Yopal, 30 de diciembre de 2025

Licenciada
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON
Supervisora Contrato 0363 del 18/11/2025
Yopal-Casanare

Asunto: Informe de actividades mensual del Contrato de Prestación de Servicios Profesionales No. 0363 del 18/11/2025.

Cordial saludo.

Respetuosamente me dirijo a usted para presentar el informe 1 de 2 del contrato 0363 del 18/11/2025, con el siguiente objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES ATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS 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.
- Formato planilla de asistencia.
- Formato población beneficiada.
- Certificación de veracidad.
- Formato registro fotográfico.
- Certificación de deducciones.
- Certificación decreto 1070.
- Certificación decreto 060 – 2023.
- Copia seguridad social, pensión y riesgos profesionales.
- Certificacion bancaria.
- Formato no obligado a facturar.
- Copia del Rut

Anexo a este periodo de cobro los documentos que corresponden al 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025.

Cordialmente:

GELMAR GIRALDO GUANARO
Entrenador Departamental
Cel. 3114793194

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0363 - de 2025-11-18 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, 08 de Enero del 2026.

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. 0363 - de 2025-11-18.

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	0363
FECHA DE CONTRATO	2025-11-18.
NOMBRE DEL CONTRATISTA	GELMAR GIRALDO GUANARO
NUMERO DE IDENTIFICACIÓN DE CONTRATISTA	74860607 de YOPAL
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	08 de Enero del 2026
PERIODO DE INFORME	20/11/2025 hasta 19/12/2025
NUMERO DE INFORME	1
DIRECCIÓN DE DOMICILIO	CR 13 25 29 BRR LA UNIDAD
CIUDAD	YOPAL
TELEFONO MOVIL	3114793194
CORREO ELECTRÓNICO	gelmarggg@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. 0363 - de 2025-11-18 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. 0363 presenta una ejecución del 75% 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 05. Presentar los resultados técnicos mensuales de acuerdo con lo programado en el Plan metodológico de trabajo.	Se verifica que se cumpla con los objetivos del mesociclo: OBJETIVO ESPECIFICO MICRO 1: Mejorar la coordinación. Fomentar la práctica del Paratletismo en las áreas de carreras, saltos y lanzamientos en los jóvenes en el departamento de Casanare, impulsado la competición y la proyección de deportistas en las diferentes categorías que hacen parte del sistema paralimpico. Adquirir conocimientos teóricos sobre las diferentes modalidades y reglas del para atletismo. • Mejorar el desarrollo de las habilidades coordinativas • Adquirir conocimientos teóricos sobre las técnicas de las diferentes disciplinas atléticas. • Mejorar el desarrollo de habilidades técnicas del atletismo en cada una de sus modalidades Evaluación de Capacidades y Habilidades Motrices Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 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.	Para el periodo del Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025 no se presentaron competencias deportivas.	75
ACTIVIDAD 07. En caso de participación en eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales, deberá enviar	En el trabajo del Macrociclo no presentamos participaciones en eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025.	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0363 - de 2025-11-18 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.

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		
ACTIVIDAD 08. Desarrollar un proceso técnico, táctico y de planificación deportiva durante mínimo seis (6) horas al día de lunes a viernes y los días festivos cuando se requiera, para atender (En caso de deportes de conjunto 40 personas, deportes individuales 25 personas y deporte adaptado 15 personas) entre niños, niñas y adolescentes por mes de ejecución del contrato en la disciplina asignada.	En este periodo see centra en desarrollar una base de condición física y técnica a través de ejercicios lúdicos y progresivos, incluyendo calentamiento, movilidad (brazos, tronco, piernas) y fuerza básica (planchas, sentadillas), aprendiendo gradualmente la coordinación, respiración y postura (caída al frente) antes de enfocarse en la velocidad o resistencia específicas, evitando la especialización temprana para prevenir lesiones y fomentar disfrute, especialmente en edades tempranas. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025.	75
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.	Trabaje arduamente en los fogueos con las escuelas deportivas del municipio primariamente para consolidar el progreso de destrezas técnica, físicas de las deportistas de la disciplina de Para atletismo del departamento de Casanare. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025.	75
ACTIVIDAD 10. Desarrollar procesos deportivos mediante competencias mínimo una vez al mes, para fortalecer la enseñanza, aprendizaje y fomento del deporte.	Se programo salidas a nivel departamental antes de las competencias, todo se realizará de acuerdo a lo programado en el plan de trabajo entregado y aprobado. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025.	75
ACTIVIDAD 11. Apoyar de forma técnica deportiva el proceso de Juegos Intercolegiados de acuerdo con las necesidades de su disciplina deportiva.	Durante la ejecución del contrato he trabajado con deportista de diferentes instituciones educativas y se realiza fortalecimiento para las competencias venideras de los Juegos Intercolegiados Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025.	75
ACTIVIDAD 12. Verificar que para las sesiones de adiestramiento los deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte.	Trabaje bajo el plan metodológica entregado y aprobado dando cumplimiento con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
ACTIVIDAD 13. Llevar control de la asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades.	Se anexa el control de asistencia firmada por las deportistas de paraatletismo en los formatos entregados para el cumplimiento contractual, en un pdf anexado en el informe de actividades para el periodo a cobrar. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	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, 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.	Entregue por medio digital la información recolectada de los deportistas beneficiados correspondiente del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025, todo desglosado según el enfoque diferencial en los formatos establecidos por el INDERCAS. Se entrega una población total de 20 deportistas en la disciplina de para atletismo	75
ACTIVIDAD 15. Las demás asignadas por gerencia y/o supervisor de acuerdo con su objeto contractual.	En el periodo de ejecución del contrato no fui asignado por el gerente Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 01. Cargar mensualmente el	Se anexa y se carga los documentos requeridos para la ejecución	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0363 - de 2025-11-18 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.

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	contractual cono: • 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 • 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 Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	
OBLIGACIÓN 02. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato.	Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025 Para este periodo no fui convocado para reuniones convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS.	75
OBLIGACIÓN 03. Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato.	Estoy atento a participar cuando fuere necesario en las actividades lideradas por el INDERCAS. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 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 anexa el certificado del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva_/curso-integridad	75
OBLIGACIÓN 05. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente.	Durante la ejecución del contrato no he sabido de hechos de corrupción que afecten el cumplimiento de las actividades contractuales Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 06. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa.	Ejecute cada na de las actividades y obligaciones contractuales de manera autonma e independiente en la disciplina de Paraatletismo del Departamento de Casanare Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 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.	El atletismo adaptado ofrece beneficios físicos (mejora cardiovascular, muscular, coordinación), psicológicos (autoestima, independencia, bienestar emocional) y sociales (inclusión, comunidad, reducción del aislamiento) para personas con discapacidad, promoviendo la autonomía, la superación personal y una vida más activa, canalizando energía y enseñando disciplina y trabajo en equipo. Todo esta evidenciado en el registro fotografico Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 08.Ejecutar idónea y oportunamente el objeto del contrato	Ejecute de manera profesional, ética y responsable las actividades para el cumplimiento contractual de la disciplina de Paraatletismo del Departamento de Casanare Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0363 - de 2025-11-18 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.

	diciembre 2025	
OBLIGACIÓN 09.Desarrollar las actividades establecidas en la cláusula segunda del presente contrato.	Desarrollo cada una de las actividades establecidas en el contrato en una forma honesta y cumplida. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 10. Obrar con lealtad y buena fe en las distintas etapas contractuales. A	Soy garante de valores para el cumplimiento de las etapas contractuales. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 11. visar oportunamente al INDERCAS las situaciones previsibles que puedan afectar el equilibrio financiero del contrato.	En caso de situaciones que puedan afectar la parte económica del INDERCAS, avisare de manera inmediata. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 12. Atender las observaciones de quien ejerce la supervisión del contrato.	Estuve atento a cada una de las recomendaciones realizadas por el metodólogo BLADIMIR BARRERA CORREDOR en parte técnica, táctica y física. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 13. Presentar los informes específicos o extraordinario cuando le sean solicitados por el interventor o supervisor.	Se entrega cuando fuere necesario al metodólogo BLADIMIR BARRERA CORREDOR el informe extraordinario. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 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.	Se presenta el informe así: 1. Población beneficiada 2. No obligado a facturar 3. Inf-1 con los respetivos anexos Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 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.	En este periodo estoy trabajando con implementación propia. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 16. Allegar el certificado del examen pre-ocupacional dentro de los términos establecidos en el Decreto 0723 de 2013.	El certificado del examen pre-ocupacional reposa en el a hoja de vida anexa al secop II para la debida contratación Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
OBLIGACIÓN 17. Cumplir con todas las obligaciones derivadas de los Estudios Previos y del presente contrato.	Cumplo con los documentos técnicos y legales de la contratación, el análisis de, los requisitos técnicos del estudio de mercado para la el desempeño de las obligaciones de los estudios previos del contrato. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025	75
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 trabaja en los procesos deportivos de la disciplina de Paraatletismo, atletismo incluyen ejercicios para mejorar la fuerza, resistencia, velocidad y técnica de carrera, además de incluir calentamiento, ejercicios de movilidad y técnica de carrera, y luego enfocarse en la zona de entrenamiento principal (fuerza, velocidad o resistencia), finalizando con enfriamiento y estiramientos. para el Departamento de Casanare, según los lineamientos de la Liga de Atletismo de Casanare. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025	75
ACTIVIDAD 02. Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama.	Se presenta un cronograma de horarios y lugares de trabajo por categoría de manera efectiva, de la siguiente manera: Estructura del Cronograma 1. Categorías: Organiza la información por categorías, equipos, tipos de trabajo. 2. Horarios: Incluye los horarios de trabajo para cada categoría. 3. Lugares de trabajo: Especifica los lugares de trabajo correspondientes a cada categoría. DAMAS Y VARONES LUGAR: ESTADIO SANTIAGO DE LAS ATALAYAS 8:00 A 10:00 AM TODAS LA CATEGORIAS Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de 2025.	75
ACTIVIDAD 03. Presentar y sustentar el Plan metodológico de entrenamiento, por equipo, categoría y deportistas según	Realice y sustente el plan metodologico al metodólogo BLADIMIR BARRERA CORREDOR Fecha:2 de diciembre de 2025 Lugar: Oficina Indercas. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025.	75

