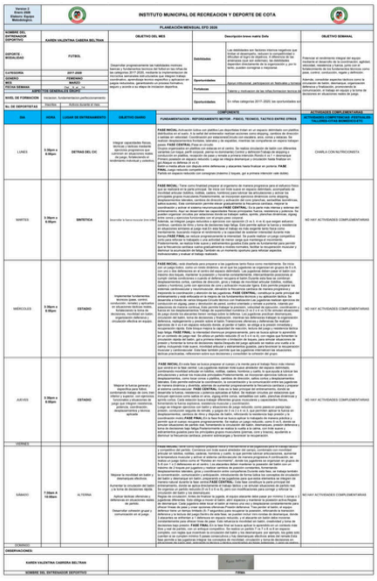
Nombre Contratista:	DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT	Objeto: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA LA EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES COMO METODOLOGÍA DEL PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA, DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA
Número de Identificación:	98765931	
Número del Contrato:	CPS-104	
Valor Inicial del Contrato:	VEINTISÉIS MILLONES NOVECIENTOS VEINTIOCHO MIL PESOS ($26.928.000)	
Adición N°1:	N/A	
Valor Total del Contrato:	VEINTISÉIS MILLONES NOVECIENTOS VEINTIOCHO MIL PESOS ($26.928.000)	
Plazo Ejecución Inicial:	OCHO (8) MESES	
Prórroga N°1:	N/A	
Plazo Total del Contrato:	OCHO (8) MESES	
Fecha de Inicio:	02/02/2026	
Fecha Final:	01/09/2026	
Periodo del Informe:	MARZO	
Supervisor:	ALEXALBERTO VELÁSQUEZ SEGURA	

OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECÍFICAS	
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	**1.** Apoyar a los entrenadores de los deportes ofertados por el IMRD de las diferentes escuelas de formación deportiva en la planeación, estructuración, desarrollo y seguimiento de las sesiones de clase o entrenamientos deportivos.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	1.Se apoyará a todos los instructores especialmente, agrupación deportiva de pelota, en la realización, estructuración, desarrollo y seguimiento de las planeaciones, y sesiones de clase, durante cada periodo de ejecución.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	**2.** Brindar asesoría técnica a los entrenadores de los deportes ofertados por el IMRD en los diferentes programas de la agrupación deportiva sobre el control y evaluación a las sesiones de clase o a los planes de entrenamiento de los deportistas.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	2.Se realizará seguimiento, asesoría técnica a los instructores delegados en los deportes de la agrupación deportiva de pelota, frente al control, evaluación de cada sesión de clase, buena estructuración frente a los planes de entrenamiento dispuestos para los deportistas. De esta manera y los días miércoles, jueves y viernes de cada semana, se realiza revisión y asesoría de planeaciones al siguiente mes de ejecución, **(abril).**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL EPO 2026

NOMBRE DEL DEPORTE MODALIDAD	KAREN VALENTINA CABRERA BELTRAN FUTBOL
CATEGORIA	2017-2020
GENERO	FEMENINO
MES	MARZO
FECHA SEMANA	2 AL 6 DE MARZO
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento
No. DE DEPORTISTAS	Ninos inscritos en total

OBJETIVO DEL MES: Desarrollar progresivamente las habilidades motrices básicas y fundamentos técnicos del fútbol en las niñas de las categorías 2017-2020, mediante sesiones lúdicas y dinámicas que integren fundamentos, aprendizaje técnico específico y aplicación en juegos reducidos, garantizando un proceso formativo seguro y acorde a su etapa de crecimiento deportivo.

Debilidades: Las debilidades son factores internos negativos que limitan el desempeño, reducen la competitividad y dificultan el logro de objetivos. La diferencia de las anteriores está son externos, mientras que las debilidades son internos, es importante y por lo tanto, pueden corregirse y mejorarse.

