CUENTA DE COBRO No. 001

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"
NIT.900.326.035-2

DEBE A
DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE
C.C. 1.006.117.881 DE COELLO

VALOR MENSUAL DEL CONTRATO DOS MILLONES SETESCIENTOS MIL PESOS M/CTE ($2.700.000)

CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION No.019 DEL 30 DE ENERO DEL 2026

OBJETO:
APOYO A LA GESTION EN EL PROGRAMA DE CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, RECREACION Y DEPORTE EN LA ZONA URBANA - RURAL DEL MUNICIPIO DE EL ESPINAL, CORREGIMIENTO DE CHICORAL Y LAS DEMAS ACTIVIDADES QUE LE ASIGNE EL DIRECTOR DEL IMDRE.

CUENTA DE AHORROS No. 410786839
BANCO AV VILLAS CUENTA DE AHORROS

PERIODO A COBRAR:
30 DE ENERO DEL 2026 HASTA 28 DE FEBRERO DEL 2026

FECHA DE PRESENTACION DE LA CUENTA:
03 DE MARZO DEL 2026

Daniel Alberto cabezas c.
DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE
C.C. 1.006.117.881
FECHA DE EXPEDICION 06 DE MAYO DE 2019

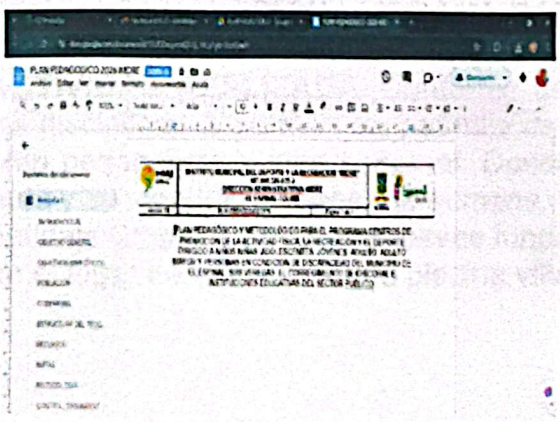
Powered by CamScanner

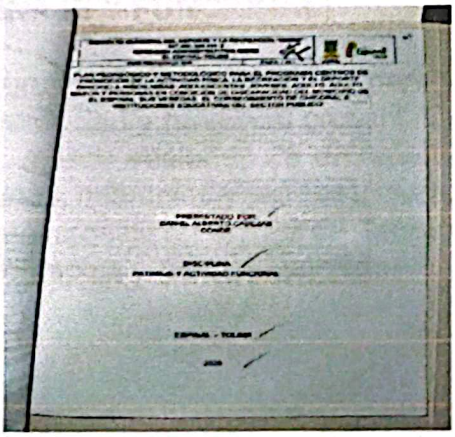
INFORME DE ACTIVIDADES	**No. 01**
CONTRATISTA	**DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE**
CONTRATO	**No. 019 30 DE ENERO DEL 2026**
PERIODO A COBRAR	**30 DE ENERO DEL 2026 HASTA 28 DE FEBRERO DEL 2026**
OBJETO DEL CONTRATO	APOYO A LA GESTION EN EL PROGRAMA DE CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, RECREACION Y DEPORTE EN LA ZONA URBANA – RURAL DEL MUNICIPIO DE EL ESPINAL, CORREGIMIENTO DE CHICORAL Y LAS DEMAS ACTIVIDADES QUE LE ASIGEN EL DIRECTOR DEL IMDRE.

OBLIGACION 1 – Presentación del plan pedagógico ante el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE, implementarlos cada mes el cual está dirigido al programa centros de promoción de la actividad física, recreación y deporte en la zona urbana y rural del municipio de el Espinal-Tolima, corregimiento de Chicoral.

ACTIVIDAD REALIZADA: Realice la entrega del plan pedagógico y se subió al DRIVE del IMDRE; el cual está dirigido al programa centros de promoción de la actividad física, recreación y deporte en la zona urbana y rural del municipio de el Espinal-Tolima, corregimiento de Chicoral..

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.





Powered by CamScanner

OBLIGACION 2 – Planificar y desarrollar las sesiones del entrenamiento mensualmente

GRUPO #1 (ZONA URBANA)

ACTIVIDAD REALIZADA: Planifique y desarrolle las sesiones de entrenamiento de manera mensual, organizadas a través de planificaciones semanales, en coherencia con el plan pedagógico establecido.
Anexo planes semanales.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.





