CUENTA DE COBRO No. 002

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

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:
01 DE MARZO DEL 2026 HASTA 29 DE MARZO DEL 2026

FECHA DE PRESENTACION DE LA CUENTA:
08 DE ABRIL DEL 2026

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

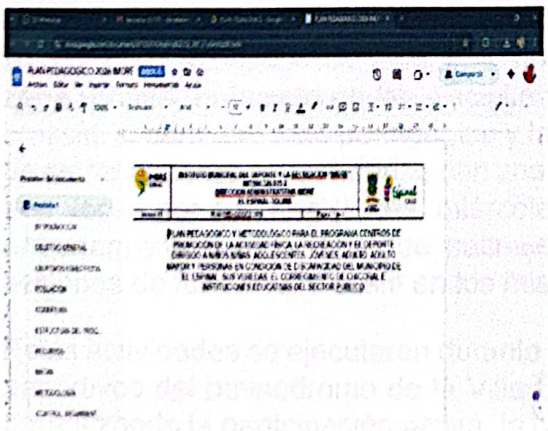
Scanned with CamScanner

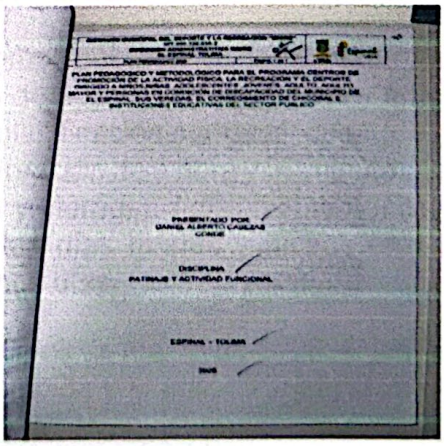
INFORME DE ACTIVIDADES	**No. 02**
CONTRATISTA	**DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE**
CONTRATO	**No. 019 30 DEL ENERO DEL 2026**
PERIODO A COBRAR	**01 DE MARZO DEL 2026 HASTA 29 DE MARZO DEL 2026**
OBJETO DEL CONTRATO	APOYO A LA GESTION EN EL PROGRAMA DE CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, RECREACION 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.





Scanned with CamScanner

OBLIGACION 2 – Planificar y desarrollar las sesiones del entrenamiento mensualmente

GRUPO #1 (ZONA URBANA)

ACTIVIDAD REALIZADA: Planifiqué y desarrollé las sesiones de entrenamiento de forma mensual, organizándolas en planes semanales estructurados y coherentes con el plan pedagógico establecido. Durante este proceso, tuve en cuenta los objetivos formativos, las características del grupo y la progresión de las cargas de trabajo, con el fin de garantizar un desarrollo adecuado de las capacidades físicas. Asimismo, elaboré y anexé los planes semanales como evidencia del proceso de planificación y ejecución de las actividades.
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: Conformé un grupo poblacional de 80 participantes en la zona urbana, enfocado en las disciplinas de patinaje de velocidad y funcional tipo crossfit. A partir del plan pedagógico y la planificación semanal, desarrollé sesiones de entrenamiento estructuradas con una duración de 1 hora y 30 minutos, realizadas tres veces por semana (lunes, miércoles y viernes). Adicionalmente, llevé a cabo entrenamientos específicos de patinaje los días martes y jueves en Chicoral, y sesiones de funcional crossfit en los mismos días.

Estas actividades se ejecutaron durante el mes de marzo de 2026 en los escenarios deportivos del patinódromo de la Villa Olímpica y el coliseo Justo Guzman Olaya, garantizando la participación activa, la organización del grupo y el cumplimiento de los objetivos propuestos en el proceso formativo.