Oportunidades: Aptas infracciones, participacion en festivales y juegos

Fortalezas: Talento y motivación de las niñas inscritas dentro

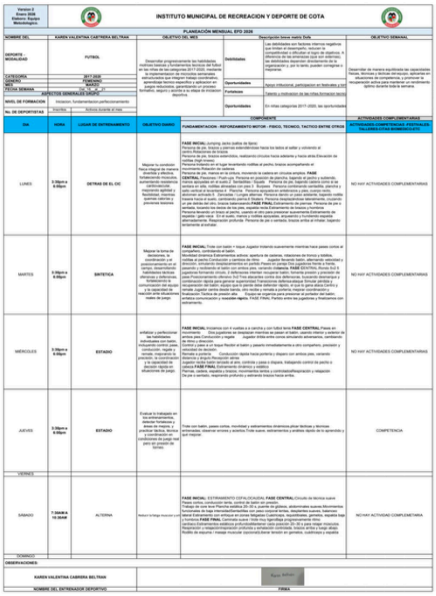
Oportunidades: En niñas categorías 2017-2020, las oportunidades

OBJETIVO SEMANAL: Desarrollar de manera equilibrada las capacidades físicas básicas y habilidades motrices básicas, con énfasis en la adquisición de competencias, y promover la integración activa para mantener un rendimiento óptimo durante toda la semana.

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE: FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: INTEGRADO, COMPETENCIA, FESTIVALES, TALLERES O CHARLA REFERENTE A PTE
LUNES	2:30pm a 4:30pm	DETRAS DEL CIC	Mejorar capacidades físicas básicas y técnicas mediante juegos reducidos, promoviendo la participación activa, la cooperación y el disfrute.	**FASE INICIAL:** Actividad lúdica con platillos y pequeños conos en un espacio delimitado con platillos y pequeños conos en el suelo. En la zona de entrenamiento realizan ejercicios de agilidad y coordinación, como desplazamientos laterales, cambios de dirección y trabajo de equilibrio sobre una línea. Luego se organizan en parejas para un juego de pases cortos, donde deben mantener la posesión del balón y moverse constantemente para recibir y dar apoyos. Finalmente, participan en un juego reducido en espacios pequeños, como un cuadrado o rectángulo, donde aplican lo aprendido en situaciones de presión y toma de decisiones. **FASE CENTRAL:** Para iniciar la actividad central, se realiza un calentamiento dinámico que incluye movilidad articular y activación muscular, preparando el cuerpo para el esfuerzo. Luego se organizan en parejas para un juego de pases cortos, donde deben mantener la posesión del balón y moverse constantemente para recibir y dar apoyos. Finalmente, participan en un juego reducido en espacios pequeños, como un cuadrado o rectángulo, donde aplican lo aprendido en situaciones de presión y toma de decisiones. **FASE FINAL:** Se realiza una vuelta a la calma con estiramientos suaves y respiración profunda, permitiendo que las niñas recuperen el ritmo cardíaco y reflexionen sobre lo aprendido. Para cerrar, se forma un círculo donde cada niña comparte una palabra o gesto que represente cómo se sintió durante la sesión, fomentando la expresión emocional y el cierre positivo de la actividad.	CHARLA CON NUTRICIONISTA
MARTES	2:30pm a 4:30pm	SINTETICA			NO HAY ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
MIERCOLES	2:30pm a 4:30pm	ESTADIO			NO HAY ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
JUEVES	2:30pm a 4:30pm	ESTADIO			NO HAY ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
VIERNES					
SABADO	7:30am a 10:30am	ALTERNA			NO HAY ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

KAREN VALENTINA CABRERA BELTRAN — NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO — FIRMA



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL EPO 2026

NOMBRE DEL DEPORTE MODALIDAD	KAREN VALENTINA CASTRERA BELTRAN FUTBOL
CATEGORIA	2017-2020
GENERO	FEMENINO
MES	MARZO
FECHA SEMANA	2 AL 6 DE MARZO
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento
No. DE DEPORTISTAS	Ninos inscritos en total

OBJETIVO DEL MES: Desarrollar progresivamente las habilidades motrices básicas y fundamentos técnicos del fútbol en las niñas de las categorías 2017-2020, mediante sesiones lúdicas y dinámicas que integren fundamentos, aprendizaje técnico específico y aplicación en juegos reducidos, garantizando un proceso formativo seguro y acorde a su etapa de crecimiento deportivo.

