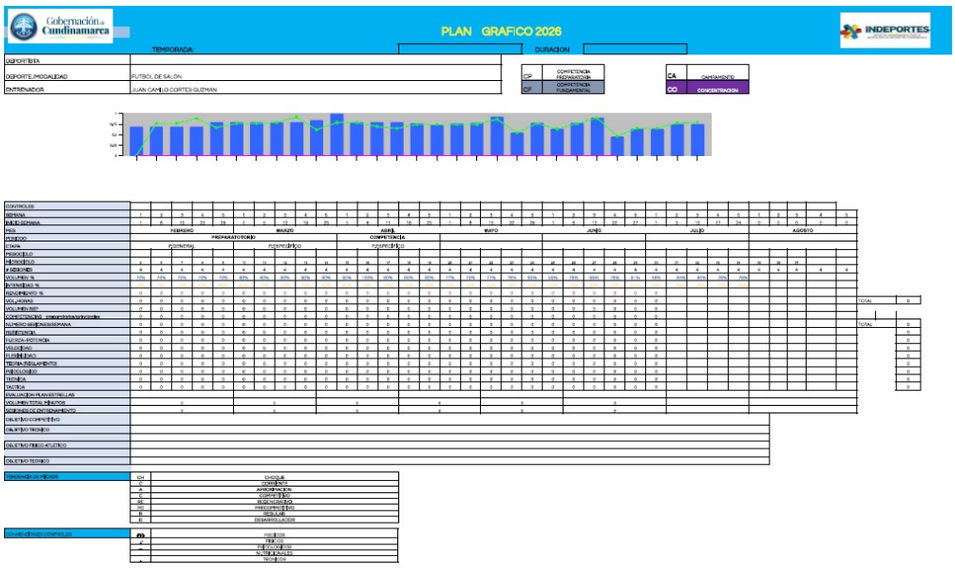
JUAN CAMILO CORTES GUZMAN
CC : 1069924952
CPS 245 DE 2025
PAGO 1 DE 11
EVIDENCIAS
Actividades realizadas:

1.Realice la convocatoria para seleccionar un grupo regular en las diferentes categorías de Futbol de Salón, en los municipios asignados por Indeportes Cundinamarca, dentro del marco del Proyecto de Talento y Reserva de Cundinamarca. **19/01/2026 AL 31/01/2026**.



2. Inicie el diseño el Plan Estratégico de la modalidad asignada con miras al 2027, considerando los municipios y grupos seleccionados. Estoy desarrollando los Planes de Preparación, Entrenamiento y Competencia para los atletas bajo mi responsabilidad, asegurándome de incluir tanto planes literales como gráficos, ajustados a la metodología y formatos establecidos por la Comisión Técnica Departamental de INDEPORTES CUNDINAMARCA. **19/01/2026 AL 31/01/2026**



3. Ejecute semanalmente las sesiones de preparación, entrenamiento y competencia de los deportistas bajo mi responsabilidad en la modalidad de futbol de salón, dentro de los municipios indicados. Estas sesiones se llevan a cabo en el marco del Proyecto de Talento y Reserva Deportiva de Cundinamarca. **20/01/2026 AL 31/01/2026**





4. Realicé la elaboración , revisión y ajuste semanalmente de los planes de preparación, entrenamiento y competición de los atletas a mi cargo. No cuento con deportistas formen parte de preselección o selección Colombia. **19/01/2026 AL 31/01/2026**

INDEPORTES GOBERNACION DE CUNDINAMARCA CUNDINAMARCA IREGION Que Progresa!

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

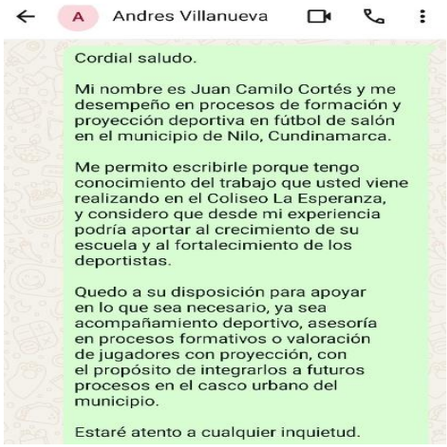
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	Futbol de salón		Modalidad:			Paralimpico:	
Meso No:	1	Micro No:	12	Tipo de micro:	Ajuste	Fecha	19 - 23 ENERO
OBJETIVO DEL MICRO: Mejorar la resitencia y tenica en espacio reducido							