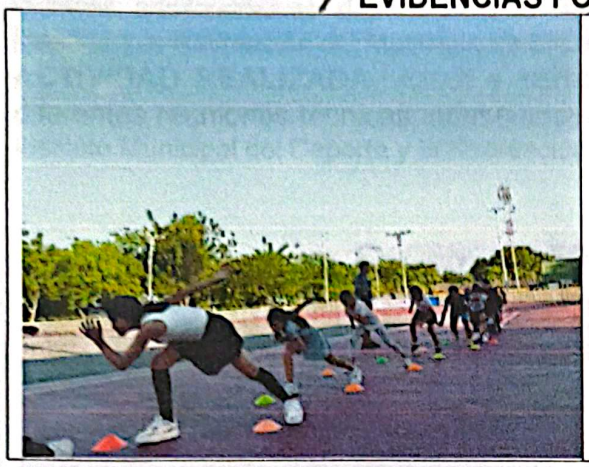
OBLIGACION 3 – Conformar un (01) grupo poblacional en el sector rural o urbano con un mínimo de 40 o más deportistas, con una frecuencia de DOS (02) sesiones semanales con una duración mínima de dos (02) horas, en sesiones de trabajo.

(ZONA URBANA PATINAJE Y FUNCIONAL)

ACTIVIDAD REALIZADA: Conforme un grupo poblacional de 80 participantes en las disciplinas deportivas de patinaje de velocidad y funcional crossfit. Con base al plan pedagógico y plan semanal. Donde, realice sesiones de entrenamiento de 1 hora y 30 minutos; 3 veces a la semana (lunes, miércoles y viernes), martes y jueves patinaje Chicoral y martes y jueves funcional crossfit en el mes de febrero del 2026 en el lugar de entrenamiento piscina villa olímpica y parque libertador.

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.





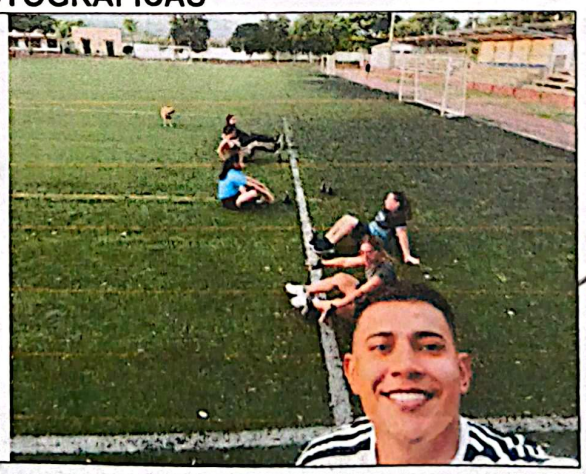
OBLIGACION 4 – Desarrollar un festival lúdico recreativo durante el periodo de ejecución del contrato.

ACTIVIDAD REALIZADA: No desarrolle el festival lúdico recreativo durante el periodo de ejecución de los centros de promoción, debido a la iniciación del programa.

OBLIGACION 5 – realizar actividades en el cronograma semanal.
ACTIVIDAD REALIZADA: Realice las actividades de acuerdo al cronograma semanal en las disciplinas de patinaje de velocidad y funcional crossfit; donde aplique; test de capacidades físicas, técnica, adaptación y resistencia aeróbica. Esto con base a la natación. Y en el deporte de futbol de salón aplique; adaptación y base motriz.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





Powered by CamScanner

OBLIGACION 6 – Asistir y participar en las diferentes capacitaciones y reuniones técnicas, administrativas, deportivos entre otros requeridos por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE.

ACTIVIDAD REALIZADA: Acudí y participe durante el mes de febrero de las diferentes reuniones técnicas, administrativas deportivas entre otros requeridos por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE.