Debilidades: Las debilidades son factores internos negativos que limitan el desempeño, reducen la competitividad y dificultan el logro de objetivos. La diferencia de las anteriores está son externos, mientras que las debilidades son internos, es importante y por lo tanto, pueden corregirse y mejorarse.

Oportunidades: Aptas infracciones, participacion en festivales y juegos

Fortalezas: Talento y motivación de las niñas inscritas dentro

Oportunidades: En niñas categorías 2017-2020, las oportunidades

OBJETIVO SEMANAL: Desarrollar de manera equilibrada las capacidades físicas básicas y habilidades motrices básicas, con énfasis en la adquisición de competencias, y promover la integración activa para mantener un rendimiento óptimo durante toda la semana.

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE: FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: INTEGRADO, COMPETENCIA, FESTIVALES, TALLERES O CHARLA REFERENTE A PTE
LUNES	2:30pm a 4:30pm	DETRAS DEL CIC	Mejorar la fuerza general, la coordinación y el posicionamiento en el espacio mediante ejercicios variados que involucren agilidad y flexibilidad, mientras promueven hábitos saludables.	**FASE INICIAL:** Juntamos, ejercicio de fuerza y coordinación. Primero de pie, hacemos sentadillas y saltos suaves para calentar. Luego, en el suelo, hacemos abdominales y flexiones adaptadas. También trabajamos el equilibrio con una pierna y el control del cuerpo. **FASE CENTRAL:** Practicamos el pase con la parte interna del pie, siguiendo una línea de conos. Después, jugamos un partido pequeño para aplicar lo aprendido. Cada vez que logramos hacer un pase bien o marcar un gol, ganamos un punto. **FASE FINAL:** Hacemos estiramientos suaves para relajar los músculos y respiramos profundo. Para terminar, cada niña dice una cosa que le gustó de la clase y una que quiere mejorar la próxima vez.	NO HAY ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
MARTES	2:30pm a 4:30pm	SINTETICA			
MIERCOLES	2:30pm a 4:30pm	ESTADIO			
JUEVES	2:30pm a 4:30pm	ESTADIO			
VIERNES					
SABADO	7:30am a 10:30am	ALTERNA			
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

KAREN VALENTINA CABRERA BELTRAN — NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO — FIRMA

OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	**3.** Brindar asesoría técnica a los entrenadores de las diferentes actividades del programa de tiempo libre ofertados por el IMRD COTA sobre el control y evaluación a las sesiones o planeaciones.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	3.Se realizará esta asesoría técnica del desarrollo, estructura; a los formadores específicamente de la agrupación otorgada; **Deportes de conjunto.**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



