CUENTA DE COBRO No. 003

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

DEBE A
NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA
C.C. 80.153.132

DOS MILLONES SETECIENTOS MIL PESOS MONEDA CORRIENTE
($2.700.000)

CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION No. 012 del 30 DE ENERO DE 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 ASIGNEN EL DIRECTOR DEL IMDRE.

CUENTA DE AHORROS No. 410771674
BANCO AV VILLAS

PERIODO A COBRAR:
30 DE MARZO DE 2026 HASTA 29 DE ABRIL DE 2026

FECHA DE PRESENTACION DE LA CUENTA:
30 DE ABRIL DE 2026

NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA
C.C. 80.153.132
FECHA DE EXPEDICION 5 DE MARZO DE 1999

Powered by CamScanner

| | |
|---|---|
| **INFORME DE ACTIVIDADES** | **No. 003** |
| **CONTRATISTA** | **NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA** |
| **CONTRATO** | **No. 012 DEL- 30 ENERO 2026** |
| **PERIODO A COBRAR** | **30 MARZO 2026 HASTA 29 ABRIL 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 ASIGNEN 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.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



**OBLIGACION 2 –** Planificar y desarrollar las sesiones del entrenamiento mensualmente

**ACTIVIDAD REALIZADA:** Realice, planifique y desarrolle las sesiones de entrenamiento mensual durante el mes.

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.





**OBLIGACION 3** – Conformar un (01) grupo poblacional en el sector rural y 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.

**GRUPO 1 (ZONA URBANA)**

**ACTIVIDAD REALIZADA:** Conforme un grupo regular de 30 participantes en actividad física grupal dirigida en donde se trabajó actividad física con música o sin música. Además, se realizaron sesiones de entrenamiento de 1 hora; 2 veces a la semana (martes y jueves) en el (unidad deportiva villa olímpica).

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.





**GRUPO 2 (ZONA URBANA)**

**ACTIVIDAD:** Conforme un grupo regular de 20 participantes en actividad física grupal dirigida en piscina en donde se trabajó actividad física con música o sin música. Además, se realizaron sesiones de entrenamiento de 1 hora; 1 vez a la semana (viernes) en el (unidad deportiva villa olímpica piscina).

Powered by CamScanner

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.**





**GRUPO 3 (ZONA URBANO)**

**ACTIVIDAD REALIZADA:** Conforme un grupo regular de 30 participantes en actividad física en donde se trabajó actividad física grupal dirigida con música o sin música. Además, se realizaron sesiones de entrenamiento de 1 hora; 2 veces a la semana (martes y jueves) en el (Parque Mitológico).

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.**





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

**ACTIVIDAD REALIZADA:** No desarrolle festival deportivo.

**OBLIGACION 5** – realizar actividades en el cronograma semanal.

**ACTIVIDAD REALIZADA:** Realice las diferentes actividades de acuerdo al cronograma semanal.

Powered by CamScanner

**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 participe en las reuniones solicitadas por parte del director del 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 en:

1. Los comités de estilos de vida saludable, comité de mortalidad materna y perinatal, comité en prevención de embarazo en adolescentes con diferentes miembros de la administración y entidades de salud municipal y departamental.

Powered by CamScanner

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**





2. Acompañamiento a la celebración del día de niño en la jornada de Mini Gabinete.

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**





3. Picnic de la alegría e inclusión.

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**





4. La celebración del día del niño en Chicoral.

Powered by CamScanner

**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:** Entregue del informe técnico administrativo de forma física y digital.

**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 apoyos en:

1. Reunión de socialización de los juegos Intercolegiados e interescolares

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**





2. Mantenimiento de escenarios deportivos parque el Bosquecito en el barrio Balcanes.

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





3. La entrega de oficios a las instituciones educativas para los juegos interescolares e intercolegiados .

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





4. En las pausas saludables en el centro de convivencia de paz y convivencia al talento humano.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





Powered by CamScanner

5. En la celebración del día del idioma en la institución educativa María Montessori.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





**Cumplimiento de pago de seguridad social**
Planilla del mes de marzo

| SEGURIDAD SOCIAL | ENTIDAD | FECHA DE PAGO | PLANILLA No. | VALOR |
|---|---|---|---|---|
| SALUD | SANITAS | 28/04/2026 | 9503531703 | $218.900 |
| PENSION | PROTECCIÓN | 28/04/2026 | 9503531703 | $280.200 |
| ARL | POSITIVA | 28/04/2026 | 9503531703 | $18.300 |