Scanned with CamScanner

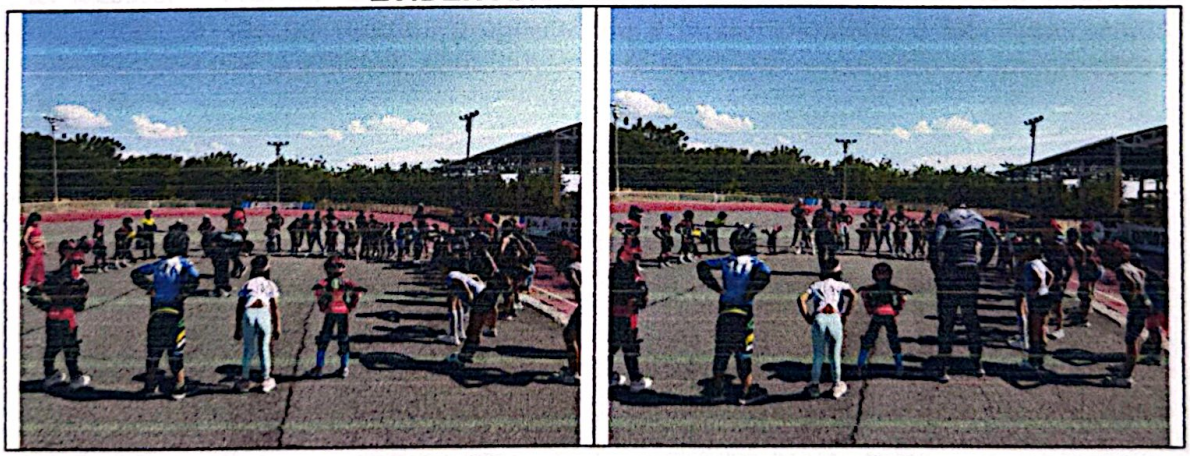
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



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

ACTIVIDAD REALIZADA: Desarrollé un festival lúdico recreativo mediante la realización de un encuentro deportivo con los diferentes clubes de patinaje del municipio de El Espinal, durante el periodo de ejecución de los centros de promoción. Esta actividad se llevó a cabo con motivo de la iniciación del programa, promoviendo la integración, la participación activa y el fortalecimiento de los procesos formativos en la disciplina del patinaje. Asimismo, fomenté el trabajo en equipo, la sana competencia y la recreación como elementos fundamentales del desarrollo deportivo.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



OBLIGACION 5 – realizar actividades en el cronograma semanal.

ACTIVIDAD REALIZADA: Realicé las actividades conforme al cronograma semanal establecido, orientadas a las disciplinas de patinaje de velocidad y entrenamiento funcional tipo crossfit. Durante el desarrollo de las sesiones, apliqué evaluaciones como test de capacidades físicas, trabajo técnico, ejercicios de adaptación y actividades enfocadas en la resistencia aeróbica. Todo esto se

Scanned with CamScanner

ejecutó de manera planificada y coherente con los objetivos de cada disciplina, contribuyendo al seguimiento y mejoramiento del rendimiento de los participantes.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





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: Asistí y participé activamente durante el mes de febrero en las diferentes capacitaciones, reuniones técnicas, administrativas y deportivas convocadas por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE. En estos espacios, fortalecí mis conocimientos, aporté al desarrollo de las actividades programadas y di cumplimiento a los lineamientos establecidos por la entidad, contribuyendo al adecuado desarrollo de los procesos deportivos.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



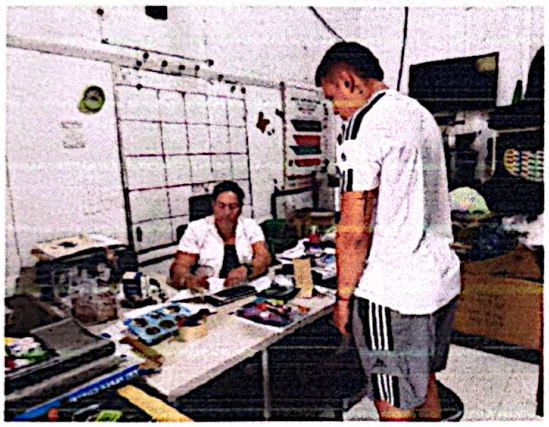


Scanned with CamScanner

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: Apoyé a la institución educativa Dindalito, sede primaria, mediante el desarrollo de actividades lúdico-deportivas realizadas los días miércoles y viernes. A través de estas intervenciones, promoví la práctica de hábitos de vida saludables, la participación activa de los estudiantes y el fortalecimiento de valores como el trabajo en equipo y la sana convivencia, en articulación con los lineamientos del Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





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: Entregué de manera oportuna el informe técnico-administrativo al Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE, cumpliendo con los formatos establecidos y los tiempos requeridos. Realicé la entrega tanto en medio digital como físico, garantizando la organización, veracidad y claridad de la información correspondiente a las actividades desarrolladas.