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 1 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0363 - de 2025-11-18 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.

corresponda, relacionado con el tiempo de contratación ante el metodólogo asignado y/o equipo técnico metodológico.		
ACTIVIDAD 04. Realizar los Ajustes al Plan metodológico de trabajo y cronograma, en caso de que el metodólogo asignado lo solicite.	Realice de manera eficaz y organizada las correcciones indicadas del metodólogo BLADIMIR BARRERA CORREDOR: mejorar los volúmenes de trabajo de los deportistas para las competencias venideras. Fecha:20 de diciembre de 2025 Medio: Correo electronico. Periodo. Del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025.	75

F. OBSERVACIONES:

Atentamente,



GELMAR GIRALDO GUANARO
Contratista

1. **ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO**:

- **Selección trabajada**: CATEGORIA JUVENIL
- **Macrociclo en proceso**: II
- **Periodo**: PREPARATORIO
- **Etapa**: PREPARACION GENERAL
- **Tipo de Mesociclo**: TRANSITORIO
- **Tipos de Microciclos** RECUPERACION.
- **Objetivos planteados**:

OBJETIVO MESOCICLO: El objetivo principal de un mesociclo transitorio es la recuperación y preparación para la siguiente fase de entrenamiento. Se centra en la regeneración física y psicológica.

MICROCICLO 1- RECUPERACION. permitiendo al atleta recuperarse de cargas intensas previas y prepararse para nuevos desafíos

MICROCICLO 2- RECUPERACION. permitiendo al atleta recuperarse de cargas intensas previas y prepararse para nuevos desafíos

MICROCICLO 3- RECUPERACION. permitiendo al atleta recuperarse de cargas intensas previas y prepararse para nuevos desafíos

MICROCICLO 4- RECUPERACION. permitiendo al atleta recuperarse de cargas intensas previas y prepararse para nuevos desafíos

- **Horas trabajadas**: 120 horas

- **Unidades de entrenamiento**: se planificaron 44, se realizaron 44 sesiones.

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

✪ **Dificultades técnicas afrontadas y correctivos aplicados**.
Para el periodo comprendido entre el 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025, se desarrolla respectivo trabajo de perfilamiento en las discapacidades que hacen parte del sistema Paralímpico, falta de generación de espacios deportivos.

✪ Anexo el plan gráfico y escrito, mesociclo correspondiente al periodo del 20 de noviembre al 19 de diciembre 2025, de la categoría juvenil de Casanare.

2. **COMPETENCIAS A LAS QUE ASISTIÓ**:
   ✪ Durante este periodo no se realizaron competencias

3. REUNIONES INTERDISCIPLINARIAS

✪ En este periodo del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 2025 no se presentaron reuniones.

4. TEST VALORACIONES:

✪ Para este periodo no se aplicaron test

5. **ASISTENCIA**

✪ Anexo planillas de asistencia población beneficiada periodo del junio

GELMAR GIRALDO GUANARO
Entrenador

PLAN ESCRITO SELECIONES PARAATLETISMO

2025

PRESENTADO POR:

GELMAR GIRALDO GUANARO

74.860.607 de Yopal Casanare

Contrato. 0363-2025

OBJETO CONTRACTUAL: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES ATEGORÍA II, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

CATEGORIAS: U18, U20, Y MAYORES.

EDADES: U18: 16,17 AÑOS Y U20: 18, 19 Y MAYORES: 20 AÑOS EN ADELNATE

METODÓLOGO: BLADIMIR BARRERA CORREDOR

INDERCAS

JUSTIFICACIÓN

El deporte paralímpico es crucial porque no solo promueve la salud física y el bienestar de las personas con discapacidad, sino que también fomenta la inclusión social, desafía estereotipos y eleva la autoestima de los atletas. Además, impulsa cambios sociales positivos y promueve una mayor conciencia sobre la discapacidad fomenta la salud física y mental. Los atletas paralímpicos son ejemplos de perseverancia, superación y determinación, inspirando a otros a perseguir sus metas y a no darse por vencidos, independientemente de sus desafíos, este sector deportivo toma cada vez más fuerza que permite seguir proyectando deportistas a la competición en las discapacidades que hacen parte del sistema paralímpico y donde Casanare cuenta con proyección de deportistas a la competición en diferentes eventos del calendario nacional e Internacional igualmente fortalecer los procesos a los JUEGOS DEPORTIVOS PARANACIONLES 2027 Y JUEGOS DEPORTIVOS PARANACIONALES JUVENILES 2028.

En el sector Paralímpico es importante que la adaptación de la técnica se ajustan los movimientos y gestos deportivos para que sean accesibles y efectivos para atletas con diversas discapacidades. Por ejemplo, en el atletismo, un atleta con discapacidad visual puede utilizar un guía o un sistema de sonido para orientarse en la pista siendo de esta manera más eficaz el proceso del entrenamiento deportivo. Los atletas paralímpicos son modelos para seguir, inspirando a otros y cambiando la percepción sobre las capacidades de las personas con discapacidad, en atención a lo anterior se generarán espacios deportivos para la promoción y masificación del deporte en Casanare en diferentes categorías en la rama femenino y masculino.

PLAN DE ENTRENAMIENTO	
TIPO DE MACROCICLO	MACROCICLO II
MESOCICLOS PLANIFICADOS	6 MESOCICLOS
HORAS PLANIFICADAS POR MICROCICLO	30 HORAS
HORAS DE TRABAJO POR MESOCICLO	120 HORAS
HORAS DE TRABAJO POR MACROCICLO	720 HORAS

OBJETIVOS DEL MACROCICLO

OBJETIVOS GENERALES:

Fomentar la práctica del Paratletismo en las áreas de carreras, saltos y lanzamientos en los jóvenes en el departamento de Casanare, impulsado la competición y la proyección de deportistas en las diferentes categorías que hacen parte del sistema paralimpico

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Adquirir conocimientos teóricos sobre las diferentes modalidades y reglas del paraatletismo.
- Mejorar el desarrollo de las habilidades coordinativas
- Adquirir conocimientos teóricos sobre las técnicas de las diferentes disciplinas atléticas.
- Mejorar el desarrollo de habilidades técnicas del atletismo en cada una de sus modalidades
- Incrementar mejorar el desarrollo de las capacidades físicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.)
- Comprender la importancia de la entrada en calor antes de realizar ejercicio físico.

- Identificar y realizar los movimientos básicos y técnicos de la carrera de velocidad.
- Ejecutar correctamente las técnicas del salto en largo
- Conocer y aplicar gestos predeportivos y técnicos del lanzamiento en atletismo.
- Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo a través de dinámicas grupales.
- Desarrollar la capacidad de análisis y autoevaluación.
- Aprender a trabajar en equipo y a apoyar a los compañeros.

COMPONENTES DEL MACROCICLO

1. **Mesociclo transitorio del 25 de noviembre al 24 de diciembre de 2025.**

MESOCICLO TRANSITORIO: fase de entrenamiento que se sitúa entre dos periodos principales de entrenamiento, como el periodo de competición y el periodo de transición

Contiene 4 microciclos de Recuperación: objetivo principal es facilitar el paso de un ciclo a otro, permitiendo la recuperación del deportista y preparando el cuerpo para la siguiente fase de entrenamiento o competición.

1. Recuperación
2. Recuperación
3. Recuperación
4. Recuperación

FÍSICO

MICRO 1:

- **Trotes ligeros:** Actividad de baja intensidad, con énfasis en la recuperación de la frecuencia cardíaca y la respiración.
- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga.

MICRO 2:

- **Carrera continua suave:** Correr a un ritmo muy ligero, manteniendo una conversación fluida.
- **Ejercicios de técnica de carrera a baja intensidad:** Ejecución de ejercicios como skipping o elevación de rodillas a baja, velocidad, enfocándose en la técnica correcta.
- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga.

MICRO 3:

- **Ejercicios de movilidad articular:** Movimientos suaves y amplios de las articulaciones para mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez.

- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga.

