INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN Y CULTURA

“IMDREC PACHO”

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS # 051

OBJETO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA BALONCESTO.

SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO

LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

BALONCESTO

2025

IMDERC	FORMATO CUENTA DE COBRO INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN Y CULTURA, IMDERC PACHO	CÓDIGO
	PROCESO GESTIÓN ADMINISTRATIVA SUBPROCESO CONTABILIDAD	VERSIÓN
		V01-2025

FECHA		
DÍA	MES	AÑO
18	12	2025

PERIODO A COBRAR	
DE:	11/15/2025
A:	12/15/2025

CONTRATO No.
051

CUENTA DE COBRO No.
10 y ultimo pago

CIUDAD
Pacho Cundinamarca

ADQUIRIENTE	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN Y CULTURA, IMDERC PACHO	TIPO DE DOCUMENTO			NO. DOCUMENTO	DV
		C.E.	C.C.	NIT.	52,601,161	6

DEBE A:	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO	TIPO DE DOCUMENTO			NO. DOCUMENTO	DV
		C.E.	C.C. X	NIT.	52,601,161	6
LA SUMA DE:	VALOR:	VALOR EN LETRAS:				
	$2,500,000	DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS M/TC				
BANCO	AGRARIO DE COLOMBIA	CUENTA No.	431050044654		TIPO DE CUENTA:	AHORROS

DESCRIPCIÓN BIEN O SERVICIO	PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVAEN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO.

NOMBRES Y APELLIDOS
SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO
TELÉFONO
3103064340
CORREO ELECTRÓNICO
sandrahelena@hotmail.com

Sandra Colmenares S

FIRMA

Powered by CamScanner

IMDERC	FORMATO INFORME FINAL DE ACTIVIDADES - INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN Y CULTURA, IMDERC PACHO		CÓDIGO
	PROCESO GESTIÓN ADMINISTRATIVA	SUBPROCESO CONTABILIDAD	VERSIÓN V01-2025

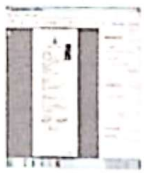
1. DATOS GENERALES

CONTRATO No.	51		FECHA INICIO	19 de febrero	
PLAZO DE EJECUCIÓN:	9 mese 26 dias	DESDE:	19 de febrero	HASTA:	15 de diciembre
OBJETO CONTRACTUAL:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA DE BALONCESTO.				
NOMBRES Y APELLIDOS DEL CONTRATISTA:	SANDRA HELENA DEL PILA COLMENARES GUERRERO				

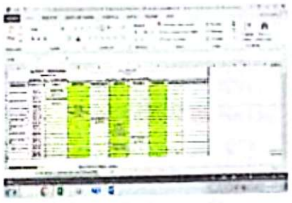
TIPO DE DOCUMENTO			NO. DOCUMENTO	DV
C.E.	C.C. X	NIT.	52,601,161	6

PERIODO:	15 DE NOVIEMBRE AL 15 DE DICIEMBRE	INFORME No.	10 y ultimo	No. Planilla:	1077724820 noviembre 1077724903 diciembre
BANCO:	BANCO AGRARIO	CUENTA No.	43150044654	TIPO DE CUENTA:	AHORROS
SUPERVISIÓN	JAIRO ENRIQUE LÓPEZ MALDONADO			CARGO:	DIRECTOR(E)

2. OBLIGACIONES

OBLIGACIONES PARA EL PERIODO	ACTIVIDADES DESARROLLADAS	DETALLE DE ACTIVIDAD Y/O EVIDENCIAS
1. Desarrollar el proceso técnico y pedagógico en el municipio , deporte y/o modalidad asignada en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización deportiva, proceso debidamente articulado a los planes pedagógicos y Mallas curriculares, previamente entregados por la coordinación del Deporte Formativo.	1.Ejecute para el mes de noviembre y diciembre , lo establecido en el plan pedagógico y técnico bajo las directrices y lineamientos requeridos, como horarios y sitios de práctica y la demás información aplicable, En el plazo solicitado por el coordinador de deporte. 2. trabaje en el mes de octubre y noviembre, lo planteado en el plan pedagógico y en la malla curricular presentada con anterioridad, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en el drive o los medios que para tal fin, Imderc pacho y indeportes tenga implementada para esa finalidad.	1.https://drive.google.com/drive/folders/1uybkNQ8UZ_T2nva9wcMreZ7AC1b7F1Ng 2.https://drive.google.com/drive/folders/1blHwCq2q7DR1US_rkR9Jce1070mDV23Q beneficiarios impactado 76 niños y niñas, de las diferentes instituciones educativas en las tres categorias asignadas.
2. Adelantar los procesos de convocatoria e inscripciones a través de los medios necesarios y donde se involucren juntas de acción comunal, Instituciones Educativas, resguardos indígenas, personas en situación de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se pueden beneficiar su proceso técnico y pedagógico.	1.informme que se ha comunicado por medio de las diferentes redes sociales durante los meses de noviembre y diciembre del presente año la invitación a participar de la escuela de baloncesto. 2. informe que se mantuvo el número de inscripciones en el mes de noviembrey diciembre del presente año.	1.convocatoria mes de noviembre - diciembrede 2025 2.Inscripciones mes de noviembre- diciembre de 2025 
3. se establece como parámetro de cobertura de acuerdo a las caracteristicas de la disciplina deportiva a cargo, las siguientes: 	Actualice para el mes de noviembre y diciembre de 2025 el listado de alumnos en las categorías exigidas (iniciación, fundamentación y especialización) con un mínimo de deportistas exigido, de la siguiente manera: iniciación : 21 Alumnos fundamentación: 26 Alumnos especialización : 13 Alumnos extención: 16 Alumnos Para un total a la fecha de 76 alumnos. 2. realice el registro de usuarios inscritos en el formato de caracterización de la escuela de baloncesto en las categorías iniciación, fundamentación y especialización en el formato establecido por la coordinación	https://drive.google.com/drive/folders/1DdyPOv5RBuxumUcEw_pLQ2rQxIpqA6  
4. Cada sesión de clases programada debe tener como mínimo una duración de 120 minutos (2 horas) distribuida en fase inicial, central, y final. Las sesiones de practica no pueden ser acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación)	realice clases para el mes de noviembre y diciembre del presente año con nueve sesiones de formación en la semana cada una con una duración de dos horas distribuidas de la siguiente manera: • 30 minutos de preparación • Hora treinta minutos (1 30) de formación. • 10 minutos de cierre (estiramientos, retroalimentación) Para cada uno de los grupos (iniciación, fundamentación y especialización)	https://drive.google.com/drive/folders/1ZW9d9guDx1Wv4HVDF4XUHC4V8-eBLbgE 

Powered by CamScanner

5. Desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos por cada disciplina deportiva (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación y 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), además se deben desarrollar 4 horas de trabajo con las instituciones educativas del sector rural (estas se concretan con la coordinación de deporte formativo previa reunión con la secretaria de educación del departamento).Además se establece 2 horas para planeación, análisis de resultados de evaluación, elaboración de informes; para un total de 20 horas semanales de trabajo.	distribuí las horas de sesión de clase para cada grupo de la siguiente manera: a) Iniciación: 2 sesiones de 2 horas. b) Fundamentación: 2 sesiones de 2 horas. c) Especialización: 2 sesiones de 2 horas. d) Institución educativa rural: 2 sesiones de 2 horas. e) 2 horas de planeación, análisis, de resultados de evaluación, elaboración de informe. Para un total de 20 horas semanales de trabajo. 2. informe que realice y plasme las clases para los cuatro grupos exigidos en los formatos correspondientes.	https://drive.google.com/drive/folders/1blHwCq2q7DRzUS_rkR9Jcel070mDV23Q 
6.Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas según formato establecido y previo visto bueno del gestor vinculado a Indeportes.	presente las planeaciones para cada categoria establecidos por el imderc pacho,con los parametros establecidos en este formato.	https://drive.google.com/drive/folders/1ZW9d9guDx1Wy4HVDT4XUHC4V8-eBLbgE. dias: 17,18,19,20,24,25,26,27de noviembre y 1,2,3,4,8,9,10,11y 15de diciembre del presente año.
7. Desarrollar el proceso de seguimiento, control y evaluación de su plan pedagógico y técnicos establecido para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el Coordinador del Deporte Formativo. Para eso, deberá implementa en el proceso de evaluación de sus deportistas a cargo de manera periódica y en los tiempos de establezca la Coordinación del Deporte Formativo, los logros preestablecidos para cada nivel de formación y entregar por cada uno de ellos un reporte acorde con los lineamientos y parámetros establecidos por la coordinación de deporte formativo.	efectué el proceso de seguimiento, control y evaluación del plan pedagógico y técnicos establecidos para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el coordinador de deporte formativo. 2. implemente en el proceso de evaluación de los deportistas a cargo de manera periódica y en los tiempos que establezca la coordinación del deporte formativo, los logros preestablecidos para cada nivel de formación y entregar por cada uno de ellos un reporte acorde con los lineamientos y parámetros establecidos por la coordinación de deporte formativo.	https://drive.google.com/drive/folders/1uybkNQ8UZ_T2nva9wcMreZ7AC1b7FtNg https://drive.google.com/drive/folders/1TSMjZH8-WZC6rR-uU4CDa4IIY-y-mCKC 
8. Programar, desarrollar y apoyar la realización de al menos un festival semestral de Deporte formativo en su municipio, atendiendo las indicaciones técnicas y pedagógicas establecidas para cada uno de ellos según las indicaciones de la supervisión en coordinación del deporte formativo.	1.realice un festival interno con la escuela de formacion en baloncesto., en sus tres categorias.	1. noviembre 25 de 2025 de 2y 30pm 5Y30PM 5 pm coliseo municipal..
9. Acompañar y apoyar con su grupo de niños – deportistas el proceso de observación, selección, detección y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.	indique que apoyare al deportista en el proceso de observación, selección y detención de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento, cuando lo solicite la coordinación de deporte formativo.	informe que apoye en larealización de observación,selección,detención y desarrollo de talentos deportivosy reserva deportiva del departamento, que se realizo el dia 25 de septiembre del presente año en nuestro municipio.
10. Participar, apoyar y asistir a las reuniones, capacitaciones , eventos y encuentros programados por el municipio e indeportes , coordinado con la supervisión y el gestor provincial	1.reunion imderc,tema:dia del campesino y festival de porrismo 2 reunion imderc, tema:clausura escuelas de formación . 3.reunión imderc, tema: vacaciones recreativas,festival de natación. 4.reunion imderc,tema:clausura de escuelas de formación 5 reunion imderc,tema:carrera navideña solidaria	1. noviembre22, 11am oficina imderc . 2. noviembre26,11am oficina imderc 3 noviembre 28,9am oficina imderc 4 diciembre 4, 10am oficina imderc 5.diciembre 12, 2 y 30pm oficina imderc.
11. Estructurar, entregar y mantener actualizado la base de datos y documentación requerida por la supervisión y el gestor en medio físico y/o digital de la inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.	1. informe que mantendre actualizada la base de datos y documentación requerida por la supervisión,en medio físico y/o digital del programa deporte formativo.	https://drive.google.com/drive/folders/1bX1FxfnV-YBaDaklA7XwA-0O8xE2WGrW 
12. Apoyar el desarrollo del programa institucional escuela tu tiempo libre en los municipios del departamento de acuerdo a las directrices emitidas por el supervisor y la coordinación del programa.	1. informe, que estoy realizando el apoyo de este programa en la institucion educativa la esmeralda 2 se atendio un numero considerable de alumnos en esta institucion educativa	1 se atendio un total de 16 alumnos, en las diferentes actividades motrices realizadas en esta institución educativa 2 dia de atencion miercoles y viernes de 10:30am a 12:30mm
13. El contratista vinculado mediante el presente contrato deberá contar con la tarjeta de entrenador a partir del mes de mayo de 2025, en cumplimiento de la ley 2210 de 2022, so pena de incurrir en trámite de terminación del presente contrato.	comunique, que en cumplimiento de la ley 2210 de 2022, ya obtuve la tarjeta de entrenador	