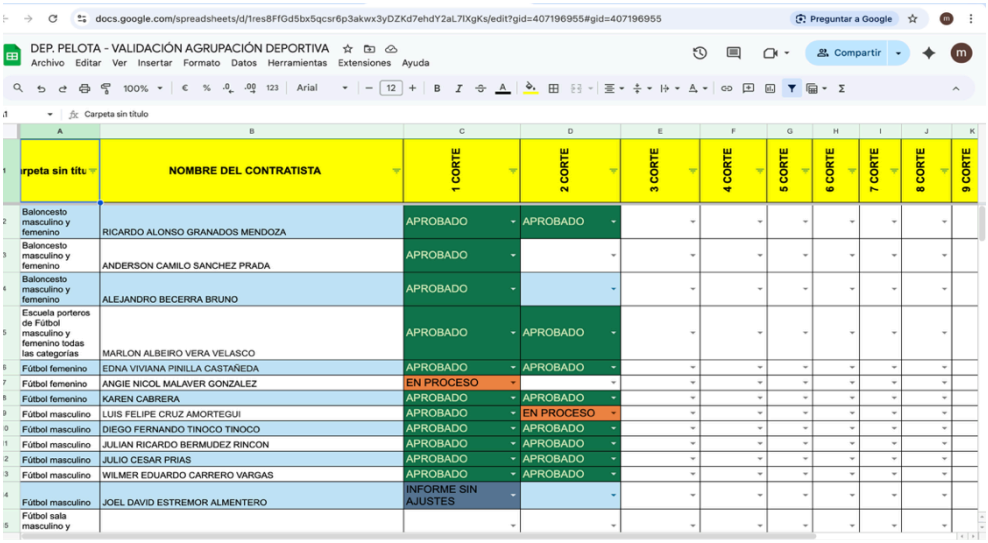
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	**4.** Programar y realizar visitas metodológicas a las sesiones y actividades realizadas por el formador con el fin de diagnosticar, evaluar y controlar el desarrollo del programa a cargo.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	4.Realizare según cronograma establecido constantes visitas técnicas, metodológicas a las sesiones de entrenamiento, con el fin de diagnosticar el desarrollo y estructura pedagógica y metodológica del instructor y del programa.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:

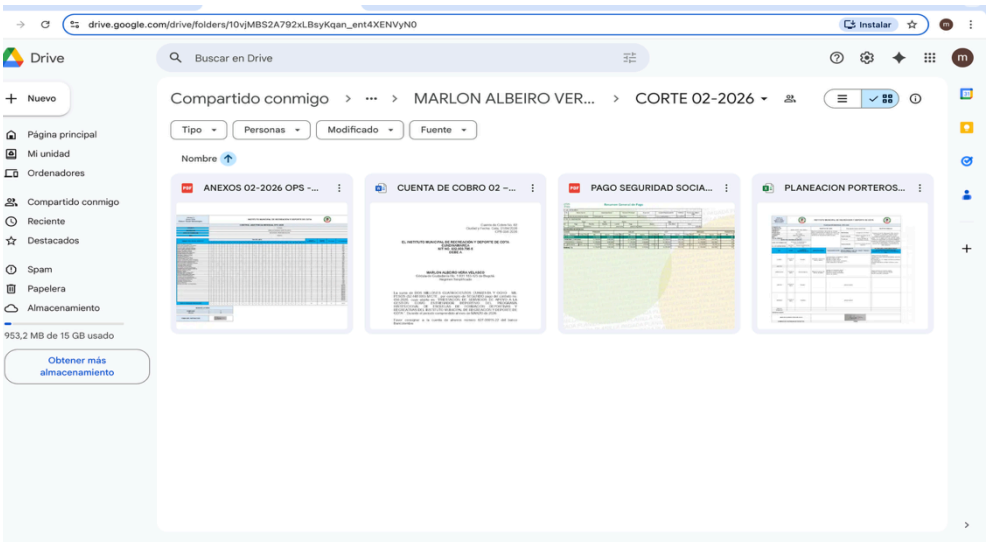


OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	**5.** Coadyuvar con el suministro de información correspondiente a las actividades del programa, para alimentar la base de datos y reportes de planeación, cuando así se requiera.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	5.Entregaré y actualizar en el momento indicado y constantemente toda la información correspondiente a cada deporte de mi agrupación deportiva, para alimentar la base de datos y reportes de planeación, **formato acumulado resultados de competencias** (DRIVE) cuando así sea requerido por parte del grupo interdisciplinario, o por parte de la entidad municipal.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