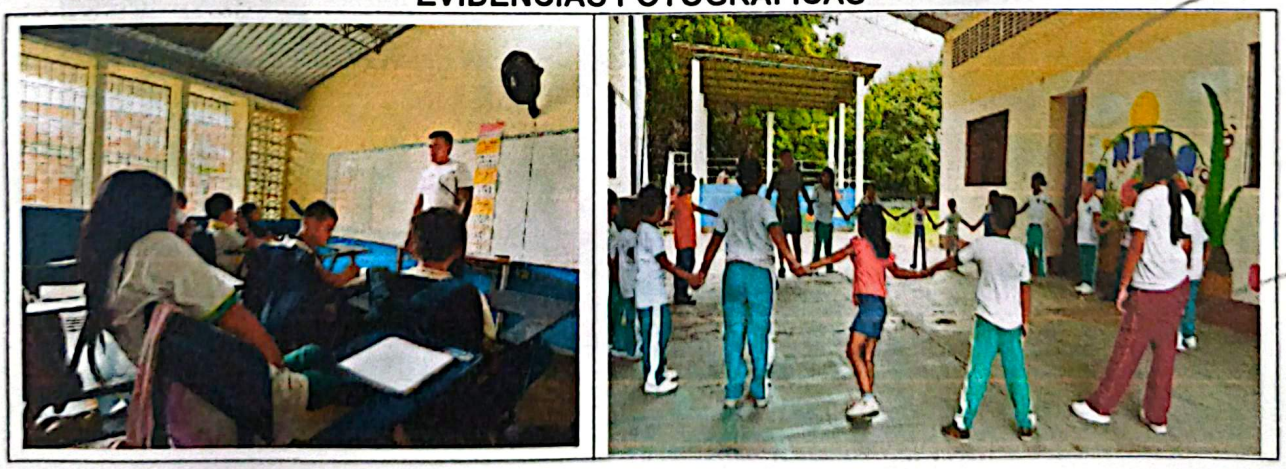
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



OBLIGACION 7 – Apoyar a entidades territoriales públicos y privados según lo requerido por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE.

ACTIVIDAD REALIZADA: apoye a la institución educativa Dindalito sede primaria, con actividades lúdicas deportivas los días miércoles y viernes, promoviendo hábitos de vida saludables.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Powered by CamScanner

OBLIGACION 8 – Entregar el informe técnico administrativo de manera oportuna de acuerdo con los formatos establecidos de forma digital, física y en los tiempos establecidos por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE.

ACTIVIDAD REALIZADA: Entregue el informe técnico de manera oportuna al IMDRE.

OBLIGACION 9: Evidencias fotográficas en todos los anteriores puntos.
ACTIVIDAD REALIZADA: se aporta evidencia fotográfica en cada una de las obligaciones específicas.

OBLIGACION 10 – Todas las demás obligaciones que sean asignadas por el Director del Instituto Municipal del Deporte y la Recreación IMDRE del Municipio de el Espinal corregimiento de Chicoral y/o coordinador del programa que contribuyan a garantiza la ejecución del mismo.
ACTIVIDAD REALIZADA: Realice el acompañamiento a las diferentes actividades asignadas por el director y/o coordinador; las cuales fueron:

1. Apoye al segundo festival solidario un GOL por la educación, en el escenario de la villa olímpica el día 07 de febrero del 2026 a partir de las 06:30am hasta las 05:00pm.
2. Apoye al primer festival solidario un GIRO por la educación, en el patinodromo de la villa olímpica el día 08 de febrero del 2026 a partir de las 06:30am hasta las 12:30pm

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Powered by CamScanner

Cumplimiento de pago de seguridad social
Pago del mes de Enero del 2026

SEGURIDAD SOCIAL	ENTIDAD	FECHA DE PAGO	PLANILLA No.	VALOR
SALUD	SALUD TOTAL	27 de febrero 2026	1079906576	$218.900
PENSION	COLPENSIONES	27 de febrero 2026	1079906576	$280.200
ARL	POSITIVA	27 de febrero 2026	1079906576	$18.300

Pago del mes de Febrero del 2026

SEGURIDAD SOCIAL	ENTIDAD	FECHA DE PAGO	PLANILLA No.	VALOR
SALUD	SALUD TOTAL	27 de febrero 2026	1079906576	$218.900
PENSION	COLPENSIONES	27 de febrero 2026	1079906576	$280.200
ARL	POSITIVA	27 de febrero 2026	1079906576	$18.300

Existen Observaciones

SI	NO

ANEXOS: evidencias, planillas, registros, actas, informe, plan clases y otros.

Daniel Alberto Cabezas C.

DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE
C.C. No. 1.006.117.881
FECHA DE EXPEDICION 06/05 /2026 CEDULA DE NOSOTROS

Vº Bº SUPERVISOR

Powered by CamScanner

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2026-02-27, 09:39:10 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Número Planilla:** 1079906576

Periodo Cotización: enero de 2026 **Periodo Servicio:** enero de 2026 **Referencia pago (PIN):** 8823926491

PAGADO 27/02/2026 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE		
Documento	CC1006117881	**Dirección**	CR 6 #6 - 55 BARRIO CENTRO
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3145485457
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	BOGOTA D.C.	**Departamento**	BOGOTA D.C.
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																	Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales		
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP
CC 1006117881	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE	59	00	X															0		3	3	3	0	(25-14) COLPENSIONES	$ 175.091	$ 28.100	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 175.091	$ 21.900	1.044	$ 175.091	$ 1.900	(MIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL Sin INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 175.091	$ 175.091	$ 175.091	$ 0	$ 28.100	$ 21.900	$ 1.900	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 51.900	$ 500	$ 52.400

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, SIMP

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

Powered by CamScanner

PAGOSIMPLE | Prefactura

Fecha creación reporte: 2026-02-27, 09:26:37 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Periodo Cotización: febrero de 2026 **Periodo Servicio:** febrero de 2026 **Referencia pago (PIN):** 8823926491

Fecha límite de pago: 2026-03-18

GUARDADA 27/02/2026

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE				
Documento	CC1006117881	**Dirección**	CR 6 #6 - 55 BARRIO CENTRO		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3145485457		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	BOGOTA D.C.	**Departamento**	BOGOTA D.C.		
Representante Legal		**Identificación**			

IMPORTANTE: SEÑOR APORTANTE, POR FAVOR VERIFIQUE LA LIQUIDACIÓN ANTES DE REALIZAR EL PAGO, Simple S.A., da por entendido que, de realizar el pago con esta planilla, usted está de ac información consignada, en consecuencia, la atención de cualquier inconsistencia con las administradoras es su responsabilidad. Recuerde realizar el pago de sus aportes al Sistema General de Seguridad Socia fechas establecidas y evite posibles inconvenientes en la prestación de los servicios con sus administradoras. Por favor tenga en cuenta que los pagos realizados después de las 3.00 p.m., se harán efectivos el hábil.

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales		
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	FSP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Administradora	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP
CC 1006117881	CABEZAS CONDE DANIEL ALBERTO	59	00															0		30	30	30	0	COLPENSIONES	$ 1.750.905	$ 280.200	SALUD TOTAL EPS	$ 1.750.905	$ 218.900	POSITIVA DE SEGUROS	$ 1.750.905	$ 18.300	NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes FSP	Aportes FSS	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Salarios	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE	TOTAL INTERESI
$ 1.750.905	$ 1.750.905	$ 1.750.905	$ 0	$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 218.900	$ 18.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 517.400	

IV. INFORMACION

Día hábil de pago sin mora
13

Periodo cotización salud

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Centro de Servicios Cafam - Supermercados Colsubsidio

8888239264910000000991231

Mibanco - Corresponsables AKI - Supermercados Comfandi - Almacenes Gr

(415)7709998485884(8020)8823926491(3900)0000000(96)209912

MEDIOS DE PAGO PRESENCIALES Corresponsales: Punto de pago - Punto Red - AKI (MiBanco) - MOVIiRED / Centro de Servicios: Cafam Suba / Supermercados: Tiendas Cencosud (Jumbo, Me Colsubsidio - Comfandi / App: MOVII – ClaroPAY / Bancos: Mibanco - Banco de Occidente. Consulta otros medios de pago en: https://pagosimple.com/puntos-de-recaudo/

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!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

Powered by CamScanner

IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	ALCALDIA DE EL ESPINAL — El Espinal CRECE
Versión:	Fecha:	Página: 1 de 1

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #1 Del 30 enero hasta el 06 de febrero 2026		TEMA: promoción y divulgación del programa	

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	HORA/LUGAR
LUNES				
MARTES				
MIERCOLES				
JUEVES				
VIERNES				

PROMOCION Y DIVULGACION DEL PROGRAMA 2026

Coliseo Cubierto Barrio La Magdalena
Conmutador: (+57 608) 2493065
Número de Celular: (+57) 3212665192
Número de Celular: (+57) 3138689859
imdre@elespinal-tolima.gov.co
imdre10@hotmail.com

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Coliseo Cubierto Barrio La Magdalena
Conmutador: (+57 608) 2493065
Número de Celular: (+57) 3212665192
Número de Celular: (+57) 3138689859
imdre@elespinal-tolima.gov.co
imdre10@hotmail.com

Powered by CamScanner

IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	ALCALDÍA DE EL ESPINAL · El Espinal CRECE
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #2	DEL 09 DE FEBRERO AL 13 DE FEBRERO DEL 2026	TEMA:	Familiarización en el entorno del patinaje de velocidad. Planeación y sensibilización del programa funcional (crossfit).