Powered by CamScanner

14. Presentar mensualmente de manera confiable y puntual los informes en físico y anclados en el respectivo drive al supervisor con soporte de ejecución de pago.	informe que estare a disposición de la Entregar debidamente, los informes en fisico, cuando se requiera en el respectivo drive del Instituto, con los soportes necesarios cuando sea solicitado.	ttps://drive.google.com/drive/folders/1UdrSiZRmSMUt_XuV2ccigXRcl7RJgbz 
15. Ser responsable del inventario asignado, garantizando el adecuado uso y manejo de los materiales necesarios para el cumplimiento de los objetivos del contrato.	Realice entrega de material deportivode la escuela de baloncesto, por medio de un acta,al cordinador de deportes del Imderc pacho.	1.diciembre 18 de 2025, 7:30am coliseo municipal. 
16. Asistir a las capacitaciones y reuniones programadas, participando activamente en los procesos de actualización y coordinación establecidos.	1.apoyo festival de matrogimnacio yatletismo. 2.apoyo dia de la poblacion rural 3.apoyo festival de porrismo. 4.participación caminata del dia Internacionalde la eliminacion de la violencia contra la mujer. 5.apoyo carrera navideña solidaria.	1. noviembre 21 de2025, 8am estadio municipal. 2. noviembre 22 de 2025, 6am coliseo municipal 3.noviembre 23 de 2025 7 y 30 am coliseo municipal 4.noviembre 27 de 2025 centro, hasta matadero municipal. 5.diciembre 14 de 2025 estadio municipal.
17. Presentar informes de logros, cobertura y metas de manera puntual y conforme a las solicitudes que se realicen.	1. realice actualización del formato de cobertura establecido por el ente deportivo,para el mes de noviembre y diciembre del presente año.	https://drive.google.com/drive/folders/1DdyPOvS-RBuxumUcI-w_pLQ2rQaIpqA6
18. Apoyar en las actividades organizadas a través del IMDERC Pacho, colaborando en la ejecución de proyectos y eventos relacionados.	1.apoyo festival de matrogimnacio yatletismo. 2.apoyo dia de la poblacion rural 3.apoyo festival de porrismo. 4.participación caminata del dia internacionalde la eliminacion de la violencia contra la mujer. 5.capacitación tema:la empatia. 5.participacion en la realizacion de las vaciones	1. noviembre 21 de2025, 8am estadio municipal. 2. noviembre 22 de 2025, 6am coliseo municipal 3.noviembre 23 de 2025 7 y 30 am coliseo municipal 4.noviembre 27 de 2025 centro, hasta matadero municipal. 5.del 5 al 15 de diciembre de 2025 de 9am a 11:30am, 5.diciembre 4 de 2025 oficina Imderc, 11am.
19. Cumplir con las demás obligaciones inherentes al adecuado desarrollo del contrato, asegurando el cumplimiento total de los objetivos establecidos.	comunique que se cumplirá con las obligaciones estipuladas para el cumplimiento del objeto contractual.	hasta la fecha se ha venido cumpliendo con las obligaciones contractuales estipuladas,para el buen desarrollo del contrato aceptado.

CERTIFICACIÓN JURAMENTADA: Con la suscripción del presente informe el SUPERVISOR también certifica que VERIFICÓ el pago de los aportes al Sistema de Seguridad Social a que se refiere el artículo 23 de la L. 1150/07 (El servidor público que sin justa causa no verifique el pago de los aportes a que se refiere el presente artículo, incurrirá en causal de mala conducta, que será sancionada con arreglo al régimen disciplinario vigente)

FIRMA DEL CONTRATISTA	FIRMA DEL SUPERVISOR
C.C 52.601.161 52601161	11.523.706

Anexos: 1. Fotocopia de Planilla de Aportes al Sistema de Seguridad Social Integral correspondiente al periodo certificado, según las obligaciones del contrato. 2. Cuenta de cobro. 3. Anexo fotográfico (disponible solo a solicitud expresa)

Powered by CamScanner

IMDERC

PLANILLA DE ASISTENCIA

Fecha de inicio de la actividad:	NOVIEMBRE 15 DE 2025	**Fecha de finalización de la actividad**	DICIEMBRE 15 DE 2025	**Municipio**	PACHO	**Ubicación**	COLEGIO MUNICIPAL	**Vereda, corregimiento ó barrio**	LA PALMITA
Hora de Inicio:	2pm	**Hora de finalización:**	4pm	**Numero del contrato**	51	**Actividad**			
Nombre del responsable:	SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**Cargo**	FORMADORA	**Teléfono**	3103084340	**Correo electrónico**	
Nivel del proceso	INICIACION								

Nº	NOMBRES	APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	SEXO DE NACIMIENTO	PERSONAS CON DISCAPACIDAD	MES — SEMANA 1 (L M M J V S D)	SEMANA 2 (L M M J V S D)	SEMANA 3 (L M M J V S D)	SEMANA 4 (L M M J V S D)	SEMANA 5 (L M M J V S D)	TOTAL ASISTENCIAS	FIRMA
1	ASLY JULIETH	MANRIQUE AREVALO	1.146.137.293	3112324365			11	11				4	aslik Manrique
2	SARA NICOL	VASQUEZ OBANDO	1023027190	3132425814			11	11				4	SARA NICOL
3	ERICK MATIAS	BUSTOS OBANDO	1076826420	3132425814			11	01				3	Erick Matias
4	ANA SOFIA	MELO PEÑUELA	1073608862	3118048803			10	10				2	ana mela
5	LADY SOPHIA	FERNANDEZ CAÑON	1073608619	3142419456			11	11				4	Lady sophia
6	KORI	RAMOS	1073611047	3176267452			11	11				4	- kori
7	ZARENY ESTEFANIA	PINZON RODRIGUEZ	1073609808	3115525862			11	11				4	ZAReny Estefania.
8	BRAYAM	GOMEZ	1073609152	3227380663			11	11				4	Brayan Daniel Gomez
9	KAREN JULIEHT	GONZALEZ	1073567949	3224423622			11	01				3	Karen Gonzales
10	MARIA ALEJANDRA	GOMEZ	1073609663	3224423622			10	10				2	Alejandra G.
11	MARIA SOFIA	ALVARADO R	1073608540	3213370133			11	11				4	maria A.
12	SEBASTIAN	CORREDOR	1073609759	3229488723			10	01				2	sebastian C.
13	EMILY	DE LA CRUZ ARAUJO	1025329921	3102811621 3			11	11				4	Emily de la cruz
14	ISABELLA	ALZATE	1222222367	3144517374			11	11				4	Isabella alzate
15	MARIA JOSE	AREVALO	1049886345	31440450754			10	01				2	Maria jose arevalo
16	CARLOS ANDRES	VARGAS	1076747702	3213370133			11	10				3	Carlos vargas
17	MATIAS	AGUILLON GOMEZ	1073610690	3122286293			10	11				3	matias Aguillon
18	ALISSON STEFANIA	LOZANO SILVA	1073609569	3187147051			11	11				4	Allison lozano
19	TOMAS	GOMEZ	1073665286	3142427463			10	11				3	Tomas G.
20	DILAN	DUARTE DUARTE	1073567843	3145609803			11	11				4	Dilan Duarte
21	DAIRA ALEJANDRA	ALVARADO RODRIGUEZ	107310407	3213370133			11	11				4	Daira alvarado
22													
23													
24													
25													
26													
27													

Sandra Colmenares
FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

OBSERVACIONES

C.C. 52601161.

Powered by CamScanner

IMDERC

PLANILLA DE ASISTENCIA

Fecha de inicio de la actividad:	NOVIEMBRE 15 DE 2025	**Fecha de finalización de la actividad:**	DICIEMBRE 15 DE 2025	**Municipio**	PACHO	**Ubicación**	COLISEO MUNICIPAL	**Vereda, corregimiento ó barrio**	LA PALMITA
Hora de inicio:	4PM	**Hora de finalización:**	6PM	**Numero del contrato**	51	**Actividad**			
Nombre del responsable:	SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO			**Cargo**	FORMADORA	**Teléfono**	3103084340	**Correo electrónico**	
Nivel del proceso	FUNDAMENTACION								

N°	NOMBRES	APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	SEXO DE NACIMIENTO	PERSONAS CON DISCAPACIDAD	MES — SEMANA 1 (L M M J V S D)	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL ASISTENCIAS	FIRMA
1	*JULIAN ESTIBEN	QUINTERO AHUMADA	1.206.299.776	3218010587			1 1 1	1 1 1	1 1 1			5	Juan Quintero
2	MARIANA VALENTINA	CORREDOR ESPITIA	1073607953	3207380083			1 1 1	1 1 1	0 1 1			5	Mariana
3	*MARIANA	SANCHEZ	1013748438	3114569876			1 1 1	1 1 1	1 1 1			6	Mariana S
4	SAMUEL DAVID	CORREDOR URBINA	1073607708	3207380083			1 1 1	1 0 1	1 0 1			4	Samuel
5	DAVID	ZIPAQUIRA	1073607794	3214119770			1 1 1	1 1 1	0 1 1			5	David Zipa
6	SAMUEL ANDRES	SILVA VASQUEZ	1070976120	3132425814			1 1 1	1 0 1	1 1 1			5	Samuel Silva
7	LUCAS	NIEVES	1128227657	3102816213			1 1 1	1 1 1	1 1 1			6	Ashiana Cl
8	HELEN ARHIANA	COLMENARES LINARES	1141722864	3223723762			0 1 1	1 1 1	0 1 1			6	Lucas N.
9	SARA NICOL	FIGUEROA SILVA	1073606993	3058189369			1 1 1	0 1 1	1 1 1			4	Sara Figueroa
10	*JOAQUIN ESTEBAN	MUÑOZ FERNANDEZ	1073608512	3006397400			0 1 1	1 1 1	1 0 1			4	Joaquin M
11	DAYANA LUCIANA	VEGA ARIAS	1073608015	3215692539			1 0 1	1 1 1	1 1 1			5	Luciana Vega
12	*MAUREN MICHELL	CUELLAR PINEDA	1025076843	3114607346			1 1 1	1 1 1	1 1 1			6	Mauren C
13	*SHARID NICOL	CUELLAR PINEDA	1025076842	3114607346			0 1 1	1 1 1	1 0 1			4	Nicol C
14	MARTIN SANTIAGO	RODRIGUEZ	1073608233	3133679656			1 1 1	0 1 1	0 1 1			4	Martin R
15	SARA MARIA	DURAN CORTEZ	1073607001	3143760501			1 1 1	1 0 1	1 1 1			5	Sara D
16	JORGE ENRIQUE	SANDINO CORTEZ	1073607138	3126092669			1 1 1	1 1 1	1 1 1			6	Jorge
17	JESUS ADRIAN	PUERTAS	1026288019	3143062320			0 1 1	1 1 1	1 0 1			4	Jesus Puertas
18	ISABELA	MORENO PARRA	1014741559	3139725049			1 1 1	1 0 1	1 1 1			5	Isabella
19	*KAREN VALENTINA	MORALES	1073721498	3143154950			1 1 1	1 1 1	1 0 1			5	Karen Valentina
20	FELIPE	GOMEZ ARANDA	1077089144	3132589618			1 0 1	0 1 1	1 1 1			4	Felipe G
21	*MARTIN	PARRA RUEDA	1027290951	3145795534			1 1 1	1 0 1	1 1 1			5	Martin R
22	*JOAQUIN SEBASTIAN	DIAZ	1076249160	3134569821			1 1 0	1 1 1	1 1 0			4	Jhoan Diaz
23	*DIANA	AGUILERA	1073500987	3215227056			1 0 1	1 1 1	0 1 1			4	Diana A
24	*VAYOLET	VARGAS	1073567854	3212309740			1 1 1	0 1 1	1 1 1			5	Vayolet
25	*MICHELL	VARGAS	1073249843	3213539740			1 1 1	1 1 1	1 1 1			6	Michell
26	SARA JULIETH	ALVARADO R	1073606887	3213370133			0 1 1	1 1 1	1 1 1			5	Sara Alvarado
27													

Sandra Colmenares G
FIRMA DEL FORMADOR

52.601.161
C.C.

FIRMA DEL GESTOR

OBSERVACIONES

Powered by CamScanner

IMDERC

PLANILLA DE ASISTENCIA

Fecha de inicio de la actividad:	NOVIEMBRE 15 DE 2025	**Fecha de finalización de la actividad:**	DICIEMBRE 15 DE 2025	**Municipio**	PACHO	**Ubicación**	COLISEO MUNICIPAL	**Vereda, corregimiento ó barrio**	LA PALMITA
Hora de inicio:	4PM	**Hora de finalización:**	6PM	**Numero del contrato**	51	**Actividad**			
Nombre del responsable:	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO			**Cargo**	FORMADORA	**Teléfono**	3103084340	**Correo electrónico**	
Nivel del proceso	ESPECIALIZACION								