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO			Coliseo oreste sindici Nilo	Coliseo oreste sindici Nilo	Girardot	Coliseo oreste sindici Nilo		
HORARIO			3-9 pm	3-9 pm	3 - 7 pm	3- 7 pm		
Fase Inicial	Contenido		Movilidad articular, llamado lista, ejercicios pliometricos Escalera de coordianacion, saltos unipodales, vallas, platillos y otros elementos.	Movilidad articular, llamado lista, ejercicios pliometricos Escalera de coordianacion, saltos unipodales, vallas, platillos y otros elementos.	Movilidad articular, llamado lista, ejercicios pliometricos Escalera de coordianacion, saltos unipodales, vallas, platillos y otros elementos.	Movilidad articular, llamado lista, ejercicios pliometricos Escalera de coordianacion, saltos unipodales, vallas, platillos y otros elementos.		
	Volumen (min)		20	20	20	20		
Fase central	Contenido		1-Sprints con cambios de dirección, 2-Circuito de agilidad, 3- Ejercicio de reacción, 4- ejercicios de resistencia aeróbica 5- sprints de tecnica sin balon	1-Sprints con cambios de dirección, 2-Circuito de agilidad, 3- Ejercicio de reacción, 4- ejercicios de resistencia aeróbica 5- sprints de tecnica sin balon	1-Sprints con cambios de dirección, 2-Circuito de agilidad, 3- Ejercicio de reacción, 4- ejercicios de resistencia aeróbica 5- sprints de tecnica sin balon	1-Sprints con cambios de dirección, 2-Circuito de agilidad, 3- Ejercicio de reacción, 4- ejercicios de resistencia aeróbica 5- sprints de tecnica sin balon		
	Carga		65%2x3,75 2x3	90% 2x3,95%2x3	90% 2x3,95%2x3	90% 2x3,95%2x3	65%2x3,75 2x3	
	Intensidad (%)		75	80	85	85	75	0
	Volumen (rep)		60	100	70	80	46	0
	Volumen (min)		80	130	115	118	66	

5. Organice el tiempo y estaré dispuesto a prestar mi asistencia técnica y deportiva a los municipios asignados en los procesos de formación deportiva a través de las Escuelas de Formación, enfocándome en mi modalidad Futbol de Salón. A través de esta asistencia, estoy fortaleciendo los grupos vinculados al Proyecto de Talento y Reserva Deportiva de Cundinamarca, asegurando un desarrollo integral en las etapas formativas. **22/01/2026 AL 31/01/2026**



6. Ejecute con los deportistas de la reserva, categorías y/o niveles un total de doce (12) horas semanales de entrenamiento presencial, distribuidas en tres (3) sesiones de cuatro (4) horas cada una, previamente coordinadas y programadas con el metodólogo y articuladas con el Ente Deportivo Municipal de los municipios asignados. Los horarios y sitios de entrenamiento y gramación semanal será informada oportunamente a nuestro metodólogo. **20/01/2026 AL 31/01/2026.**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
NSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS 2026

DEPORTE: FUTBOL DE SALON **MES: ENERO**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACION						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
		A	F	V	I	PC																																			
1	LUIS GONZALES FONSECA						AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM					1,0	1,0						1,0	1,0						1,0	1,0					1,0	1,0						8	8	0	100%
2	EDWAR RAMOS						AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM					1,0	1,0						1,0	1,0						1,0	1,0					1,0	1,0						8	8	0	100%
3	MATHIAS TORRES						AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM					1,0	1,0						1,0	1,0						1,0	0,0					1,0	1,0						8	7	1	88%
4	BRAYAN CASTILLO						AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM					1,0	1,0						1,0	1,0						1,0	1,0					1,0	1,0						8	8	0	100%
5	JUAN AMADO MORENO						AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM					1,0	0,0						1,0	1,0						1,0	1,0					1,0	1,0						8	7	1	88%
6	JUAN ORTEGON						AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM					1,0	1,0						1,0	1,0						1,0	1,0					1,0	1,0						8	8	0	100%
7	SAMUEL ORTEGON						AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM					1,0	1,0						1,0	1,0						1,0	1,0					1,0	1,0						8	8	0	100%
8	CAMILO SAENZ						AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM					1,0	1,0						1,0	1,0						1,0	1,0					1,0	1,0						8	8	0	100%
9	JERONIMO RICARDO						AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM					1,0	0,0						1,0	1,0						1,0	1,0					1,0	1,0						8	7	1	88%
10	ESTEBAN AYA						AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM					1,0	1,0						1,0	1,0						1,0	1,0					1,0	1,0						8	8	0	100%
11	OSCAR SALCEDO						AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM					1,0	1,0						1,0	1,0						1,0	1,0					1,0	1,0						8	8	0	100%
	TOTALES	0	0	0	0	0		0	0	0	0	11	9	0	0	0	0	0	11	11	0	0	0	0	0	11	10	0	0	0	0	0	11	11			0	*	85	3	*