MICRO 4:

- **Carrera continua suave:** Correr a un ritmo muy ligero, manteniendo una conversación fluida.
- **Ejercicios de técnica de carrera a baja intensidad:** Ejecución de ejercicios como skipping o elevación de rodillas a baja, velocidad, enfocándose en la técnica correcta.
- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga.

TÉCNICO

MICRO 1:

- Ejercicios de técnicas de carrera, en diferentes direcciones
- Carreras progresivas enfatizando el desarrollo de la técnica de carrera
- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga. (EJERCICIOS CARGADA OLIMPICA)
- Ejercicios metodológicos de los lanzamientos.

MICRO 2:

- Ejercicios de técnicas de carrera, en diferentes direcciones

- Carreras progresivas enfatizando el desarrollo de la técnica de carrera
- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga. (EJERCICIOS CARGADA OLIMPICA)
- Ejercicios metodológicos de los lanzamientos

MICRO 3

- Ejercicios de técnicas de carrera, en diferentes direcciones
- Carreras progresivas enfatizando el desarrollo de la técnica de carrera
- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga. (EJERCICIOS CARGADA OLIMPICA)
- Ejercicios metodológicos de los lanzamientos

MICRO 4:

- Ejercicios de técnicas de carrera, en diferentes direcciones
- Carreras progresivas enfatizando el desarrollo de la técnica de carrera
- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga. (EJERCICIOS CARGADA OLIMPICA)
- Ejercicios metodológicos de los lanzamientos

TÁCTICO

MICRO 1:

- **Carreras de velocidad:** Enfocadas en la salida explosiva, la transición rápida a la fase de vuelo y la máxima velocidad durante la carrera
- **Pruebas de lanzamiento:** Técnicas específicas para optimizar la fuerza y la técnica de lanzamiento, así como la posición en la zona de lanzamiento

MICRO 2:

- **Simulaciones de carrera:** Crear situaciones de carrera similares a la competición para practicar las tácticas y mejorar la toma de decisiones.

MICRO 3:

- **Pruebas de lanzamiento:** Técnicas específicas para optimizar la fuerza y la técnica de lanzamiento, así como la posición en la zona de lanzamiento

- **Simulaciones de carrera:** Crear situaciones de carrera similares a la competición para practicar las tácticas y mejorar la toma de decisiones.

MICRO 4:

- **Pruebas de lanzamiento:** Técnicas específicas para optimizar la fuerza y la técnica de lanzamiento, así como la posición en la zona de lanzamiento
- **Simulaciones de carrera:** Crear situaciones de carrera similares a la competición para practicar las tácticas y mejorar la toma de decisiones

- Revisar videos de carreras propias o de atletas de alto nivel para identificar fortalezas y debilidades y mejorar la técnica y la táctica.

UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PLANEADAS VS REALIZADAS	
SE PLANIFICARON 24 DIAS	24 SESIONES 5 HORAS POR SESION
VOLUMEN H0RAS 120	

DIFICULTADES AFRONTADAS	CORECTIVOS APLICADOS
La adaptación aumento gradual de lntensidad.	La competencia nos permite seguir mejorando, fortaleciendo y proyectando nuevos referentes deportivos.

LOGROS

EVENTO/AÑO	LOGRO
Campeonato nacional de Paraatletismo Interligas y Clubes - Cali	10 Medallas de oro, 6 Medallas de plata, 4 Medallas de bronce.
Campeonato Nacional Interligas de Paraatletismo categoría mayores.	4 Medallas de oro, 7 Medallas plata, 4 Medallas de bronce.

REUNIONES INTREDISCIPLINARIAS

PROGRAMADAS	REALIZADAS
Reunión deportistas y padres de familia	Se convoco reunión para socialización de procedimientos administrativos ante la federación.

TEST DE VALORACIONES

TEST: velocidad, Fuerza, Saltos, resistencia.

TEST: Específicos

CRONOGRAMA ACTIVIDADES

Noviembre 20 al 19 diciembre de 2025

ACTVIDAD	FECHA	OBJETIVO	LUGAR
Intercambio deportivo	20 de diciembre	Integración deportiva, generar espacios deportivo, recreativos y de inclusión.	Yopal

GELMAR GIRALDO GUANARO
Entrenador.



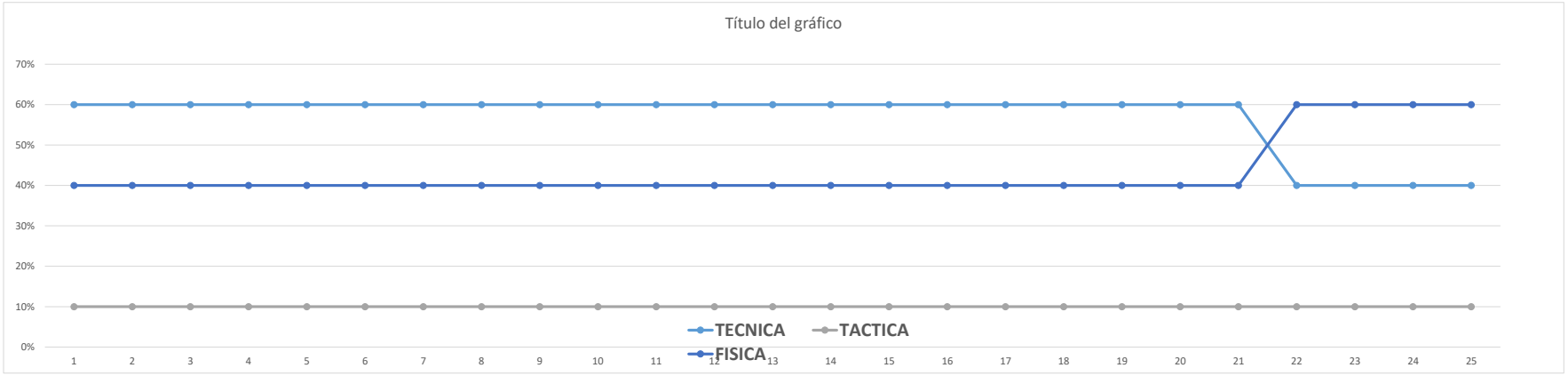
MACROCICLO # II. PLANIFICACION SELECCIÓN PARAATLETISMO

CATEGORIA: JUVENIL– **MAYORES GENERO: MY F FECHA DEL PLAN ANUAL:** DEL 1 DE JULIO AL 24 DE DICIEMBE DE 2025

ENTRENADOR: GELMAR GIRALDO GUANARO

1	MESES	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE					OCTUBRE				NOVIEMBRE					DICIEMBRE			TOTAL
2	Macrociclos	II																									1
3	Periodos	PREPARATORIO													COMPETENCIA							PREPARATORIO					3
4	Etapas	PREPARACION GENERAL				PREPARACION ESPECIAL				PRE- COMPETITIVO					COMPETITIVO							RECUPERACION				TRANS	4
5	No Mesociclos	1				2				3					4				5			6				TRANS	6
6	Tipos de Mesociclos	BASICO DESARROLLADOR								BASICO ESPECIAL					COMP		REG	BASICO DESARROLLADOR									5
7	No Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25
8	Tendencia del Microciclo	INT	C	C	R	C	C	C	CH	R	C	C	C	CHO	REC	CORR	CORR	CO	CORR	CHO	COM	REC	REC	CRR	CRR	CRR	
9	Fecha de inicio y final del micro	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	
		7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	24	
10	Dias w microciclo	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	150
11	Sesiones del microciclo	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	150
12	Horas x sesion	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	125
13	Horas x microciclo	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	625
14	Competencias Preparatorias																										
15	Competencias fundamentales																				CNCM						
16	Test Pedagogicos, fisicos y tecnicos	TI	TF											TT		TT											
17	Pronostico																	PODIUM									
18	Volumen en minutos	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	37500
19	Preparacion técnica % Minutos	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	40%	40%	40%	40%	
		700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	17500
20	Preparacion tactica%Minutos	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
		200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	5000
21	Preparacion física % Minutos	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	60%	60%	60%	60%	
		500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	12500

GRAFICA DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACION EN PORCENTAJES POR MICROCICLOS																									
MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
PREPARACION TECNICA	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	40%	40%	40%	40%
PREPARACION TACTICA	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
PREPARACION FISICA	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	60%	60%	60%	60%



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 Atletismo (VISUAL) – GELMAR GIRALDO GUANARO CTO 363-2025				**TEMA**: Sustentación plan de entrenamiento Atletismo (VISUAL) – GELMAR GIRALDO GUANARO CTO 363-2025				
FECHA:	2025	2	12	**HORA:**	10:00 Am	a	11:00 Am	
	Año	Mes	Día		Inicial		Final	

LUGAR:	INSTALACIONES PRINCIPALES DE INDERCAS
OBJETIVO:	Sustentación plan de entrenamiento Atletismo (VISUAL) – GELMAR GIRALDO GUANARO CTO 363-2025