Nº	NOMBRES	APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	SEXO DE NACIMIENTO	PERSONAS CON DISCAPACIDAD	MES — SEMANA 1 (L M M J V S D)	SEMANA 2 (L M M J V S D)	SEMANA 3 (L M M J V S D)	SEMANA 4 (L M M J V S D)	SEMANA 5 (L M M J V S D)	TOTAL ASISTENCIAS	FIRMA
1	KEVIN	GOMEZ ARANDIA	107.708.625	3132396063			1 1	1 1				4	Kevin
2	LUIS	GARCIA	1073604376	3115043109			1 0	0 1				2	Luis
3	DAYANA	PEREZ	1073606215	3222152954			1 1	1 0				3	Dayana
4	JUAN DIEGO	ALVARADO	107307248	3125033130			1 1	1 1				4	Juan Diego
5	WILMAR SANTIAGO	CORREDOR URBINA	1073606957	3207380083			1 1	1 1				4	Santiago
6	LULEY	ALVARADO	1073603569 1	3125033130			1 1	1 1				4	Luley
7	EMANUEL JOSE	RAMOS BOLAÑOS	1073607209	3213370133			1 1	1 1				4	Emanuel
8	ANGELA JULIANA	ALVARADO RODRIUEZ	1073605985	3213370133			1 1	1 1				4	Juliana A.
9	KEVIN CAMILO	CUELLAR URBINA	101969899	3133545230			1 0	1 0				2	Kevin C
10	CRISTIAM FELIPE	FLOREZ	1032945865	3144624510			0 1	0 0				4	Cristian F
11	MORELIA	ALZATE	1222203498	3114461207			1 1	1 1				4	morelia
12	JHOAN ESTEVEN	AREVALO CORREDOR	1073603362	3204141512			1 1	1 1				4	Jhoan A
13	SANTIAGO	BARAHONA		3004630845			1 1	1 1				4	Santiago B.
14													Jhon A.
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													

Sandra Colmenares
52607761

FIRMA DEL EDITOR

OBSERVACIONES

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA VACACIONES RECREATIVAS

Fecha de inicio de la actividad:		05/12/2025	Fecha de finalización de la actividad:	19/12/2025	PACHO	Ubicación	ESCUELA SANJOSE
Hora de Inicio:		9:00 AM	Hora de finalización:	11:30AM		Actividad	VACACIONES RECEREATIVAS 2025
Nombre del responsable:		PILAR ANDREA ROZO, SANDRA COLMENARES, ALEJANDRO RODRIGUEZ			INSTRUCTORES DE DEPORTES	Teléfono	
Nivel del proceso		LUDICO- RECREATIVO					

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	SEXO DE NACIMIENTO	PERSONAS CON DISCAPACIDAD	5 V	6 S	7 D	9 M	10 M	11 J	12 V	13 S	14 D	15 L	16 M	17 M	18 J	19 V	TOTAL ASISTENCIAS	FIRMA
1	Tomas Gomez	6	322222341	3212286293	M.	N.	✓			✓	✓	✓	✓			-					0	Thomas Gó
2	Matias Aguillón	6	1037366690	3212286298	M.	N.	✓			✓	✓	✓	✓			-					0	Elian Matías
3	Maite Almanci	8.		3217048084	F	N.	✓			✓	✓	✓	✓			-					0	Maite Almanci
4	Geronimo Torres	9.	0258602165	3217048084	M.	N	✓			✓	✓	✓	/			-					0	Geronimo Torres
5	Angelo Ariza	12.	1111302330	3125042661	M.	N	✓			✓	✓	✓	X			-					0	Angelo
6	Jhoel Ariza	9.		3125042661	M.	N.	✓			✓	✓	✓	/			-					0	Sara figueroa
7	Dilan López	9.		3228436887	M.	N.	✓			✓	✓	.	✓			-					0	Dilan Lopez
8	Sara Figueroa	12		3051189369	F.	N.	✓			✓	✓		✓			-					0	Sara figueroa
9	Maria Aparte	5.	1093100986	3112183491	F	N.	✓			✓	✓	✓	✓			-					0	*MARIA FAPOTE
10	Samanta Castro	10	1141322589	3205631030	F.	N.	✓			✓	X	✓	✓			-					0	Samanta Castro
11	Valery Martinez	10		3115193601	F.	N.	✓			✓	✓	✓	✓			-					0	Valery Jivaja
12	Maria Bustos	9	0227209227	3204437	F.	N.	✓			✓	✓	✓	X			-					0	MARIA BUSTOS
13	Arbana Colmenares	10	1140722864	3103084010	F.	N.	✓			✓	✓	✓	X			-					0	Adriana Colmenar
14	Karol Niño	13.		3124043478	F.	N.	✓			✓	✓	✓	✓			-					0	Karol Niño
15	Andres Montes	11.		3124043478	M.	N.	✓			✓	X	✓	✓			.					0	Andres Montes

PILAR ANDREA ROZO CAMPOS
Nombre y firma de los responsables
C.C.

SANDRA COLMENARES
Nombre y firma de los responsables
C.C.

ALEJANDRO RODRIGUEZ
Nombre y firma de los responsables
C.C.

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA VACACIONES RECREATIVAS

Fecha de inicio de la actividad:		05/12/2025	Fecha de finalización de la	19/12/2025	PACHO	Ubicación	ESCUELA SANJOSE
Hora de inicio:		9:00 AM	Hora de finalización:	11:30AM		Actividad	VACACIONES RECEREATIVAS 2025
Nombre del responsable:		PILAR ANDREA ROZO, SANDRA COLMENARES, ALEJANDRO RODRIGUEZ			INSTRUCTORES DE DEPORTES	Teléfono	
Nivel del proceso		LUDICO- RECREATIVO					

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	SEXO DE NACIMIENTO	PERSONAS CON DISCAPACIDAD	5 V	6 S	7 D	9 M	10 M	11 J	12 V	13 S	14 D	15 L	16 M	17 M	18 J	19 V	TOTAL ASISTENCIAS	FIRMA
16	Santiago Segura.	6.		3124043178.	H.	N.	✓			✓	✓	✓	✓			-					0	David Santi
17	Sara Yulieth Alvarado.	12.		3132736757.	F.	N.	✓			✓	✓	✓	✓			-					0	
18	Maria Sofia Alvarado.	10.		3132736757	F.	N.	✓			✓	✓	✓	✓			-					0	maria Alvarado
19	Daira Alejandra Alvarado.	7.		3132736757.	F.	N.	✓			✓	✓	✗	/			-					0	Aayna
20	Angela Alvarado.	13.		3132736757.	F.	N.	✓			✓	✓	✓	/			-					0	Angela Alvarado
21	Daniel Felipe Riaño	10.		3104762086	M.	N.	✓			✓	✓	✓	✓			-					0	Daniel Riaño
22	Ariana Isabela Ramirez.	12.		3204249621	F.	N.	✓			✓	✓	✓	✓			-					0	
23	Maria Alejandra Matiz.	8		3204249621.	F.	N.	✓			✓	✓	✗	/			-					0	maria Alejandra
24	Sheila Gabriela Bustos.	9.		3213571380	F	N.	✓			✓	✓	/	✓			-					0	Gabriela Bustos
25	Daniel Lopez.	12.			M	N.	✓			✓	✓	✓	✗			-					0	Daniel Lopez
26	Maicol Esteban Herrera	12.		3195513288	M.	N.	✓			✓	✗	/	/			-					0	Maicol Hernandez
27	Juan Sebastian Lozano	9.		3118780968	M.	N.	2			✓	✓	✗	/			-					0	Juan Loza
28	(Daniel) López Luis.	12		3217048084	M	N	✓			✗	✓	✓	✓			-					0	-luis López
29	Samuel Rivera	9		3125042661	M	N	✓			✓	✗	✓	/			-					0	samuel Rivera.
30	Alison Lozano	8		305 [illegible]9369	F	N	✓			✗	✓	✗	✓			-					0	Alison lozano
																					ASIST:	

PILAR ANDREA ROZO CARDENAS	SANDRA COLMENARES	ALEJANDRO RODRIGUEZ
Nombre y firma de los responsables	Nombre y firma de los responsables	Nombre y firma de los responsables
C.C.	C.C.	C.C.

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA VACACIONES RECREATIVAS

Fecha de inicio de la actividad:		05/12/2025	Fecha de finalización de la actividad:	19/12/2025	PACHO	Ubicación	ESCUELA SANJOSE
Hora de inicio:		9:00 AM	Hora de finalización:	11:30AM		Actividad	VACACIONES RECEREATIVAS 2025
Nombre del responsable:		PILAR ANDREA ROZO, SANDRA COLMENARES,			INSTRUCTORES DE DEPORTES	Teléfono	
Nivel del proceso					LUDICO-RECREATIVO		

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	SEXO DE NACIMIENTO	PERSONAS CON DISCAPACIDAD	5 V	6 S	7 D	9 M	10 M	11 J	12 V	13 S	14 D	15 L	16 M	17 M	18 J	19 V	TOTAL ASISTENCIAS	FIRMA
31	Luhian Moncada	10		3228996365	M	N	✓			x	✓	✓	✓			-					0	Luhian moncada
32	Yeico Martinez	10		3143921953	M	N	✓			✓	x	✓	✓			-					0	Yeico Martinez
33	Jeronimo López Rincon	9	1073809246	3103814219	M	N	/			x	✓		/			-					0	Jeronimo Martinez
34	Juan Diego Florez Rodriguez	8		3102514219	M	N	/			✓	✓		✓			-					0	Diego Florez.
35	Sara Maria Duran cortes	11	1073670071	3111376051	F	N	-			x	✓	✓	/			-					0	Sara Maria.
36	Zarith López Losano	12	1073667671	3195750968	F	N	-			x	✓		x			-					0	Zarith Lozano.
37	Sharit Juliana Lishis Malma	11		3224822503	F	N	-			x	✓	✓	✓			-					0	Sharit juliana
38	Michell Sofia Montes NIÑO	13	1073605615	3124043176	F	N	-			x	✓	✓	✓			-					0	Sofia Montes
39	Ana Victoria Perez cantoos	7		3212345870	F	N	-			-	✓	✓	-			-					0	ana perez
40	Helen Arliana Zuñiga	9		3219441376	F	N	-			-	/	-	/			-					0	Helen Zuñiga
41	Sharith Julieth Bolaños Vargas	13		3228991322	F	N	-			-	/	-	/			-					0	Sharith julieth Bolaños
42	Alison Sarey Forero Vargas	5		3228991337	F	N	-			-	/	-	x			-					0	Alison Forero
43	Eduar Ansula Martinez.	9		3226898611	M.	N	-			-	✓	✓	/			-					0	
44																					0	
45																					0	
46																					0	
47																					0	
48																					0	
49																					0	
50																					0	

PILAR ANDREA ROZO CARDENAS
Nombre y firma de los responsables
C.C

SANDRA COLMENARES
Nombre y firma de los responsables
C.C

ALEJANDRO RODRIGUEZ
Nombre y firma de los responsables
C.C

Powered by CamScanner

PLANEACION SESION DE CLASE

FECHA: 17/11/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:INICIACION**
NUMERO DE LA SESION: 62	**HORARIO: 2PM A 4'M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	

OBJETIVO FISICO: estimar estatura y peso corporal del evaluado

OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas

OBJETIVO TACTICO: talla de pie– peso corporal – estatura sentado

VALOR A TRABAJAR: COOPERACIÓN

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**BOTES CON AMS MANOS**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Peso: Posición Inicial: Posición de pie, con los pies separados al ancho de la balanza, los brazos extendidos relajados pegados al cuerpo y cabeza con la vista al frente. Desarrollo: Partiendo de la posición inicial descalzo, se sitúa al evaluado en el centro de la balanza o báscula, se verifica el peso alcanzado y se anota.		**1 repeticiones**	**moderada**		**120 minutos**

