3147014876**	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	HUMBERTO MONROY TORRES		
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
ATLETISMO	**GRUPO 1**	**12:45 -2:45 PM-MARTES, MIERCOLES, VIERNES**	**SEPTIEMBRE**

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																												%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	SARA YULIETH MEDINA BARRERA				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
2	SAIRA VALENTINA OCHOA				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
3	RAFAEL ANTONIO PATIÑO PEÑA				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
4	SHARITH SOFIA PEREZ ZAMBRANO				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
5	EMILY GABRIELA RODRIGUEZ PATIÑO				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
6	EIDER SMITH SILVA CUCHUVAGE				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
7	ISABEL SOFIA BAYONA				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
8	SARA VALENTINA AMEZQUITA				X X	X X		X X				X X	X X		X X				X X	X X		X X				X X	X X		X X						100%
9	SHAIRA AMAIA ALVARADO																																		100%
10	JEFERSON RICARDO PEREZ				X X	X X		X X				X X	X X		X X				X X	X X		X X				X X	X X		X X						100%
11	JONATAN GARNICA HERRERA				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%

12	ESTEBAN ARLEY MEDINA ZAMBRANO				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
13	KEVIN JULIAN MEDIN A				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
14	MARIA ALEJANDRA PACHON				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
15	ANGELA CAROLINA ZAMBRANO				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
16	LUDY CAROLINA AMEZQUITA BAYONA				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
17	MARIA SALOME FARIAS				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
18	HELENA RIVERA RODRIGUEZ				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
19	ELKIN DAVID MELO NOY				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
20	MIGUEL ANGEL SANCHEZ OCHOA				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
21	MARIA JOSE PEÑA				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
22	MARLON DAVID BAYONA REATIGA				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%

OBSERVACIONES	

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR _____ FIRMA DEL COORDINADOR _____

Indeportes Boyacá	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN "MIPG"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D
DEPORTE FORMATIVO		CÓDIGO: FR-DF-06 / VERSIÓN: 4 FECHA: 06-06-2025 / PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	INDEPORTES BOYACÁ		
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**	
PESCA	**CENTRO**	**3147014876**	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	HUMBERTO MONROY TORRES		
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
ATLETISMO	**GRUPO 2**	**2:45 -4:45 Y 3:00 A 5:00 PM-MARTES, MIERCOLES, VIERNES**	**SEPTIEMBRE**

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																													%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	ANDERSON SNEIDER BAUTISTA MUNEVAR	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
2	JHOAN SEBASTIAN BAYONA VARGAS	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
3	JUAN DAVID BENAVIDES CRUZ	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
4	YEIMY NATALIA BENAVIDES		X		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
5	ANDRES STIVENS BOCACHICA LIMAS	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
6	LAURA GERALDINE BOCACHIA MORENO		X		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
7	YEFERSON ANDREY BOCACHICA MORENO	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%
8	JHON SEBASTIAN BOLIVAR HERRERA	X			X X	X X		X X				X X	X X		X X				X X	X X		X X				X X	X X		X X						100%
9	MILDREY LISETH CHICHILLA MARTINEZ		X																																100%
10	HOLMAN LIBARDO DAZA VARGAS	X			X X	X X		X X				X X	X X		X X				X X	X X		X X				X X	X X		X X						100%
11	DIRSON DAVID DIAZ BAUTISTA	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X						100%

12	ANDRES SANTIAGO MONTAÑA MOYANO	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
13	EDICSON DANIEL HERRERA MARTINEZ	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
14	LUIS EDUARDO LIMAS GRANADOS	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
15	JONATAN CAMILO LIMAS MILLAN	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
16	ANGELA PATRICIA LIMAS OSMA		X		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
17	GLADYS ESTELLA LIMAS OSMA		X		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
18	JHON FREDY LOPEZ VARGAS	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
19	MARIA ANGELIZA MARTINEZ BAUTISTA		X		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
20	YEIMY ROCIO MARTINEZ VARGAS		X		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
21	NELSON DAVID MENDOZA DAZA	X			X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%
22	YULY ALEJANDRA MOGOLLON SANCHEZ		X		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X					100%

OBSERVACIONES	

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR _____ FIRMA DEL COORDINADOR _____

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN FÍSICA – GRUPO 1**
FECHA: 02-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS MEDIANTE EJERCICIOSPLIOMETRICOS DE BAJO IMPACTO.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: -Juego pre deportivo: delineando	10 15 15	3 5 5	Circulo Circulo Hilera	- El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - Todos los deportistas ubicados unos detrás del otro y en su pie más hábil van saltando a la pata coja, siguiendo una línea delimitada en el terreno de entrenamiento, no se pueden salir de la línea dando saltos, cambiando de pie a determinado tiempo.
PRINCIPAL	capacidades físicas: Fuerza-potencia - Desplazamientos con saltos. - Saltos pasando obstáculos -Salto con movimiento de zancada - Gesto técnico de la brazada en el patrón de movimiento de la carrera de Velocidad.	15 15 15 15	5 3 3 3	Dispersos 1 Fila 1 Hilera 1 Hilera	- Mediante saltos con el pie derecho realizamos un desplazamiento de 10 metros y volvemos con el pie izquierdo - A pies juntos saltamos diferentes obstáculos (conos) realizando un despegue amplio en relación al piso, primero utilizamos un solo cono luego, los que están ubicados en fila. - Con movimientos amplios, llevamos el pie derecho hacia adelante elevando la rodilla, alcanzando la mayor distancia posible, luego realizamos el mismo movimiento con la pierna izquierda, el ejercicio se va realizando a velocidad progresiva, entre repeticiones. Realizando movimiento de brazos en la carrera.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. - Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de materiales requerimientos para el próximo entrenamiento.	10 5 5	5 1 1	-Hilera -Círculos -Círculos	-Pausada - Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN FÍSICA GRUPO 1**
FECHA: 03-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD FÍSICA DE FLEXIBILIDAD MEDIANTE EJERCICIOS DE AMPLITUD ARTICULAR	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: -Estiramientos con mayor amplitud articular -Juego pre deportivo: recorre y vence	10 15 15	3 5 5	Circulo Circulo Dispersos	- El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - A la señal del profesor escogiendo a un deportista del círculo tocándole la espalda, ese deportista sale hacia la izquierda y el que está a la derecha sale hacia ese lado, los dos deben correr en velocidad, gana quien llegue primero a su respectivo lugar.
PRINCIPAL	Flexibilidad: - Estiramiento extensor de cuello. - Estiramiento flexor de hombros. - Estiramiento extensor y rotador externo de la cadera. - Estiramiento del flexor de la rodilla con pierna elevada.	 15 15 15 15	 5 3 3 3	 Circulo Circulo Circulo Circulo	- Sentados o de pie, erguido entrelazamos las manos por detrás de la cabeza cerca de la coronilla, tiramos lentamente de la cabeza. - llevamos el brazo izquierdo cruzándolo delante del cuerpo cerca de la cadera. - Bajar el tronco hacia adelante, desde la articulación de la cadera, no permitir que la espalda se curve. - Elongación de la pierna utilizando una superficie elevada, y tratando de poner la frente en la rodilla, luego se realiza el movimiento cambiando de pierna.
FINAL	Recuperación: -Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -Juego conciencia corporal -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de materiales requerimientos para el próximo encuentro.	10 5 5	5 1 1	Dispersos Circulo Circulo	Pausada- Lenta -Juego de vuelta a la calma -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados..