OBLIGACION 9: Evidencias fotográficas en todos los anteriores puntos.

ACTIVIDAD REALIZADA: Aporté evidencias fotográficas en cada una de las obligaciones específicas desarrolladas, con el fin de respaldar y verificar la ejecución de las actividades realizadas. Estas evidencias fueron organizadas y presentadas de manera clara, permitiendo dar cumplimiento a los requerimientos establecidos y facilitando el seguimiento de cada proceso.

Scanned with CamScanner

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:
Durante el periodo no apoyé ninguna actividad adicional asignada por el director y/o coordinador del programa, manteniéndome atento a cualquier requerimiento que pudiera surgir para garantizar la correcta ejecución del mismo.

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

SEGURIDAD SOCIAL	ENTIDAD	FECHA DE PAGO	PLANILLA No.	VALOR
SALUD	**SALUD TOTAL**	08-abril-2026	1079906576	$218.900
PENSION	**COLPENSIONES**	08-abril-2026	1079906576	$280.200
ARL	**POSITIVA**	08-abril-2026	1079906576	$18.300

Existen Observaciones

SI	NO
	X

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

Scanned with CamScanner

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2026-04-08, 03:04:18 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1080505529

Periodo Cotización: marzo de 2026 **Periodo Servicio:** marzo de 2026 **Referencia pago (PIN):** 8823985006

PAGADO 08/04/2026

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
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																	0	30	30	30	30	(25-14) COLPENSIONES	$ 1.750.905	$ 280.200	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 1.750.905	$ 218.900	1,044	$ 1.750.905	$ 18.300	(CCF22) COLSUBSIDIO	$ 1.750.905	$ 35.100	$ 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
$ 1.750.905	$ 1.750.905	$ 1.750.905	$ 1.750.905	$ 280.200	$ 218.900	$ 18.300	$ 35.100	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 552.500	$ 0	$ 552.500

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, SIMPI

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

Scanned with 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: #1	DEL 02 DE MARZ0 AL 06 DE MARZO DEL 2026	TEMA:	Estrategias de competencia avanzadas. Circuito funcional básico y prueba de resistencia.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Análisis estratégico y planificación de Carrera.	Comprender los diferentes tipos de rivales y diseñar planes tácticos según su perfil.	◆ **Calentamiento (20 min)** • 5 min trote suave • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera) • 3 progresiones de 100 m al 60–70% • 2 salidas explosivas controladas ◆ **Parte principal (40 min)** **1 Estudio de estrategias (15 min)** En grupo: • Identificar tipos de competidores: o Velocista explosivo o Resistente constante	**LUNES DE 3:30 A 5:00PM**

Scanned with CamScanner

			○ Estratega conservador ○ Rematador final • Discusión: ¿Cómo correr contra cada uno? **2 Planificación de carrera (15 min)** Simulación en pizarra o libreta: • Distribución de energía por vueltas • Punto ideal para ataque • Estrategia si vas en pelotón • Estrategia si vas en fuga **3 Simulación controlada en pista (10 min)** • 2 carreras de 3–5 vueltas • Cada deportista recibe un rol táctico diferente • Reflexión final rápida ◆ **Vuelta a la calma (10 min)** • Rodaje suave • Estiramientos • Retroalimentación grupal	