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Ajuste y Postura: Enseñar a calzarse correctamente (patines bien sujetos) y adoptar la posición básica de patinaje (rodillas flexionadas, espalda recta). Aprender a Caer y Levantarse: Practicar la caída hacia el costado (no de frente) usando rodilleras y muñequeras, seguido de levantarse en posición de cuatro apoyos.	Familiarizar a los deportistas en el patinaje de velocidad mediante ejercicios básicos.	Ejercicios progresivos, de control y dominio de la técnica de velocidad.	**LUNES DE 3:30 A 5:00PM**

Powered by CamScanner

MARTES	Socialización del programa y valoración física inicial.	Identificar el nivel físico de los participantes.	Charla introductoria y evaluación diagnóstica.	**MARTES DE 6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**
MIERCOLES	Primeros Desplazamientos: Caminar con los patines sobre el césped para ganar confianza antes de pasar a la pista. Deslizamiento Básico: Realizar "la V" con los patines para empezar a moverse y practicar el deslizamiento en línea recta.	Familiarizar a los deportistas en el patinaje de velocidad mediante ejercicios básicos.	Ejercicios progresivos, de control y dominio de la técnica de velocidad.	**MIERCOLES DE 3:30 A 5:00PM**
JUEVES	Analizar el nivel físico de los participantes.	Evaluar el nivel físico de los participantes.	Preparación física de los participantes.	**JUEVES DE6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Powered by CamScanner

VIERNES	Ejercicios de Equilibrio: Deslizarse sobre un solo patín, alternando entre el derecho e izquierdo, y realizar pequeños saltos o cruces de piernas. Juegos de Agilidad: "La serpiente se muerde la cola" (unidos por las manos), relevos con obstáculos, el "patinete" (un pie con patín, otro con tenis) o el "stop". Frenado Inicial: Aprender a parar usando el taco (freno) trasero o practicando la postura de frenado en V.	Familiarizar a los deportistas en el patinaje de velocidad mediante ejercicios básicos.	Ejercicios progresivos, de control y dominio de la técnica de velocidad	**VIERNES DE 3:30 A 5:00PM**

Powered by CamScanner

IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	ALCALDIA DE EL ESPINAL El Espinal CRECE
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Powered by CamScanner

IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	Alcaldía de El Espinal — El Espinal CRECE
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #3	DEL 16 DE FEBRERO AL 20 DE FEBRERO DEL 2026	TEMA:	Sesión de calentamiento, técnicas, tácticas básicas del patinaje y resistencia. Sesión de calentamiento, deslizamiento, empuje, trenzado, frenado, resistencia, velocidad, movimiento de brazos. Adaptación al ejercicio funcional (crossfit).

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	HORA/LUGAR
LUNES	Patinaje con resistencia (bandas o cargas).	Ejercicios específicos para velocidad.	Deslizamientos con bandas elásticas o resistencia.	**LUNES DE 3:30 A 5:00PM**
MARTES	Movilidad articular + circuito básico de autocarga (nivel inicial)	Adaptar progresivamente el cuerpo al ejercicio funcional, activar los principales grupos musculares y mejorar el rango de movimiento articular.	La sesión inicia con una fase de **calentamiento y movilidad articular** (10-15 minutos), trabajando movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos. Posteriormente, se realiza un **circuito básico con autocarga**	**MARTES DE 6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Powered by CamScanner

			(20-25 minutos) con método progresivo y demostración guiada, incluyendo: • Sentadillas básicas (3x12 repeticiones) • Flexiones de brazos apoyando rodillas (3x10 repeticiones) • Plancha frontal (3x20 segundos) • Puente de glúteo (3x12 repeticiones) • Step alterno o marcha en el lugar (3x30 segundos) Se finaliza con estiramientos suaves y respiración consciente (5-10 minutos).	
MIERCOLES	Desarrollar resistencia.	Aumentar fuerza en la patinada.	Ejercicios progresivos, control de potencia.	**MIERCOLES DE 3:30 A 5:00PM**
JUEVES	Movilidad articular + circuito funcional progresivo con autocarga	Mejorar la resistencia muscular y la coordinación, aumentando ligeramente la intensidad de forma progresiva para	La sesión inicia con movilidad articular dinámica (10-15 minutos), incluyendo movimientos más amplios y activación cardiovascular ligera (saltos suaves o skipping bajo).	**JUEVES DE6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Powered by CamScanner