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GRUPO 1**
FECHA: 05-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: DESARROLLAR LA COORDINACIÓN DINÁMICA Y GENERAL.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: -Estiramientos con mayor amplitud articular -Juego pre deportivo: agua y arena	5 10 10 15	3 5 5 3	Dispersos en el área de entrenamiento. Circulo Hilera 1 Fila	- El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. Explicación que es coordinación y que ejercicios se realizarán para mejorar esta capacidad. - Se delimitan 2 espacios uno será el agua y el otro la arena, al escuchar al formador decir arena, tienen que saltar hacia ese lado y cuando diga agua, saltan al lado opuesto, cada vez se va hablando más rápido y el que falle va saliendo.
PRINCIPAL	Capacidades coordinativas - Gateo de oso. - Desplazamiento lateral con freno a la señal. -Orientación en desplazamiento. - Balanceo de pierna. Carreras: - Ejecución de carreras de velocidad. - Velocidad tipo fartlek. - Ejercicios de velocidad zancada	20 20 10 10	5 3 3 3	Hilera Dispersos Estáticos Dispersos	-Nos ponemos en posición erguida y ponemos un pie delante y otro detrás. Después flexionamos las rodillas para bajar y apoyar primero una mano y luego la otra, vamos avanzando hacia adelante y luego retrocedemos sin dar la vuelta. - Realizamos 10 pasos laterales hacia derecha, luego cambios de plano posicional, haciendo 10 pasos nuevamente, cada vez aumentamos el ritmo de desplazamiento. - En posición vertical apoyamos sobre un único pie nuestro cuerpo y con la otra pierna realizamos movimientos pendulares hacia delante y hacia atrás, todo lo que podamos. - Delimitamos una distancia de 20 metros para hacer una carrera explosiva en forma de competencia con el compañero.
FINAL	Vuelta a la calma: -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -Juego de despedida -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de material	10 10	5 1	Circulo Dispersos	Juego de vuelta a la calma -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN FÍSICA GRUPO 1**
FECHA: 09-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: MEJORAR LA POTENCIA DE CARRERA MEDIANTE EJERCICIOS DE VARIABILIDAD	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Juego pre deportivo: el gato y el ratón. - Ejercicios de variabilidad.	10 10 10 10	2 3 2 2	Circulo Dispersos Circulo Circulo	El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - Se hace un circulo y un atleta es el gato y el otro el ratón, el gato debe tratar de atrapar al ratón sin entrar al círculo que es su guarida de protección, se va cambiando de deportistas. -Se da a conocer que es variabilidad en el entrenamiento programado.
PRINCIPAL	-Enseñanza de ejercicios basados en la variabilidad. - Potencia en planos inclinados. Capacidad física - Desplazamientos en velocidad -Fuerza muscular	20 20 10 10	5 3 3 3	2 Filas Hilera Hilera Estaciones	-Ejercicios en diferentes superficies de contacto, velocidad en plano inclinado, se ejecutan carreras cortas en 10 metros, luego vamos cambiando de superficies utilizando césped, escalas y piso duro plano. - Realizamos recorridos en diferentes ritmos de velocidad, empezando con 5 minutos de caminata, luego 3 minutos de trote y 1 minuto de carrera en velocidad. Se realizan circuitos de fuerza de diferentes grupos musculares por tiempo y rotación de ejercicios.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. - Ccaminata suave, respiración diafragmática. -Despedida de la clase, recogida de materiales .requerimientos para el próximo encuentro.	10 10	5 1	Dispersos Circulo. Los atletas están dispersos por toda el área de entrenamiento.	Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN FÍSICA GRUPO 1**
FECHA: 10-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: AUMENTAR LA DISTANCIA DE SALTO HORIZONTAL Y VERTICAL MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Juego pre deportivo: atento al color	10 10 10 10	2 3 2 2	Circulo Dispersos Circulo 4 Grupos	- El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - Los participantes deben desplazarse o pararse según el color que indique el profesor. Por ejemplo: blanco se desplazan en velocidad tocando algo que sea del color indicado, se van cambiando los colores a cada grupo.
PRINCIPAL	- Carreras de velocidad con paso corto y largo. - Carreras en forma de relevos. -Desplazamiento con movimiento de Zancada amplia Pliometria: - Saltos horizontales. - Saltos verticales. - Saltos combinados	10 10 10 10 10 10	6 4 4 4 6 4	Hilera Filas Hilera Hilera Hilera Hilera	- Dando la señal en sus marcas listos fuera, delimitamos una distancia de 50 mts y realizamos una carrera en velocidad, tratando de llegar en el menor tiempo posible. Luego lo hacemos por relevos en dos grupos. Con movimientos amplios, llevamos el pie derecho hacia adelante elevando la rodilla, alcanzando la mayor distancia posible, luego realizamos el mismo movimiento con la pierna izquierda, el ejercicio se va realizando a velocidad progresiva, entre repeticiones. Colocamos una línea y tomamos impulso flexionando las rodillas y moviendo los brazos para hacer un salto y medir la distancia alcanzada, luego se realiza con impulso. - Hacemos impulsiones en el mismo puesto de forma seguida y con los brazos estirados hacia arriba .
FINAL	Recuperación: -Trote a ritmos bajos. - Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de materiales requerimientos para el próximo encuentro.	10 10	5 1	Dispersos Circulo	Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN – GRUPO 1**
FECHA: 12-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: AUMENTAR LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ACOPLAMIENTO Y EQUILIBRIO.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista.	5	3	Circulo	- El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - Sale el primero de cada fila cuando el profesor lo dicte. Deben ir saltando en cunclillas y, cuando llegan a la línea de meta, vuelven andando con las manos en el suelo y las piernas extendidas. Al llegar, se le da la orden al siguiente atleta para que repita el mismo ejercicio.
	-Información de los objetivos.	10	5	3 Filas	
	-Calentamiento general: estiramientos, Movilidad articular, trotes, desplazamientos.	10	5	Circulo	
	-Calentamiento especial: Juego pre deportivo carrera de liebres	15	3	Dispersos	
PRINCIPAL	Capacidades coordinativas: Acoplamiento:	20	5	Dispersos	- Se distribuyen aros en el área de entrenamiento, se realizan proyecciones con un solo pie, y luego con ambos pies, dentro de los aros sin tocarlos. Se realizan movimiento de frente, lateral, espalda y en posición de cuadrupedal, se ejecuta el movimiento de manera fluida y sin tocar las vallas, aros y conos. - Delimitamos un área y ubicamos diferentes obstáculos, el atleta tiene que ejecutar un recorrido empezando con saltos con soga, luego desplazamiento en zic-zac y terminando con movimientos coordinativos sorteando los aros y la escalera de coordinación
	- Desplazamientos sorteando obstáculos.	20	3	Dispersos	
	- Saltos pasando obstáculos.	10	3	Dispersos	
	- Circuito mixto de coordinación.	10	3	Dispersos	
FINAL	Recuperación: -Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Juego de despedida -Despedida de la clase, recogida de materiales requerimientos para el próximo encuentro.	10	5	Hilera Círculos Dispersos Círculos	-Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. Juego de relajación muscular, mediante ritmo musical -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.
		10	1		