MARTES	Evaluación funcional básica	Evaluar fuerza general, coordinación, equilibrio y técnica básica en patinaje.	◆ **Calentamiento (15–20 min)** • 5 min trote suave • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera y hombros) • 3 progresiones de 80 m al 60% • Activación de core (plancha 20 seg x 2)	**MARTES DE 6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**
			◆ **Parte Principal (45 min)** 1. **Circuito funcional básico (30 min)** 5 **Estaciones (30 seg trabajo / 30 seg descanso):** 1. Sentadillas 2. Zancadas alternas 3. Plancha frontal 4. Jumping jacks 5. Equilibrio en un pie (derecho	

Scanned with CamScanner

			e izquierdo) 🔁 Realizar 3 vueltas al circuito. 📋 **Registro:** • Número de repeticiones por estación • Control postural • Nivel de coordinación • Observaciones individuales	
MIERCOLES	plicación táctica en situaciones reales.	Aplicar estrategias según el ritmo de carrera y la posición en el grupo.	🔹 **Calentamiento (20 min)** • Rodaje continuo 8 min • Técnica: cruces en curva (4 repeticiones) • 3 cambios de ritmo progresivos 🔹 **Parte principal (45 min)** 1 **Simulación por escenarios (25 min)** • Carrera 1: Ritmo alto desde el inicio → Objetivo: aprender a administrar energía.	**MIERCOLES DE 3:30 A 5:00PM**

Scanned with CamScanner

			• Carrera 2: Ritmo lento con ataque final → Objetivo: posicionamiento estratégico. • Carrera 3: Carrera con líder dominante → Objetivo: decidir cuándo seguir o conservar. **2. Análisis inmediato (10 min)** Después de cada simulación: • ¿Qué decisión fue correcta? • ¿Qué mejorarías? **3. Trabajo específico (10 min)** • 4 repeticiones de 200 m con cambio de ritmo en los últimos 50 m. ◆ **Vuelta a la calma (10 min)** • Rodaje suave • Estiramientos guiados	
JUEVES	Prueba de resistencia metabólica	Medir capacidad aeróbica y tolerancia al esfuerzo continuo.	◆ **Calentamiento (12–15 min)** • 2 min trote suave en el lugar • 10 sentadillas	**JUEVES DE6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

			• 10 flexiones modificadas • 20 seg plancha • 1 ronda suave del WOD	
			🔹 **Parte Principal (35–40 min)** **1 Test de resistencia tipo AMRAP** 4 **AMRAP 10 minutos (As Many Rounds As Possible):** • 10 Sentadillas • 8 Flexiones • 6 Burpees • 20 High Knees (cada rodilla cuenta 1) 📋 Registrar: • Número total de rondas completas • Repeticiones adicionales • Nivel de fatiga (1–10) • Pausas realizadas	

Scanned with CamScanner

			2 Test complementario de resistencia (10 min) **Wall Sit (sentadilla isométrica en pared)** • 1 intento máximo Registrar tiempo. **Vuelta a la calma (8–10 min)** • Caminata suave • Respiración profunda • Estiramientos de piernas, brazos y core	
VIERNES	Competencia simulada y evaluación táctica	Evaluar la toma de decisiones en competencia simulada.	**Calentamiento (20 min)** • 5 min trote • Técnica de patinaje (postura, empuje lateral) • 3 salidas explosivas • 2 vueltas progresivas	**VIERNES DE 3:30 A 5:00PM**

Scanned with CamScanner

			◆ **Parte principal (50 min)**
			
			1 Competencia simulada (30 min)
			
			• Carrera de 8–12 vueltas
			• Se asignan niveles:
			  o Nivel alto
			  o Nivel medio
			  o Nivel básico
			
			Cada atleta debe:
			
			• Definir su estrategia antes de salir
			• Ajustarla según el desarrollo
			
			2 Evaluación táctica (20 min)
			
			Formato de análisis:
			
			• ✔ ¿Cumplió el plan?
			• ✔ ¿Respondió bien a ataques?
			• ✔ ¿Eligió bien el momento del sprint?
			• ✔ ¿Mantuvo posición estratégica?
			
			Retroalimentación individual y grupal.	