	FASE TECNICA	Talla: Partiendo de la posición inicial, descalzo, de espalda al tallímetro o a la superficie vertical donde se haya colocado la cinta métrica, con la cabeza viendo hacia el frente en plano de Frankfurt (plano imaginario que pasa por el suelo de la órbita y el margen superior del orificio auditivo externo en horizontal) y verificando que el vertex (punto más alto de la línea sagital del cráneo) forme un ángulo de 90° con el medidor al momento de la medición. Se anota la estatura alcanzada.		**1 repeticiones**	**moderada**		
	FASE TACTICA	estatura sentado:El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90ºcon los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90°entre el tronco y los muslos.		**1 repeticiones**	**moderada**		
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

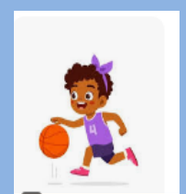
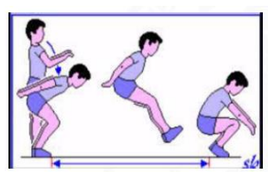
FECHA: 18/11/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:INICIACION**
NUMERO DE LA SESION:63	**HORARIO: 2PM A 4'M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	

OBJETIVO FISICO: : Medir la fuerza explosiva del tren inferior

OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas

OBJETIVO TACTICO: salto largo sin impulso

VALOR A TRABAJAR: respeto

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Carreras con balón**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos		**2 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	**Pre deportivo La estatua:** los jugadores botan por el campo (cada uno con una pelota) y a la señal del Instructor, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). Este ejercicio enseña como pararse (parada en salto y parada en dos tiempos).			**moderada**		
	FASE TACTICA	**Atrápalo:** los jugadores (cada uno con la pelota) botan por el campo tratando de no ser tocados por el jugador prenda. El jugador que es tocado pasa a ser "prenda" en ese turno. De esta forma los jugadores aprenden a cambiar de mano, hacer reversos, cambios de dirección, velocidad mientras juegan a alcanzar un objetivo (no analíticamente).		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

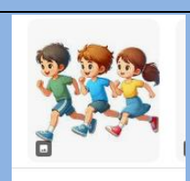
FECHA: 24/11/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:INICIACION**
NUMERO DE LA SESION: 64	**HORARIO: 2PM A 4'M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	

OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración

OBJETIVO TECNICO: pruebas física

OBJETIVO TACTICO: 20 metros lanzados

VALOR A TRABAJAR: empatía

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Trote suave y cambios de ritmo**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA "y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida: segundos y milésimas.		**2 repeticiones**	**moderada**	**10min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	Cada pareja con un balón y en un espacio limitado. A la señal, los dos miembros deben luchar por la posesión del balón hasta conseguir mantenerlo. Vale todo menos las actitudes violentas.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	los jugadores cada uno con un pañuelo colocado estratégicamente en la espalda, sin dejar de botar el balón, debe tratar de quitar y recolectar la mayor cantidad de pañoletas, quitándoselas a sus compañeros, quien queda sin pañoleta va saliendo del juego.(variantes)		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

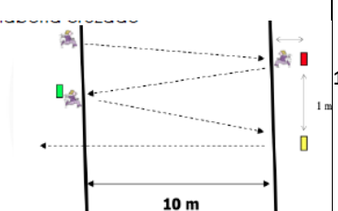
FECHA: 25/11/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:INICIACION**
NUMERO DE LA SESION: 65	**HORARIO: 2PM A 4'M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	

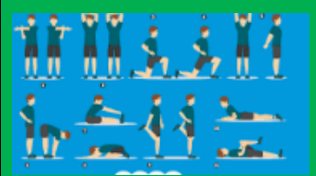
OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración

OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas

OBJETIVO TACTICO: shutler run

VALOR A TRABAJAR: COOPERACIÓN

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Cada jugador con una pelota se desplaza botando a voluntad por el espacio libre que existe entre los obstáculos ya que debe evitar los misos, y cuando encuentren a un compañero intercambiar el balón a través de sendos pasos.		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10m).Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas(A, C).Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correr á lo más rápido posible a la otra línea y volver ´a la línea de salida con la esponja(A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja(A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, ira´corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.		**10 repeticiones**	**moderada**	**15min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	-los jugadores se disponen por parejas y cada una de ellas está provista de pelotas, que deben pasárselas muy rápidamente, sin que caiga al suelo. Se puede realizar estático o en movimiento		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	-por parejas los jugadores lanzan tres o cuatro pelotas al aire en varias direcciones pero cerca de su compañero; este tiene que intentar recogerlas sin que caiga ninguna al suelo, o como mucho de un solo bote.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMAENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

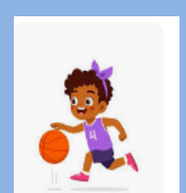
FECHA: 01/12/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:INICIACION**
NUMERO DE LA SESION: 66	**HORARIO: 2PM A 4'M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	

OBJETIVO FISICO: velocidad

OBJETIVO TECNICO: posición básica

OBJETIVO TACTICO: con y sin balón(triple amenaza)

VALOR A TRABAJAR: honestidad

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Carreras con balón**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	- Posición natural y atenta. El jugador ha de tener una buena actitud. - Visión Marginal, debe estar viendo y entendiendo lo que ocurre en el campo en todo momento. - El juego de piernas es fundamental ya que nos proporcionará equilibrio y rapidez		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	Pies: separados aproximadamente al ancho de los hombros. Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera. Piernas: rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo. Siempre en disposición de actuar. Tronco: recto e inclinado un poco hacia delante. Brazos: separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar. • Cabeza: erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	Posición de triple amenaza: Se denomina así porque desde esta posición podemos pasar, tirar o botar. Pie de la mano que tira ligeramente adelantado (1/2 pie) Flexionados, tronco recto, cabeza erguida... Balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que tiramos. Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de tirar o salir botando (fintas de salida).		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____
_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

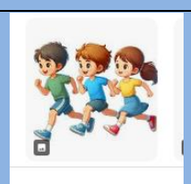
FECHA: 2/12/2025	MUNICIPIO: PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO	CATEGORIA:INICIACION
NUMERO DE LA SESION:67	HORARIO: 2PM A 4'M	LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL	

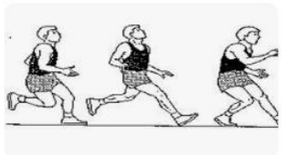
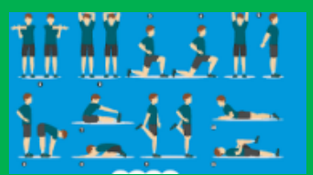
OBJETIVO FISICO: velocidad

OBJETIVO TECNICO: detenciones(1 y 2 tiempos)

OBJETIVO TACTICO: con y sin balón

VALOR A TRABAJAR: justicia

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 REPETICI	MODERADA	2 MINUTOS	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Trote suave y cambios de ritmo**		12 MINUTOS	MODERADA	1 MINUTO	
FASE CENTRAL	FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	En 1 tiempo o de salto: • Los dos pies contactan en el suelo al mismo tiempo. Al dar el paso anterior a la parada echarnos el cuerpo ligeramente hacia atrás para evitar que nos vayamos hacia delante. (1) • El salto es de poca elevación y al contactar con el suelo es muy importante flexionarse.(2) • Los pies tienen que quedar paralelos y separados aproximadamente el ancho de los Hombros. Uno puede estar ligeramente adelantado, pero el peso estará repartido. • El tronco permanecerá recto y la cabeza erguida.		3 repeticiones	moderada	2min x repetición	120 minutos

	FASE TECNICA	Parada en 2 tiempos o de paso: • Los dos pies contactan en el suelo en tiempos distintos. El primer paso de la parada lo utilizaremos para compensar la velocidad que llevamos inclinado el cuerpo hacia atrás. • El segundo paso de la parada puede dejar un pie u otro adelantado (depende de lo que Nos interese) o a la misma altura ambos.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	En 1 tiempo o de salto: Botamos en el exterior del cuerpo salvo cuando iniciamos el dribling realizando una salida cruzada. Posteriormente dejamos de botar y caemos con los dos pies a la vez en el suelo cogiendo el balón tras el último bote. Las características de este salto son prácticamente las mismas que sin balón salvo que al estar con posesión caeremos con un pies ligeramente adelantado (el de la mano de tiro) y en posición de triple amenaza (nos permite pasar o tirar) Podemos elegir el pie de pivote y levantar éste si la acción es continuada para realizar un tiro (lanzamiento a canasta) o un pase	 (1)	**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

Sandra Calderon G

_____

FIRMA DEL FORMADOR

Ricardo Jordan Gomez

_____

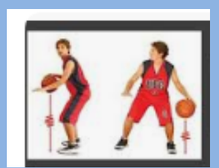
FIRMA DEL GESTOR

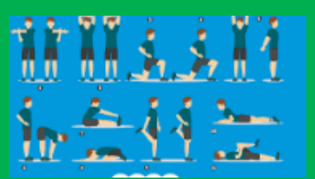
_____

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

FECHA: 9/12/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:INICIACION**
NUMERO DE LA SESION:68	**HORARIO: 2PM A 4'M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	
OBJETIVO FISICO: velocidad			
OBJETIVO TECNICO: detención en dos tiempos			
OBJETIVO TACTICO: con y sin balón			
VALOR A TRABAJAR: cooperación			

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Dribling estacionario**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	En 2 tiempos o de paso: Si vamos botando o realizamos una salida en dribling abierto, damos el último bote a la vez que damos un paso con el mismo pie de la mano de bote y luego otro con el contrario para dar el último pasó después. Quedamos encarados al aro, en posición de triple amenaza.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	Por la derecha: Ultimo bote en el pie derecho y después hacemos izquierda-derecha. (Pie de pivote: izq.) Por la izquierda: Ultimo bote en el pie izquierdo y después hacemos derecha-izquierda. (Pie de pivote: dcho.) • Si realizamos una salida en dribling cruzada damos el bote en el pie contrario a la mano de bote (primer tiempo de la parada) para acabar con el segundo paso (pie de la mano Que bota - segundo tiempo).		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	Por la derecha: Bote sobre el pie izquierdo (1 tiempo y pie de pivote) y luego damos otro Paso con el derecho. Por la izquierda: Bote sobre el pie derecho (1 tiempo y pie de pivote) para dar el último con el izquierdo. Siempre debe quedar el pie de la mano de tiro ligeramente adelantado. Esto lo conseguiremos en función de la longitud del último paso de la parada. El pie de pivote será el primero que se hay apoyado en el suelo.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

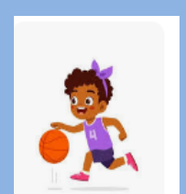
FIRMA DEL FORMADOR

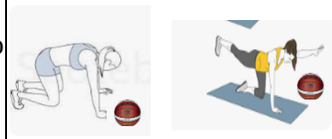
FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

FECHA: 15/12/2025	MUNICIPIO: PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO	CATEGORIA:INICIACION
NUMERO DE LA SESION: 69	HORARIO: 2PM A 4'M	LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL	
OBJETIVO FISICO: velocidad			
OBJETIVO TECNICO dribling			
OBJETIVO TACTICO: utilización del bote en diversas posiciones			
VALOR A TRABAJAR: honestidad			

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 REPETICI	MODERADA	2 MINUTOS	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Carreras con balón		12 MINUTOS	MODERADA	1 MINUTO	
FASE CENTRAL	FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Botar en todas las posiciones posibles, de pie, sentado, tumbado, de rodillas, y con las piernas rectas, flexionadas, cerradas o abiertas.		3 repeticiones	moderada	2min x repetición	120 minutos

	FASE TECNICA	Desplazándose en cuadrúpeda por un recorrido determinado desplazar el balón, utilizar diferentes tipos de cuadrúpeda.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	Botar lento, rápido y acelerado, combinándolo con diversas formas de desplazamiento marchar, correr, adelante, atrás, diferentes cambios de dirección.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