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GRUPO 1**
FECHA: 16-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: AUMENTAR LA CAPACIDAD DE FUERZA UTILIZANDO EL PROPIO PESO CORPORAL	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, Movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo las cuatro esquinas.	5 10 10 15	3 5 5 3	Circulo Circulo Dispersos Dispersos	- El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento . - Un grupo de niños en el centro y los demás en cuatro aros. A la señal del profesor es obligatorio cambiar de esquina corriendo hacia ellas. Queda en el centro aquel equipo que no encuentra esquina.
PRINCIPAL	- Movimientos de piernas y brazos Mediante señales sonoras. - Caminar en media punta de pie. -Ejecución del ejercicio jumping jacks. - Saltos con soga con desplazamiento. - Planchas y flexo extensiones de pierna y brazo. - Proyecciones en posición cuadrupedia.	20 20 10 10	5 3 3 5	Hilera Hilera Hilera Dispersos Hilera	- El docente guía el ejercicio, comenzando primero con palmadas lentas y después más rápido, los deportistas ejecutaran los ejercicios dispersos en el área se tendrá en cuenta que se mantenga la postura corporal adecuada, el sentido del ritmo y la correcta orientación. - Este ejercicio se realizará con la combinación de brazos en lateral, manteniendo el equilibrio, los niños se desplazan hacia adelante y luego hacia atrás utilizando como apoyo el metatarso de los pies. - Empezamos el ejercicio en forma estática realizando saltos con ambos pies con cuerda, luego lo hacemos en velocidad ida y vuelta. - Manteniendo una posición corporal permanecemos 20 segundos sin cambiar de movimiento, trabajamos flexión de pierna, de brazo y plancha.
FINAL	Recuperación: -Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de materiales requerimientos para el próximo encuentro.	10 10	5 1	Dispersos Circulo	-Pausada- Lenta-Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GRUPO 1**
FECHA: 17-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: REALIZAR EJERCICIOS DE ARRANCADA CON LA PIERNA HÁBIL DEL DEPORTISTA.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. Calentamiento especial: -Juego pre deportivo: congelados	5 10 10 15	3 5 5 3	Circulo Hilera Dispersos	-Se debe de realizar en todos los segmentos corporales y en orden cronológico ya sea de pies a cabeza o de la cabeza a los pies. - tienen que correr sin dejar que el que inicia el juego los toque y los deje paralizados, para descongelar, tienen que pasar por debajo de las piernas del compañero
PRINCIPAL	- movimientos de rotación interna y externa -Carrera hacia diferentes direcciones. -Carrera en diferentes posiciones corporales de inicio. -Carrera con oposición de carga externa. -Fase de impulso -Fase de recuperación o suspensión en el aire. -Fase de mantenimiento.	20 20 10 10	5 3 3 5	Circulo Dispersos Filas Hilera Dispersos Dispersos	-Se realiza la rotación con todos los segmentos corporales, cabeza, tronco, brazos y piernas se realiza desplazamiento mientras se hace el ejercicio. A la señal sonora, los deportistas sentados en el piso, en posición supino o prono, salen en velocidad hasta un punto delimitado. está en contacto con el suelo realizamos impulsiones con cambios de pie. -se realizan movimientos de despliegue en el aire con ambos pies, cambiando de pie atacante entre las múltiples repeticiones. cuando el peso completo del corredor está sobre el pie-Tener él cuenta el reglamento básico del mini atletismo.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de materiales .requerimientos para el próximo encuentro.	10 10	5 1	Dispersos Circulo	-Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GRUPO 1**
FECHA: 23-08-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: AUMENTAR LA POTENCIA DE CARRERA UTILIZANDO PLANOS INCLINADOS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista. - Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo cruzando el rio.	10 15 15	3 5 5	Circulo Dispersos Dispersos	- El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - Se le reparte 3 aros a cada uno. Mediante su ingenio tienen que descubrir la forma de llegar hasta la otra parte del campo, como si de un río se tratase, pero únicamente pudiendo pisar dentro de los aros.
PRINCIPAL	- Desplazamientos laterales. - Saltos pasando Obstáculos. - Saltos a pie juntos y en fila. - Carreras cortas en diferentes planos. - Carreras en proyección. - Carreras con obstáculos	15 15 15 15	5 3 3 3	Por parejas Por parejas 1 Fila 1 Fila Dispersos	- Tomados de las manos y frente a frente realizamos desplazamientos laterales, primero caminado y luego corriendo se cambia de lateralidad cuando el profesor lo indique. - Un deportista de pie y el otro sentado en el suelo con apertura de piernas, luego el que está sentado hace un movimiento de apertura y cierre seguido, el deportista que está de pie salta sin tocar al compañero, luego se cambia de estudiante. - Todos tumbados en posición de pronación, menos el primer deportista, salta por encima de sus compañeros cuando salte al último atleta, el pasa a esa posición y sale el segundo deportista, y van avanzando así hasta que pasen todos. - utilizamos las mini vallas para realizar un recorrido de 20 metros, sorteando los obstáculos en velocidad sin tocar ninguno de ellos
FINAL	Vuelta a la calma: -Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de materiales requerimientos para el próximo encuentro.	10 5 5	5 1 1	Dispersos Circulo Circulo	-Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GRUPO 1**
FECHA: 24-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: DESARROLLAR LA CAPACIDAD ÓCULO - MANUAL CON DIFERENTES OBJETOS DEPORTIVOS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación del grupo. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: -Juego pre deportivo: la cadena humana	5 10 25	3 5 5	Circulo 1 Fila Los atletas están dispersos por toda el área de entrenamiento.	- El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. -Se elige a un atleta el cual tiene que ir atrapando a los demás deportistas que están ubicados a un costado y tiene que pasar de un lado a otro, a los que atrape, tienen que tomase de las manos y así formar una cadena humana.
PRINCIPAL	- Lanzamientos a diferentes distancias. - Entrega del testigo. - Manejo de elementos deportivos. - Movimientos en tiempos cortos. - Juego pre deportivo agua - arena.	15 15 15 15	5 3 3 3	2 Filas Dispersos Grupos Hilera Dispersos	- Delimitamos un área con aros, cada deportista debe lanzar un platillo a dicha zona y tiene que aterrizar el objeto dentro del aro, cada estudiante lanza 10 platillos, se determina cual deportista fue el que más aciertos y precisión tuvo. - realizamos cuatro grupos y en cada vértice de un rectángulo se sitúan los grupos, la señal del profesor el primer deportista de un grupo corre en velocidad entregando el testigo al compañero del segundo grupo, así hacemos este desplazamiento hasta que todos los atletas pasen. - ubicados en una hilera, adelante seria el agua y atrás la arena, a la voz del profesor los estudiantes tienen que saltar adelante o atrás según correspondan.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de materiales .requerimientos para el próximo encuentro.	10 5 5	5 1 1	Los atletas están dispersos por toda el área de entrenamiento. Circulo Circulo	Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN FÍSICA GRUPO 1**
FECHA: 26-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: AUMENTAR EL TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA POTENCIA Y VELOCIDAD CON TRAMOS CORTOS E INTENSOS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo recorre y vence	5 10 25	3 5 5	Los atletas están dispersos por toda el área de entrenamiento. Circulo Circulo	El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - A la señal del profesor escogiendo a un deportista del círculo tocándole la espalda, ese deportista sale hacia la izquierda y el que está a la derecha sale hacia ese lado, los dos deben correr en velocidad, gana quien llegue primero a su respectivo lugar.
PRINCIPAL	Carreras continuas. - carreras con oposición de fuerzas Externas. -Ejercicios de movilidad de todos los segmentos corporales con desplazamientos. Carreras de distancias cortas. - Carreras de distancias medias. - Saltos (con despegue en velocidad).	15 15 15 15	5 3 3 3	Dispersos Dispersos Hilera Hilera	- Mantener un ritmo de carrera durante un periodo de tiempo determinado, prolongar dicho tiempo con las sesiones de entrenamientos. -Tomados por la cintura de un compañero realizamos la arrancada con potencia lego de 10 metros el compañero suelto y seguimos en velocidad 20 metros más. -Realizamos proyecciones a 20 metros realizando aducciones y abducciones de miembros inferiores, incrementando el ritmo de carrera. - Trabajamos la velocidad máxima a distancias que no superen de 10 y 20 metros.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. - Caminata suave, respiración diafragmática. -Despedida de la clase, recogida de materiales .requerimientos para el próximo encuentro.	10 5 5	5 1 1	Dispersos Circulo. Circulo.	Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN FÍSICA GRUPO 2**
FECHA: 02-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: ELEVAR EL TRABAJO DE ASIMILACIÓN DE LA TÉCNICA DE CARRERAS PLANAS Y CON OBSTÁCULOS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo: topes de pasos largos	5 10 25	3 5 5	Circulo Circulo Dispersos Dispersos	El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - Se selecciona un alumno y este va a ser el que topa en el área que delimite el profesor. El que topa trata de atrapar a uno de sus compañeros para que ocupe su lugar, pero el desplazamiento de todos los jugadores debe ser con pasos largos y lo más rápido posible
PRINCIPAL	- Movimientos de flexo extensión de segmentos corporales. -Carrera con elevación de muslos. -Carreras cortas en desequilibrio. -Carreras tipo fartlek -Saltos a pies juntos Saltos con obstáculos -Velocidad de reacción	15 15 15 15	5 3 3 3	Dispersos Hilera Dispersos Dispersos	Se realiza desplazamientos de un lado a otro, realizando movimientos de abducción y aducción en miembros superiores e inferiores. -Aplicar los apoyos, la ubicación de la cadera y el despegue posterior en los pasos normales de las carreras de distancias cortas. -utilizando un solo pie realizamos desplazamientos a distancia cortas ida y vuelta. sentados en el piso y con las manos en diferentes posiciones, al escuchar una señal sonora, los deportistas se levantan lo más rápido posible y realizan un recorrido establecido.
FINAL	-Caminata a paso lento. -Estiramientos extremidades superiores e inferiores. -Análisis del entrenamiento. -Despedida de la clase y recogida de materiales.	10 5 5	5 1 1	Dispersos Circulo	Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN – GRUPO 2**
FECHA: 03-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: EJECUTAR MOVIMIENTOS NATURALES RELACIONADOS CON LAS DIFERENTES MODALIDADES DEL ATLETISMO.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: -Juego pre deportivo: ratas y ratones	5 10 25	3 5 5	Circulo Circulo Dispersos Dispersos	- El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.
PRINCIPAL	- Movimientos de abducción y aducción de segmentos corporales. -Estiramientos estáticos. -Estiramientos combinados. -Desplazamientos sobre línea marcada. Saltos con obstáculos. -Velocidad de reacción	15 15 15 15	5 3 3 3	Dispersos Hilera Dispersos Dispersos	Se realiza desplazamientos de un lado a otro, realizando movimientos de abducción y aducción en miembros superiores e inferiores. -dispersos en el suelo realizamos estiramientos donde la capacidad articular alcance su máxima amplitud, en rodillas, espalda, cintura, cuello, codos, hombros etc. luego lo realizamos por parejas, para exigir un poco más las articulaciones. - Ejecutamos estiramientos céfalo caudal con desplazamiento, a la orden del profesor paramos y los realizamos de forma estática. - -Saliendo de diferentes posiciones al escuchar la señal sonora, los atletas deben correr en velocidad, para coger un elemento y ganar.
FINAL	Caminata a paso lento. -Estiramientos extremidades superiores e inferiores. -Análisis del entrenamiento.	10 10	5 1	Dispersos Circulo	-Rápida y poco a poco se baja la intensidad. -Retroalimentación de las temáticas realizadas en el entrenamiento