Scanned with CamScanner

			◆ **Vuelta a la calma (10 min)** • Rodaje regenerativo • Estiramientos profundos • Reflexión final de la semana	

Scanned with CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS













IMDRE ESPINAL

imdre@elespinal-tolima.gov.co

Coliseo Cubierto Barrio La Magdalena
Conmutador: (+57 608) 2493065
Número de Celular: (+57) 3212665192
Número de Celular: (+57) 3138689859

imdre10@hotmail.com

Scanned with 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 MARZ0 AL 13 DE MARZO DEL 2026	TEMA:	Competencias internas y externas. Resistencia cardiovascular.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Circuito técnico y simulación de competencia interna.	Fortalecer la técnica, la resistencia y preparar a los deportistas para competir entre compañeros del mismo grupo.	Se inicia con calentamiento general (trote suave, movilidad articular y estiramientos). Luego se realizan ejercicios técnicos de patinaje como impulso, equilibrio y control en curvas. Después se organiza una **competencia interna corta** entre los integrantes del grupo en distancias de 100 a 200 metros para fomentar la motivación y el espíritu competitivo. Finaliza con vuelta a la calma y estiramientos.	**LUNES DE 3:30 A 5:00PM**
MARTES	Circuito cardiovascular sin material	Mejorar la resistencia cardiovascular mediante ejercicios continuos que aumenten la frecuencia cardíaca	Se inicia con un calentamiento general de 5 a 10 minutos que incluya movilidad articular, trote suave en el lugar y estiramientos dinámicos. Luego se realiza un **circuito de ejercicios** durante 20 minutos con movimientos como jumping jacks, sentadillas, rodillas al pecho, burpees y desplazamientos laterales. Cada ejercicio se realiza	**MARTES DE 6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

			durante 30 segundos con 15 segundos de descanso. Se repite el circuito varias veces manteniendo ritmo constante. Finaliza con estiramientos y respiración para recuperación.	
MIERCOLES	Entrenamiento de velocidad y estrategia de Carrera.	Mejorar la velocidad, la salida y la toma de decisiones durante las competencias.	Se realiza calentamiento con patinaje suave y ejercicios de coordinación. Posteriormente se practican **salidas explosivas**, aceleraciones y sprints en distancias cortas (50 a 100 metros). Luego se realizan ejercicios de estrategia como adelantamientos y posicionamiento en grupo, simulando situaciones que pueden ocurrir en **competencias externas**. Se finaliza con recuperación activa y estiramientos.	**MIERCOLES DE 3:30 A 5:00PM**
JUEVES	Entrenamiento por intervalos (HIIT)	Fortalecer la capacidad aeróbica y anaeróbica mediante intervalos de alta intensidad.	Se comienza con calentamiento de movilidad, saltos suaves y activación muscular. Posteriormente se realiza un entrenamiento tipo **intervalos de alta intensidad (HIIT)** con ejercicios como mountain climbers, saltos de tijera, burpees, sentadillas con salto y carrera en el puesto. Cada ejercicio se realiza durante 40 segundos de trabajo y 20 segundos de descanso durante 4 a 5 rondas. El objetivo es	**JUEVES DE6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

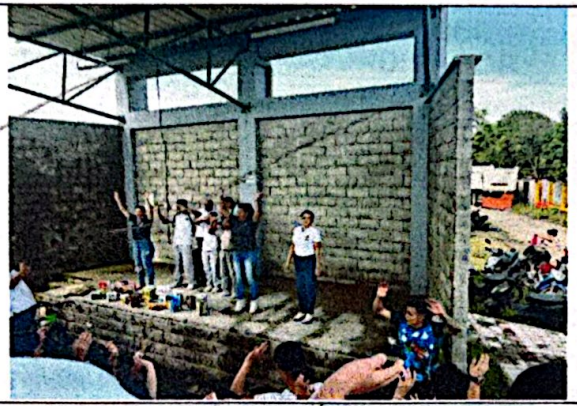
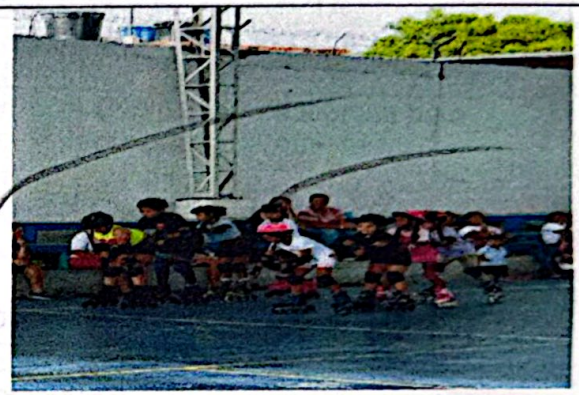
Scanned with CamScanner