		fortalecer el cuerpo y prevenir lesiones.	Se realiza un **circuito funcional progresivo** (25-30 minutos) con demostración guiada: • Sentadilla con pausa de 2 segundos abajo (3x12 repeticiones) • Flexiones de brazos (3x12 repeticiones, según capacidad) • Plancha frontal + toque de hombros (3x25 segundos) • Zancadas alternas (3x10 por pierna) • Jumping jacks moderados o bajo impacto (3x30 segundos) Se finaliza con estiramientos enfocados en tren inferior y superior, promoviendo recuperación muscular.	
VIERNES	Ejercicios de resistencia con materiales sin patines.	Mejorar la capacidad física, el control de la respiración en las pruebas de fondo.	Corrección de postura, mejorar la reacción de salida, mejorar el estiramiento, deslizamiento, velocidad.	**VIERNES DE 3:30 A 5:00PM**

Powered by CamScanner

IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	ALCALDIA DE EL ESPINAL El Espinal CRECE
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS













Powered by CamScanner

IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	ALCALDIA DE EL ESPINAL — El Espinal CRECE
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #4	DEL 23 DE FEBRERO AL 27 DE FEBRERO DEL 2026	TEMA:	Test de velocidad y fuerza en el patinaje de velocidad. Técnica funcional básica.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	HORA/LUGAR
LUNES	Ejercicios de velocidad y fuerza.	Pruebas de sprint, patinaje de resistencia.	Aumentar la capacidad anaeróbica y fuerza y potencia muscular.	**LUNES DE 3:30 A 5:00PM**
MARTES	Sentadillas, planchas y desplantes (trabajo técnico analítico).	Enseñar y reforzar la correcta ejecución biomecánica de los movimientos básicos funcionales mediante el método analítico y corrección individual.	La sesión inicia con **movilidad articular y activación muscular** (10-15 minutos), enfocándose en cadera, rodillas, hombros y core. Se continúa con el trabajo técnico utilizando el **método analítico**, es decir, descomponiendo cada ejercicio en fases para facilitar el aprendizaje: • **Sentadilla básica:** o Trabajo frente a espejo o supervisión directa. o Énfasis en postura	**MARTES DE 6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Powered by CamScanner

			neutra de columna, rodillas alineadas y activación de core. o 3 series de 10 repeticiones controladas. • **Plancha frontal:** o Corrección de alineación cabeza–espalda–cadera. o Activación consciente del abdomen. o 3 series de 20–30 segundos. • **Desplantes (estáticos):** o Enfoque en ángulo de rodilla a 90° y estabilidad. o 3 series de 8 repeticiones por pierna. Se realizan pausas para **corrección individual,** retroalimentación técnica y ajustes posturales. Finaliza con estiramientos suaves y respiración consciente.	

Powered by CamScanner

MIERCOLES	Ejercicios de velocidad y fuerza.	Sprint con tramos de empuje dividir el recorrido en 3 zonas donde se cambia la intensidad del empuje (suave, medio, fuerte).	Ejercicios progresivos, control de potencia y cambios de ritmo en carrera.	**MIERCOLES DE 3:30 A 5:00PM**
JUEVES	Sentadillas, planchas, desplantes y empujes (integración técnica).	Consolidar la técnica correcta de ejecución integrando los movimientos básicos en secuencias funcionales controladas.	Se inicia con movilidad dinámica y activación general (10-15 minutos). Luego se realiza una práctica técnica progresiva, manteniendo el **método analítico con supervisión individual**, pero integrando los ejercicios en pequeñas secuencias: • **Sentadilla + empuje frontal (sin peso o con carga ligera):** 3 series de 10 repeticiones. • **Plancha con apoyo alterno de brazos (controlado):** 3 series de 25 segundos. • **Desplantes alternos dinámicos:** 3 series de 10 repeticiones por pierna. • **Ejercicio de empuje (flexiones modificadas o**	**JUEVES DE6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Powered by CamScanner

IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	ALCALDIA DE EL ESPINAL — El Espinal CRECE
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Powered by CamScanner