ASISTENTES

Nombre Completo	Entidad/Dependencia/Cargo	Correo / Tel.	Firma
BLADIMIR BARRERA CORREDOR	INDERCAS, PROFESIONAL UNIVERSITARIO, SUPERVISOR	bmetodologia@indercas-casanare.gov.co 3118547945	
GELMAR GIRALDO GUANARO	ENTRENADOR DEPARTAMENTAL - ATLETISMO	gelmarggg@gmail.com 3114793194	

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:

PLAN DE ENTRENAMIENTO	
TIPO DE MACROCICLO	MACROCICLO II
MESOCICLOS PLANIFICADOS	6 MESOCICLOS
HORAS PLANIFICADAS POR MICROCICLO	30 HORAS
HORAS DE TRABAJO POR MESOCICLO	120 HORAS
HORAS DE TRABAJO POR MACROCICLO	720 HORAS

OBJETIVOS DEL MACROCICLO

OBJETIVOS GENERALES:

Fomentar la práctica del Paratletismo en las áreas de carreras, saltos y lanzamientos en los jóvenes en el departamento de Casanare, impulsado la competición y la proyección de deportistas en las diferentes categorías que hacen parte del sistema paralimpico

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Adquirir conocimientos teóricos sobre las diferentes modalidades y reglas del paraatletismo.
- Mejorar el desarrollo de las habilidades coordinativas
- Adquirir conocimientos teóricos sobre las técnicas de las diferentes disciplinas atléticas.
- Mejorar el desarrollo de habilidades técnicas del atletismo en cada una de sus modalidades
- Incrementar mejorar el desarrollo de las capacidades físicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.)
- Comprender la importancia de la entrada en calor antes de realizar ejercicio físico.

COMPONENTES DEL MACROCICLO

1. **Mesociclo transitorio del 25 de noviembre al 24 de diciembre de 2025.**

MESOCICLO TRANSITORIO: fase de entrenamiento que se sitúa entre dos periodos principales de entrenamiento, como el periodo de competición y el periodo de transición Guardado en Este PC

Contiene 4 microciclos de Recuperación: objetivo principal es facilitar el paso de un ciclo a otro, permitiendo la recuperación del deportista y preparando el cuerpo para la siguiente fase de entrenamiento o competición.

1. Recuperación
2. Recuperación
3. Recuperación
4. Recuperación

FÍSICO

MICRO 1:

- **Trotes ligeros:** Actividad de baja intensidad, con énfasis en la recuperación de la frecuencia cardíaca y la respiración.
- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga.

MICRO 2:

- **Carrera continua suave:** Correr a un ritmo muy ligero, manteniendo una conversación fluida.
- **Ejercicios de técnica de carrera a baja intensidad:** Ejecución de ejercicios como skipping o elevación de rodillas a baja, velocidad, enfocándose en la técnica correcta.
- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga.

MICRO 3:

- **Ejercicios de movilidad articular:** Movimientos suaves y amplios de las articulaciones para mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez.
- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga.

MICRO 4:

- **Carrera continua suave:** Correr a un ritmo muy ligero, manteniendo una conversación fluida.
- **Ejercicios de técnica de carrera a baja intensidad:** Ejecución de ejercicios como skipping o elevación de rodillas a baja, velocidad, enfocándose en la técnica correcta.
- **Ejercicios de fuerza de baja intensidad:** Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga.

UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PLANEADAS VS REALIZADAS	
SE PLANIFICARON 24 DIAS	24 SESIONES 5 HORAS POR SESION
VOLUMEN H0RAS 120	

DIFICULTADES AFRONTADAS	CORECTIVOS APLICADOS
Adaptación, falta de oportunidades, discriminación, accesibilidad.	La competencia nos permite seguir mejorando, fortaleciendo y proyectando nuevos referentes deportivos.

LOGROS

EVENTO/AÑO	LOGRO
Festival departamental de Paraatletismo	Participación 150 deportistas de todo el Departamento
Campeonato Nacional de Paraatletismo categoría mayores.	6 medallas de oro, 3 medallas plata, 3 medallas de bronce.
Juegos deportivos Juveniles Paraanacionales	1 medalla de plata

REUNIONES INTREDISCIPLINARIAS

PROGRAMADAS	REALIZADAS
Reunión deportistas y padres de familia	Se convoco reunión para socialización de procedimientos administrativos ante la federación.

TEST DE VALORACIONES

TEST: velocidad, Fuerza, Saltos, resistencia.

TEST: Específicos

CRONOGRAMA ACTIVIDADES

Noviembre 20 al 19 diciembre de 2025

ACTVIDAD	FECHA	OBJETIVO	LUGAR
Intercambio deportivo	20 de diciembre	Integración deportiva, generar espacios deportivo, recreativos y de inclusión.	Yopal

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

MACROCICLO # II. PLANIFICACION SELECCIÓN PARAATLETISMO

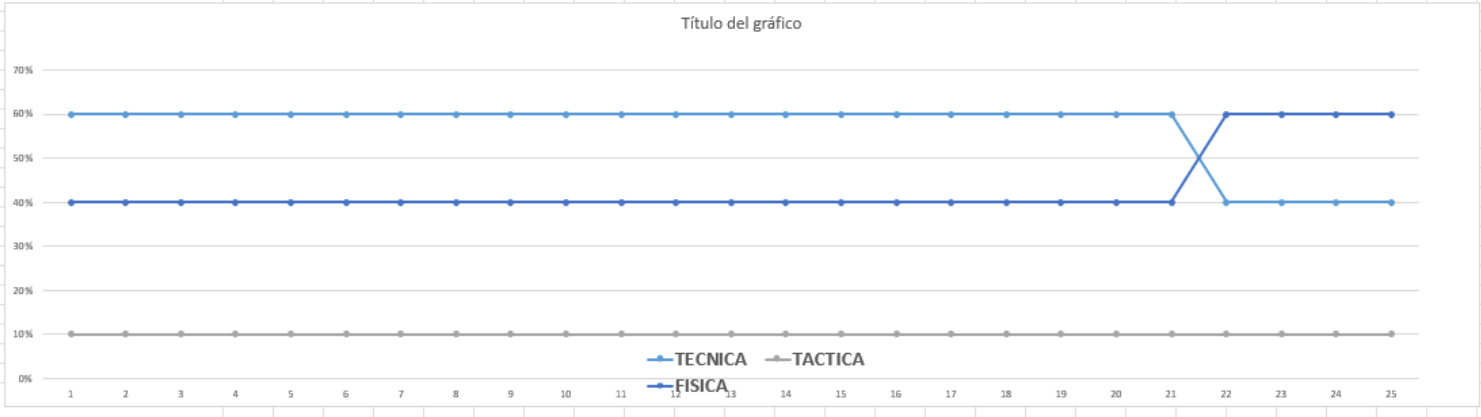
CATEGORIA: JUVENIL– MAYORES GENERO: MY F FECHA DEL PLAN ANUAL: DEL 1 DE JULIO AL 24 DE DICIEMBE DE 2025

ENTRENADOR: GELMAR GIRALDO GUANARO

	MESES	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE					OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				TOTAL
2	Macrociclos	II																									1
3	Periodos	PREPARATORIO													COMPETENCIA							PREPARATORIO					3
4	Etapas	PREPARACION GENERAL				PREPARACION ESPECIAL				PRE- COMPETITIVO					COMPETITIVO							RECUPERACION			TRANS		4
5	No Mesociclos	1				2				3					4				5			6				TRANS	6
6	Tipos de Mesociclos	BASICO DESARROLLADOR								BASICO ESPECIAL					COMP		REG	BASICO DESARROLLADOR									5
7	No Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25
8	Tendencia del Microciclo	INT	C	C	R	C	C	C	CH	R	C	C	C	CHO	REC	CORR	CORR	CO	CORR	CHO	COM	REC	REC	CRR	CRR	CRR	
9	Fecha de inicio y final del micro	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	
		7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	24	
10	Dias w microciclo	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	150
11	Sesiones del microciclo	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	150
12	Horas x sesion	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	125
13	Horas x microciclo	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	625
14	Competencias Preparatorias																										
15	Competencias fundamentales																				CNCM						
16	Test Pedagogicos, fisicos y tecnicos	TI	TF											TT		TT											
17	Pronostico																	PODIUM									
18	Volumen en minutos	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	37500
19	Preparacion técnica % Minutos	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	40%	40%	40%	40%	
		700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	17500
20	Preparacion tactica%Minutos	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
		200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	5000
21	Preparacion fisica % Minutos	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	60%	60%	60%	60%	
		500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	12500

Página 1

GRAFICA DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACION EN PORCENTAJES POR MICROCICLOS																										
MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
PREPARACION TECNICA	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	40%	40%	40%	40%
PREPARACION TACTICA	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
PREPARACION FISICA	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	60%	60%	60%	60%