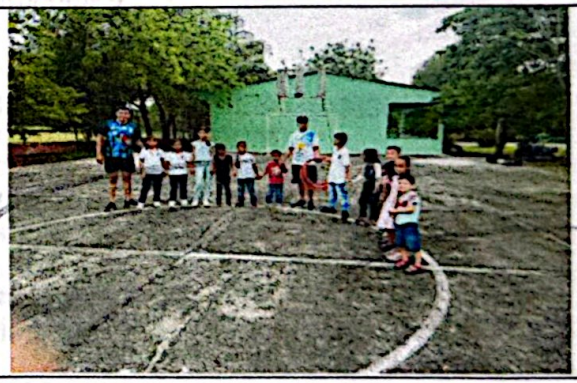
			mantener un ritmo elevado que estimule la resistencia cardiovascular. Se finaliza con estiramientos y relajación muscular.	
VIERNES	Simulación de competencia externa.	Preparar a los patinadores para participar en competencias con otros clubes o escuelas deportivas.	Después del calentamiento se organiza una **carrera simulada** con reglas similares a una competencia oficial (distancia, orden de salida y tiempos). Se busca que los deportistas apliquen técnica, velocidad y estrategia aprendidas durante la semana. Al finalizar se realiza retroalimentación del desempeño de cada participante y ejercicios de estiramiento para recuperación muscular.	**VIERNES DE 3:30 A 5:00PM**

Scanned with 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

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

Scanned with 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: #3	DEL 16 DE MARZ0 AL 20 DE MARZO DEL 2026	TEMA:	Evaluación de técnica bajo presión. Coordinación y equilibrio.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Circuito técnico con tiempo.	Evaluar la técnica de patinaje manteniendo velocidad y control en situaciones de presión de tiempo.	Se inicia con calentamiento general (trote suave, movilidad articular y estiramientos dinámicos). Luego se realiza un circuito técnico con ejercicios de impulso, equilibrio, postura y curvas. Los deportistas deben completar el circuito en un tiempo determinado, lo que genera presión para mantener buena técnica mientras buscan rapidez. Al finalizar se hace retroalimentación sobre postura, desplazamiento y control del patín.	**LUNES DE 3:30 A 5:00PM**
MARTES	Circuito de coordinación corporal	Desarrollar la coordinación motriz y el control del cuerpo mediante movimientos dinámicos.	Se inicia con un calentamiento de movilidad articular, trote suave en el puesto y estiramientos dinámicos. Posteriormente se realiza un circuito de ejercicios como saltos de tijera, desplazamientos laterales, skipping (rodillas arriba), talones a los glúteos y sentadillas con palmada. Cada ejercicio se realiza	**MARTES DE 6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

			durante 30 segundos con 15 segundos de descanso. Estas actividades permiten mejorar la coordinación entre brazos y piernas, así como el control corporal durante el movimiento. Al finalizar se realizan estiramientos de recuperación.	
MIERCOLES	Carreras cortas con evaluación técnica	Analizar la ejecución técnica durante carreras rápidas y bajo exigencia física.	Después del calentamiento con patinaje suave y ejercicios de coordinación, se realizan carreras cortas de velocidad (100 a 200 metros). El entrenador observa aspectos técnicos como posición del cuerpo, empuje, coordinación de brazos y estabilidad en curvas. Cada deportista recibe recomendaciones para mejorar su técnica cuando está bajo presión de competencia. Finaliza con estiramientos y recuperación.	**MIERCOLES DE 3:30 A 5:00PM**
JUEVES	Ejercicios de equilibrio y estabilidad	Fortalecer el equilibrio y la estabilidad corporal para mejorar el control del cuerpo durante el ejercicio.	Se comienza con calentamiento general y activación muscular. Luego se realizan ejercicios enfocados en equilibrio como mantenerse en un pie durante varios segundos, sentadillas en un solo apoyo, desplazamientos en línea recta, saltos cortos con control de caída y planchas con levantamiento alternado de brazos	**JUEVES DE6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