rpeta sin tít	NOMBRE DEL CONTRATISTA	1 CORTE	2 CORTE	3 CORTE	4 CORTE	5 CORTE	6 CORTE	7 CORTE	8 CORTE	9 CORTE
Baloncesto masculino y femenino	RICARDO ALONSO GRANADOS MENDOZA	APROBADO	APROBADO							
Baloncesto masculino y femenino	ANDERSON CAMILO SANCHEZ PRADA	APROBADO								
Baloncesto masculino y femenino	ALEJANDRO BECERRA BRUNO	APROBADO								
Escuela porteros de Fútbol masculino y femenino todas las categorías	MARLON ALBEIRO VERA VELASCO	APROBADO	APROBADO							
Fútbol femenino	EDNA VIVIANA PINILLA CASTAÑEDA	APROBADO	APROBADO							
Fútbol femenino	ANGIE NICOL MALAVER GONZALEZ	EN PROCESO								
Fútbol femenino	KAREN CABRERA	APROBADO	APROBADO							
Fútbol masculino	LUIS FELIPE CRUZ AMORTEGUI	APROBADO	EN PROCESO							
Fútbol masculino	DIEGO FERNANDO TINOCO TINOCO	APROBADO	APROBADO							
Fútbol masculino	JULIAN RICARDO BERMUDEZ RINCON	APROBADO	APROBADO							
Fútbol masculino	JULIO CESAR PRIAS	APROBADO	APROBADO							
Fútbol masculino	WILMER EDUARDO CARRERO VARGAS	APROBADO	APROBADO							
Fútbol masculino	JOEL DAVID ESTREMOR ALMENTERO	INFORME SIN AJUSTES								
Fútbol sala masculino y										



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	**6.** Apoyar la realización de conceptos técnicos sobre las diferentes actividades en el programa de tiempo libre del IMRD COTA
ACTIVIDADES RELACIONADAS	6.Se realizó durante este periodo de ejecución, y como Conceptos Técnicos, proyección de los programas, documentos reserva deportiva, cronograma de competencias 18 MAR, taller entrenadores 16 MAR.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



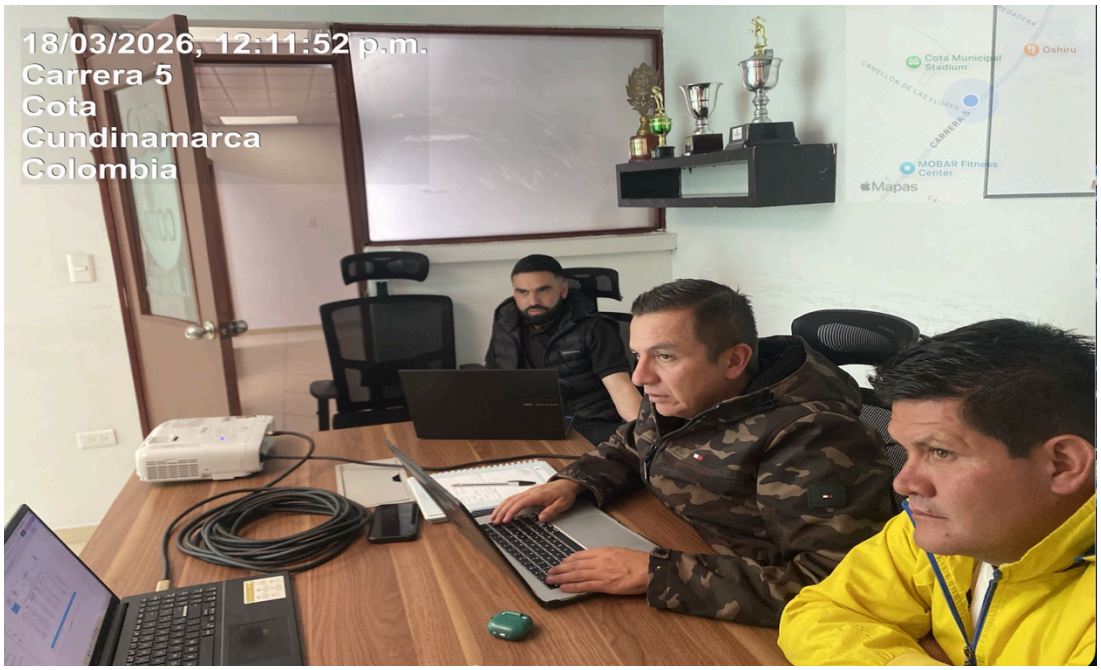
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	**7.**Coadyuvar en la elaboración de los proyectos del programa, verificando sus avances y requerimientos.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	7.Según cronograma expuesto por ligas departamentales, se acompañará en la elaboración de proyectos y estrategias de participación y posibles competencias, teniendo en cuenta alcance de las mismas y resultados positivos para el deportista y el instituto municipal de recreación y deporte de cota.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