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





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

MODELO DE METODOLOGICOS PARA LA PRESENTACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE DEL ENTRENADOR:	GELMAR GIRALDO GUANARO									
DEPORTE: ATLETISMO		**CATEGORIA:** *JUVENIL* - MAYORES		**MODALIDAD:**		**EDAD: 17 - 23** AÑOS			
MACROCICLO No II	**FECHA:** DEL 25 DE NOVIEMBRE AL 24 DE DICIEMBRE 2		**TIPO DE MESOCICLO:** TRANSITORIO							
TIPO DE MICROCICLOS	**MICRO1**		**MICRO 2**		**MICRO3**		**MICRO 4**		**MICRO 5**	
	RECUPERACION		RECUPERACION		RECUPERACION		RECUPERACION		REGULAR	
FECHAS DE MICROCICLO	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**
	25-nov	*1- dic*	*2- dic*	*8-dic*	*9-dic*	*15-dic*	*16-dic*	*24-dic*		
OBJETIVOS MESOCICLO	*Facilitar la recuperación física y mental después de un periodo de entrenamiento intenso, permitiendo disminuir la carga de entrenamiento, para un siguiente ciclo de entrenamiento.*									
MICROCICLOS #	**1**		**2**		**3**		**4**		**5**	
TECNICO	**VOL:** 120	**INT:** 70	**VOL:** 120	**INT:** 70	**VOL:** 120	**INT:** 70	**VOL:** 120	**INT:** 70	**VOL:** 120	**INT:** 70%
VOL MIN: *700*	Ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y tecnica de los lanzamientos.		Ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y tecnica de los lanzamientos.		Ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y tecnica de los lanzamientos.		Ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y tecnica de los lanzamientos.		Ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica.	
INT FRECAR:										
TACTICO	**VOL:** 25	**INT:** 50%	**VOL:** 25	**INT:** 50%	**VOL:** 25	**INT:** 50%	**VOL:** 25	**INT:** 50%	**VOL:** 25	**INT:** 50%
VOL MIN: *200*	optimizar el desarrollo fisico y tecnico		optimizar el desarrollo fisico y tecnico		optimizar el desarrollo fisico y tecnico		optimizar el desarrollo fisico y tecnico		optimizar el desarrollo fisico y tecnico	
INT FRECAR:										
FISICOS	**VOL:** 100	**INT:** 70%	**VOL:** 100	**INT:** 70%	**VOL:** 100	**INT:** 70%	**VOL:** 100	**INT:** 70%	**VOL:** 100	**INT:** 75%
VOL MIN: *500*	Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga		Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga		Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga		Flexiones, sentadillas, zancadas, o ejercicios con pesas ligeras, priorizando la técnica y evitando la fatiga		Flexiones, sentadillas, velocidad	
INT FRECAR:										
VOLUMEN TOTAL MIN	1500		1500		1500		1500		1500	
INTENSIDAD	60%		70%		70%		70%		60%	
MEDIOS	PESAS, BALONES MEDICINALES, DISCOS, JABALINAS, CONOS, AROS,BASTONES		PESAS, BALONES MEDICINALES, DISCOS, JABALINAS, CONOS, AROS,BASTONES		PESAS, BALONES MEDICINALES, DISCOS, JABALINAS, CONOS, AROS,BASTONES		PESAS, BALONES MEDICINALES, DISCOS, JABALINAS, CONOS, AROS,BASTONES			
METODOS	REPETICIONES		REPETICIONES		REPETICIONES		REPETICIONES			
EVALUACION	DIRECTA		DIRECTA		DIRECTA		DIRECTA			

GELMAR GIRALDO GUANARO

V°B° Metodologo: BLADIMIR BARRERA CORREDOR

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

HORARIOS DE ENTRENAMIENTO 2025

Gobernación de Casanare

DEPORTE	ENTRENADOR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PARAATLETISMO	GELMAR GIRALDO GUANARO	8:00 A 10: 00 AM, DE 3:00 PM A 6:00 PM LUGAR: ESTADIO SANTIAGO DE LAS ATALAYAS					8:00 A 10:00 AM ESTADIO SANTIAGO DE LAS ATALAYAS	DESCANSO

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, **GELMAR GIRALDO GUANARO**, identificado con cedula de ciudadanía No.74860607 de YOPAL, cumplió con las actividades metodológicas, consignadas en el contrato de prestación de servicios No – 0363-2025, el cual tiene como 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., para el periodo comprendido entre 2025-11-20 al 2025-12-19

La anterior se expide a los diecinueve (19) días del mes de diciembre de 2025.

BLADIMIR BARRERA CORREDOR

Profesional Universitario – Metodólogo

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

BASE DE DATOS

CONTRATO No:	0363,	FECHA DEL CONTRATO:	13/11/2025	OBJETO CONTRACTUAL:	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.		
NOMBRES Y APELLIDOS:	GELMAR GIRALDO GUANARO			N° CELULAR:	3114793194	DEPORTE:	ATLETISMO
PERIODO QUE REPORTA:	Fecha Inicio	20/11/2025	Fecha Fin	19/12/2025	MUNICIPIO	Yopal	CORREO ELECTRONICO:	gelmarggg@gmail.com

363

SIGLA PPR: POBLACION EN PROCEO DE REINSERCION

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	ISABELLA GALINDO PEREZ	T.I.	1029659659	30/05/2012	13	3134567564	isag.10@gmail.com	A	x						X							X	X	
2	LAURA ALEJANDRA ALVAREZ AVILA	T.I.	1031144822	18/02/2011	14	3125674532	laura.aleja22a@gmail.com	B	x						X							X	X	
3	ALISON MARTIN BONILLA	T.I.	1070391152	2/05/2009	16	3112345439	alison.mb@gmail.com	B	x						X							X	X	
4	EDNA FERNANDA ROMERO QUIÑONEZ	T.I.	1076507630	8/04/2010	15	3128764580	romero.quied12@gmail.com	B	x						X							X	X	
5	MICHELL NIKOLL MUÑOZ VARGAS	T.I.	1222114612	4/03/2013	12	3214567658	michell.muñoz3@gmail.com	B	x						X							X	X	
6	LAURA VALENTINA GUERRERO ACEVEDO	T.I.	1054206004	19/11/2011	14	3133234367	laura.vguerrero45@gmail.com	B	x						X							X	X	
7	VALERY SOFIA CORDERO BARON	T.I.	1222114391	19/02/2013	12	3234908761	valery.sofiacordero9@gmail.com	A	x						X							X	X	
8	ANAHÍ SOFIA LOZANO RUIZ	T.I.	1120373057	3/03/2012	13	3234598076	sofi.20lozanoruiz@gmail.com	A	x						X							X	X	
9	ALISON YINETH MONTAÑEZ CONTRERAS	T.I.	1222127025	21/09/2016	9	3229017008	ali.yinmoncon78@gmail.com	A	x						X							X	X	
10	LAURA KATERINE PIRACON GAMEZ	T.I.	1118558742	10/08/2012	13	3100984389	kate.laupiracon29@gmail.com	A	x						X							X	X	
11	MIA CELESTE GONZALEZ RIVERA	T.I.	1029668382	27/03/2013	12	3118907617	celeste.gonzalezr90@gmail.com	A	x						X							X	X	
12	MARIANGEL CHAPARRO MUÑOZ	T.I.	1058357647	27/03/2013	12	3116789043	mariangel.chaparromuñoz3@gmail.com	B	x						X							X	X	
13	MARIA PAULA LOPEZ SOLER	T.I.	1222114187	27/01/2013	12	3225647890	mariap.lopezs2013@gmail.com	B	x						X							X	X	
14	ADRIANA LUCIA VAENA ROJAS	T.I.	1118558698	4/08/2012	13	3214537908	vaena.lucia7@gmai.com	B	x						X							X	X	
15	SHEIRA STEPHANNY VELANDIA PEREZ	T.I.	1115860174	5/04/2012	13	3218726900	sheira.velandia34@gmai.com	B	x						X							X	X	
16	CELMERY LISETH PEREZ ENCISO	T.I.	1029648251	10/01/2008	18	3112567865	celmery.lisethpe1001@gmail.com	B	x						X							X	X	
17	PAULA ANDREA AGUILAR MONDRAGON	T.I.	1029666659	12/10/2011	14	3133631876	paulaa.aguilarm11@gmail.com	B	x						X							X	X	
18	YESLIC YULEISY MONSALVE SUA	T.I.	1029659096	10/03/2012	13	3219087656	yeslicyusmonsalve2012@gmail.com	B	x						X							X	X	
19	KAREN XIOMARA BENITEZ MORENO	T.I.	1029658341	30/10/2011	14	3100098618	k.x.benitezm09@gmail.com	B	x						X							X	X	
20	ZAHIRA ALEJANDRA COLINA RAMOS	T.I.	1222123532	7/10/2015	10	3218769074	zhaira.alecol2@gmail.com	A	X						X							X	X	

FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS:GELMAR GIRALDO GUANARO

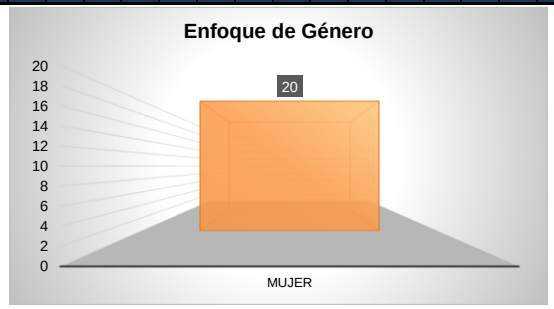
INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD DEPORTES POBLACIÓN BENEFICIADA	POBLACION BENEFICIADA FO-M-DRA-10 04/05/2022 Version 02