			o piernas. Cada ejercicio se realiza en intervalos de 30 a 40 segundos con pausas cortas. La sesión finaliza con ejercicios de respiración y estiramientos para favorecer la recuperación muscular.	
VIERNES	Simulación de competencia con observación técnica	Evaluar la técnica del patinador en un contexto similar al de competencia real.	Se realiza calentamiento general y activación en patines. Posteriormente se organiza una **simulación de competencia** donde los deportistas compiten entre sí en una distancia establecida. Durante la actividad el entrenador observa la técnica en salidas, aceleración, curvas y llegada. Al finalizar se realiza una retroalimentación grupal e individual destacando fortalezas y aspectos a mejorar.	**VIERNES DE 3:30 A 5:00PM**

Scanned with 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



Scanned with 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 24 DE MARZ0 AL 27 DE MARZO DEL 2026	TEMA:	Análisis de desempeño y corrección de errores en el patinaje. Fuerza general crossfit.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Evaluación técnica y diagnóstico	Identificar errores técnicos básicos y fortalezas en la ejecución.	◆ Calentamiento (20 min) • Trote suave (5 min) • Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera) • Ejercicios de técnica sin patines: o Posición básica o Simulación de empuje lateral • 3 vueltas suaves en pista ◆ Parte principal (50 min) 1. Test técnico grabado (video análisis) o 4–6 vueltas a ritmo medio o Grabar: ▪ Posición del	**LUNES DE 3:30 A 5:00PM**

			tronco ▪ Extensión de pierna ▪ Uso de brazos 2. Ejercicios correctivos o Deslizamiento en un pie (equilibrio) o Empuje lateral controlado o Trabajo de postura (espalda baja) 3. Trabajo por estaciones o Estación 1: Técnica de curva o Estación 2: Recta (frecuencia vs amplitud) o Estación 3: Salida básica	
MARTES	Circuito de coordinación corporal	Desarrollar la coordinación motriz y el control del cuerpo mediante movimientos dinamicos.	Se inicia con un calentamiento de movilidad articular, trote suave en el puesto y estiramientos dinámicos. Posteriormente se realiza un circuito de ejercicios como saltos de tijera, desplazamientos laterales, skipping (rodillas arriba), talones a los glúteos y sentadillas con palmada. Cada ejercicio se realiza durante 30 segundos con 15 segundos de descanso. Estas	**MARTES DE 6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

			actividades permiten mejorar la coordinación entre brazos y piernas, así como el control corporal durante el movimiento. Al finalizar se realizan estiramientos de recuperación.	
MIERCOLES	Corrección de errores específicos	trabajar directamente sobre los errores detectados.	◆ Calentamiento (15–20 min) • Rodaje suave progresivo • Técnica de patinaje (skipping, empuje corto) • Movilidad dinámica ◆ Parte principal (60 min) 1. Ejercicios focalizados (adaptados según errores detectados el lunes) Ejemplos: o Si falla equilibrio: ▪ Deslizamiento prolongado por pierna o Si falla empuje: ▪ Empuje con pausa (marcando extensión) o Si falla postura: ▪ Patinaje con	**MIERCOLES DE 3:30 A 5:00PM**