**Existen Observaciones**

| SI | NO |
|---|---|
| | x |

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

**NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA**
**C.C. No. 80.153.132**
**FECHA DE EXPEDICION 05 MARZO 2026**

Vº Bº SUPERVISOR

Powered by CamScanner

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **NOMBRE INSTRUCTOR** | NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA | | | **ZONA** | URBANA |
| **JORNADA** | NOCHE | **DISCIPLINA** | AF MITOLÓGICO | **COORDINADOR** | JORGE PORTELA LOZANO |
| **FECHA:** 30 de marzo al 29 de abril | | | | **MES:** marzo - abril | |

| N° | NOMBRES Y APELLIDOS | 02 | 03 | 06 | 07 | 08 | 09 | 14 | 15 | 16 | 21 | 22 | 23 | 28 | 29 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Yilda Maritza Barrios Castro | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Martha Cristina Escobar C | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Orfilia Carvajal Villa | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Olga Lucia Romero Galeano | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Rosa Helena Ochoa Gómez | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Isnelda García Núñez | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | María Victoria Portela Cortes | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Diana Paola Gualpa Reinoso | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Yaneth Díaz | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Martin Samuel Patiño Castro | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Emid Yohana Castro Sánchez | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Gloria Amparo Sánchez Cortes | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Luz Marina Perdomo Rodríguez | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | María Isabel Charry Guzmán | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Dora Patricia Sánchez | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Sandra Milena Ruiz Conde | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Giovana Rozo Correa | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Marisol Criales | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Yolanda García Rojas | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Leidy Johanna Ortiz González | | | | | | | | | | | | | | |



Powered by CamScanner

| Nº | NOMBRES Y APELLIDOS | 02 | 03 | 06 | 07 | 08 | 09 | 14 | 15 | 16 | 21 | 22 | 23 | 28 | 29 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Erika Patricia Guzmán Sánchez | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | |
| 22 | Isabella Rodríguez Pancha | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | | | | ✓ | ✓ | |
| 22 | Kelly Andrea Pancha Feria | | | | ✓ | | ✓ | | | ✓ | ✓ | | ✓ | | |
| 24 | Nubia Yineth Bernal Romero | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | |
| 25 | Matías Rodríguez Pancha | | | | ✓ | | ✓ | | | ✓ | | | ✓ | | |
| 26 | Angelica María Muñoz Córdoba | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | | ✓ | | | ✓ | |
| 27 | Yuly Alexandra Sánchez Pinilla | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | | ✓ | |
| 28 | Nancy Guzmán Lozano | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | |
| 29 | Claudia Patricia Sánchez | | | | ✓ | | ✓ | | | ✓ | | | ✓ | ✓ | |
| 30 | Isabel Marcela Ospina Rivera | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | | | ✓ | | | ✓ | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | | | | | | | | | | | | | | | |



Powered by CamScanner

| IMDRE ESPINAL | INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"<br>NIT.900.326.035-2<br>DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE<br>EL ESPINAL-TOLIMA | ALCALDÍA DE EL ESPINAL · El Espinal CRECE |
|---|---|---|
| Versión: 1 | LISTA DE ASISTENCIA SEMANAL | Página 1 de 2 |

| CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| NOMBRE INSTRUCTOR | NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA | | | ZONA | URBANA |
| JORNADA | DIA | DISCIPLINA | VILLA OLIMPICA | COORDINADOR | JORGE PORTELA LOZANO |
| FECHA: 30 de marzo al 29 de abril | | | | MES: marzo - abril | |

| N° | NOMBRES Y APELLIDOS | 02 | 03 | 06 | 07 | 08 | 09 | 14 | 15 | 16 | 21 | 22 | 23 | 28 | 29 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Martha Isabel Rodríguez Feria | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Gloria Nancy Espinoza Reyes | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Myriam Suárez Arce | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Francisco Alfonso Ríos Devia | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Nelly Peña Cortes | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Aurora Tellez Varón | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Myriam Mana Vera | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Olga Lucia Rodríguez Garzón | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Fhanory Trujillo Hernández | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Imelda Góngora Vásquez | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Rafael Alberto Ladino Toledo | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Sharon Dayana Ladino Toledo | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Maribel Toledo Santamaria | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Edna Katerine González Diaz | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Magnolia Jaramillo Rengifo | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Isabella Marin Sanchez | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Jennifer Del Pilar Luna Donoso | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Nelson Javier Parra Guayara | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Katherine Parra Guayara | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Gissela Andrea Cruz Barrero | | | | | | | | | | | | | | |