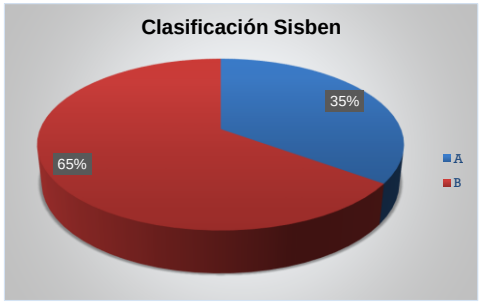
NOMBRES Y APELLID	GELMAR GIRALDO GUANARO	CONTRATO:	0363,
PERIODO:	20/11/2025 AL 19/12/2025	MUNICIPIO:	Yopal
TELEFONO:	3114793194	CORREO ELECTRONICO:	gelmarggg@gmail.com

POBLACION

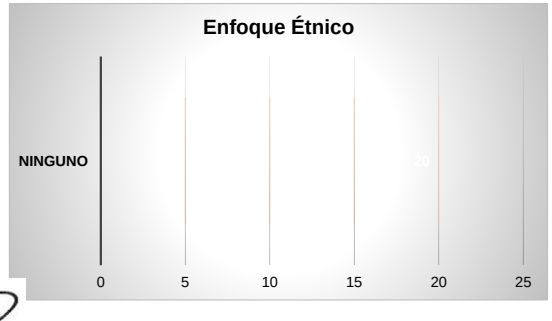
RANGO DE EDAD / POBLACION	AREA URBANA/RURAL		ENFOQUE DE GENERO			GRUPO SISBEN													ENFOQUE ETNICO												ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL																		TOTAL
						A (Pobreza Extrema)			B (Pobreza Moderada)			C (Población Vulnerable)			D (No pobre, No vulnerable)				Indigenas			Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras			Pueblo ROM o Gitano			Ninguno			Victimas del Conflicto Armado			Habitante de Calle			PPL-TD			PPR			Personas con Discapacidad			Población Extranjera			Ninguno			
	U	R	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	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	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
ADOLESCENCIA 12 A 17 AÑOS	22	0	13	9	0	0	0	0	13	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22
JUVENTUD 18 A 28 AÑOS	16	0	9	7	0	0	0	0	9	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	9	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16
ADULTO 29 A 60	2	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
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	**40**	**0**	**24**	**16**	**0**	**0**	**0**	**0**	**24**	**16**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**2**	**0**	**0**	**0**	**24**	**14**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**40**

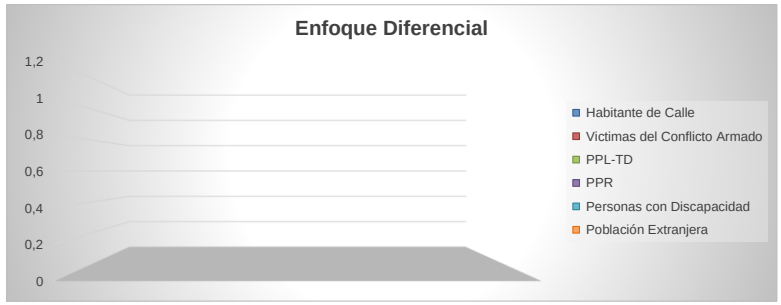












FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS: GELMAR GIRALDO GUNARO

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD

GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN

PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS

CÓDIGO:	RAGCC53
FECHA	10/02/2013
VERSION	01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: GELMAR GIRALDO GUANARO
DEPORTE: ATLETISMO
EDADES: 15 a 23 AÑOS
PERIODO: 20/11/2025 AL 19/12/2025
SEMANA N°: 1
CONTRATO: 363
FECHA: 13/11/2025
SEMANA N° 2

N°	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO 5	6	7	8	9			ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO 12	13	14	15	16			ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	MARYURY VILLAMIZAR CAMACHO	X	X	A	A	A	A	A			100%	MARYURY	A	A	A	A	A			100%	MARYURY	
2	JUAN FERNANDO DOMINGUEZ		X	A	A	A	A	F			90%.	Juan D	A	A	A	A	F			90%.	Juan D.	
3	MAIDY LORENA AVELLA PAN	X		A	A	A	A	A			100%	Maidy A	A	A	A	A	A			90%.	Maidy A	
4	SARA VALENTINA OSPINA	X		A	A	A	A	A			100%	Sara O	A	A	A	A	A			100%	Sara O.	
5	SANTIAGO ANDRES SOLANO		X	A	A	F	A	A			90%.	Santiago S	A	A	F	A	A			100%	Santiago S.	
6	JULIAN ESTEBAN GIRALDO		X	A	A	A	A	A			100%	Julian G	A	A	A	A	A			83%	Julian G	
7	JUAN DAVID OSPINA		X	A	A	A	A	A			100%	JUAN D.	A	A	A	A	A			100%	JUAN D.	
8	CESAR AGUSTO RUEDA GONZALEZ		X	A	A	A	A	A			100%	Cesar R	A	A	A	A	A			90%.	Cesar R	
9	NASLY SHARITH LAVERDE	X		A	A	A	A	A			100%	NASLY S	A	A	A	A	A			90%.	NASLY S	
10	JUAN DAVID LEMUS GONZALEZ		X	A	A	A	A	A			100%	Juan C.	A	A	A	A	A			100%	Juan C.	
11	MARIA DEL CARME REYES V.	X		A	A	A	A	F			100%	maria c Reyes	A	A	A	A	F			100%	maria C Reyes	
12	MARIA SOLANGEL REYES V.	X		A	A	A	A	A			100%	Maria reyes	A	A	A	A	A			83%	Maria reyes	
13	ANGIE LIZETH GUERRERO SANABRIA	X		A	A	A	A	A			100%	ANGIE L	A	A	A	A	A			100%	ANGIE L.	
14	LUIS ALEJANDRO VACA VALLEJO		X	A	A	A	A	A			83%	Luis V.	A	A	A	A	A			100%	Luis V.	
15	CAROLINA VARGAS DIAZ	X		A	A	A	A	A			100%	Carolina V	A	A	A	A	A			90%.	Carolina V	
16	ANGEL ESTEBAN MURCIA DIAZ		X	A	A	A	A	A			100%	ANGEL V.	A	A	A	A	A			83%	ANGEL V.	
17	RONALD DAVID RICAURTE		X	A	F	A	A	A			100%.	Ronald M.	A	F	A	A	A			100%	Ronal M.	
18	WILMER ARLEY LEGUIZAMON		X	A	A	A	A	A			83%	wilmer L.	A	A	A	A	A			83%	wilmer L.	
19	JHOINER YULIAN CABRERA BUSCUE		X	A	A	A	A	A			100%	JHOINER	A	A	A	A	A			100%	JHOINER	
20	FERNEY STIVEN AGUILAR PUERTAS		X	A	A	A	A	A			100%.	Ferney Aguilar	A	A	A	A	A			100%.	Ferney Aguilar	
21	ESTIVEN ALEJANDRO CASTILLO		X	A	A	A	A	A			100%.	Estiven C.	A	A	A	A	A			100%.	Estiven C	
22	JEFFER LUCINIO AGUIRRE		X	A	A	A	A	A			100%	JEFER	A	A	A	A	A			100%	JEFER	
23	SAMUEL ANDRES PEÑA		X	A	A	A	A	F			90%.	Samuel P	A	A	A	A	F			90%.	Samuel P	

24	SAMY VALENTINA HIDALGO VARGAS	X		A	A	A	A	A			100%	Samy Hidalgo	A	A	A	A	A			90%.	Samy Hidalgo		
25	ALEJANDRO ZABALA PEREZ		X	A	A	A	A	A			100%	ALEJANDRO	A	A	A	A	A			100%	ALEJANDRO		
26	JONATHAN BERROTERAN TARACHE		X	A	A	F	A	A			90%.	Jonathan.B	A	A	F	A	A			100%	jonatan B		
27	JUAN CARLOS QUINTERO RODRIGUEZ		X	A	A	A	A	A			100%	Juanquintero	A	A	A	A	A			83%	Juan Quintero		
28	JHON FABIAN ORTIZ RODRIGUEZ		X	A	A	A	A	A			100%	JHON ORTIZ	A	A	A	A	A			100%	JHON Ortiz.		
29	ORLANDO PASTOR TORRES CAMARGO		X	A	A	A	A	A			100%	Orlando P.	A	A	A	A	A			90%.	Orlando P		
30	JHONATAN MATEO ARENAS VARGAS		X	A	A	A	A	A			100%	Jhonatan Arenas	A	A	A	A	A			90%.	Jhonatan Arenas		
31	JOVANI ANDRES RIVAS B.		X	A	A	A	A	A			100%	Jovany Rivas	A	A	A	A	A			100%	Jovany Rivas		
32	NEIRO ALVAREZ JIMENEZ		X	A	A	A	A	F			100%	NEIRO	A	A	A	A	F			100%	NEIRO		
33	LUIS FERNANDO CAMARGO CUSBA		X	A	A	A	A	A			100%	LUIS C.	A	A	A	A	A			83%	LUIS C.		
34	JULIAN GUSTAVO ALARCON		X	A	A	A	A	A			100%	Julian Alarcon	A	A	A	A	A			100%	Julian Alarcon		
35	GINNA S. RIVERA MONZO	X		A	A	A	A	A			83%	GINNA	A	A	A	A	A			100%	GINNA		
36	MARIA VALENTINA ACEVEDO	X		A	A	A	A	A			100%	Maria Acevedo	A	A	A	A	A			90%.	maria Acevedo		
37	DULCE MARIA GONZALEZ	X		A	A	A	A	A			100%	Dulce G.	A	A	A	A	A			83%	Dulce G		
38	ZAHIRA SOFIA ACEVEDO	X		A	F	A	A	A			100%.	ZAIRA .	A	F	A	A	A			100%	ZAIRA		
39	ANDREA CONDE	X		A	A	A	A	A			83%	Andrea C.	A	A	A	A	A			83%	Andrea C.		
40	ZULMA YARID MARTINEZ	X		A	A	A	A	A			100%	Zulma	A	A	A	A	A			100%	Zulma		
ASISTENCIA %																							