Scanned with CamScanner

			manos en espalda 2. Series técnicas o 6 x 200 m (enfocados en técnica correcta, no velocidad) o Descanso completo entre repeticiones 3. Trabajo de curvas o 5 repeticiones en curva técnica o Enfatizar inclinación y apoyo	
JUEVES	Ejercicios de equilibrio y estabilidad	Fortalecer el equilibrio y la estabilidad corporal para mejorar el control del cuerpo durante el ejercicio.	Se comienza con calentamiento general y activación muscular. Luego se realizan ejercicios enfocados en equilibrio como mantenerse en un pie durante varios segundos, sentadillas en un solo apoyo, desplazamientos en línea recta, saltos cortos con control de caída y planchas con levantamiento alternado de brazos o piernas. Cada ejercicio se realiza en intervalos de 30 a 40 segundos con pausas cortas. La sesión finaliza con ejercicios de respiración y estiramientos para favorecer la recuperación muscular.	**JUEVES DE6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

VIERNES	**Simulación de competencia y evaluación**	Evaluar mejoras en condiciones similares a competencia.	◆ Calentamiento (20 min) • Rodaje progresivo • Técnica (ejercicios dinámicos) • 2 salidas explosivas ◆ Parte principal (60 min) 1. Simulación de competencia o 1 prueba corta (ej: 300 m) o 1 prueba media (ej: 800–1000 m) o Ritmo competitivo 2. Grabación en video o Comparar con lunes 3. Trabajo de salidas o 5 repeticiones de salida explosiva 4. Sprint final o 4 x 100 m máxima velocidad	**VIERNES DE 3:30 A 5:00PM**

Scanned with 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








Scanned with 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	**COORDINADOR**	JORGE PORTELA LOZANO
FECHA: 1/03/2026 HASTA 29/03/2026				**MES:**MARZO	

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

Scanned with CamScanner

13	MARIA JOSE QUINTERO MURIILO	X		X	X	X		X	X	X	x	x	X			
14	MIA VALERIA GOMEZ SUAREZ	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
15	DARLY DAYANA SOTELO ROJAS	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X			
16	ALIX YISELLA HERNANDEZ SOLARZANO	X		X				X	X		X		X			
17	ISABELLA VASQUEZ GUARNIZO	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
18	VALERIN PAULINA HERNANDEZ VILLANUEVA	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
19	MILE DAHIANA GUZMAN PERDOMO	X	X	X		X		X	X	X	X		X			
20	LESLI CARINA MORENO RAMOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
N°	HAROL DAVID HERRAN PARRA	X	X	X	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	X	X	X			
22	ADRIANA LUCIA GUARNIZO GARCÍA	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X			
24	IRIS SAMANTA GÓMEZ GÓNGORA	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			
25	DARLY PARRA SÁNCHEZ	X	X		X	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	X				
28	MARIA SOFIA CABAS GALINDO	X		X	X	X		X		X	x	X				

Scanned with CamScanner

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

Scanned with CamScanner

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

Scanned with CamScanner

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE					
NOMBRE INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE			**ZONA**	RURAL
JORNADA	TARDE	**DISCIPLINA**	PATINAJE CHICORAL	**COORDINADOR**	JORGE PORTELA LOZANO
FECHA:2/03/2026 HASTA 29/03/2026				**MES:** MARZO	

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	3	5	10	12	17	19	24	26
1	MIGUEL ANGEL GONZALES MONTEALEGRE	X	X	X	X	X	X	X	X
2	AISHLA SAMARA QUINTERO SANTAMARIA	X	X	X	X	X	X	X	X
3	ANA LUCIA MALAMBO MENDEZ	X		X	X		X	X	X
5	ZARAH KAMILA CRIOLLO MONTEALEGRE	X		X	X	X	X	X	X
6	KEILYN LUCIANA MELO MORENO	X	X	X	X	X	X	X	X
4	HANNA SALOME GIL CONDE	X	X	X	X	X	X	X	X
7	LUCIANA CONDE GOMEZ	X	X	X	X	X	X	X	X
8	SAMARA AREVALO CARVAJAL	X	X	X	X	X		X	X
9	SANTIAGO BOLAÑOS CONDE	X	X	X	X	X	X	X	X
10	LAURA JULIANA PENAGOS TORRES	X	X	X	X	X	X	X	X
11	VALERIE KAMILA MONTEALEGRE LOZANO	X	X	X	X	X		X	X

Scanned with CamScanner

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

Scanned with CamScanner

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

Scanned with CamScanner