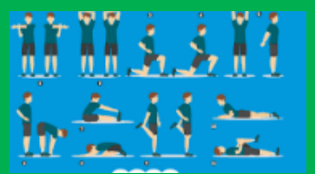
_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTEDEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE							
FECHA: 18/11/2025	**MUNICIPIO:** PACHO	**DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO				**CATEGORIA:** FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION: 61	**HORARIO:** 4 PM A 6PM	**LUGAR DE ENTREAMIENTO:** COLISEO MUNICIPAL					
OBJETIVO FISICO: estimar estatura y peso corporal del evaluado							
OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas							
OBJETIVO TACTICO: talla de pie– peso corporal – estatura sentado							
VALOR A TRABAJAR: COOPERACIÓN							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO**	**INTENSIDAD (10-100%)**	**DESCANSO**	**VALOR TOTAL**
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**BOTES CON AMS MANOS**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Peso: Posición Inicial: Posición de pie, con los pies separados al ancho de la balanza, los brazos extendidos relajados pegados al cuerpo y cabeza con la vista al frente. Desarrollo: Partiendo de la posición inicial descalzo, se sitúa al evaluado en el centro de la balanza o báscula, se verifica el peso alcanzado y se anota.		**1 repeticiones**	**moderada**		**120 minutos**

	FASE TECNICA	Talla: Partiendo de la posición inicial, descalzo, de espalda al tallímetro o a la superficie vertical donde se haya colocado la cinta métrica, con la cabeza viendo hacia el frente en plano de Frankfurt (plano imaginario que pasa por el suelo de la órbita y el margen superior del orificio auditivo externo en horizontal) y verificando que el vertex (punto más alto de la línea sagital del cráneo) forme un ángulo de 90° con el medidor al momento de la medición. Se anota la estatura alcanzada.		**1 repeticiones**	**moderada**		
	FASE TACTICA	estatura sentado:El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90ºcon los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90°entre el tronco y los muslos.		**1 repeticiones**	**moderada**		
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

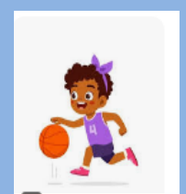
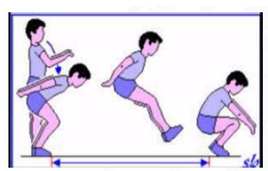
FECHA: 19/11/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:FUNDAMENTACION**
NUMERO DE LA SESION: 62	**HORARIO: 4 PM A 6PM**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	

OBJETIVO FISICO: : Medir la fuerza explosiva del tren inferior

OBJETIVO TECNICO: pruebas física9

OBJETIVO TACTICO: salto largo sin impulso

VALOR A TRABAJAR: respeto

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Carreras con balón**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos		**2 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	**Pre deportivo La estatua:** los jugadores botan por el campo (cada uno con una pelota) y a la señal del Instructor, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). Este ejercicio enseña como pararse (parada en salto y parada en dos tiempos).			**moderada**		
	FASE TACTICA	**Atrápalo:** los jugadores (cada uno con la pelota) botan por el campo tratando de no ser tocados por el jugador prenda. El jugador que es tocado pasa a ser "prenda" en ese turno. De esta forma los jugadores aprenden a cambiar de mano, hacer reversos, cambios de dirección, velocidad mientras juegan a alcanzar un objetivo (no analíticamente).		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

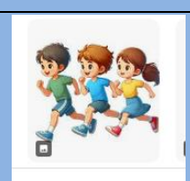
FECHA: 25/112025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:FUNDAMENTACION**
NUMERO DE LA SESION: 63	**HORARIO: 2PM A 6PM**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO**	

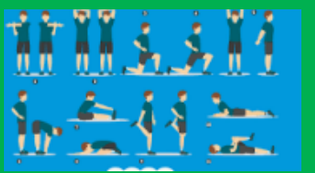
OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración

OBJETIVO TECNICO: pruebas física

OBJETIVO TACTICO: 20 metros lanzados

VALOR A TRABAJAR: empatía

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Trote suave y cambios de ritmo**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA "y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida: segundos y milésimas.		**2 repeticiones**	**moderada**	**10min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	Cada pareja con un balón y en un espacio limitado. A la señal, los dos miembros deben luchar por la posesión del balón hasta conseguir mantenerlo. Vale todo menos las actitudes violentas.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	los jugadores cada uno con un pañuelo colocado estratégicamente en la espalda, sin dejar de botar el balón, debe tratar de quitar y recolectar la mayor cantidad de pañoletas, quitándoselas a sus compañeros, quien queda sin pañoleta va saliendo del juego.(variantes)		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____
_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

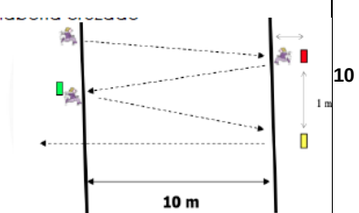
FECHA: 26/11/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:FUNDAMENTACION**
NUMERO DE LA SESION: 64	**HORARIO: 2PM A 6PM**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	

OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración

OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas

OBJETIVO TACTICO: shutler run

VALOR A TRABAJAR: COOPERACIÓN

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Cada jugador con una pelota se desplaza botando a voluntad por el espacio libre que existe entre los obstáculos ya que debe evitar los misos, y cuando encuentren a un compañero intercambiar el balón a través de sendos pasos.		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10m).Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas(A, C).Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correr á lo más rápido posible a la otra línea y volver ´a la línea de salida con la esponja(A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja(A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, ira´corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.		**10 repeticiones**	**moderada**	**15min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	-los jugadores se disponen por parejas y cada una de ellas está provista de pelotas, que deben pasárselas muy rápidamente, sin que caiga al suelo. Se puede realizar estático o en movimiento		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	-por parejas los jugadores lanzan tres o cuatro pelotas al aire en varias direcciones pero cerca de su compañero; este tiene que intentar recogerlas sin que caiga ninguna al suelo, o como mucho de un solo bote.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

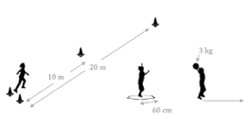
OBSERVACIONES_____

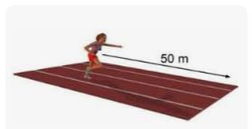
_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

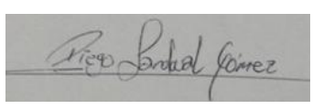
FIRMAENTE DEPORTIVO

FECHA: 2/11/2025		MUNICIPIO: PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO			CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION: 65		HORARIO: 2PM A 4'M	LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL				
OBJETIVO FISICO: medir la velocidad de desplazamiento							
OBJETIVO TECNICO: Pruebas físicas							
OBJETIVO TACTICO: 50 metros							
VALOR A TRABAJAR: COOPERACIÓN							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... 2. Después, haz ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 REPETICI	MODERADA	2 MINUTOS	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Se recomienda un calentamiento dinámico que aumente la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal, así como la movilidad articular y muscular. Se puede empezar con 5 minutos de trote suave y luego realizar ejercicios como flexiones laterales, balanceo de piernas, cruce de brazos, zancadas con estiramiento de isquiotibiales y círculos con los brazos.		20 MINUTOS	MODERADA	1 MINUTO	
FASE CENTRAL	FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Se coloca el evaluado en la línea de salida. A 10metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado. A 30 metros se coloca un compañero con el brazo levantado, y a 60 metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado. Cuando el evaluado pasa por delante de los 10 metros el compañero baja el brazo y el cronometrador pone en marcha su reloj, cuando el niño o niña pasa por los 30 metros el compañero baja el brazo y allí se registran los 20 metros lanzados, cuándo pasa por los 60 metros el compañero baja el brazo y se registra los 50 metros.		2 repeticiones	moderada	15min x repetición	120 minutos

	FASE TECNICA	Se centra en la velocidad y la eficiencia del movimiento. Se busca una salida explosiva, una aceleración rápida y la mantención de la velocidad máxima a lo largo de la carrera.			moderada		
	FASE TACTICA	La táctica principal es enfocarse en la velocidad de reacción y la aceleración inicial, manteniendo una postura eficiente y un ritmo constante hasta la meta. También es importante entrenar específicamente la velocidad y la fuerza para mejorar la técnica de carrera.			moderada		
FASE FINAL DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 repetición	Moderada	1 minuto	

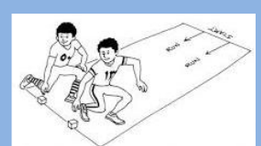
OBSERVACIONES_____
_____

Samuel Calderon G
_____
FIRMA DEL FORMADOR


_____
FIRMA DEL GESTOR


_____
FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

FECHA: 7/05/2015	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**				**CATEGORIA:FUNDAMENTACION**	
NUMERO DE LA SESION: 15	**HORARIO: 2PM A 4'M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**					
OBJETIVO FISICO: potencia anaeróbica láctica							
OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas							
OBJETIVO TACTICO: 300 metros							
VALOR A TRABAJAR: respeto							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO**	**INTENSIDAD (10-100%)**	**DESCANSO**	**VALOR TOTAL**
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Balanceos de piernas, sentadillas con salto, zancadas laterales y ejercicios de agilidad.**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Se ubica el deportista a evaluar en el punto de salida. Se coloca un compañero con el braza levantado, cuando este baje el brazo o emita un sonido comienza la prueba y el niño o niña deberá correr una distancia de 300 metros sin detenerse y buscando alcanzar dicha distancia en el menor tiempo posible. El cronometro se detiene hasta que termine la prueba.			**moderada**		**120 minutos**
	FASE TECNICA	**Desde la partida, se aumenta la frecuencia de la zancada y de la longitud de la**	**Con esta partida se permite un**				

		misma.	**aumento de la velocidad y cesa la aceleración.**		**moderada**		
	FASE TACTICA	**Esta fase se enfoca en una salida explosiva, mantener la velocidad en la curva y la recta final, y y una llegada fuerte.**	Se divide en tiempo de reacción,aceleración,máxima velocidad,desaceleración y llegada.	**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

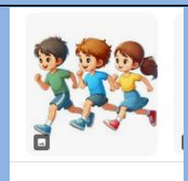
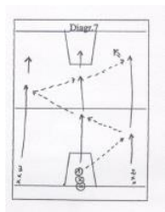
FECHA: 3/12/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:FUNDAMENTACION**
NUMERO DE LA SESION:66	**HORARIO: 2PM A 4'M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	

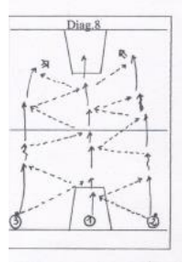
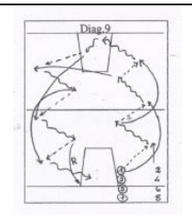
OBJETIVO FISICO: VELOCIDAD

OBJETIVO TECNICO: REALIZAR DIFERENTES TIPOS DE PASES

OBJETIVO TACTICO: transición de defensa a ataque

VALOR A TRABAJAR: tolerancia

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Trote suave y cambios de ritmo**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Por tríos y con un balón, se van pasando el balón en tic-tac hasta llegar a la canasta contraria, allí pasan o tiran cada uno una vez y van esperando hasta que terminen todos los tríos, luego lo hacen igual pero hacia la otra canasta.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	Por tríos los jugadores en lateral cada uno con un balón, va pasando de forma alternativa al jugador del centro que les devuelve el balón y cuando llegan a la altura del 6'25 tiran a canasta. Luego esperan a que acaben todos los tríos y vuelven hacia la otra canasta, Los tríos van rotando las posiciones entre ellos.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	Por parejas y en un lateral del campo el jugador 1 pasa el balón al 2 y se va por detrás, el otro va botando en zigzag y repite la operación así hasta que llegan a la otra canasta donde uno tira y el otro coge el bote. Este da el primer pase de contra ataque a su pareja al otro lateral y se hace igual (paso y voy por detrás) hacia la otra canasta.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

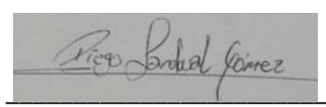
OBSERVACIONES_____

_____

Samantha Calderon G

_____

FIRMA DEL FORMADOR



_____

FIRMA DEL GESTOR



_____

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

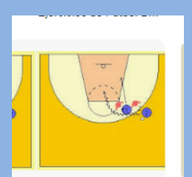
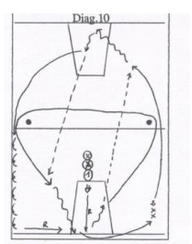
FECHA: 9/12/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:FUNDAMENTACION**
NUMERO DE LA SESION: 67	**HORARIO: 2PM A 4'M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	

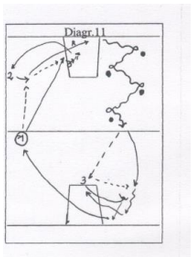
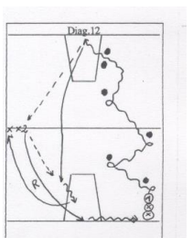
OBJETIVO FISICO: evaluar condición física de los jugadores