NOMENCLATURAS		LIMITACIÓN
CUMPLIDO	1	1
FALLA	0	

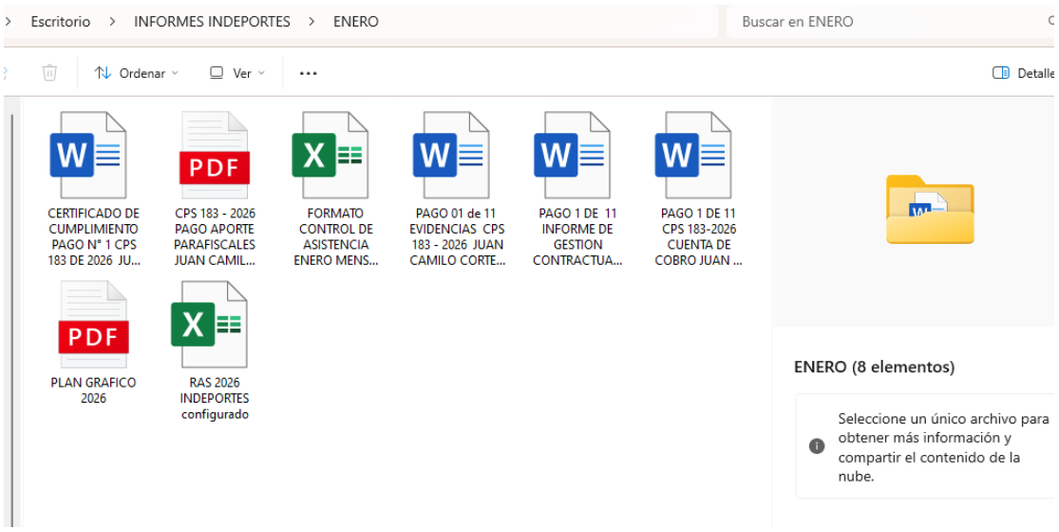
NOMBRE ENTRENADOR (A)	
NOMBRE ASISTENTE	
NOMBRE METODÓLOGO (A)	

FIRMA ENTRENADOR (A)		ASISTENTE		FIRMA METODÓLOGO (A)	

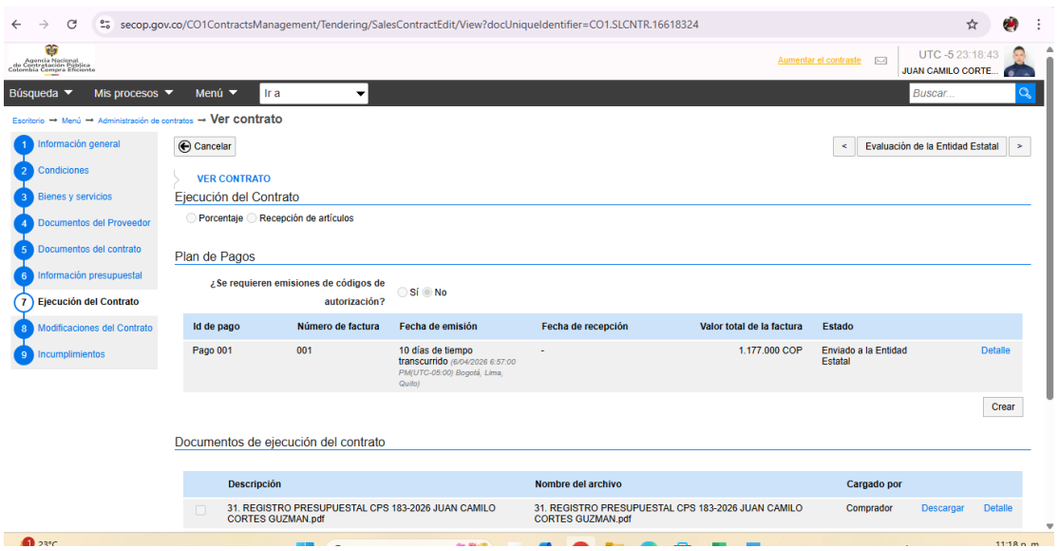
7. Estaré dispuesto a brindar mi asistencia técnica y deportiva, para el desarrollo de las fases intramural, municipal y regional de los Juegos Intercolegiados en mi modalidad deportiva. **24/01/2026 AL 31/01/2026.**