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE					
NOMBRE INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE			ZONA	URBANA
JORNADA	TARDE	DISCIPLINA	PATINAJE ESPINAL	COORDINADOR	JORGE PORTELA LOZANO
FECHA: 4/02/2026 HASTA 27/02/2026				MES: FEBRERO	

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27			
1	LAUREN XIOMARA BIGOTT DEVIA	X	X	X	X		X	x		x	x	X			
2	JONATHAM DAVID PRADA DEVIA	X	X	X	X		X	X		x	x	X			
3	JONATHAM JOSE PRADA DEVIA	X	X	X	X		X	X		X	x	x			
5	DULCE MARIA CAMPOS	X	X	X	X		X	X		X		X			
6	ALESSA DANIELA LOPEZ CABRERA	X	X	X			X	X		X	x	X			
4	MARIA SALOME VASQUEZ BUSTAMANTE	X	X	X			X	X		X	X				
7	MARIA ALEJANDRA MACIAS MORENO	X	X	X	X		X	X		X	X	X			
8	SAMANTHA SOLORZANO DIAZ	X		X			X	X		X	X	X			
9	EMELI LUCIANA SOLORZANO DIAZ	X	X	X	X		X	X		X		X			
10	ANGIE VALERIA VALENCIA POLANIA	X	X	X	X		X	X		X	X	X			
11	SALOME RODRIGUEZ FIERRO	X		X			X	X			X	X			
12	LUCIANA GARCIA LEAL	X	X	X			X	X			X	X			

Powered by CamScanner

13	MARIA JOSE QUINTERO MURIILO	X		X	X			X		X	x	x			
14	MIA VALERIA GOMEZ SUAREZ	X	X		X		X	X		X	X	X			
15	DARLY DAYANA SOTELO ROJAS	X	X	X			X	X		X	X				
16	ALIX YISELLA HERNANDEZ SOLARZANO	X		X				X			X				
17	ISABELLA VASQUEZ GUARNIZO	X	X		X		X	X		X	X	X			
18	VALERIN PAULINA HERNANDEZ VILLANUEVA	X	X		X		X	X		X	X	X			
19	MILE DAHIANA GUZMAN PERDOMO	X	X	X				X		X	X				
20	LESLI CARINA MORENO RAMOS	X	X	X	X		X	X		X	X	X			
N°	HAROL DAVID HERRAN PARRA	X	X	X	X		X	X			X	X			
21	VALERI ORJUELA RAMIREZ														
22	JON STEVEN FERIA OSPINA	X	X	X	X			X		X	X	X			
22	ADRIANA LUCIA GUARNIZO GARCÍA	X	X				X	X		X	X	X			
24	IRIS SAMANTA GÓMEZ GÓNGORA	X	X	X	X			X		X	X	X			
25	DARLY PARRA SÁNCHEZ	X	X		X		X			X	X	X			
26	SALOME RODRUGUEZ FIERRO	X	X	X			X			X	X	X			
27	LISETH NATALIA MENDEZ	X	X					X		X	x	X			
28	MARIA SOFIA CABAS GALINDO	X		X	X			X		X	x	X			

Powered by CamScanner

29	LUCIANA VASQUEZ GUARNIZO	X	X	X	X		X	X		X		X			
30	LAURA SOFIA ESPEJO MENDOZA	X	X	X	X					X		X			
31	SARA VALENTINA	X		X	X		X			X		X			
32	ANNY SOFIA MORENO ROJAS	X	X	X			X	X		X	X	X			
33	SARA SOFIA SOTO MENDEZ	X	X				X			X		X			
34	ANGELICA MARIA SULBANA GUERRERO	X			X			X			X	X			
35	DAYANA JAZMIN MENDEZ QUIROGA	X	X	X						X		X			
36	LISETH NATALIA MENDEZ QUIROGA	X	X	X	X		X			X		X			
37	LIZ DARIANA ALFARO GALEANO	X		X			X	X		X	X	X			
38	ANTONELLA DE LOS ANGELES DE PABLOS TELLO	X	X	X	X					X	X	X			
39	SAMAY ALEGRA CARDENAS RAMIREZ	X	X				X	X		X	X	X			
40	EMMA AURORA CARDENAS MONTEALEGRE	X	X	X	X		X			X		X			
41	MISSY DANYELY GUTIERREZ	X	X		X			X			X	X			
42	YSLENA DAYANA SILVA ARIAS	X	X	X	X		X			X	X	X			
43	SHARID LUCIANA VILLANUEVA	X	X					X		X	X	X			
44	SOFIA VILLANUEVA MEJIA	X	X				X	X		X	X	X			
45	SARA NICOL CASTILLO BASTIDAS	X	X	X	X			X		X	X	X			