OBJETIVO TECNICO: **practicar pases largos, cambios de dirección y desplazamientos defensivos.**

OBJETIVO TACTICO: DEFENSA EN EQUIPO

VALOR A TRABAJAR: igualdad

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**EJERCICIOS D MARCAJE**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Formado por parejas el jugador 1 tira a canasta, coge su propio reboté y pasa largo al jugador 2 que corre la banda, este recibe y penetra, coge su rebote y pasa largo a 1 que ha tenido que salvar dos obstáculos por el centro.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	El jugador 1 pasa el balón al dos este lo devuelve a la altura del poste medio y va al rebote. El 1 tira y reemplaza al 2este sortea conos con cambios de dirección y luego pasa al tres que le devuelve y le defiende (1c1) rota el 2 con el 3 y el tres con el 1.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	Una fila de jugadores con balón y otra en centro del campo contrario sin balón, los de la fila 1 sortean los obstáculos situados en el campo haciendo dominio de balón y terminando con entrada a canasta .luego tras coger el rebote pasan a la fila dos que le devuelven el pase para que entren o tiren en la otra canasta.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

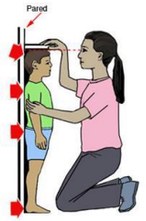
_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMAENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE							
FECHA: 17/11/2025		MUNICIPIO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO			CATEGORIA: ESPECIALIZACION
NUMERO DE LA SESION: 61		HORARIO: 4 PM A 6PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL			
OBJETIVO FISICO: estimar estatura y peso corporal del evaluado							
OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas							
OBJETIVO TACTICO: talla de pie– peso corporal – estatura sentado							
VALOR A TRABAJAR: COOPERACIÓN							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 REPETICI	MODERADA	2 MINUTOS	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	BOTES CON AMS MANOS		12 MINUTOS	MODERADA	1 MINUTO	
FASE CENTRAL	FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Peso: Posición Inicial: Posición de pie, con los pies separados al ancho de la balanza, los brazos extendidos relajados pegados al cuerpo y cabeza con la vista al frente. Desarrollo: Partiendo de la posición inicial descalzo, se sitúa al evaluado en el centro de la balanza o báscula, se verifica el peso alcanzado y se anota.		1 repeticiones	moderada		120 minutos

	FASE TECNICA	Talla: Partiendo de la posición inicial, descalzo, de espalda al tallímetro o a la superficie vertical donde se haya colocado la cinta métrica, con la cabeza viendo hacia el frente en plano de Frankfurt (plano imaginario que pasa por el suelo de la órbita y el margen superior del orificio auditivo externo en horizontal) y verificando que el vertex (punto más alto de la línea sagital del cráneo) forme un ángulo de 90° con el medidor al momento de la medición. Se anota la estatura alcanzada.		**1 repeticiones**	**moderada**		
	FASE TACTICA	estatura sentado:El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90ºcon los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90°entre el tronco y los muslos.		**1 repeticiones**	**moderada**		
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

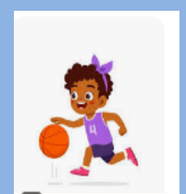
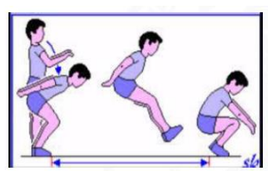
FECHA: 20/11/2025	MUNICIPIO: PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO	CATEGORIA:ESPECIALIZACIO
NUMERO DE LA SESION:62	HORARIO: 4 PM A 6PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL	

OBJETIVO FISICO: : Medir la fuerza explosiva del tren inferior

OBJETIVO TECNICO: pruebas física

OBJETIVO TACTICO: salto largo sin impulso

VALOR A TRABAJAR: respeto

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 REPETICI	MODERADA	2 MINUTOS	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Carreras con balón**		12 MINUTOS	MODERADA	1 MINUTO	
FASE CENTRAL	FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos		2 repeticiones	moderada	2min x repetición	120 minutos

	FASE TECNICA	**Pre deportivo La estatua:** los jugadores botan por el campo (cada uno con una pelota) y a la señal del Instructor, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). Este ejercicio enseña como pararse (parada en salto y parada en dos tiempos).			**moderada**		
	FASE TACTICA	**Atrápalo:** los jugadores (cada uno con la pelota) botan por el campo tratando de no ser tocados por el jugador prenda. El jugador que es tocado pasa a ser "prenda" en ese turno. De esta forma los jugadores aprenden a cambiar de mano, hacer reversos, cambios de dirección, velocidad mientras juegan a alcanzar un objetivo (no analíticamente).		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

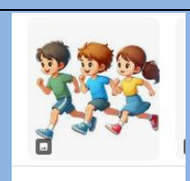
FECHA: 24/11/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:ESPECIALIZACION**
NUMERO DE LA SESION: 63	**HORARIO: 4 PM A 6PM**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO**	

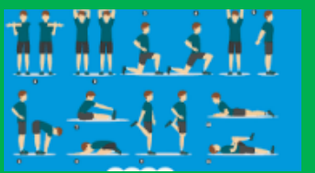
OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración

OBJETIVO TECNICO: pruebas física

OBJETIVO TACTICO: 20 metros lanzados

VALOR A TRABAJAR: empatía

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Trote suave y cambios de ritmo**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA "y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida: segundos y milésimas.		**2 repeticiones**	**moderada**	**10min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	Cada pareja con un balón y en un espacio limitado. A la señal, los dos miembros deben luchar por la posesión del balón hasta conseguir mantenerlo. Vale todo menos las actitudes violentas.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	los jugadores cada uno con un pañuelo colocado estratégicamente en la espalda, sin dejar de botar el balón, debe tratar de quitar y recolectar la mayor cantidad de pañoletas, quitándoselas a sus compañeros, quien queda sin pañoleta va saliendo del juego.(variantes)		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____
_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

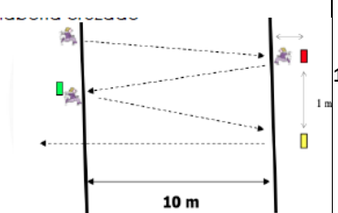
FECHA: 27/11/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:ESPECIALIZACION**
NUMERO DE LA SESION: 64	**HORARIO: 2PM A 6PM**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO**	

OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración

OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas

OBJETIVO TACTICO: shutler run

VALOR A TRABAJAR: COOPERACIÓN

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Cada jugador con una pelota se desplaza botando a voluntad por el espacio libre que existe entre los obstáculos ya que debe evitar los misos, y cuando encuentren a un compañero intercambiar el balón a través de sendos pasos.		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10m).Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas(A, C).Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correr á lo más rápido posible a la otra línea y volver ´a la línea de salida con la esponja(A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja(A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, ira´corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.		**10 repeticiones**	**moderada**	**15min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	-los jugadores se disponen por parejas y cada una de ellas está provista de pelotas, que deben pasárselas muy rápidamente, sin que caiga al suelo. Se puede realizar estático o en movimiento		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	-por parejas los jugadores lanzan tres o cuatro pelotas al aire en varias direcciones pero cerca de su compañero; este tiene que intentar recogerlas sin que caiga ninguna al suelo, o como mucho de un solo bote.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

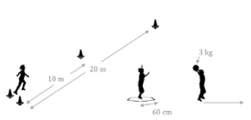
OBSERVACIONES_____

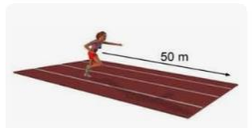
_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMAENTE DEPORTIVO

FECHA: 01/12/2025		MUNICIPIO: PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO			CATEGORIA:ESPECIALIZACION	
NUMERO DE LA SESION: 65		HORARIO: 2PM A 4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL				
OBJETIVO FISICO: medir la velocidad de desplazamiento							
OBJETIVO TECNICO: Pruebas físicas							
OBJETIVO TACTICO: 50 metros							
VALOR A TRABAJAR: COOPERACIÓN							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... 2. Después, haz ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 REPETICI	MODERADA	2 MINUTOS	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Se recomienda un calentamiento dinámico que aumente la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal, así como la movilidad articular y muscular. Se puede empezar con 5 minutos de trote suave y luego realizar ejercicios como flexiones laterales, balanceo de piernas, cruce de brazos, zancadas con estiramiento de isquiotibiales y círculos con los brazos.		20 MINUTOS	MODERADA	1 MINUTO	
FASE CENTRAL	FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Se coloca el evaluado en la línea de salida. A 10metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado. A 30 metros se coloca un compañero con el brazo levantado, y a 60 metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado. Cuando el evaluado pasa por delante de los 10 metros el compañero baja el brazo y el cronometrador pone en marcha su reloj, cuando el niño o niña pasa por los 30 metros el compañero baja el brazo y allí se registran los 20 metros lanzados, cuándo pasa por los 60 metros el compañero baja el brazo y se registra los 50 metros.		2 repeticiones	moderada	15min x repetición	120 minutos

	FASE TECNICA	Se centra en la velocidad y la eficiencia del movimiento. Se busca una salida explosiva, una aceleración rápida y la mantención de la velocidad máxima a lo largo de la carrera.			moderada		
	FASE TACTICA	La táctica principal es enfocarse en la velocidad de reacción y la aceleración inicial, manteniendo una postura eficiente y un ritmo constante hasta la meta. También es importante entrenar específicamente la velocidad y la fuerza para mejorar la técnica de carrera.			moderada		
FASE FINAL DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 repetición	Moderada	1 minuto	

OBSERVACIONES_____

_____

Sandra Calderon G

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

_____

FIRMA DEL GESTOR

_____

PLANEACION SESION DE CLASE

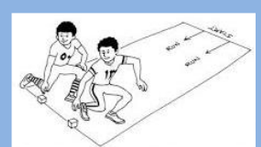
FECHA: 04/12/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:ESPECIALIZACION**
NUMERO DE LA SESION: 66	**HORARIO: 2PM A 4 PM**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	

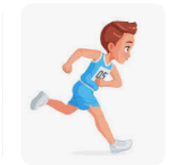
OBJETIVO FISICO: potencia anaeróbica láctica

OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas

OBJETIVO TACTICO: 300 metros

VALOR A TRABAJAR: respeto

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Balanceos de piernas, sentadillas con salto, zancadas laterales y ejercicios de agilidad.**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Se ubica el deportista a evaluar en el punto de salida. Se coloca un compañero con el braza levantado, cuando este baje el brazo o emita un sonido comienza la prueba y el niño o niña deberá correr una distancia de 300 metros sin detenerse y buscando alcanzar dicha distancia en el menor tiempo posible. El cronometro se detiene hasta que termine la prueba.			**moderada**		**120 minutos**

	FASE TECNICA	**Desde la partida, se aumenta la frecuencia de la zancada y de la longitud de la misma.** **Con esta partida se permite un aumento de la velocidad y cesa la aceleración.**			**moderada**		
	FASE TACTICA	**Esta fase se enfoca en una salida explosiva, mantener la velocidad en la curva y la recta final, y y una llegada fuerte.** Se divide en tiempo de reacción,aceleración,máxima velocidad,desaceleración y llegada.			**moderada**		
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

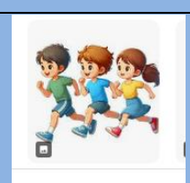
FECHA: 11/12/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:ESPECIALIZACION**
NUMERO DE LA SESION:67	**HORARIO: 2PM A 4 PM**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: COLISEO MUNICIPAL**	

OBJETIVO FISICO : potencia aeróbica

OBJETIVO TECNICO: PRUEBAS FISICAS

OBJETIVO TACTICO: 1.000 METROS

VALOR A TRABAJAR: tolerancia

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Trote suave y cambios de ritmo**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	El test de 1.000 metros mide la potencia aeróbica , se trata de un test de consumo máximo de oxígeno y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible			**moderada**		**120 minutos**

	FASE TECNICA	la técnica de carrera debe priorizar la velocidad inicial, la gestión de la energía y la resistencia anaeróbica. Esto se logra con un buen calentamiento, un buen ritmo durante la carrera y un sprint final efectivo.			**moderada**		
	FASE TACTICA	Se debe conservar una velocidad constante, la distancia real se recorre cerca al anda nivel del carril uno. En los últimos metros se debe rematar, para lograr un buen tiempo en su recorrido.			**moderada**		
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