Coliseo Cubierto Barrio La Magdalena
Conmutador: (+57 608) 2390029
Número de Celular: (+57) 3212665192
Número de Celular: (+57) 3138689859
imdre@elespinal-tolima.gov.co
imdre10@hotmail.com

Powered by CamScanner

| N° | NOMBRES Y APELLIDOS | 02 | 03 | 06 | 07 | 08 | 09 | 14 | 15 | 16 | 21 | 22 | 23 | 28 | 29 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Myriam Barrero Gómez | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Marisol Guzman Prada | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Margarita Elena Perdomo C | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Leydy Paola Coca Rojas | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Luz Yeimy Martínez Hernández | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Yamile Cárdenas San Miguel | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Sonia Roció Tolosa Laso | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Camilo Andrés Espinosa P | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Yazmin Polo Ramírez | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Mercedes Hernández Guarnizo | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | | | | | | | | | | | | | | | |



Powered by CamScanner

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **NOMBRE INSTRUCTOR** | NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA | | | **ZONA** | URBANA |
| **JORNADA** | NOCHE | **DISCIPLINA** | AF EN PISCINA | **COORDINADOR** | JORGE PORTELA LOZANO |
| **FECHA:** 30 de marzo al 29 de abril | | | | **MES:** marzo - abril | |

| N° | NOMBRES Y APELLIDOS | 02 | 03 | 06 | 07 | 08 | 10 | 14 | 15 | 17 | 21 | 22 | 24 | 28 | 29 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Jenny Milena Espinosa R | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Luz Marina Mora Villanueva | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Nubia Yineth Castillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Sharid Luciana Villarraga C | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Yovany Chavarro Sterling | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Paola Andrea Palma Donoso | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Yamile Baracaldo Garzón | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Marilyn Dahiana González A | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Danny Yoan Sanabria Lozano | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Licenia Moreno | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Imelda Aroca Merchán | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Alexandra Vásquez Rivera | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Carlos Alberto Barragán | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Valentina Barragán Trujillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Mabel Piedad Trujillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | |



Powered by CamScanner

| | | |
|---|---|---|
| IMDRE ESPINAL | INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"<br>NIT.900.326.035-2<br>DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE<br>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 | NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA | NOMBRE DEL COORDINADOR: | JORGE PORTELA LOZANO |
| SEMANA: 1 | 30 y 31 de marzo al 3 de abril de 2026 | TEMA | ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA |

| DIA | ACTIVIDAD | OBJETIVO | DESCRIPCION | HORA/LUGAR |
|---|---|---|---|---|
| LUNES | | | | |
| MARTES | | | | |
| MIERCOLES | SEMANA SANTA | | | |
| JUEVES | SEMANA SANTA | | | |
| VIERNES | SEMANA SANTA | | | |

Powered by CamScanner

| | | |
|---|---|---|
| IMDRE ESPINAL | INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"<br>NIT.900.326.035-2<br>DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE<br>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 | NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA | NOMBRE DEL COORDINADOR: | JORGE PORTELA LOZANO |
| SEMANA: 2 | 6 al 10 de abril de 2026 | TEMA | ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA |

| DIA | ACTIVIDAD | OBJETIVO | DESCRIPCION | HORA/LUGAR |
|---|---|---|---|---|
| LUNES | | | | |
| MARTES | GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA | Mejorar habilidades, destrezas y técnicas, a través de secuencias coreográficas estructuradas, que favorezcan la práctica regular de actividad física, y el desarrollo motriz de las personas. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de estructuras coreográficas con el método de progresión lineal e inserción directa.<br>La fase final se implementará por medio de stretching general. | - Villa olímpica 6:30 am<br>- Parque Mitológico 7:15 pm |
| MIERCOLES | | | | |
| JUEVES | FUNCIONAL | Estimular la práctica de actividad física s través de actividades que no requieren alta complejidad de ejecución motriz y dirigida a toda la población. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de varias modalidades, thai chi, gimnasia aeróbica, rumba y yoga.<br>La fase final se implementará por medio de stretching general. | - Villa olímpica 6:30 am<br>- Parque Mitológico 7:00 pm |
| VIERNES | ACTIVIDAD EN PISICNA | Crear alternativas de movimiento para mejorar la fuerza general y especifica como componente de la aptitud física, a través de la correcta utilización y aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento y rehabilitación en el medio de la piscina. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de varias modalidades, thai chi, gimnasia aeróbica, rumba y yoga.<br>La fase final se implementará por medio de stretching general. | - Villa olímpica 7:30 pm |