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GRUPO 2**
FECHA: 05-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: MEJORAR LA EXPLOSIVIDAD DEL ARRANQUE DE CARRERA UTILIZANDO UNA FUERZA EXTERNA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: -Juego pre deportivo: Pelea de gallos.	5 10 25	3 5 5	Circulo Dispersos Dispersos	-El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - Los participantes se juntan por parejas, se colocan en cunclillas uno frente a otro, se tratan de tumbar haciendo fuerza con las manos, gana el que primero pierda la posición inicial.
PRINCIPAL	-Carreras con oposición de carga externa. -Carreras planos inclinados. -Carreras con banda elástica. -Trabajos de fuerza en extremidades inferiores.	15 15 15 15	5 3 3 3	Por parejas Filas Por parejas Hileras	-El compañero toma de la cintura al deportista, y no lo deja avanzar con facilidad, el que realiza el esfuerzo tiene que avanzar haciendo fuerza en los metatarsos para mejorar el desplazamiento luego se cambia de pareja. -El ejercicio se realiza utilizando una banda elástica, aplicando la fuerza en la cintura del compañero sin dejarlo avanzar con facilidad, el movimiento se realiza hacia adelante y hacia atrás. -Realizando movimientos con rodillas elevadas, subimos y bajamos escalones, a una intensidad moderada, a medida que se realicen las repeticiones se tiene que realizar el movimiento cada vez más rápido.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. - Caminata suave, respiración diafragmática. -Despedida de la clase, recogida de materiales .requerimientos para el próximo encuentro.	10 5 5	5 1 1	Dispersos Circulo. Circulo.	Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GRUPO 2**
FECHA: 09-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: ENTENDER LA IMPORTANCIA DE LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE CADA ESPECIALIDAD ATLÉTICA.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo: el canguro saltarín	5 10 25	3 5 5	Circulo 1 Fila Dispersos	El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. -En un área delimitada por el profesor, los jugadores se ubicarán de forma Dispersa. A la señal, todos los jugadores se persiguen entre ellos, el jugador que sea tocado por otro quedara eliminado, en tanto el que eleve una pierna no puede ser tocado mientras se mantenga en esta posición. Queda eliminado solo el participante que sea tocado y que tenga los pies en piso.
PRINCIPAL	-Desplazamientos en diferentes posturas corporales. -Desplazamientos en posición de pronación. -Desplazamientos con el compañero. - Relevos en velocidad trasportando diferentes objetos. -Relevos zona de transferencia.	15 15 15 15	5 3 3 3	Dispersos Hilera Dispersos Dispersos	-En posición de flexión de rodillas realizamos desplazamientos, de 20 metros ida y vuelta, la espalda tiene que estar recta, y las piernas a 90° grados con relación a la cintura. -Tomados de las manos de un compañero, realizamos un recorrido de forma lateral, luego cambiamos de posición corporal de espalda, saltando, utilizando un pie o ambos pies. -Delimitamos el espacio, dejando una zona de 10 metros demarcada, que es donde el deportista deben hacer la entrega del testigo al compañero, se realiza el recorrido en velocidad, los deportistas salen de a uno, a medida que se entrega el testigo, sale de inmediato el siguiente.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de materiales .requerimientos para el próximo encuentro.	10 5 5	5 1 1	. Circulo Circulo	Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN FÍSICA GRUPO 2**
FECHA: 10-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo: el conteo.	5 10 25	3 5 5	Circulo 1 Fila Dispersos	El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - El profesor da las voces "a sus marcas", "listos" y mencionará un número. Los corredores salen tratando de llegar a la línea de la meta y el que llegue primero obtiene un punto para su equipo y así sucesivamente. Ganará el equipo que más puntos acumula.
PRINCIPAL	Resistencia: -Movimientos de abducción y aducción de Los segmentos corporales. -Desplazamientos skeeping, impulsiones, ruso, talón. Fuerza: -Posición de cuatro apoyos apoyo de pies y manos con desplazamiento. -Saltos con desplazamiento horizontal sin impulso. - salto tomando impulso y cayendo en posición bipodal. -Ejercicios fundamentos técnicos - salida baja siguiendo las voces del juez. - salida con 2 apoyos, salidas con 3 poyos,	15 15 15 15	5 3 3 3	Hileras Dispersos Filas Hileras	-Realizamos movimiento denominado jumping jacks con movimientos de brazos y piernas hacia los lados, y luego adelante y atrás. Se empieza el desplazamiento en posición de flexión de brazo sin descender, avanzando por un espacio de 10 metros delimitado, se realiza ida y vuelta sin ponernos de pie antes de terminar el recorrido. -Simulando el movimiento del salto largo, pero sin impulso, realizamos salto horizontal, aterrizando en ambos pies y arcando la distancia alcanzada en cada intento. -Tener en cuenta las posiciones de salida en las carreras de velocidad y medio fondo.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. - Caminata suave, respiración diafragmática. -Despedida de la clase, recogida de materiales .requerimientos para el próximo encuentro.	10 5 5	5 1 1	Dispersos Circulo. Circulo.	Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN FÍSICA GRUPO 2**
FECHA: 12-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: EVALUAR LA COORDINACIÓN DINÁMICA DEL DEPORTISTA UTILIZANDO PELOTAS Y DIFERENTES ELEMENTOS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación del grupo. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo: el salta - saltarín	5 10 25	3 5 5	Circulo 1 Fila Dispersos	-El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - Mediante una señal sonora se da a orden de que los deportistas con el número 1 se tumben en el suelo con piernas juntas, posterior mente los números dos tienen que realizar diferentes números saltos laterales, luego cambiamos de atleta y de tipo de salto.
PRINCIPAL	- Estación de equilibrio y saltos. - Desplazamientos laterales. -Saltos alternando aros con un pie o los dos a la misma vez. Trabajo de saltos con obstáculos. - Escalas fuerza de miembros inferiores. -Saltos estáticos con impulsión. -Carrera con elevación de rodillas. -Braceo combinando pierna contraria.	15 15 15 15	5 3 3 3	1 Fila 2 Hilera 2 Filas 2 Filas	Realizamos desplazamientos empezando con saltos a pies juntos, luego atacamos conos en zic-zac moviendo los brazos en diferentes posiciones y patrones de movimientos técnicos. -Nos trasladamos lateralmente, variando el lado, según la señal del entrenador. -Tomando impulso realizamos diferentes saltos, entrando en los aros según la disposición en la ejecución del ejercicio. -Desplazamientos en velocidad desplegando las rodillas lo más alto posible sin bajar la velocidad. -Movimientos alternados de brazos y piernas, pie y brazo izquierdo e intercalado, sin perder la sincronía de la carrera.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de materiales .requerimientos para el próximo encuentro.	10 5 5	5 1 1	. Circulo Circulo	Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GRUPO 2**
FECHA: 16-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GRUESA MEDIANTE MANIPULACIÓN DE ELEMENTOS DEPORTIVOS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación del grupo. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo: chócalas.	10 15 15	3 5 5	Circulo Circulo Por parejas	- El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. -Los deportistas ubicados en posición de cuatro apoyos, uno frente a otro nos chocamos las manos una primero y luego la otra, empezamos a desplazarnos en distancias cortas, luego entregamos mano a mano un cono de señalización sin dejarlo caer y sin cambiar de posición corporal.
PRINCIPAL	-Carreras de relevos en diferentes ritmos de carrera. -Carreras de relevos entregando diferentes objetos. -Ejercicios de manipulación y agarre. - Desplazamientos en diferentes direcciones llevando objetos en las Manos. -Carrera con elevación de rodillas. -Carrera con taloneo. -Carrera en estado de desequilibrio.	15 15 15 15	5 3 3 3	Por filas Por filas Dispersos Dispersos	En una sola fila realizamos un recorrido delimitado de ida y vuelta y damos la mano al compañero para que realice el mismo recorrido, se va aumentando la velocidad, en consecución de las repeticiones. -Dividimos el grupo en dos equipos, donde hacemos un recorrido de ida y vuelta, pero entregando un objeto al compañero, quien inmediatamente hace lo mismo hasta que todos pasen. Gana el equipo que llegue primero. -Se traza un recorrido donde tenemos que desplazarnos lanzando un objeto hacia el aire sin dejarlo caer, luego seguimos desplazándonos. - Realizamos desplazamientos con movimientos amplios de elevación de rodillas, taloneo posterior y en un solo pie.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de materiales requerimientos para el próximo entrenamiento.	10 5 5	5 1 1	-Hilera -Círculos -Círculos	-Pausada - Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GRUPO 2**
FECHA: 17-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: CONTROLAR DE FORMA GLOBAL Y SEGMENTARIA LA REALIZACIÓN DE MOVIMIENTOS TÉCNICO DEL SALTO CON VALLAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: -Juego pre deportivo: Arrancada y llegada.	5 10 10 15	3 5 5 3	Circulo Circulo Dispersos	-El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. - Se forman dos equipos (A y B) con igual número de alumnos; se traza una línea en el terreno, detrás de esta a una distancia no mayor de 5 metros, se traza una línea de salida donde se situarán los equipos numerados en forma corrida cada uno. En Salida en sus marcas listos fuera sale el número que el profesor diga.
PRINCIPAL	-Braceo combinado con carrera y salto de obstáculos. - Carrera con despegue cada tres pasos. -Carrera con líder imitando los movimientos. -Velocidad de reacción	20 20 10 10	5 3 3 3	Hilera Hilera Dispersos Hilera	-En el lugar realizamos carrera elevando muslos y haciendo imitación del braceo. Posterior mente debemos hacer el ejercicio con proyecciones y saltos en espacios cortos a diferentes intensidades de carrera. -Iniciamos el ejercicio en carrera con un despegue cada tres pasos que se den haciendo énfasis para que terminen la fase o instante del despegue posterior y para que eleven los muslos hasta la posición horizontal. -Escogemos a un deportista que vaya al frente realizando diferentes movimientos como brazadas, saltos, zancadas, desplazamientos en diferentes direcciones, los demás atletas deben realizar el patrón de movimiento realizado por el líder, luego cambiamos de cabeza de carrera.
FINAL	Vuelta a la calma: -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. -Juego de despedida -preguntas relacionadas con trabajos realizados en clase. -Despedida de la clase, recogida de material	10 10	5 1	Circulo Dispersos	Juego de vuelta a la calma -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN FÍSICA GRUPO 2**
FECHA: 19-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: EJECUTAR EJERCICIOS DE PERSECUCIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo: la cadena humana.	5 10 10 15	3 5 5 3	Circulo Circulo Circulo Dispersos	- El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. -uno de los integrantes la lleva y Debe perseguir a los demás, al que toque este se colocará como bolita en el piso y para salvarle, los otros compañeros le saltarán por encima.
PRINCIPAL	- Saltos a pies juntos y también unipodal. -Potencia de miembros inferiores. -Zancada horizontal -**coordinativas** Velocidad de reacción en carrera.	20 20 10 10	5 3 3 3	Dispersos 1 fila 2 Filas Por parejas	- Los deportistas realizan saltos, en diferentes direcciones y utilizando escalas conos y los propios compañeros como obstáculo. - Se realizan trabajos de pliometria sin impulso, para medir la distancia en a la cual el deportista llega, se debe realizar varias veces mejorando la técnica de impulso con movimiento de brazos y piernas. - se ejecutan desplazamientos con zancada sin despegar los dos pies del piso y luego simulando un salto -El deportista se encuentra sentado en el piso, esperando una señal sonora para salir en velocidad pura, y recoger un elemento ubicado a 15 metros, se realiza en forma competitiva, el alumno que no logre tomar el objeto, tiene que cumplir un reto físico, como penitencia.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. - Caminata suave, respiración diafragmática. -Despedida de la clase, recogida de materiales .requerimientos para el próximo encuentro.	5 5 5 5	2 5 4 1	Los atletas están dispersos por toda el área de entrenamiento. Circulo. Los atletas están dispersos por toda el área de entrenamiento.	Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN FÍSICA GRUPO 2**
FECHA: 23-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: AUMENTAR LAS CUALIDADES FÍSICAS MEDIANTE TRABAJOS POR CIRCUITO.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo: salta, salta.	5 5 10	1 1 2	Circulo Dispersos Por tríos	El estiramiento se realiza de forma específica y céfalo caudal, con posterior desplazamiento manteniendo el estiramiento. -Los estudiantes distribuidos de a 3 y con una soga, realizan la mayor cantidad de saltos, dos baten y uno salta, luego se cambia de rol hasta que todos puedan saltar.
PRINCIPAL	**<u>Circuitos de fuerza:</u>** **-** Estación fuerza de miembros superiores. - Estación fuerza de miembros inferiores. - Estación fuerza abdominal. - Estación velocidad de desplazamiento. **-** Trabajos de velocidad en equipo. -Pliometria con soga y de forma competitiva. - Juego pre deportivo confió en ti.	10 10 10 10 10 10	2 2 2 2 Por grupos Por parejas	Por grupos Por grupos Por grupos Por grupos	Dividido el grupo realizamos trabajos de fuerza, realizando flexo extensión de brazo y realizando 8 repeticiones, los hacemos varias series, para tonificar los miembros superiores. -El grupo dividido realizamos sentadilla, con una inclinación de 90° en relación entre la cadera y las piernas. - En esta estación de fuerza trabajamos el área abdominal, cada serie realizamos un abdominal diferente, realizando 10 repeticiones x 4 series, luego se va cambiando de estación. - Mediante relevos en velocidad, los estudiantes deben planear una estrategia para ganar al equipo rival. - Utilizando una soga por equipo, el primer deportista de la fila debe salir en velocidad saltando, realizando un recorrido para entregar al compañero siguiente. - El juego consiste en confiar en el compañero, ya que estando de espalda a él debe dejarse caer de espalda y el compañero lo debe tener para que no caiga, luego se cambia de roles.
FINAL	-Trote a ritmos bajos. -Estiramientos estáticos de todos los segmentos corporales. - Caminata suave, respiración diafragmática. -Despedida de la clase, recogida de materiales .requerimientos para el próximo encuentro.	5 5 10	1 1	Dispersos Dispersos Circulo	Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN – GRUPO 2**
FECHA: 24-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: MANTENER LA CONDICIÓN FÍSICA MEDIANTE EJERCICIOS DE VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo Blancos y negros.	5 10 10 15	1 5 5 3	Circulo Dispersos Dispersos	Se debe de realizar el estiramiento en todos los segmentos corporales y en orden cronológico ya sea de pies a cabeza o de la cabeza a los pies. - Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista. - Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos. - Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros.
PRINCIPAL	**FÍSICA:** **<u>Carreras:</u>** - Velocidad a diferentes ritmos y direcciones. - Fuerza corporal - Pliometria con obstáculos en diferentes ubicaciones. - Potencia con banda elástica. **<u>TECNICAS:</u>** -Ataque a vallas con secuencias de movimiento. -Carrera de relevos y entrega del testigo. - Saltos horizontales y verticales.	20 20 10 10	5 3 3 3	Hilera Dispersos Dispersos	- Se realizan desplazamientos con las piernas flexionadas, 10 metros de recorrido ida y vuelta. - Los deportistas realizan saltos, en diferentes direcciones y utilizando escalas conos y los propios compañeros como obstáculo. -El compañero sujeto de la cintura al deportista y el otro sale en carrera tratando de avanzar con la carga externa que se le está aplicando. - ejercicios de zancada cuando el pie está en contacto con el suelo realizamos impulsiones con cambios de pie. -se realizan movimientos de despliegue en el aire con ambos pies, cambiando de pie atacante entre las múltiples repeticiones. -Ejercicios pliometricos, con desplazamientos, utilizando ambos pies y luego de forma individual, las impulsiones se realizan con movimientos de brazos.
FINAL	**Recuperación:** -Caminata durante 2 minutos. -Estiramientos extremidades superiores e inferiores. -Análisis de la clase. -Despedida de la clase y recogida de materiales.	10 10	5 1	-Hilera -Círculos -Círculos	-Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