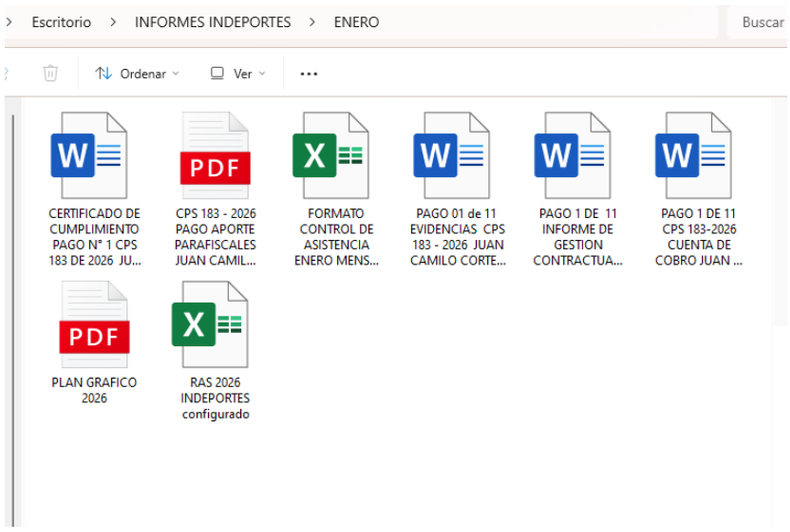
8. Estoy manteniendo organizada, tabulada y sistematizada toda la información generada durante el cumplimiento de mi contrato utilizando las herramientas tecnológicas y medios proporcionados por Indeportes. Esta información será entregada al supervisor, en formato físico y/o magnético, al finalizar el contrato o cuando sea requerida. **23/01/2026 AL 31/01/2026**



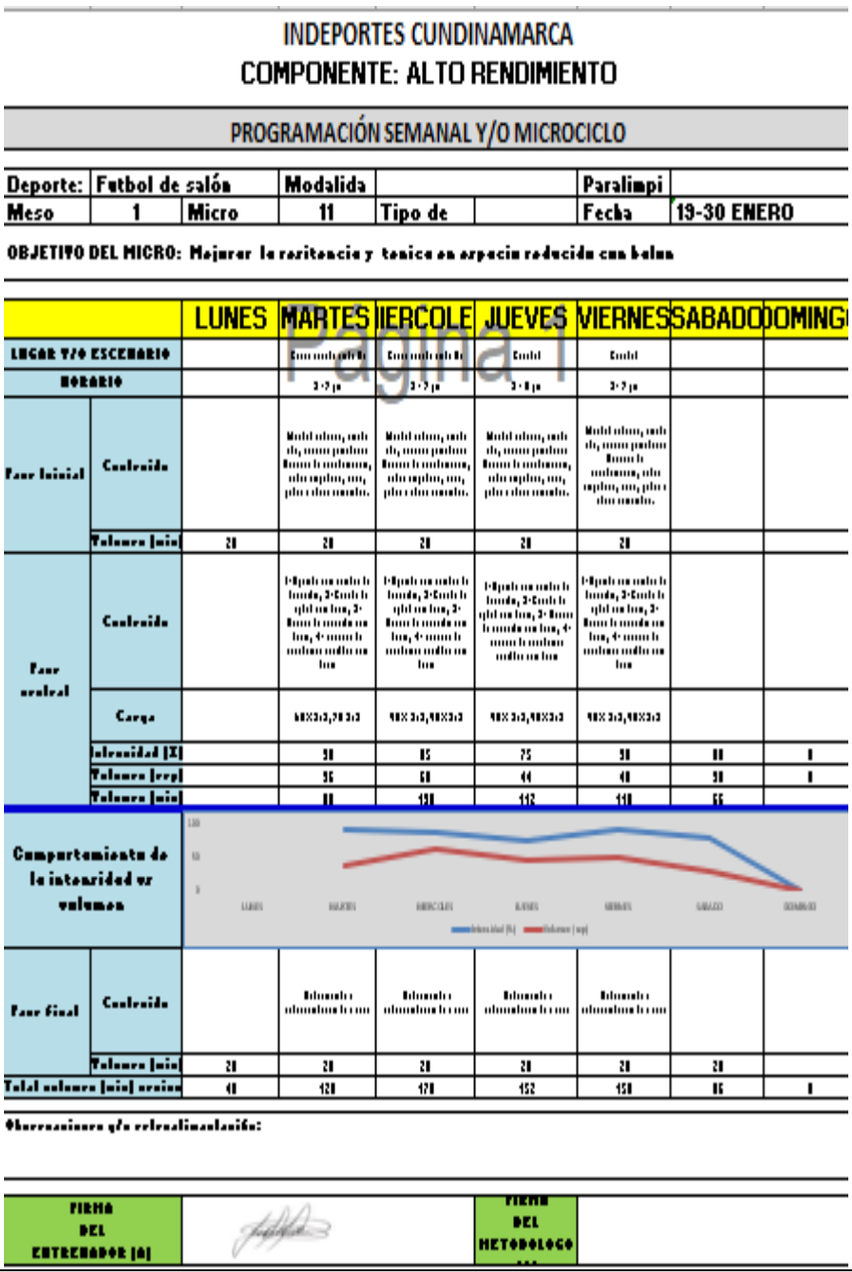
9. Estoy consolidando y presentando mi informe de ejecución contractual a través de la plataforma SECOP II, incluyendo los respectivos soportes y evidencias, de acuerdo con las condiciones técnicas, forma de pago y productos establecidos . **23/01/2026 AL 31/01/2026**