No hay registró fotográfico para esta obligación y en este periodo de ejecución contractual, pues hasta ahora se está realizando cronograma de competencias en cada liga departamental, y a su vez en cada EFD a cargo para posterior acompañamiento a diferentes eventos, de esta manera el 18 MAR los entrenadores realizaron presentación según cronograma proyectado de participación.

OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	**8.**Asistir y participar en las reuniones técnico-científicas y articular con el área de ciencias del deporte con respecto a la ruta de atención.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	8.Participé y asistí a cada una de las reuniones programadas por parte del IMRD, la ejecución de actividades según tiempo a realizar y demás factores necesarios para el buen desarrollo de este periodo contractual del mes de MAR. Reuniones: -11/MAR -13/MAR -16/MAR -18/MAR -31/MAR

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	**9.** Brindar asesoría técnica a los instructores de los deportes ofertados por el IMRD sobre el control y evaluación a las sesiones de clase o a los planes de entrenamiento de los deportistas.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	9.Se realizará asesoría técnica de cada instructor a cargo (deportes conjuntos), sobre el desarrollo, control, de las planeaciones y las sesiones de clase según propuesta de trabajo, entregada con anterioridad por los instructores a cargo.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	**10.**Programar y realizar visitas metodológicas a entrenamientos y competencias según los calendarios suministrados por los diferentes instructores con el fin de diagnosticar, evaluar y controlar el desarrollo de los deportistas.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	10.Se realizan según cronograma establecido por la entidad deportiva municipal, ligas departamentales y federaciones, acompañamiento visitas metodológicas a las sesiones de entrenamiento y posteriores competencias a fin de evaluar y controlar el desarrollo evolutivo de los deportistas.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



OBSERVACIONES:	
	I.M.R.D
FIRMA CONTRATISTA	**FIRMA SUPERVISOR**

PAGO SEGURIDAD SOCIAL

CONFORME EL DECRETO 1273 DE 2018

PERIODO	IBC	SALUD	PENSIÓN	ARL	PLANILLA	FECHA DE PAGO	TOTAL
ENERO	$ 1.750.905	$ 220.100	$ 281.700	$ 18.400	9498387106	2-17-2026	$ 520.200
FEBRERO	$ 1.750.905	$ 220.500	$ 282.200	$ 18.500	9501759568	3-20-2026	$ 521.200
MARZO	$ 1.750.905	$	$	$			$
ABRIL	$ 1.750.905	$	$	$			$
MAYO	$ 1.750.905	$	$	$			$
JUNIO	$ 1.750.905	$	$	$			$
JULIO	$ 1.750.905	$	$	$			$
AGOSTO	$ 1.750.905	$	$	$			$
SEPTIEMBRE	$ 1.750.905	$	$	$			$
OCTUBRE	$ 1.750.905	$	$	$			$
NOVIEMBRE	$ 1.750.905	$	$	$			$
DICIEMBRE	$ 1.750.905	$	$	$			$
TOTAL	**N/A**	**$** 440.600	**$** 563.900	**$** 36.900	**N/A**	**N/A**	**$**1.041.400