DEPORTE: ATLETISMO	**DISCIPLINA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA GRUPO 2**
FECHA: 26-09-2025	**INSTRUCTOR: HUMBERTO MONROY TORRES**
OBJETIVO: INCREMENTAR LA POTENCIA EN EL SALTO DE LONGITUD.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación del grupo. - Llamado a lista. -Información de los objetivos. -Calentamiento general: estiramientos, movilidad articular, trotes, desplazamientos. -Calentamiento especial: Juego pre deportivo: el relevador	5 10 25	3 5 5	Circulo Dispersos Grupos	-Se debe de realizar en todos los segmentos corporales y en orden cronológico ya sea de pies a cabeza o de la cabeza a los pies. - Los estudiantes formados en grupos de a tres y en diferentes distancias cada uno, corren hasta donde está el compañero, entrega el testigo y el segundo corre hasta donde está el tercero para entregar el testigo, se realiza varias veces.
PRINCIPAL	**<u>Potencia y pliometria</u>** **-** Saltos sin tomar distancia de impulsión. - Saltos con soga individual y por grupos. - Saltos utilizando un solo pie. - Saltos en escalas. **<u>Técnica:</u>** -Fase de impulso en el salto de longitud. -Conteo de pasos de acercamiento. - Secuencia de movimiento en el Braceo.	20 20 10 10	5 3 3 3	1 Hilera Dispersos 1 Hilera 1 Hilera 2 Filas 1 Hilera	- Delimitamos una línea en el terreno de entrenamiento, y se realizan saltos sin tomar distancia, tratando de llegar lo más lejos posible. - El atleta realiza saltos con soga, de manera individual, llevando las rodillas al pecho. - Proyecciones mediante saltos con un solo pie ida, devuelta cambio de pie. -Realizamos avanzadas en 5 escalas intercalando los pies, cada vez se aumenta la velocidad progresiva. - hacemos proyecciones en velocidad - Recorremos una distancia de 10 metros en velocidad, y sin pisar la línea de batida saltamos cayendo a pies juntos, sin colocar manos. Realizamos cerreras en velocidad, contando cuantos pasos hacemos en el recorrido y con qué pie llegamos a la batida. - Movimientos de brazos, los codos tienen que estará a 90° y en movimiento de atrás hacia adelante.
FINAL	**Recuperación:** -Caminata durante 2 minutos. -Estiramientos extremidades superiores e inferiores. -Análisis de la clase. -Despedida de la clase y recogida de materiales.	15 5	5 1	-Hilera -Círculos -Círculos	-Pausada- Lenta -Los estiramientos deben tener un tiempo de duración de 15 segundos cada uno y en cada uno de los segmentos corporales. -Valoración de la clase si se cumplió con los objetivos trazados.