Powered by CamScanner

46	KAREN NIKOLL MONTOYA	X	X		X		X			X	X	X			
47	LUISA MARIANA VISCAINO MORENO	X	X	X	X		X	X		X	X	X			
48	YANDRI JULIETH NARVAEZ LOAIZA	X	X	X	X		X	X		X	X	x			
49	HELEN SHARIT VILLANUEVA	X	X	X	X			X		X	X	X			

Powered by CamScanner

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE					
NOMBRE INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE			ZONA	URBANA
JORNADA	TARDE	DISCIPLINA	PATINAJE CHICORAL	COORDINADOR	JORGE PORTELA LOZANO
FECHA: 10/02/2026 HASTA 26/0272026				MES: FEBRERO	

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	10	12	17	19	23	26		
1	MIGUEL ANGEL GONZALES MONTEALEGRE	X	X	X	X	X	X		
2	AISHLA SAMARA QUINTERO SANTAMARIA	X	X	X	X	X	X		
3	ANA LUCIA MALAMBO MENDEZ	X		X	X		X		
5	ZARAH KAMILA CRIOLLO MONTEALEGRE	X		X	X	X	X		
6	KEILYN LUCIANA MELO MORENO	X	X	X	X	X	X		
4	HANNA SALOME GIL CONDE	X	X	X	X	X	X		
7	LUCIANA CONDE GOMEZ	X	X	X	X	X	X		
8	SAMARA AREVALO CARVAJAL	X	X	X	X	X			
9	SANTIAGO BOLAÑOS CONDE	X	X	X	X	X	X		
10	LAURA JULIANA PENAGOS TORRES	X	X	X	X	X	X		
11	VALERIE KAMILA MONTEALEGRE LOZANO	X	X	X	X	X			

Powered by CamScanner

12	JUAN DAVID TORRES	X	X	X	X		X			
13	MARIA FERNNADA TORRES	X	X		X	X	X			
14	MELANY SOFIA VASQUEZ LOPERA	X		X	X	X	X			
15	MARIANA SOFIA RODRIGUEZ	X	X	X	X	X	X			
16	DANNA GUADALUPE VILLANUEVA	X	X	X	X	X	X			
17	DULCE MARIA GARCIA RODRIGUEZ	X	X	X	X	X	X			
18	EVELIN MARIA CONDE VARELA	X	X	X	X	X	X			
19	MARIANGEL TORRES VALENCIA	X	X	X	X	X	X			
20	LAURA VALENTINA ROJAS MELO	X		X	X	X	X			
N°	SARAH KAHORI RAMIREZ MURILLO	X	X	X	X	X	X			
21	ELEN VIOLETA CARDENAS MEDINA	X	X	X	X	X	X			
22	SARA NIKOLL CARCAMO HERRERA	X		X	X	X	X			
22	SARA VICTORIA DIAZ HENAO	X	X	X	X	X	X			
24	ISSABELA HUACA VILLANUEVA	X	X	X	X	X	X			

Powered by CamScanner

25	MARIA CAMILA VARELA CESPEDES	X	X	X	X	X	X			
26	NIKOL CALDERON RODRIGUEZ	X	X	X	X	X	X			
27	DULCE MARIA SANCHEZ WALTERO	X	X	X	X	X	X			
28	ELIZA MARIA CELIS VILLANUEVA	X	X	X	X	X	X			
29	JACOBO NUÑEZ TOVAR	X	X	X	X	X	X			
30	MARIA JOSE RAMIREZ CUELLAR	X	X	X	X	X	X			
31	EMILY CRISTAL ROJAS DIAZ	X	X	X	X	X	X			
32	VALERY JULIANA ROCHA CRUZ	X	X	X	X	X	X			
33	ISABELLA LOPEZ ASTUDILLO	X	X	X	X	X	X			
34	ZOE MORENO MORENO	X	X	X	X	X	X			
35	KILLIE LUCIANA TAFUR CALLEJAS	X	X	X	X	X	X			
36										
37										
38										
39										
40										

Powered by CamScanner