Powered by CamScanner

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**








Powered by CamScanner

| | | |
|---|---|---|
| IMDRE ESPINAL | INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"<br>NIT.900.326.035-2<br>DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE<br>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 | NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA | NOMBRE DEL COORDINADOR: | JORGE PORTELA LOZANO |
| SEMANA: 3 | 13 al 17 de abril de 2026 | TEMA | ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA |

| DIA | ACTIVIDAD | OBJETIVO | DESCRIPCION | HORA/LUGAR |
|---|---|---|---|---|
| **LUNES** | | | | |
| **MARTES** | **RUMBA** | Estimular la práctica de actividad física cardiovascular, través ritmos nacionales e internacionales. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de varios ritmos y géneros.<br>La fase final se implementará por medio de stretching general. | - Villa olímpica 6:30 am<br>- Parque Mitológico 7:15 pm |
| **MIERCOLES** | | | | |
| **JUEVES** | **FUNCIONAL** | Estimular la práctica de actividad física s través de actividades que no requieren alta complejidad de ejecución motriz y dirigida a toda la población. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de varias modalidades, thai chi, gimnasia aeróbica, rumba y yoga.<br>La fase final se implementará por medio de stretching general. | - Villa olímpica 6:30 am<br>- Parque Mitológico 7:00 pm |
| VIERNES | **ACTIVIDAD EN PISICNA** | Crear alternativas de movimiento para mejorar la fuerza general y especifica como componente de la aptitud física, a través de la correcta utilización y aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento y rehabilitación en el medio de la piscina. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de varias modalidades, thai chi, gimnasia aeróbica, rumba y yoga.<br>La fase final se implementará por medio de stretching general | - Villa olímpica 7:30 pm |

Powered by CamScanner

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**








Powered by CamScanner

| | | |
|---|---|---|
| IMDRE ESPINAL | INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"<br>NIT.900.326.035-2<br>DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE<br>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 | NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA | NOMBRE DEL COORDINADOR: | JORGE PORTELA LOZANO |
| SEMANA: 4 | 20 al 24 de abril de 2026 | TEMA | ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA |

| DIA | ACTIVIDAD | OBJETIVO | DESCRIPCION | HORA/LUGAR |
|---|---|---|---|---|
| **LUNES** | | | | |
| **MARTES** | **RUMBA** | Estimular la práctica de actividad física cardiovascular, través ritmos nacionales e internacionales. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de varios ritmos y géneros.<br>La fase final se implementará por medio de stretching general. | - Villa olímpica 6:30 am<br>- Parque Mitológico 7:15 pm |
| **MIERCOLES** | | | | |
| **JUEVES** | **FUNCIONAL** | Estimular la práctica de actividad física s través de actividades que no requieren alta complejidad de ejecución motriz y dirigida a toda la población. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de varias modalidades, thai chi, gimnasia aeróbica, rumba y yoga.<br>La fase final se implementará por medio de stretching general. | - Villa olímpica 6:30 am<br>- Parque Mitológico 7:00 pm |
| VIERNES | **ACTIVIDAD EN PISICNA** | Crear alternativas de movimiento para mejorar la fuerza general y especifica como componente de la aptitud física, a través de la correcta utilización y aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento y rehabilitación en el medio de la piscina. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de varias modalidades, thai chi, gimnasia aeróbica, rumba y yoga.<br>La fase final se implementará por medio de stretching general. | - Villa olímpica 7:30 pm |

Powered by CamScanner

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**













Powered by CamScanner

| | | |
|---|---|---|
| IMDRE ESPINAL | INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"<br>NIT.900.326.035-2<br>DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE<br>EL ESPINAL-TOLIMA | ALCALDIA DE EL ESPINAL<br>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 | NAIRO ANDRÉS DÍAZ SANABRIA | NOMBRE DEL COORDINADOR: | JORGE PORTELA LOZANO |
| SEMANA: 5 | 27 al 29 de abril de 2026 | TEMA | ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA |

| DIA | ACTIVIDAD | OBJETIVO | DESCRIPCION | HORA/LUGAR |
|---|---|---|---|---|
| **LUNES** | | | | |
| **MARTES** | **YOGA** | Estimular la práctica de actividad física por medio de asanas con respiración conciente. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de asanas de nivel básico, intermedio y avanzado dependiendo de la capacidad de los usuarios .<br>La fase final se implementará por medio de stretching general. | - Villa olímpica 6:30 am<br>- Parque Mitológico 7:15 pm |
| **MIERCOLES** | | | | |
| **JUEVES** | **FUNCIONAL** | Estimular la práctica de actividad física s través de actividades que no requieren alta complejidad de ejecución motriz y dirigida a toda la población. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de varias modalidades, thai chi, gimnasia aeróbica, rumba y yoga.<br>La fase final se implementará por medio de stretching general. | - Villa olímpica 6:30 am<br>- Parque Mitológico 7:00 pm |
| VIERNES | **ACTIVIDAD EN PISICNA** | Crear alternativas de movimiento para mejorar la fuerza general y especifica como componente de la aptitud física, a través de la correcta utilización y aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento y rehabilitación en el medio de la piscina. | Se realiza la fase de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de la actividad física.<br>La fase central se desarrollará por medio de varias modalidades, thai chi, gimnasia aeróbica, rumba y yoga.<br>La fase final se implementará por medio de stretching general. | - Villa olímpica 7:30 pm |

Powered by CamScanner

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**








Powered by CamScanner

aportes en línea

# Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 80153132 | | DIAZ SANABRIA MARIO ANDRES | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | sin direccion | BOGOTA BOGOTA D.E. | 3229486479 | SI |

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2026-04 | 2026-04 | 260355902 | 95053531703 | I | 2026/05/11 | 2026/04/28 | BANCO AV VILLAS | 0 | $517,400 |

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

| EMPLEADO | | | | | PENSION | | SALUD | | | | CCF | | | | RIESGOS | | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificacion | Nombres | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Dias | IBC | Aporte |
| **Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)** | | | | | **$1,750,905** | **$280,200** | | | **$1,750,905** | **$218,900** | | | **$0** | **$0** | | | **$1,750,905** | **$18,300** | | **$0** | **$0** |
| Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados) | | | | | $1,750,905 | $280,200 | | | $1,750,905 | $218,900 | | | $0 | $0 | | | $1,750,905 | $18,300 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $1,750,905 | $280,200 | | | $1,750,905 | $218,900 | | | $0 | $0 | | | $1,750,905 | $18,300 | | $0 | $0 |
| 1 | CC | 80153132 | DIAZ MARIO | 230201 | 30 | $1,750,905 | $280,200 | EPS005 | 30 | $1,750,905 | $218,900 | | 0 | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,750,905 | $18,300 | 0 | $0 | $0 |
| **Total** | **Afiliados( 1)** | | | | | **$1,750,905** | **$280,200** | | | **$1,750,905** | **$218,900** | | | **$0** | **$0** | | | **$1,750,905** | **$18,300** | | **$0** | **$0** |

Powered by CamScanner

aportes en línea

# Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 80153132 | | DIAZ SANABRIA MARO ANDRES | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | sin direccion | BOGOTA-BOGOTA D.C. | 3229486479 | SI |

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Días Mora | Valor |
| 2026-04 | 2026-04 | 2603594602 | 95035531703 | 1 | 2026/05/11 | 2026/04/28 | BANCO AV VILLAS | 0 | $517,400 |

RESUMEN DE PAGO

| RIESGO | CODIGO | NIT | DV | AFILIADOS | VALOR LIQUIDADO | INTERESES MORA | SALDOS E INCAPACIDADES | VALOR A PAGAR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AFP (ADMINISTRADORAS: 1) | | | | 1 | $280,200 | $0 | $0 | $280,200 |
| PROTECCION | 230201 | 800,229,739 | 0 | 1 | $280,200 | $0 | $0 | $280,200 |
| ARL (ADMINISTRADORAS: 1) | | | | 1 | $18,300 | $0 | $0 | $18,300 |
| POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | 14-23 | 860,011,153 | 6 | 1 | $18,300 | $0 | $0 | $18,300 |
| EPS (ADMINISTRADORAS: 1) | | | | 1 | $218,900 | $0 | $0 | $218,900 |
| SANITAS | EPS005 | 800,251,440 | 6 | 1 | $218,900 | $0 | $0 | $218,900 |
| **TOTAL** | | | | **1** | **$517,400** | **$0** | **$0** | **$517,400** |



2026/04/28 02:16 PM

Powered by CamScanner