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	9522561
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			HUMBERTO MONROY TORRES
CIUDAD/MUNICIPIO:	SOGAMOSO	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	777777777777	TELÉFONO:	7777777
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:	**4622393294**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES septiembre	AÑO	2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES septiembre AÑO 2025
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2025/09/17			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	5091771663

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
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	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	$ 14.900	$ 14.900	$ 0	$ 0	$ 14.900
SUBTOTALES:									**$ 14.900**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 14.900**

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 9522561	MONROY TORRES HUMBERTO	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	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.423.500	$ 178.000	$ 0	$ 178.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.423.500	9522561	$ 14.900		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 420.700

Planilla Pagada

Bancoomeva

Registro Transacciones Caja

No.TRN 090 RECAUDOS SOI
OFICINA 2801 Sogamoso
CAJERO SOCO3989
FECHA 2025/09/17 HORA 15:13:25
NOMBRE APORTANTE HUMBERTO
CEDULA /NIT 9522561
No.CUENTA 9522561

EFECTIVO 420,700.00
TOTAL 420,700.00
PLANILLA 4622393294
Periodo de pago: Año 2025 - Mes 9

POR FAVOR VERIFIQUE QUE LA INFORMACION IMPRESA ES CORRECTA

Cliente

F-FT-511/V4(Anverso)

dispapeles

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	9522561
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			HUMBERTO MONROY TORRES
CIUDAD/MUNICIPIO:	SOGAMOSO	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	777777777777	TELÉFONO:	7777777
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:		**4634685967**		TIPO DE PLANILLA:			N-CORRECCIONES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	septiembre	AÑO 2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	septiembre	AÑO 2025
DÍAS DE MORA:		57					
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/12/11		NÚMERO AUTORIZACIÓN:			9995074775
NÚMERO DE LA PLANILLA ASOCIADA:		4622393294		FECHA DE PAGO DE LA PLANILLA ASOCIADA:			2025/09/17