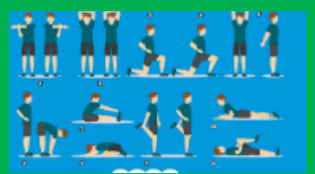
_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE							
FECHA: 19/11/2025		MUNICIPIO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO			CATEGORIA: extensión
NUMERO DE LA SESION: 55		HORARIO: 10:30 AM A 12:30'M		LUGAR DE ENTREAMIENTO: IED LA ESMERALDA			
OBJETIVO FISICO: estimar estatura y peso corporal del evaluado							
OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas							
OBJETIVO TACTICO: talla de pie– peso corporal – estatura sentado							
VALOR A TRABAJAR: COOPERACIÓN							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 REPETICI	MODERADA	2 MINUTOS	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	BOTES CON AMS MANOS		12 MINUTOS	MODERADA	1 MINUTO	
FASE CENTRAL	FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Peso: Posición Inicial: Posición de pie, con los pies separados al ancho de la balanza, los brazos extendidos relajados pegados al cuerpo y cabeza con la vista al frente. Desarrollo: Partiendo de la posición inicial descalzo, se sitúa al evaluado en el centro de la balanza o báscula, se verifica el peso alcanzado y se anota.		1 repeticiones	moderada		120 minutos

	FASE TECNICA	Talla: Partiendo de la posición inicial, descalzo, de espalda al tallímetro o a la superficie vertical donde se haya colocado la cinta métrica, con la cabeza viendo hacia el frente en plano de Frankfurt (plano imaginario que pasa por el suelo de la órbita y el margen superior del orificio auditivo externo en horizontal) y verificando que el vertex (punto más alto de la línea sagital del cráneo) forme un ángulo de 90° con el medidor al momento de la medición. Se anota la estatura alcanzada.		**1 repeticiones**	**moderada**		
	FASE TACTICA	estatura sentado:El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90ºcon los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90°entre el tronco y los muslos.		**1 repeticiones**	**moderada**		
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

Samuel Calderon G

_____

FIRMA DEL FORMADOR

Ricardo Sandoval Gomez

_____

FIRMA DEL GESTOR

_____

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

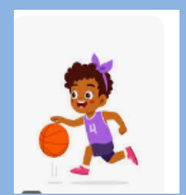
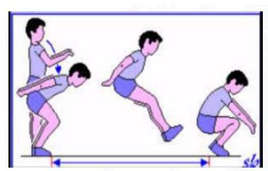
FECHA: 21/11/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:EXTENSION**
NUMERO DE LA SESION: 56	**HORARIO: 10:30 AM A 12:30M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: IED LA ESMERALDA**	

OBJETIVO FISICO: : Medir la fuerza explosiva del tren inferior

OBJETIVO TECNICO: pruebas física9

OBJETIVO TACTICO: salto largo sin impulso

VALOR A TRABAJAR: respeto

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Carreras con balón**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos		**2 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	**Pre deportivo La estatua:** los jugadores botan por el campo (cada uno con una pelota) y a la señal del Instructor, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). Este ejercicio enseña como pararse (parada en salto y parada en dos tiempos).			**moderada**		
	FASE TACTICA	**Atrápalo:** los jugadores (cada uno con la pelota) botan por el campo tratando de no ser tocados por el jugador prenda. El jugador que es tocado pasa a ser "prenda" en ese turno. De esta forma los jugadores aprenden a cambiar de mano, hacer reversos, cambios de dirección, velocidad mientras juegan a alcanzar un objetivo (no analíticamente).		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

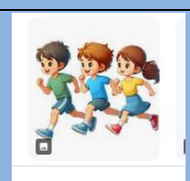
FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

FECHA: 26/11/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:EXTENCION**
NUMERO DE LA SESION: 57	**HORARIO: 10:30 AM A 12:30M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: IED LA ESMERALDA**	
OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración			
OBJETIVO TECNICO: pruebas física			
OBJETIVO TACTICO: 20 metros lanzados			
VALOR A TRABAJAR: empatía			

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Trote suave y cambios de ritmo**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA "y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida: segundos y milésimas.		**2 repeticiones**	**moderada**	**10min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	Cada pareja con un balón y en un espacio limitado. A la señal, los dos miembros deben luchar por la posesión del balón hasta conseguir mantenerlo. Vale todo menos las actitudes violentas.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	los jugadores cada uno con un pañuelo colocado estratégicamente en la espalda, sin dejar de botar el balón, debe tratar de quitar y recolectar la mayor cantidad de pañoletas, quitándoselas a sus compañeros, quien queda sin pañoleta va saliendo del juego.(variantes)		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____
_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

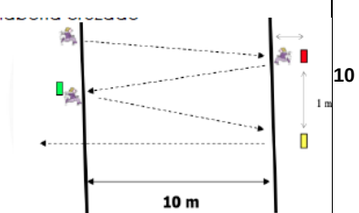
FECHA: 28/11/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:EXTENSION**
NUMERO DE LA SESION: 58	**HORARIO: 10:30 AM A 412:30M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: IED LA ESMERALDA**	

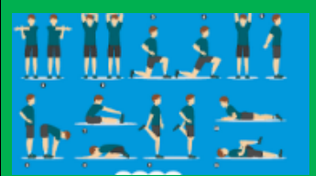
OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración

OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas

OBJETIVO TACTICO: shutler run

VALOR A TRABAJAR: COOPERACIÓN

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Cada jugador con una pelota se desplaza botando a voluntad por el espacio libre que existe entre los obstáculos ya que debe evitar los misos, y cuando encuentren a un compañero intercambiar el balón a través de sendos pasos.		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10m).Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas(A, C).Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correr á lo más rápido posible a la otra línea y volver ´a la línea de salida con la esponja(A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja(A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, ira´corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.		**10 repeticiones**	**moderada**	**15min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	-los jugadores se disponen por parejas y cada una de ellas está provista de pelotas, que deben pasárselas muy rápidamente, sin que caiga al suelo. Se puede realizar estático o en movimiento		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	-por parejas los jugadores lanzan tres o cuatro pelotas al aire en varias direcciones pero cerca de su compañero; este tiene que intentar recogerlas sin que caiga ninguna al suelo, o como mucho de un solo bote.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

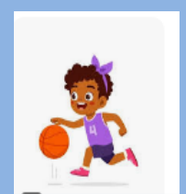
FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMAENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

FECHA: 3/12/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:EXTENSION**
NUMERO DE LA SESION: 59	**HORARIO: 10:30 AM A 12:30M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO: IED LA ESMERALDA**	
OBJETIVO FISICO: velocidad			
OBJETIVO TECNICO: posición básica			
OBJETIVO TACTICO: con y sin balón(triple amenaza)			
VALOR A TRABAJAR: honestidad			

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Carreras con balón**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	- Posición natural y atenta. El jugador ha de tener una buena actitud. - Visión Marginal, debe estar viendo y entendiendo lo que ocurre en el campo en todo momento. - El juego de piernas es fundamental ya que nos proporcionará equilibrio y rapidez		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	Pies: separados aproximadamente al ancho de los hombros. Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera. Piernas: rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo. Siempre en disposición de actuar. Tronco: recto e inclinado un poco hacia delante. Brazos: separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar. • Cabeza: erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	Posición de triple amenaza: Se denomina así porque desde esta posición podemos pasar, tirar o botar. Pie de la mano que tira ligeramente adelantado (1/2 pie) Flexionados, tronco recto, cabeza erguida... Balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que tiramos. Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de tirar o salir botando (fintas de salida).		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____
_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

PLANEACION SESION DE CLASE

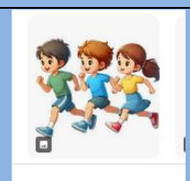
FECHA: 5/12/2025	**MUNICIPIO: PACHO**	**DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO**	**CATEGORIA:EXTENSION**
NUMERO DE LA SESION: 60	**HORARIO: 10:30 AM A 12:30M**	**LUGAR DE ENTREAMIENTO:IED LA ESMERALDA**	

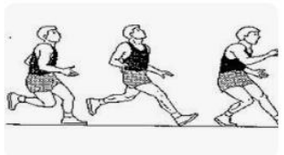
OBJETIVO FISICO: velocidad

OBJETIVO TECNICO: detenciones(1 y 2 tiempos)

OBJETIVO TACTICO: con y sin balón

VALOR A TRABAJAR: justicia

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	**CALENTAMIENTO GENERAL**	Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		**1 REPETICI**	**MODERADA**	**2 MINUTOS**	
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	**Trote suave y cambios de ritmo**		**12 MINUTOS**	**MODERADA**	**1 MINUTO**	
FASE CENTRAL	**FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)**	En 1 tiempo o de salto: • Los dos pies contactan en el suelo al mismo tiempo. Al dar el paso anterior a la parada echarnos el cuerpo ligeramente hacia atrás para evitar que nos vayamos hacia delante. (1) • El salto es de poca elevación y al contactar con el suelo es muy importante flexionarse.(2) • Los pies tienen que quedar paralelos y separados aproximadamente el ancho de los Hombros. Uno puede estar ligeramente adelantado, pero el peso estará repartido. • El tronco permanecerá recto y la cabeza erguida.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	**120 minutos**

	FASE TECNICA	Parada en 2 tiempos o de paso: • Los dos pies contactan en el suelo en tiempos distintos. El primer paso de la parada lo utilizaremos para compensar la velocidad que llevamos inclinado el cuerpo hacia atrás. • El segundo paso de la parada puede dejar un pie u otro adelantado (depende de lo que Nos interese) o a la misma altura ambos.		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
	FASE TACTICA	En 1 tiempo o de salto: Botamos en el exterior del cuerpo salvo cuando iniciamos el dribling realizando una salida cruzada. Posteriormente dejamos de botar y caemos con los dos pies a la vez en el suelo cogiendo el balón tras el último bote. Las características de este salto son prácticamente las mismas que sin balón salvo que al estar con posesión caeremos con un pies ligeramente adelantado (el de la mano de tiro) y en posición de triple amenaza (nos permite pasar o tirar) Podemos elegir el pie de pivote y levantar éste si la acción es continuada para realizar un tiro (lanzamiento a canasta) o un pase		**3 repeticiones**	**moderada**	**2min x repetición**	
FASE FINAL DE RECUPERACIO	**VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION**	-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		**1 repetición**	**Moderada**	**1 minuto**	

OBSERVACIONES_____

_____

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

FIRMA ENTE DEPORTIVO

IMDERC	INFORME FOTOGRÁFICO - ANEXO 3. - INFORME DE ACTIVIDADES INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN Y CULTURA, IMDERC - PACHO PROCESO GESTIÓN ADMINISTRATIVA SUBPROCESO CONTABILIDAD	CÓDIGO VERSIÓN V01-2025

1. DATOS GENERALES

Contrato No.	51	INFORME No.	10 Y ULTIMO	PERIODO:	10/15/2025 A 11/14/2025

NOMBRES Y APELLIDOS DEL CONTRATISTA:	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO



1. ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA (INICIACION)



2. ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA (FUNDAMENTACION)



3 ESCUELA DE FORMACION DEPORTINA (ESPECIALIZACION)



4. EXTENCION DE ESCUELAS(VRD LA ESMERALDA)



5 APOYOS fest porruno - fest matro gimnacio



6 REUNIONES (IMDERC PACHO)

Las fotografías deben contar con referencia geográfica, incluyendo el lugar, la fecha y la hora en que fueron tomadas. Además, deben ser impresas a color y contar con un pie de foto que describa su contenido. En el informe de actividades, dentro de la casilla "Detalle de actividad y/o evidencias", se debe indicar el número de la fotografía que describe la actividad. Este número debe coincidir con el pie de foto correspondiente en el presente informe fotográfico, garantizando así una adecuada organización y trazabilidad de la evidencia.