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

FIRMA DEL ENTRENADOR: GELMAR GIRALDO GUANARO

CEDULA DE CIUDADANIA Nº 74860607

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

NOMBRE DEL ENTRENADOR:	GELMAR GIRALDO GUANARO	PERIODO:	20/11/2025 AL 19/12/2025	CONTRATO:	363
DEPORTE:	ATLETISMO			FECHA:	13/11/2025
EDADES: 15 a 23 AÑOS		SEMANA N°: 3		SEMANA N°: 4	

N°	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO 19	20	21	22	23			ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO 26	27	28	29	30			ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	MARYURY VILLAMIZAR CAMACHO	X	X	A	A	A	A	A			100%	MARYURY	A	A	A	A	A			100%	MARYURY	
2	JUAN FERNANDO DOMINGUEZ		X	A	A	A	A	F			90%.	Juan D	A	A	A	A	F			90%.	Juan D,	
3	MAIDY LORENA AVELLA PAN	X		A	A	A	A	A			100%	Maidy A	A	A	A	A	A			90%.	Maidy A	
4	SARA VALENTINA OSPINA	X		A	A	A	A	A			100%	Sara O	A	A	A	A	A			100%	Sara O.	
5	SANTIAGO ANDRES SOLANO		X	A	A	F	A	A			90%.	SantiagoS	A	A	F	A	A			100%	Santiago S.	
6	JULIAN ESTEBAN GIRALDO		X	A	A	A	A	A			100%	Julian G	A	A	A	A	A			83%	Julian G.	
7	JUAN DAVID OSPINA		X	A	A	A	A	A			100%	JUAN D.	A	A	A	A	A			100%	JUAN D.	
8	CESAR AGUSTO RUEDA GONZALEZ		X	A	A	A	A	A			100%	Cesar R	A	A	A	A	A			90%.	Cesar R	
9	NASLY SHARITH LAVERDE	X		A	A	A	A	A			100%	NASLY S	A	A	A	A	A			90%.	NASLY S.	
10	JUAN DAVID LEMUS GONZALEZ		X	A	A	A	A	A			100%	Juan C.	A	A	A	A	A			100%	Juan C.	
11	MARIA DEL CARME REYES V.	X		A	A	A	A	F			100%	maria c Reyes	A	A	A	A	F			100%	maria c Reyes	
12	MARIA SOLANGEL REYES V.	X		A	A	A	A	A			100%	Maria reyes	A	A	A	A	A			83%	Maria Reyes	
13	ANGIE LIZETH GUERRERO SANABRIA	X		A	A	A	A	A			100%	ANGIE L	A	A	A	A	A			100%	ANGIE L.	
14	LUIS ALEJANDRO VACA VALLEJO		X	A	A	A	A	A			83%	Luis. V	A	A	A	A	A			100%	Luis V	
15	CAROLINA VARGAS DIAZ	X		A	A	A	A	A			100%	Carolina V	A	A	A	A	A			90%.	Carolina V.	
16	ANGEL ESTEBAN MURCIA DIAZ		X	A	A	A	A	A			100%	ANGEL M.	A	A	A	A	A			83%	ANGEL M.	
17	RONALD DAVID RICAURTE		X	A	F	A	A	A			100%.	Ronald R.	A	F	A	A	A			100%	Ronald R.	
18	WILMER ARLEY LEGUIZAMON		X	A	A	A	A	A			83%	wilmer L.	A	A	A	A	A			83%	wilmer L.	
19	JHOINER YULIAN CABRERA BUSCUE		X	A	A	A	A	A			100%	JHOINER	A	A	A	A	A			100%	JHOINER	
20	FERNEY STIVEN AGUILAR PUERTAS		X	A	A	A	A	A			100%.	Ferney Aguilar	A	A	A	A	A			100%.	Ferney Aguilar	
21	ESTIVEN ALEJANDRO CASTILLO		X	A	A	A	A	A			100%.	Estiven C.	A	A	A	A	A			100%.	Estiven C.	
22	JEFFER LUCINIO AGUIRRE		X	A	A	A	A	A			100%	JEFFER.	A	A	A	A	A			100%	JEFFER.	
23	SAMUEL ANDRES PEÑA		X	A	A	A	A	F			90%.	Samuel P	A	A	A	A	F			90%.	Samuel P	

24	SAMY VALENTINA HIDALGO VARGAS	X		A	A	A	A	A			100%	Samy Hidalgo	A	A	A	A	A			90%.	Samy Hidalgo					
25	ALEJANDRO ZABALA PEREZ		X	A	A	A	A	A			100%	ALEJANDRO	A	A	A	A	A			100%	ALEJANDRO					
26	JONATHAN BERROTERAN TARACHE		X	A	A	F	A	A			90%.	Jonatan B	A	A	F	A	A			100%	Jonatan B					
27	JUAN CARLOS QUINTERO RODRIGUEZ		X	A	A	A	A	A			100%	Juan Quintero	A	A	A	A	A			83%	Juan Quintero					
28	JHON FABIAN ORTIZ RODRIGUEZ		X	A	A	A	A	A			100%	JHON ORTIZ	A	A	A	A	A			100%	JHON ORTIZ					
29	ORLANDO PASTOR TORRES CAMARGO		X	A	A	A	A	A			100%	Orlando P.	A	A	A	A	A			90%.	Orlando P.					
30	JHONATAN MATEO ARENAS VARGAS		X	A	A	A	A	A			100%	Jhonatan Arenas	A	A	A	A	A			90%.	Jhonatan Arenas					
31	JOVANI ANDRES RIVAS B.		X	A	A	A	A	A			100%	Jovani Rivas	A	A	A	A	A			100%	Jovani Rivas					
32	NEIRO ALVAREZ JIMENEZ		X	A	A	A	A	F			100%	NEIRO	A	A	A	A	F			100%	NEIRO					
33	LUIS FERNANDO CAMARGO CUSBA		X	A	A	A	A	A			100%	LUIS C	A	A	A	A	A			83%	LUIS G					
34	JULIAN GUSTAVO ALARCON		X	A	A	A	A	A			100%	Julian Alarcon	A	A	A	A	A			100%	Julian Alarcon					
35	GINNA S. RIVERA MONZO	X		A	A	A	A	A			83%	GINNA	A	A	A	A	A			100%	GINNA					
36	MARIA VALENTINA ACEVEDO	X		A	A	A	A	A			100%	maria Acevedo	A	A	A	A	A			90%.	maria Acevedo					
37	DULCE MARIA GONZALEZ	X		A	A	A	A	A			100%	Dulce G.	A	A	A	A	A			83%	DULCE G.					
38	ZAHIRA SOFIA ACEVEDO	X		A	F	A	A	A			100%.	ZAHIRA	A	F	A	A	A			100%	ZAHIRA					
39	ANDREA CONDE	X		A	A	A	A	A			83%	Andra C.	A	A	A	A	A			83%	Andra C					
40	ZULMA YARID MARTINEZ	X		A	A	A	A	A			100%	Zulma	A	A	A	A	A			100%	Zulma					
ASISTENCIA %																											

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

FIRMA DEL ENTRENADOR: GELMAR GIRALDO GUANARO

CEDULA DE CIUDADANIA Nº 74860607

EL SUSCRITO CONTRATISTA

GELMAR GIRALDO GUANARO

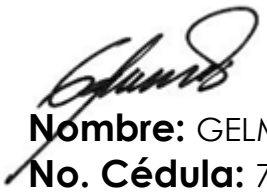
CERTIFICA QUE

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. 0363 del 13/11/2025, con el siguiente 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. para el proceso de verificación como son: registros fotográficos, y demás formatos establecidos por el INDERCAS, durante el periodo de labores del 20 de noviembre al 19 de diciembre de 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 Yopal, a los 30 días del mes de diciembre de 2025.