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

TOTAL APORTES A SALUD

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

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	$ 19.800	$ 19.800	$ 800	$ 0	$ 20.600
SUBTOTALES:									**$ 19.800**	**$ 800**	**$ 0**	**$ 20.600**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																		PARAFISCALES						
																									PENSIÓN								SALUD					ARP													
																												APORTES VOLUNTARIOS		FSP																					
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	SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	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	SENA	ICBF	ESAP	MINEDU

EFECTIVO LTDA
NIT: 830.131.993-1

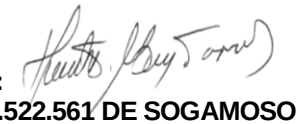
ORDEN DE SERVICIO

N. OS: 9619793668	PV: 593206
Cliente:	110263 PILA RECAUDO
Fecha:	11/12/2025 09:11:43
PAP:	915551
Identificacion:	9522561
Nombre:	HUMBERTO
Apellido 1:	MONROY
Apellido 2:	TORRES
TIPO DOCUMENTO:	CEDULA DE CIUDADANIA
TELEFONO:	3147014876
Codigo Planilla:	463468567
Periodo Pago:	202570
Valor Comision:	0
Valor Iva Comision:	0
Referencia: 9522561	Valor: $20.600,00

Aplica condiciones particulares con el cliente beneficiario
Conserve este recibo, es el unico soporte valido para atender cualquier reclamacion.
Para reclamaciones presente este recibo; tel. (1) 6510101.
servicioalcliente@efecty.com.co.
www.efecty.com.co

INDUCCIÓN ESPECIFICA PARA EL DESARROLLO DE LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES

NOMBRE CONTRATISTA DE PRESTACION DE SERVICIOS: HUMBERTO MONROY TORRES

FIRMA: 
C.C.: 9.522.561 DE SOGAMOSO

FECHA	DEPENDENCIA	TEMAS	RESPONSABLE DE LA INDUCCIÓN	
			NOMBRE	FIRMA
11/09/2025	Dirección de Fomento y Desarrollo Deportivo	Obligaciones Específicas	HECTORVALERIO CASTRO QUIROGA	
11/09/2025	Dirección de Fomento y Desarrollo Deportivo	Pago de seguridad Social	HECTORVALERIO CASTRO QUIROGA	
11/09/2025	Dirección de Fomento y Desarrollo Deportivo	Diligenciamiento de formato FR-DCP-F-06 INFORME TECNICO MENSUAL PARA INSTRUCTORES * FR-DCP-F-12 PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA * FR-ADF-10 AUTORIZACIÓN DESCUENTOS DE CONTRATISTAS * FR-ADF-11 CUENTA DE COBRO PARA CONTRATISTAS * FR-DCP-F-19 PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D.	HECTORVALERIO CASTRO QUIROGA	

Proyecto: Héctor Valerio Castro Quiroga – Supervisor

Indeportes Boyacá	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN "MIPG"	FORMATO	
		INDUCCIÓN CORPORATIVA	
GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		CÓDIGO: FR-GTH-04	VERSIÓN: 5
		FECHA: 27-05-2025	PÁG: 1 de 1

INDUCCIÓN CORPORATIVA

NOMBRE: Humberto Moniol Torres **FIRMA:**

C.C 9152561

FECHA	DEPENDENCIA	TEMAS TRATADOS	RESPONSABLE DE LA INDUCCIÓN	
			NOMBRE	FIRMA
04/12/2025	Dirección Administrativa y Financiera	Misión, Visión, Naturaleza Jurídica de Indeportes, Código de Integridad Socialización de políticas de Talento Humano – RUTA de prevención de todo tipo de violencia, basada en el género y violencia sexuales	Rosa Marivel Pimiento Cárdenas	
04/12/2025	Dirección Administrativa y Financiera	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo – Proceso de reporte de incidentes y accidentes laborales Identificación de Peligros y Riesgos Socialización Procedimiento de Desplazamiento de Contratistas	Yury Alexandra Garza Torres	
04/12/2025	Dirección Administrativa y Financiera	Prevención Riesgo Psicosocial	Zuly Carolina Ramírez Cepeda	
04/12/2025	Dirección Administrativa y Financiera	Gestión Documental y tramite de Cuentas	Angi Carolina Martínez Paipilla	

Scanned with CamScanner

Indeportes Boyacá	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN "MIPG"	FORMATO	
		EVALUACIÓN DE INDUCCIÓN	
GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		COD: FR-GTH-38	Version: 3
		Fecha: 28-08-2025	Pag: 1 de 1

EVALUACIÓN DE INDUCCIÓN CORPORATIVA

NOMBRE: Humberto Monroy Torres FECHA: 05/12/2025

TIPO DE VINCULACIÓN : FUNCIONARIO ☐ CONTRATISTA ☒

RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. MENCIONE DOS SERVICIOS OFRECIDOS POR INDEPORTES BOYACÁ

- la colaboracion sobre medallas
- la escuela educacion deportivo

2. DE LAS SIGUIENTES OPCIONES, SELECCIONE DOS RESPONSABILIDADES QUE DEBEN CUMPLIR LOS FUNCIONARIOS O CONTRATISTAS DE INDEPORTES EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO:

a. Cumplir con los lineamientos del SG-SST X

b. Definición de recursos

c. Informar los peligros y riesgos en su sitio de trabajo. X

d. Garantizar la participación de los trabajadores

ESCRIBA AL FRENTE DE CADA AFIRMACIÓN SI ES FALSO (F) O VERDADERO (V)

3. INDEPORTES BOYACÁ ES UN ESTABLECIMIENTO PUBLICO DEL ORDEN MUNICIPAL CON AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA (F)

4. INDEPORTES BOYACÁ FUNCIONA POR PROCESOS NO POR ÁREAS (F)

5. EL SISTEMA DE GESTIÓN DOCUMENTAL ES UN PROCESO TRANSVERSAL TENDIENTE A LA PLANIFICACIÓN, PROCESAMIENTO, MANEJO Y ORGANIZACIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN (V)

6. LA SALUD MENTAL NO INCLUYE EL BIENESTAR EMOCIONAL, PSIQUICO Y SOCIAL (V)

EN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS ESCOJA LA RESPUESTA CORRECTA:

7. LAS SIGLAS SGSST CORRESPONDEN A:

A. SISTEMA DE GESTIÓN DOCUMENTAL

X SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

C. SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

8. EL MECI ES UNA HERRAMIENTA QUE PERMITE:

A. PREVENIR ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES LABORALES

B. GENERAR SENTIDO DE PERTENENCIA EN LOS COLABORADORES DE INDEPORTES

X CONTROLAR LA ESTRATEGIA, LA GESTIÓN Y LA EVALUACIÓN EN LAS ENTIDADES DEL ESTADO, PARA ORIENTARLAS HACIA *EL CUMPLIMIENTO* DE LOS OBJETIVOS

COMPLETE:

9. EL COPASST ES EL COMITÉ de prevención **DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

10. EL COMITÉ DE CONVIVENCIA BUSCA PREVENIR LOS CASOS DE el caso **LABORAL**

11. UN incidente **ES UN SUCESO REPENTINO NO DESEADO QUE POR CUESTIONES DE AZAR NO DESENCADENA LESIONES EN LAS PERSONAS, DAÑOS A LA PROPIEDAD, AL PROCESO O AL AMBIENTE**

12. SELECCIONE LOS VALORES DEL CODIGO DE INTEGRIDAD:

a. Lealtad, Equidad, Transparencia, Respeto y Honestidad

X Honestidad, Respeto, Compromiso, Diligencia y Justicia

c. Honestidad, Respeto, Transparenia, Diligencia y Justicia

13. DE ACUERDO A LA CAPACITACIÓN DE POLITICA DE VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO Y VIOLENCIA SEXUAL REALICE UN BREVE APORTE DE COMO PREVENIRLAS:

fomentar una cultura de respeto e igualdad en el entorno laboral

FIRMA DEL EVALUADO Humberto Monroy

CALIFICACIÓN OBTENIDA: 76% **FIRMA EVALUADOR:**

CRITERIOS DE CALIFICACION:
0 - 60% = NO APRUEBA
61 - 75% = APROBADO REQUIERE RETROALIMENTACIÓN
76 - 100% = APROBADO SATISFACTORIAMENTE

Scanned with CamScanner

DIAN

Formulario del Registro Único Tributario
Establecimientos

001

Espacio reservado para la DIAN

4. Número de formulario 141149298481

(415)7707212489984(8020) **000014114929848 1**

5. Número de Identificación Tributaria (NIT)	6. DV	12. Dirección seccional	14. Buzón electrónico
9 5 2 2 5 6 1	3	Impuestos y Aduanas de Sogamoso 2 6	

Establecimientos, agencias, sucursales, oficinas, sedes o negocios entre otros

1

160. Tipo de establecimiento	161. Actividad económica	
Establecimiento de comerci 0 2	Otros tipos de expendio de comidas preparadas n.c.p. 5 6 1 9	

162. Nombre del establecimiento: CARNES Y CARNES CHOCO CAMPESTRE

163. Departamento	164. Ciudad/Municipio	
Boyacá 1 5	Sogamoso 7 5 9	

165. Dirección: CR 27 9 80

166. Número de matrícula mercantil	167. Fecha de la matrícula mercantil	
3 1 4 2 5	2 0 0 2 1 0 0 2	
168. Teléfono	169. Fecha de cierre	
6 0 8 7 7 0 5 3 2 7	2 0 1 5 0 7 1 2	

2

160. Tipo de establecimiento	161. Actividad económica	

162. Nombre del establecimiento:

163. Departamento	164. Ciudad/Municipio	

165. Dirección:

166. Número de matrícula mercantil	167. Fecha de la matrícula mercantil	
168. Teléfono	169. Fecha de cierre	

3

160. Tipo de establecimiento	161. Actividad económica	

162. Nombre del establecimiento:

163. Departamento	164. Ciudad/Municipio	

165. Dirección:

166. Número de matrícula mercantil	167. Fecha de la matrícula mercantil	
168. Teléfono	169. Fecha de cierre	

COPIA CERTIFICADO
DOCUMENTO SIN COSTO

DIAN

Formulario del Registro Único Tributario

001

2. Concepto 0 2 Actualización

4. Número de formulario 141149298481

(415)7707212489984(8020) **000014114929848 1**

5. Número de Identificación Tributaria (NIT)	6. DV	12. Dirección seccional	14. Buzón electrónico
9 5 2 2 2 5 6 1	3	Impuestos y Aduanas de Sogamoso 2 6	

IDENTIFICACIÓN

24. Tipo de contribuyente	25. Tipo de documento	26. Número de Identificación	
Persona natural o sucesión ilíquida 2	Cédula de Ciudadanía 1 3	9 5 2 2 5 6 1	

Lugar de expedición	28. País	29. Departamento	30. Ciudad/Municipio
COLOMBIA	1 6 9	Boyacá 1 5	Sogamoso 7 5 9

31. Primer apellido	32. Segundo apellido	33. Primer nombre	34. Otros nombres
MONROY	TORRES	HUMBERTO	

35. Razón social

36. Nombre comercial	37. Sigla

UBICACIÓN

38. País	39. Departamento	40. Ciudad/Municipio
COLOMBIA 1 6 9	Boyacá 1 5	Sogamoso 7 5 9

41. Dirección principal: CR 14 2 A 03 BRR UNIVERSITARIO

42. Correo electrónico: monroytorres23@gmail.com

43. Código postal	44. Teléfono 1	45. Teléfono 2
	3 0 4 5 9 7 5 1 8 7	3 1 4 7 0 1 4 8 7 6

CLASIFICACIÓN

Actividad económica

Actividad principal		Actividad secundaria		Otras actividades		
46. Código	47. Fecha inicio actividad	48. Código	49. Fecha inicio actividad	50. Código	1	2
8 5 5 2	1 9 8 0 0 2 0 1	8 5 2 1	1 9 8 0 0 2 0 1	8 5 1 3		

Ocupación

51. Código	52. Número establecimientos

Responsabilidades, Calidades y Atributos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
53. Código																									

Usuarios aduaneros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
54. Código									

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Exportadores

55. Forma	56. Tipo	Servicio	1	2	3
		57. Modo			
		58. CPC			

IMPORTANTE: Sin perjuicio de las actualizaciones a que haya lugar, la inscripción en el Registro Único Tributario -RUT-, tendrá vigencia indefinida y en consecuencia no se exigirá su renovación

Para uso exclusivo de la DIAN

59. Anexos SI [X] NO [ ] 60. No. de Folios: 2

La información suministrada a través del formulario oficial de inscripción, actualización, suspensión y cancelación del Registro Único Tributario (RUT), deberá ser exacta y veraz; en caso de constatar inexactitud en alguno de los datos suministrados se adelantarán los procedimientos administrativos sancionatorios o de suspensión, según el caso, Parágrafo del artículo 1.6.1.2.6 del Decreto 1625 del 2016. De igual manera al formalizar el trámite el usuario fue informado y acepta la política de tratamiento de datos ley 1581 de 2012.

Firma del solicitante:

Sin perjuicio de las verificaciones que la DIAN realice.

Firma autorizada:

984. Nombre REYES CAMARGO ERIKA ANDREA

985. Cargo Gestor I

COPIA CERTIFICADO DOCUMENTO SIN COSTO

Banco Agrario de Colombia
El Banco que hace crecer el campo
Nit : 800.037.800-8

CERTIFICACION

El Banco Agrario de Colombia, certifica que: MONROY TORRES HUMBERTO, identificado(a) con CEDULA DE CIUDADANIA No. 9522561, se encuentra vinculado(a) con nuestra entidad en el producto de: AHO - CUENTAS AHORROS, número 4-151-62-20414-4, con una antigüedad de (0) año(s).

Se expide en SOGAMOSO, a los veinte y cuatro (24) días del mes de abril de 2025, con destino a: AL INTERESADO

Banco Agrario de Colombia
OF. SOGAMOSO - BOYACA

DIRECTOR (A) OFICINA

FIRMA AUTORIZADA

mipg modelo integrado de planeación y gestión

Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Humberto Monroy Torres

C.C 9.522.561

Participó y completó con éxito los 8 módulos del curso virtual del
Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 03 de diciembre 2025

Luz Daifenis Arango Rivera
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 769398379000

Fundamentos Generales | Talento Humano | Direccionamiento estratégico | Gestión con valores para resultados | Evaluación de resultados | Información y comunicación | Gestión del conocimiento | Control interno

REPÚBLICA DE COLOMBIA

COCED

TARJETA DE ENTRENADOR DEPORTIVO



TE 82997

Humberto
Monroy Torres

CC 9522561

Titulo

Licenciado en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes

Institución de Educación Superior

Universidad de Pamplona

Año de Graduación

2016

Néstor Ordóñez Saavedra
Presidente COCED

www.coced.co

Fecha de Expedición
27-03-2025

CONSTANCIA DE ACTUALIZACIÓN DE CARPETA CONTRACTUAL

N° PROCESO: CD-INDEPORTES 204 - 2025

Cuenta actualizada hasta informe N° 1 y N° 2

N° FOLIOS: 193

Por medio de la presente se deja constancia que la carpeta contractual correspondiente al contrato indicado se encuentra actualizada hasta la cuenta mencionada.

Se firma a los 18 días del mes de febrero de 2026.

INDEPORTES BOYACÁ GOBERNACIÓN DE BOYACÁ — OFICINA JURÍDICA
HORA 18 FEB 2026 Nº FOLIOS: 193
RADICADO Nº
RECIBIDO POR: Ana Luisa C.

HUMBERTO MONROY TORRES
Contratista

VoBo Apoyo Gestión Documental
Oficina Asesora Jurídica

Powered by CamScanner