10. Organice la información para la entrega al supervisor del contrato de todos los documentos, estudios y productos elaborados durante la ejecución del contrato, junto con el informe final, en formato digital y modificable. **26/01/2026 AL 31/01/2026.**



1. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.
SESIONES DE CLASE ENERO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	Futbol de salón		Modalida			Paralimpi	
Meso	1	Micro	11	Tipo de		Fecha	13-30 ENERO

OBJETIVO DEL MICRO: Mejorar la resistencia y tonica en espacio reducido con balon

		LUNES	MARTES	IERCOLE	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMING
LUGAR Y/O ESCENARIO								
HORARIO								
Fase Inicial	Contenido							
	Volumen [min]	20	20	20	20	20		
Fase central	Contenido							
	Carga							
	Intensidad [%]		90	85	75	90	80	0
	Volumen [rep]		35	50	44	40	30	0
	Volumen [min]		80	120	112	110	65	
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	Contenido							
	Volumen [min]	20	20	20	20	20	20	
Total volumen [min] sesion		40	120	120	152	150	85	0

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		FIRMA DEL METODOLOGO	

Página 1

PLANILLAS DE ASISTENCIA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS 2026

DEPORTE: FUTBOL DE SALON **MES: ENERO**

#	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACION A	F	V	I	PC	JORNADA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS EN EL MES	# SESIONES EN CAMPO EN EL MES	# FALLAS EN EL MES	% CUMPLIMIENTO EN EL MES
1	LUIS GONZALES FONSECA						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
2	EDWAR RAMOS						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
3	MATHIAS TORRES						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
4	BRAYAN CASTILLO						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
5	JUAN AMADO MORENO						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
6	JUAN ORTEGON						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
7	SAMUEL ORTEGON						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
8	CAMILO SAENZ						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
9	JERONIMO RICARDO						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
10	ESTEBAN AYA						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
11	OSCAR SALCEDO						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
TOTALES		0	0	0	0	0																																	*	85	3	*

NOMENCLATURAS		LIMITACIÓN
CUMPLIDO	1	1
FALLA	0	

NOMBRE ENTRENADOR (A)	
NOMBRE ASISTENTE	
NOMBRE METODÓLOGO (A)	

FIRMA ENTRENADOR (A)		ASISTENT		FIRMA METODÓLOGO (A)	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS 2026

DEPORTE: FUTBOL DE SALON **MES: ENERO**

#	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACION A	F	V	I	PC	JORNADA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS EN EL MES	# SESIONES EN CAMPO EN EL MES	# FALLAS EN EL MES	% CUMPLIMIENTO EN EL MES
1	SANTIAGO TORRES						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	2	1	88%
2	ANDRES CORREDOR						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
3	CRISTIAN PERALTA						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
4	JUAN ACOSTA						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
5	DARYAN HERNANDEZ						AM																																	0	2	1	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
6	CRISTIAN SALCEDO						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	2	1	88%
7	JUAN JOSE ROJAS						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
8	KALETH MUÑOZ						AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
9							AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
10							AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
11							AM																																	0	0	0	#¡DIV/0!
							PM						II	II					II	II					II	II														0	0	0	100%
TOTALES		0	0	0	0	0																																	*	69	3	*

NOMENCLATURAS		LIMITACIÓN
CUMPLIDO	1	1
FALLA	0	

NOMBRE ENTRENADOR (A)	
NOMBRE ASISTENTE	
NOMBRE METODÓLOGO (A)	

FIRMA ENTRENADOR (A)		ASISTENT		FIRMA METODÓLOGO (A)	



JUAN CAMILO CORTES GUZMAN
CC 1069924952 DE NILO CUNDINAMARCA