FIRMA CONTRATISTA 52601161	FIRMA SUPERVISOR C.C. 11 523 706

Powered by CamScanner

INDEPORTES

FORMATO DE ACOMPAÑAMIENTO VISITA TECNICA DE GESTORES A FORMADORES
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA: DEPORTE FORMATIVO							
FECHA VISITA:	25-11-2025						
MUNICIPIO	Pacho			SEDE DE LA PRÁCTICA	coliseo		
FORMADOR	Sandra colmenares			DEPORTE			
NIVEL DE FORMACIÓN	INICIACION	X	FUNDAMENTACION		ESPECIALIZACIÓN		
HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN	2 P M		HORA DE FINALIZACIÓN		4 P M		
TOTAL, DE TIEMPO EFECTIVO UTILIZADO PARA LA SESIÓN	120 mts.						
# TOTAL DE PARTICIPANTES	21	HOMBRES	10	MUJERES	11		

ITEM	VALORACIÓN		
	1	3	5
ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD.			✓
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÓN.			✓
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.			✓
LA METODOLOGIA APLICADA ES LA APROPIADA Y AJUSTADA A LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DE ACUERDO A SUS NECESIDADES Y CARACTERISTICAS.			✓
ESTIMULA LOS PROCESOS DE HIDRATACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN DE TRABAJO			✓
LOS RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS SON APROPIADOS PARA LAS CARACTERISTICAS Y NECESIDADES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.			✓
UTILIZA PARAMETROS DE CONTROL EN LA EJECUCIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE ESTRUCTURAN LA SESIÓN DE TRABAJO.			✓
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DE LA SESIÓN.			✓
HAY COHERENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL PLAN DE SESIÓN			✓
HAY COHERENCIA ENTRE LOS TIEMPOS DE TRABAJO, LOS TIEMPOS DE DESCANSO Y EL OBJETIVO PROPUESTO PARA LA SESIÓN DE TRABAJO			✓
SE REFLEJA EN LA SESION DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.			✓
MANEJA UN LENGUAJE TECNICO Y ACERTITIVOEN LOS PROCESOS COMUNICATIVOS DE LA SESIÓN.			✓

OBSERVACIONES

Sandra Colmenares
FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

[Escriba aquí]

Scanned with CamScanner

Powered by CamScanner

PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2025-12-03, 02:01:27 p. m. **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 1077724820

Periodo Cotización 202511 **Periodo Servicio** 202511

PAGADA 2025-12-03 13:57:41.0

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO				
Documento	CC 52601161	**Dirección**	DG 9 #25 A - 82		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	8542455		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	PACHO	**Departamento**	CUNDINAMARCA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 52601161		**Residente**		**Exonerado**	N	**Apellidos y Nombres**	**Código Ciudad - Departamento**	**Centro de Trabajo**	**Ubicación Laboral**
Tipo Cotizante	59	00					COLMENARES GUERRERO SANDRA HELENA DEL PILAR	25513000 - 25		CUNDINAMARCA

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

Novedades																							**Extranjero**	**Tipo salario**	**Salario**	**Pensión**							**Salud**						**Riesgos**					**Caja**				**Parafiscales**			
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF						Código AFP	Código Tras. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Tras. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
															0	30	30	30	0				$ 1.423.500	25-14		16 %	$ 1.423.500	$ 227.800	$ 0	$ 0	EPS017		12,5 %	$ 1.423.500	$ 178.000	$ 0	14-23	3	2,436 %	$ 1.423.500	$ 34.700	NIN-CC	0 %	$ 0	$ 0	0 %	$ 0	0 %	$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
COLPENSIONES	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	FAMISANAR EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 178.000	$ 34.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 440.500

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2025-12-03, 02:01:39 p. m. **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 1077724903

Periodo Cotización 202512 **Periodo Servicio** 202512

PAGADA 2025-12-03 14:00:50.0

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO				
Documento	CC 52601161	**Dirección**	DG 9 #25 A - 82		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	8542455		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	PACHO	**Departamento**	CUNDINAMARCA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 52601161						**Apellidos y Nombres**	**Código Ciudad - Departamento**	**Centro de Trabajo**	**Ubicación Laboral**
Tipo Cotizante	59	00	Residente		Exonerado	N	COLMENARES GUERRERO SANDRA HELENA DEL PILAR	25513000 - 25		CUNDINAMARCA

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

Novedades																								**Extranjero**	**Tipo salario**	**Salario**	**Pensión**							**Salud**						**Riesgos**					**Caja**				**Parafiscales**			
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF					**Código AFP**	**Código Tras. AFP**	**Tarifa AFP**	**IBC**	**Total Aporte AFP**	**Total Aporte FSP**	**Total Aporte FSPS**	**Código EPS**	**Código Tras. EPS**	**Tarifa EPS**	**IBC EPS**	**Aporte Salud**	**Aporte UPC**	**Código ARL**	**Clase Riesgo**	**Tarifa ARL**	**IBC ARL**	**Aporte Riesgos**	**Código CCF**	**Tarifa CCF**	**IBC CCF**	**Aporte Caja**	**Tarifa SENA**	**Aporte SENA**	**Tarifa ICBF**	**Aporte ICBF**
															0	30	30	30	30					25-14		16 %	$ 1.423.500	$ 227.800	$ 0	$ 0	EPS017		12,5 %	$ 1.423.500	$ 178.000	$ 0	14-23	3	2,436 %	$ 1.423.500	$ 34.700	CCF22	2 %	$ 1.423.500	$ 28.500	0 %	$ 0	0 %	$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
COLPENSIONES	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	FAMISANAR EPS	POSITIVA DE SEGUROS	COLSUBSIDIO	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 178.000	$ 34.700	$ 28.500	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 469.000

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

IMDERC
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN Y CULTURA DE PACHO CUND.

Código: GA-001
Fecha: 04/04/2024
Versión: V01

EL DIRECTOR (E) Y SUPERVISOR DE CONTRATO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE RECREACIÓN Y CULTURA DE PACHO "IMDERC PACHO"

CERTIFICA QUE:

Verificada, analizada y revisada la información suministrada por la contratista SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO identificada con Cedula de Ciudadanía No. 52.601.161, del Contrato de Prestación de Servicios Nº051/25 Objeto: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION RALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA. Se determina el cumplimiento del objeto y las obligaciones específicas del mismo en el periodo comprendido entre el quince (15) de noviembre y el quince (15) de diciembre de 2025.

Se realizó revisión de la documentación recibida

- Informe escrito de actividades realizadas
- Soporte de pago de Seguridad Social
- Cuenta de Cobro (Ultimo Pago)

Con base a que NO se encontraron falencias se emite un concepto FAVORABLE para el pago, por parte del Instituto Municipal de Deporte Recreación y Cultura de Pacho.

La presente se expide a los diecinueve (19) días del mes de diciembre, del año Dos mil Veinticinco (2025)

JAIRO ENRIQUE LOPEZ MALDONADO
Director (E) y Supervisor del Contrato

Revisó: (Jairo López M.)
Proyectó: (Claudia Castañeda R.)

Powered by CamScanner

IMDERC PACHO

Nit: 832001620-1

ORDEN DE PAGO

2025000678

1. DATOS DEL BENEFICIARIO

Nombre: COLMENARES GUERRERO SANDRA HELENA DEL PILAR **CC o Nit:** 52601161

Dirección: CARRERA 7 N.8A43 **Teléfonos:** 3103084340

Detalle: ULTIMO PAGO CPS 051 PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA BALONCESTO

Concepto: ULTIMO PAGO CPS 051 PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA BALONCESTO

2. MOVIMIENTO FINANCIERO Y CONTABLE

Cuenta	Nombre de la Cuenta	Débito	Crédito
55050601	Prestacion de Servicios Escules de Formacion	2,500,000.00	00.00
249054	Honorarios-COLMENARES GUERRERO SANDRA HELENA DEL PILAR	00.00	2,500,000.00

Documento	Fecha (d/m/a)	Débitos	Créditos	Valor a Girar
	19/12/2025	2,500,000.00	2,500,000.00	2,500,000.00

3. MOVIMIENTO PRESUPUESTAL

Vigencia Presupuestal 2025

Disp.	Registro	Rubro	Nombre del Rubro Presupuestal	Valor
2025000068	2025000058	2.3	INVERSION UNIDAD EJECUTORA:16-IMDERC SECTOR:43-DEPORTE Y RECREACIÓN PROGRAMA: 4301-Fomento a la recreación, la actividad fisica y el deporte para desarrollar entornos de convivencia y paz PRODUCTO: 4301007-Servicio de Escuelas Deportivas META: M133-M-133 Fortalecer 12 Escuelas de Formación Deportiva en el municipio que beneficien a la poblacion FUENTE:133920-CONV 281 2025 INDEPORTES	2,500,000.00
			Total Presupuesto:	**2,500,000.00**

JAIRO ENRIQUE LOPEZ MALDONADO

Elaboró
HERNANDO AUGUSTO RODRIGUEZ R

Powered by CamScanner

IMDERC PACHO

Nit: 832001620-1

COMPROBANTE DE EGRESO

Fecha: 20/12/2025 **Número:** 2025000714

A FAVOR DE COLMENARES GUERRERO SANDRA HELENA DEL PILAR **NIT** 52601161 - 6

CHEQUE No **Fecha** 20/12/2025 **Cheque por valor de** 2,340,000.00

TELEFONO 3103084340

POR VALOR DE DOS MILLONES TRESCIENTOS CUARENTA MIL PESOS MC.

COMPROBANTE AFECTADO COM **Nro.** 2025000678

DETALLE ULTIMO PAGO CPS 051 PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA BALONCESTO

Vigencia Presupuestal 2025

Disp.	Registro	Rubro	Nombre del Rubro Presupuestal	Valor
2025000068	2025000058	2.3	INVERSION UNIDAD EJECUTORA:16-IMDERC SECTOR:43-DEPORTE Y RECREACIÓN PROGRAMA: 4301-Fomento a la recreación, la actividad fisica y el deporte para desarrollar entornos de convivencia y paz PRODUCTO: 4301007-Servicio de Escuelas Deportivas META: M133-M-133 Fortalecer 12 Escuelas de Formación Deportiva en el municipio que beneficien a la poblacion FUENTE:133920-CONV 281 2025 INDEPORTES	2,500,000.00

Total Presupuesto: **2,500,000.00**

3. MOVIMIENTO FINANCIERO Y CONTABLE					RETENCIONES		
Cuenta	Nombre de la Cuenta	C.Csto	Débito	Crédito	Tipo	Base	
11100604	Bancolombia Cta 34100001105 CONV 281 2025		00.00	2,340,000.00		2,500,000.00	
24072202	Estampilla procultura 80%		00.00	30,000.00	ESTAMPI	2,500,000.00	1.2
24072203	Estampilla procultura 20%		00.00	7,500.00	ESTAMPI	2,500,000.00	0.3
24072201	Estampilla Adulto Mayor		00.00	100,000.00	ESTAMPI	2,500,000.00	4
24070101	Ind y comercio		00.00	22,500.00	I.C.A.	2,500,000.00	0.9
249054	Honorarios-COLMENARES GUERRERO SANDRA HELENA DEL PILAR		2,500,000.00	00.00		2,500,000.00	
				SUMAS IGUALES	2,500,000.00		2,500,000.00

Elaboró: CLAUDIAYO Aprobo: JAIRO ENRIQUE LOPEZ MALDONADO	Modifico: Reviso: CLAUDIA YOLANDA CASTAÑEDA TESORERA	**Firma y Sello Beneficiario** Sandra Colmenares c.c ó Nit 52.601.161.

Powered by CamScanner

Bancolombia

NIT: 890 903 938-8

Empresa: IMDER PACHO
NIT: 8320001620
Tipo de pago: PAGO A PROVEEDORES

Nombre del pago: ULTIMOPAGOCTRSANDRA
Secuencia: L
Número de cuenta a debitar: 34100001105

Fecha: 22-12-2025 **Hora:** 12:29:04
Fecha de Generación: 22-12-2025

Fecha de envío del pago: 22-12-2025
Fecha para Procesar el pago: 22-12-2025

Impreso por: Ec0432lm7

Total Registros del Lote: 1	**Registros Procesados:** 0	**Registros Rechazados:** 0	**Registros Pendientes:** 1
Valor Total del Pago: $2,340,000.00	**Valor Registros Procesados:** $0.00	**Valor Registros Rechazados:** $0.00	**Valor Registros Pendientes:** $2,340,000.00

NUMERO DE CUENTA	TIPO DE CUENTA	DOCUMENTO BENEFICIARIO	NOMBRE BENEFICIARIO	VALOR	ENTIDAD	ESTADO	FECHA APLICACIÓN
[redacted]	Ahorros	52501161	SANDRA HELENA COLM	2,340,000.00	BANCO AGRARIO	EL PAGO ESTA PENDIENTE DE PROCESAR POR OTRO BANCO	22-12-2025

Powered by CamScanner