Firma:



Nombre: GELMAR GIRALDO GUANARO
No. Cédula: 74.860.607 de Yopal
No. Contacto: 3114793194

DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICIPIO(S)	**YOPAL**		
NOMBRES Y APELLIDOS	GELMAR GIRALDO GUANARO			No. CÉDULA	74.860.607		
No. CONTRATO	363			FECHA INICIO DE CONTRATO	20 DE NOVIENBRE DE 2025	PLAZO DE EJECUCIÓN	1 MES Y 10 DIAS
MES DEL INFORME		INFORME	1 de 2	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	30 DE DICIEMBRE DE 2025		
DATOS CONTACTO	TELEFONO CELULAR	3114793194		CORREO ELECTRONICO	gelmargga@gmail.com		

REGISTRO FOTOGRÁFICO



ACCION	Explicacion, la importancia de la tecnica en los trabajos de fuerza.	**FECHA**	**12/12/2025**



ACCION	Trabajos asistidos para fortlecer los flexoderes de la cadera y amplitud de la carrera.	**FECHA**	**26/11/2025**

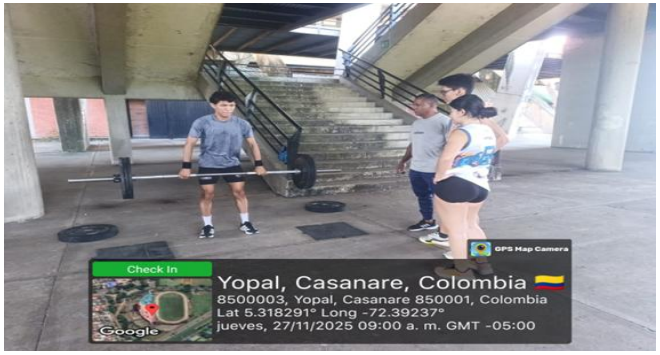


ACCION	Ejercicico de fuerza (cargada olimpica) mejorar el desarrollo de la fuerza.	**FECHA**	**28/11/2025**



ACCION	Ejercicico de fuerza (sentadilla) mejorar el desarrollo de la fuerza.	**FECHA**	**28/11/2025**

DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICIPIO(S)	**YOPAL**		
NOMBRES Y APELLIDOS	GELMAR GIRALDO GUANARO			No. CÉDULA	74.860.607		
No. CONTRATO	363			FECHA INICIO DE CONTRATO	20 DE NOVIENBRE DE 2025	PLAZO DE EJECUCIÓN	1 MES Y 10 DIAS
MES DEL INFORME		INFORME	1 de 2	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	30 DE DICIEMBRE DE 2025		
DATOS CONTACTO	TELEFONO CELULAR	3114793194		CORREO ELECTRONICO	gelmargga@gmail.com		



ACCION	Ttrabjo fuerza (cargada olimpica) desarrollo de la fuerza	**FECHA**	**27/11/2025**



ACCION	Implementacion ejercicios metodologicos para el lanzamiento de disco	**FECHA**	**12/04/2025**

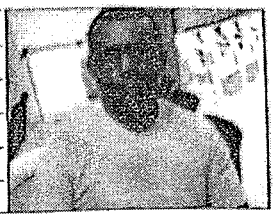
Cruz Roja Colombiana

CRUZ ROJA COLOMBIANA

F CR IPS 021
Versión 03
Cod. Seguridad
77681

CERTIFICADO DE APTITUD LABORAL CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR
EXAMEN DE INGRESO

DATOS DEL TRABAJADOR



Fecha	31/10/2025
Nombre	GIRALDO GUANARO GELMAR
Documento	74860607
Empresa	INDEPENDIENTE
Cargo	ENTRENADOR DEPORTIVO

EXAMENES PARACLÍNICOS REALIZADOS

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

Otros examenes

CONCEPTO

APTO PARA EL CARGO CON PATOLOGIA QUE NO LIMITA LA LABOR

OBSERVACIONES

TRABAJOS ESPECIALES

NA

RECOMENDACIONES

Ocupacionales	Médicas	Vigilancia Epidemiológica	Hábitos	Restricciones
X Uso elementos Protección Personal X Seguir Protocolos de Seguridad X Uso de correción óptica permanente X Utilizar ayudas ergonómicas X Pausas activas X Protección UV		X Incluir PVE Visual X Incluir PVE Ergonomico	X Actividad Fisica 3 veces por semana X Buena Postura X Control de peso X Dieta hipograsa, hipoglucida, baja en harinas y sal	

Otras recomendaciones

GIRALDO GUANARO GELMAR
TRABAJADOR

ELOISA YARIANNY GUEVARA BALLEN
LIC S.O 1995-24

Powered by CamScanner

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

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

Yopal, Yopal, 30 de diciembre de 2025

Señores
INDERCAS
La ciudad

REF. Certificado de deducciones
Yo, GELMAR GIRALDO GUANARO, identificado con Cédula de Ciudadanía número 74.860.607 de Yopal, teniendo en cuenta la reforma Tributaria estructural, ley 1819 del 29 de diciembre de 2016, **CERTIFICO QUE**:

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

Por lo anterior, solicito que sean aplicadas las siguientes deducciones para depurar de mi base de Retención en la Fuente del periodo comprendido entre el 20 de noviembre y el 19 de diciembre de 2025, de acuerdo a los siguientes factores:

DESCRIPCIÓN	VALOR
Deducción por intereses préstamos adquisición vivienda o costo financiero leasing habitacional pagados en el año 2024 (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

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)	$ 86.000
2. Aportes obligatorios a salud. (Art. 56 Estatuto Tributario)	$ 67.200

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

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

Finalmente informo que las actividades desarrollas dentro contrato No.363 de fecha 13/11/2025, fueron ejecutadas en el municipio de Yopal del Departamento de Casanare, y me comprometo a comunicar cualquier cambio que puede modificar los beneficios obtenidos.

Cordialmente,

GELMAR GIRALDO GUANARO
C.C. 74860607 de yopal

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

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

Yopal, 30 de diciembre de 2025

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

CERTIFICACIÓN

Yo, GELMAR GIRALDO GUANARO, identificada con cédula de ciudadanía No. 74.860.607 expedida en Yopal, para efectos de dar cumplimiento con el artículo 1 del decreto 1070 del 28 de mayo de 2013 y su modificación a través del decreto 3032 de 2013, certifico lo siguiente:

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

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

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

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

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

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

Cordialmente

GELMAR GIRALDO GUANARO
C.C. 74,86.607 de Yopal

Yopal, 30 de diciembre de 2025

INDERCAS

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

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

CERTIFICO QUE:

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

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

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

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

Nombre Completo Contratista: GELMAR GIRALDO GUANARO
No. Identificación: 74860607
No. móvil:3114793194

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74860607
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			GELMAR GIRALDO GUANA GIRALDO GUANARO
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CRA 15 BIS 39 46	TELÉFONO:	6324559
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:	**6003464474**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2025	SALUD:	AÑO:	2025
DÍAS DE MORA:		45			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2026/01/16	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		2086224642

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		
8002248088	230301	230301-PORVENIR	1	$ 86.000
		SUBTOTAL:	1	**$ 86.000**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002514406	EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1	$ 67.200
		SUBTOTAL:	1	**$ 67.200**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 13.200
		SUBTOTAL:	1	**$ 13.200**

VALOR SIN MORA:	**$ 161.700**
VALOR MORA:	**$ 4.700**
TOTAL PAGADO:	**$ 166.400**

Planilla Pagada

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74860607
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			GELMAR GIRALDO GUANA GIRALDO GUANARO
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CRA 15 BIS 39 46	TELÉFONO:	6324559
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:	**6003464474**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO	2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre AÑO 2025
DÍAS DE MORA:	45				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2026/01/16			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	2086224642

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 83.600	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 2.400	$ 0	$ 83.600	$ 2.400	$ 86.000
SUBTOTALES:										**$ 83.600**	**$ 2.400**	**$ 86.000**

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	$ 65.300	$ 0	$ 1.900	$ 0	$ 65.300	$ 1.900	$ 0	$ 67.200
SUBTOTALES:													**$ 65.300**	**$ 1.900**	**$ 0**	**$ 67.200**

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	$ 12.800	$ 12.800	$ 400	$ 0	$ 13.200
SUBTOTALES:									**$ 12.800**	**$ 400**	**$ 0**	**$ 13.200**

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 74860607	GIRALDO GUANARO GELMAR	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.423.500				NO	20																	230301-PORVENIR	11	$ 521.950	$ 83.600	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 83.600	EPS005-SANITAS S.A.	11	$ 521.950	$ 65.300	$ 0	$ 65.300	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	11	$ 521.950	74860607	$ 12.800		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 166.400

Planilla Pagada

Banco de Occidente

NIT 890.300.279-4

CERTIFICADO

Mediante la presente **CERTIFICAMOS** que **GELMER GIRALDO GUANARO** identificado con C.C. número **74.860.607** es cuentahabiente del BANCO DE OCCIDENTE desde el día **6 de mayo de 2015** con la Cuenta de Ahorros **505823138** la cual se encuentra activa y vigente.

Por lo anterior podemos afirmar que la mejor carta de presentación de: **GELMER GIRALDO GUANARO** es ser un "cliente activo de Banco de Occidente".

Expedimos esta certificación hoy **29 de octubre de 2025**

Julio Cesar Ortiz
GERENTE MEDIOS DE PAGOS

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA