CUENTA DE COBRO No. 003

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

DEBE A
JOHN JAIRO BERMUDEZ OSPINA
C.C. 1.105.684.696

DOS MILLONES SETECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($2.700.000)

CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION
No. 021 30 / ENERO / 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. 410771609
BANCO AV VILLAS

PERIODO A COBRAR:
DEL 30/ MARZO/ 2026 HASTA 29 / ABRIL/ 2026

FECHA DE PRESENTACION DE LA CUENTA:
07/MAYO/2026

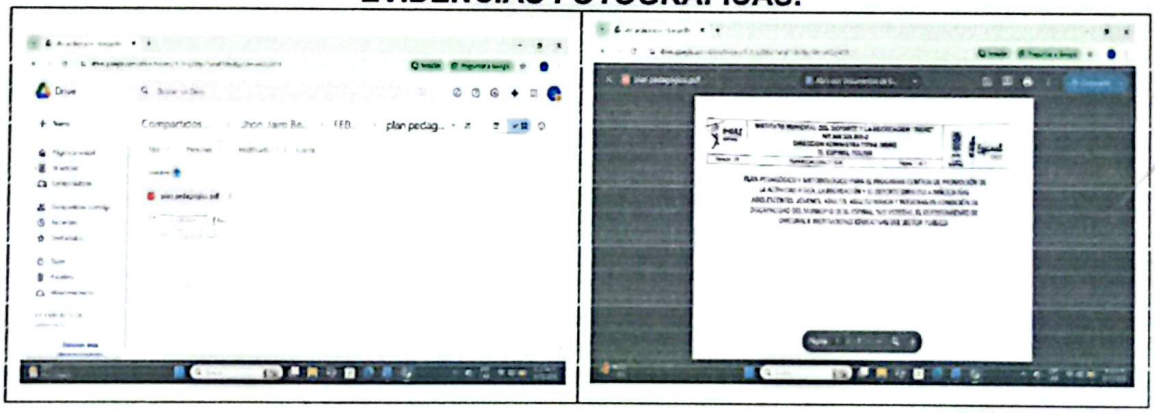
JOHN JAIRO BERMUDEZ OSPINA
C.C. 1.105.684.696
FECHA DE EXPEDICION 28/JUNIO/2011

INFORME DE ACTIVIDADES	**No. 003**
CONTRATISTA	**JOHN JAIRO BERMUDEZ OSPINA**
CONTRATO	**No. 021 DEL 30/01/2026**
PERIODO A COBRAR	**DEL 30 / 03 / 2026 HASTA 29 / 04 / 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 ASIGNE 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: se entregó el plan pedagógico.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



OBLIGACION 2 – Planificar y desarrollar las sesiones del entrenamiento mensualmente

ACTIVIDAD REALIZADA: planifique y desarrolle las sesiones de entrenamientos de los centros de promoción en la disciplina de futbol sala, mediante un plan semanal del mes de ABRIL, anexo planes semanales.

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 poblacional de 20 niños, en el polideportivo del barrio el recreo, los días lunes y miércoles y viernes.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



GRUPO 2 (ZONA RURAL)

EJECUCION: conforme un grupo poblacional de 20 niños, en el polideportivo de escuela de la vereda Montalvo, los días martes y jueves.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



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

ACTIVIDAD REALIZADA: no se desarrolló el festival lúdico recreativo durante el periodo por motivo de conformación de los grupos de actividad física.

OBLIGACION 5 – realizar actividades en el cronograma semanal.

ACTIVIDAD REALIZADA: realice las actividades del cronograma semanal anexo cronogramas semanales



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: En el mes de ABRIL asistí a las diferentes reuniones y la capacitación de juegos intercolegiados que el director, coordinador y asesor programaron.

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 el mes de ABRIL, la institución municipal, escuela de la vereda Montalvo sede primaria, en la jornada de la mañana con los grados 2, 3- los días martes y jueves. Y el apoyo de una vez en el mes a la institución de la vereda la dulce

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 el informe técnico administrativo en la fecha oportuna al Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE.

OBLIGACION 9: Evidencias fotográficas en todos los anteriores puntos.

ACTIVIDAD REALIZADA se aporta evidencia fotográfica en cada una de las obligaciones específicas.

OBLIGACION 10 – Todas las demás obligaciones que sean asignadas por el Director del Instituto Municipal del Deporte y la Recreación IMDRE del Municipio de el Espinal

corregimiento de Chicoral y/o coordinador del programa que contribuyan a garantiza la ejecución del mismo.

ACTIVIDAD REALIZADA: realice el acompañamiento en el mes de abril, a las actividades lúdicas recreativas, convocadas por la dirección de IMDRE.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Apoyo a la jornada institucional en el barrio Altamira, Babilonia y llamo grande, jornada de recreación.



Apoyo a las instituciones educativas cafasur y Rafael Uribe Uribe en el proceso de inscripción de los Intercolegiados.



Apoyo en el CDI pequeños curiosos en la celebración del día del niño en la estrategia de la brújula 2026.



Apoyo a la jornada de embellecimiento cancha el bosquesito del barrio de Balcanes y polideportivo del barrio la ceiba.



Apoyo inauguración torneo veteranos en cancha el bosquecito.



Acompañamiento a la alcaldía evento minigabinete.





Apoyo celebración del día del niño en Chicoral.





Cumplimiento de pago de seguridad social
ABRIL

SEGURIDAD SOCIAL	ENTIDAD	FECHA DE PAGO	PLANILLA No.	VALOR
SALUD	Salud total	27/04/2026	95038993305	$218,900
PENSION	Protección	27/04/2026	95038993305	$280,200
ARL	Positiva	27/04/2026	95038993305	$18,300

Existen Observaciones

SI	NO
	X

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

JOHN JAIRO BERMUDEZ OSPINA
C.C. No. 1105684696
FECHA DE EXPEDICION 28/ JUNIO/ 2011

Vº Bº SUPERVISOR

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Telefono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1105684696		BERMUDEZ OSPINA JOHN JAIRO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CALLE CUARTA # 10 40	ESPINAL-TOLIMA	3111111	No

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	257195995	9503893305	I	2026/05/26	2026/04/27	NU	0	$517,400

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES			
No.	Identificación	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: ESPINAL Depto: TOLIMA (1 Afiliados)					$1,750,905	$280,200			$1,750,905	$218,900			$0	$0			$1,750,905	$18,300		$0	$0
1	CC	1105684696 BERMUDEZ JOHN	230301	30	$1,750,905	$280,200	EPS037	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

2026/04/27 01:16 PM

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificacion	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Telefono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1120684696		BERMUDEZ OSPINA JOHN JAIRO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CALLE CUARTA # 10 40	ESPINAL-TOLIMA	3111111	NO

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Cleve		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-04	2026-04	257155995	950389338	I	2026/05/26	2026/04/27	NO	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
PORVENIR	230301	800,224,808	8	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
NUEVA E.P.S.	EPS037	900,156,264	2	1	$218,900	$0	$0	$218,900
TOTAL				1	$517,400	$0	$0	$517,400

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

NOMBRE INSTRUCTOR	JOHN JAIRO BERMUDEZ			**ZONA**	RURAL
JORNADA		**DISCIPLINA**		**COORDINADOR**	JORGE PORTELA LOZANO
FECHA:	30 marzo al 29 abril			**MES:**	ABRIL

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	02	07	09	14	16	21	23	28	30
1	ANDRES FELIPE	s	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	ANGEL SAMUEL	e	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	LUISA FERNANDA MORENO	m	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	NEIFER STIVEN PARRA	a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	BRINNY ALLEXANDRA	n	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	EMMANUEL JOSE	a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	HAROLD DAVID		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	JESUS DAVID		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	JORGE ANDRES	s	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	JOSE MATEO PERDOMO	a	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	JUAN FELIPE GUZMAN	n	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	LESLY KARINA MORENO	ta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	SAMANTHA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	DARLY PERDOMO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	BANIIA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	YULIANA PARRA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	JULIANA ROJAS BRIÑEZ		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	JUAN PABLO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	MARIHANA PARRA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	KARINA PARRA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

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: 1	LISTA DE ASISTENCIA 2026	Página 1 de 2

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

NOMBRE INSTRUCTOR	JOHN JAIRO BERMUDEZ OSPINA			**ZONA**	URBANA
JORNADA		**DISCIPLINA**	FUTBOL DE SALON	**COORDINADOR**	JORGE PORTELA LOZANO
FECHA:	30 marzo - al 29 abril			**MES:**	ABRIL

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	01	03	06	08	10	13	15	17	20	22	24	27	29	01
1	JESUS DAVID														
2	ERICK SANTIAGO														
3	JESUS GOMEZ														
5	MAICOL ESTIVEN														
6	CAMILO ANTONIO														
4	KEVIN BRIÑEZ														
7	DAVID SUAREZ														
8	SAMUEL BERMUDEZ														
9	BRAYAN STIVEN														
10	JUAN ANTONIO														
11	JOSE MANUEL														
12	NESTOR JOSE														
13	JUAN MANUEL														
14	EMMANUEL														
15	GRENYER JOSE LLIRON														
16	DANIEL TOVAR														
17	JUAN SEBASTIAN														
18	MICCHAEL TORRES														
19	OSCAR ANDRES														
20	KEVIN JULIAN														

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 2

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	JHON JAIRO BERMUDEZ OSPINA	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: 1	30 de Marzo AL 03 de Abril de 2026	TEMA	FUTBOL SALA

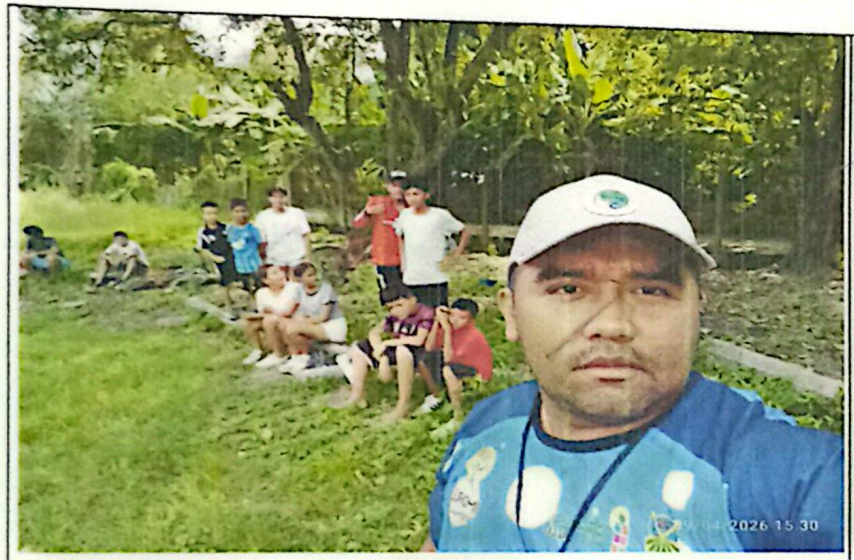
DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	HORA/LUGAR
LUNES				
MARTES				
MIERCOLES	SEMANA SANTA			
JUEVES				
VIERNES				

IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT 900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	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	JOHN JAIRO BERMUDEZ	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: 2	06- 10 DE ABRIL de 2026	TEMA	Preparación para intercambio torneo

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Solidez Defensiva y Transiciones Rápidas	Ajustar el repliegue defensivo y la velocidad de salida tras recuperación..	• Calentamiento (15 min): Movilidad articular, trote variado y juego de "pases a 2 toques" en espacios reducidos para activar la mente. • Fase Inicial (20 min): Rondo de presion 4x2 con transicion. Si los 2 recuperaa, deben salir conduciendo a una zona marcada • Fase Central (40 min): Defensa en media cancha. Trabajo de 4 vs 4 enfocados en cerrar lineas de pase y coberturas. Contragolpe: Ejercicio de superioridad numerica (3 vs 2) iniciando desde un robo en media cancha. Finalizacion en menos de 8 segundos. • Fase Final (15 min): Futbol condicionado: los goles valen doble si se recupera en campo contrario. Vuelta a la calma con estiramiento estatico.	Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm
MARTES	Solidez Defensiva y Transiciones Rápidas	Ajustar el repliegue defensivo y la velocidad de salida tras recuperacion..	• Calentamiento (15 min): Movilidad articular, trote variado y juego de "pases a 2 toques" en espacios reducidos para activar la mente. • Fase Inicial (20 min): Rondo de presion 4x2 con transicion. Si los 2 recuperan, deben salir conduciendo a una zona marcada. • Fase Central (40 min): Defensa en media cancha. Trabajo de 4 vs 4 enfocados en cerrar lineas de pase y coberturas. Contragolpe: Ejercicio de superioridad numerica (3 vs 2) iniciando desde un robo en media cancha. Finalizacion en menos de 8 segundos. • Fase Final (15 min): Futbol condicionado: los goles valen doble si se recupera en campo contrario. Vuelta a la calma con estiramiento estatico. •	Vereda Montalvo de 2:00 pm
MIERCOLES	Finalización y Estrategia (ABP)	Maximizar la efectividad de cara al arco y pulir jugadas a balón parado.	• Calentamiento (15 min): Circuito de agilidad con balon, cambios de direccion y disparos suaves a porteria. Fase Inicial (20 min): Rueda de pases con finalizacion. Paredes cortas en el borde del area y tiro de primera intencion. • Fase Central (40 min): * Situaciones reales de 1 vs 1 y 2 vs 1: Duelos directos para fomentar el desborde y la definicion rapida. Acciones a Balon Parado (ABP): Ensayar 3 variantes de saques de esquina y 2 de tiros libres. Es vital tener jugadas mecanizadas para un torneo. • Fase Final (15 min): Torneo de penaltis y lanzamientos de 10 metros. Estiramiento profundo enfocandose en tren inferior	Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm
JUEVES	Finalización y Estrategia (ABP)	Maximizar la efectividad de cara al arco y pulir jugadas a balón parado.	• Calentamiento (15 min): Circuito de agilidad con balon, cambios de direccion y disparos suaves a porteria. Fase Inicial (20 min): Rueda de pases con finalizacion. Paredes cortas en el borde del area y tiro de primera intencion. • Fase Central (40 min): * Situaciones reales de 1 vs 1 y 2 vs 1: Duelos directos para fomentar el desborde y la definicion rapida. Acciones a Balon Parado (ABP): Ensayar 3 variantes de saques de esquina y 2 de tiros libres. Es vital tener jugadas mecanizadas para un torneo. • Fase Final (15 min): Torneo de penaltis y lanzamientos de 10 metros. Estiramiento profundo enfocandose en tren inferior	Vereda Montalvo de 2:00 pm
VIERNES			**Partido confrmando 3 equipos del mismo grupo de trabajo**	Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	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	JOHN JAIRO BERMUDEZ	NOMBRE DEL COORDINADOR	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: 3	13- 17 DE ABRIL de 2026	TEMA	Preparación para intercambio torneo

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	HORA/LUGAR
LUNES	**Solidez Defensiva y Transiciones Rápidas**	Ajustar el repliegue defensivo y la velocidad de salida tras recuperación..	• Calentamiento (15 min): Movilidad articular, trote variado y juego de "pases a 2 toques" en espacios reducidos para activar la mente. Fase Inicial (20 min): Rondo de presión 4x2 con transición. Si los 2 recuperan, deben salir conduciendo a una zona marcada. • Fase Central (40 min): Defensa en media cancha: Trabajo de 4 vs 4 enfocados en cerrar líneas de pase y coberturas. Contragolpe: Ejercicio de superioridad numérica (3 vs 2) iniciando desde un robo en media cancha. Finalización en menos de 8 segundos. • Fase Final (15 min): Fútbol condicionado: los goles valen doble si se recupera en campo contrario. Vuelta a la calma con estiramiento estático.	Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm
MARTES	**Solidez Defensiva y Transiciones Rápidas**	Ajustar el repliegue defensivo y la velocidad de salida tras recuperación..	• Calentamiento (15 min): Movilidad articular, trote variado y juego de "pases a 2 toques" en espacios reducidos para activar la mente. Fase Inicial (20 min): Rondo de presión 4x2 con transición. Si los 2 recuperan, deben salir conduciendo a una zona marcada. • Fase Central (40 min): Defensa en media cancha: Trabajo de 4 vs 4 enfocados en cerrar líneas de pase y coberturas. Contragolpe: Ejercicio de superioridad numérica (3 vs 2) iniciando desde un robo en media cancha. Finalización en menos de 8 segundos. • Fase Final (15 min): Fútbol condicionado: los goles valen doble si se recupera en campo contrario. Vuelta a la calma con estiramiento estático. •	Vereda Montalvo de 2:00 pm
MIERCOLES	**Finalización y Estrategia (ABP)**	Maximizar la efectividad de cara al arco y pulir jugadas a balón parado.	• Calentamiento (15 min): Circuito de agilidad con balón, cambios de dirección y disparos suaves a portería. Fase Inicial (20 min): Rueda de pases con finalización. Paredes cortas en el borde del área y tiro de primera intención. • Fase Central (40 min): * Situaciones reales de 1 vs 1 y 2 vs 1. Duelos directos para fomentar el desborde y la definición rápida. Acciones a Balón Parado (ABP): Ensayar 3 variantes de saques de esquina y 2 de tiros libres. Es vital tener jugadas mecanizadas para un torneo. • Fase Final (15 min): Torneo de penaltis y lanzamientos de 10 metros. Estiramiento profundo enfocándose en tren inferior.	Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm
JUEVES	**Finalización y Estrategia (ABP)**	Maximizar la efectividad de cara al arco y pulir jugadas a balón parado.	• Calentamiento (15 min): Circuito de agilidad con balón, cambios de dirección y disparos suaves a portería. Fase Inicial (20 min): Rueda de pases con finalización. Paredes cortas en el borde del área y tiro de primera intención. • Fase Central (40 min): * Situaciones reales de 1 vs 1 y 2 vs 1. Duelos directos para fomentar el desborde y la definición rápida. Acciones a Balón Parado (ABP): Ensayar 3 variantes de saques de esquina y 2 de tiros libres. Es vital tener jugadas mecanizadas para un torneo. • Fase Final (15 min): Torneo de penaltis y lanzamientos de 10 metros. Estiramiento profundo enfocándose en tren inferior.	Vereda Montalvo de 2:00 pm
VIERNES			**Partido confrmando 3 equipos del mismo grupo de trabajo**	Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







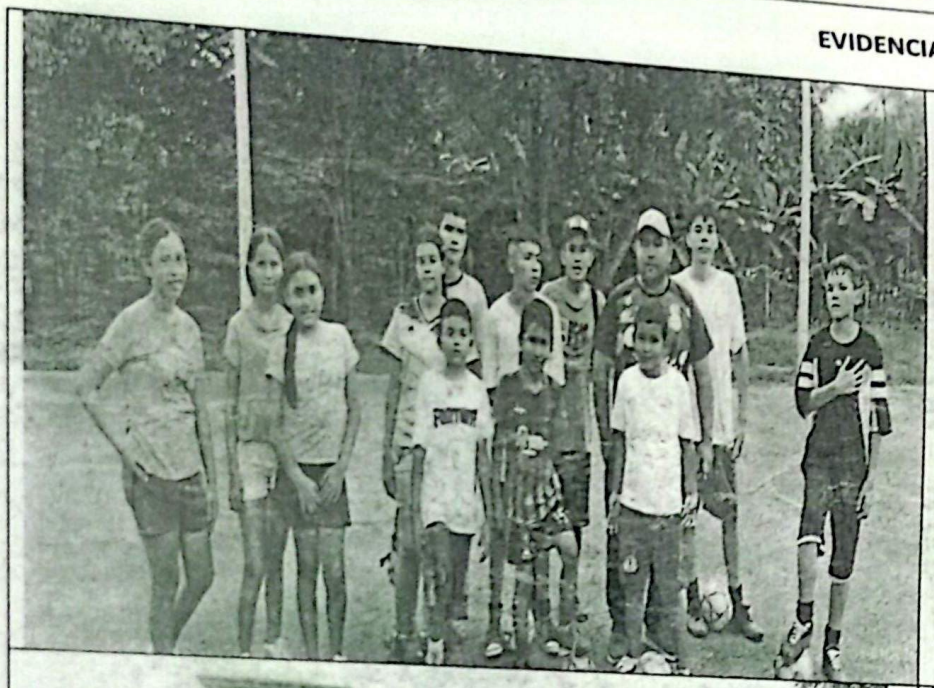


IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	Espinal CRECE
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

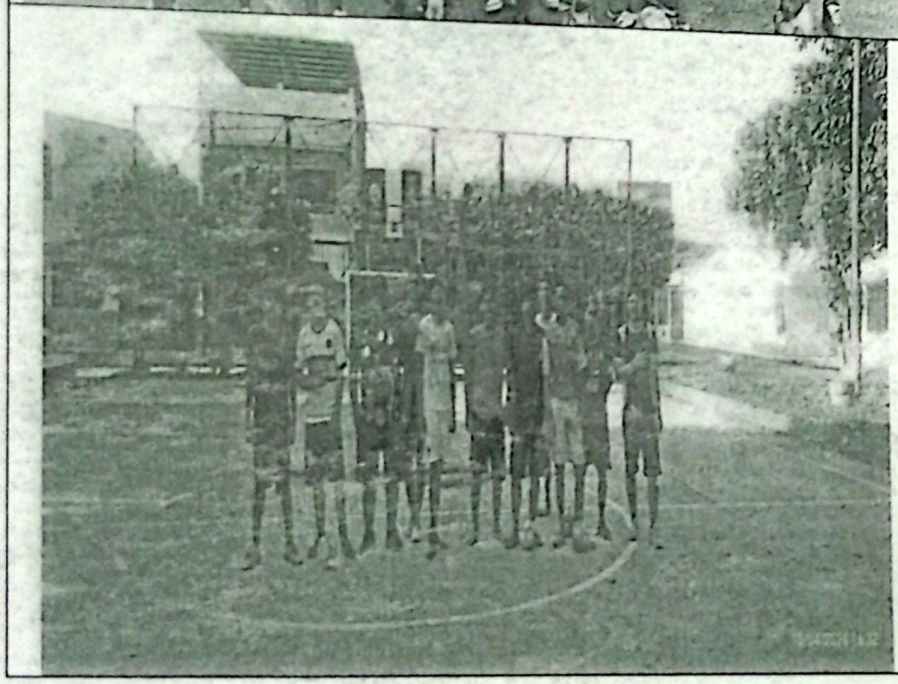
CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	JOHN JAIRO BERMUDEZ	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: 4	20- 24 DE ABRIL de 2026	TEMA	Preparación para intercambio torneo

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	HORA/LUGAR
LUNES	**Solidez Defensiva y Transiciones Rápidas**	Ajustar el repliegue defensivo y la velocidad de salida tras recuperación..	• Calentamiento (15 min): Movilidad articular, trote variado y juego de "pases a 2 toques" en espacios reducidos para activar la mente. Fase Inicial (20 min): Rondo de presión 4x2 con transición. Si los 2 recuperan, deben salir conduciendo a una zona marcada. • Fase Central (40 min): Defensa en media cancha: Trabajo de 4 vs 4 enfocados en cerrar líneas de pase y coberturas. Contragolpe: Ejercicio de superioridad numérica (3 vs 2) iniciando desde un robo en media cancha. Finalización en menos de 8 segundos. • Fase Final (15 min): Fútbol condicionado: los goles valen doble si se recupera en campo contrario. Vuelta a la calma con estiramiento estático.	Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm
MARTES	**Solidez Defensiva y Transiciones Rápidas**	Ajustar el repliegue defensivo y la velocidad de salida tras recuperación..	• Calentamiento (15 min): Movilidad articular, trote variado y juego de "pases a 2 toques" en espacios reducidos para activar la mente. Fase Inicial (20 min): Rondo de presión 4x2 con transición. Si los 2 recuperan, deben salir conduciendo a una zona marcada. • Fase Central (40 min): Defensa en media cancha: Trabajo de 4 vs 4 enfocados en cerrar líneas de pase y coberturas. Contragolpe: Ejercicio de superioridad numérica (3 vs 2) iniciando desde un robo en media cancha. Finalización en menos de 8 segundos. • Fase Final (15 min): Fútbol condicionado: los goles valen doble si se recupera en campo contrario. Vuelta a la calma con estiramiento estático. •	Vereda Montalvo de 2:00 pm
MIERCOLES	**Finalización y Estrategia (ABP)**	Maximizar la efectividad de cara al arco y pulir jugadas a balón parado.	• Calentamiento (15 min): Circuito de agilidad con balón, cambios de dirección y disparos suaves a portería. Fase Inicial (20 min): Rueda de pases con finalización. Paredes cortas en el borde del área y tiro de primera intención. • Fase Central (40 min): * Situaciones reales de 1 vs 1 y 2 vs 1: Duelos directos para fomentar el desborde y la definición rápida. Acciones a Balón Parado (ABP): Ensayar 3 variantes de saques de esquina y 2 de tiros libres. Es vital tener jugadas mecanizadas para un torneo. • Fase Final (15 min): Torneo de penaltis y lanzamientos de 10 metros. Estiramiento profundo enfocándose en tren inferior	Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm
JUEVES	**Finalización y Estrategia (ABP)**	Maximizar la efectividad de cara al arco y pulir jugadas a balón parado.	• Calentamiento (15 min): Circuito de agilidad con balón, cambios de dirección y disparos suaves a portería. Fase Inicial (20 min): Rueda de pases con finalización. Paredes cortas en el borde del área y tiro de primera intención. • Fase Central (40 min): * Situaciones reales de 1 vs 1 y 2 vs 1: Duelos directos para fomentar el desborde y la definición rápida. Acciones a Balón Parado (ABP): Ensayar 3 variantes de saques de esquina y 2 de tiros libres. Es vital tener jugadas mecanizadas para un torneo. • Fase Final (15 min): Torneo de penaltis y lanzamientos de 10 metros. Estiramiento profundo enfocándose en tren inferior	Vereda Montalvo de 2:00 pm
VIERNES			**Partido confrmando 3 equipos del mismo grupo de trabajo**	Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







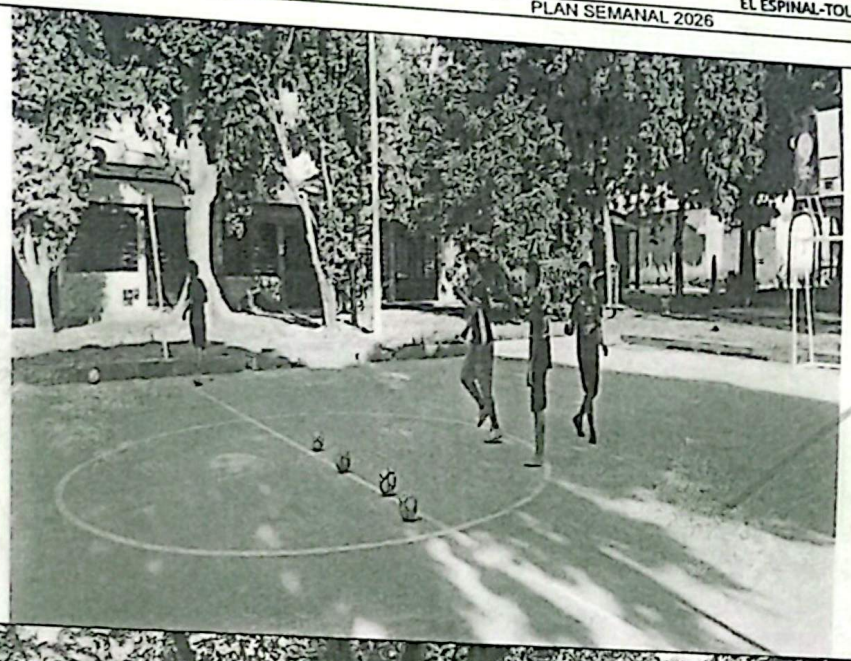


IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

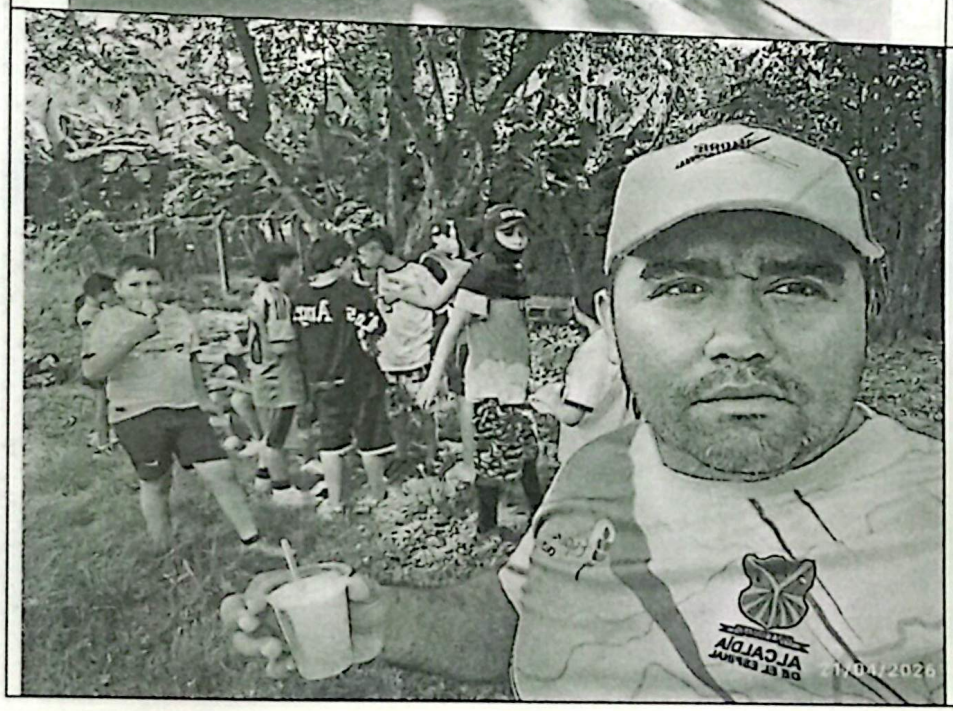
CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	JOHN JAIRO BERMUDEZ	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: 5	27 -29 DE ABRIL de 2026	TEMA	Preparación para intercambio torneo

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	HORA/LUGAR
LUNES	**Solidez Defensiva y Transiciones Rápidas**	Ajustar el repliegue defensivo y la velocidad de salida tras recuperación ..	• Calentamiento (15 min): Movilidad articular, trote variado y juego de "pases a 2 toques" en espacios reducidos para activar la mente. Fase Inicial (20 min): Rondo de presión 4x2 con transición. Si los 2 recuperan, deben salir conduciendo a una zona marcada. • Fase Central (40 min): Defensa en media cancha: Trabajo de 4 vs 4 enfocados en cerrar lineas de pase y coberturas. Contragolpe: Ejercicio de superioridad numérica (3 vs 2) iniciando desde un robo en media cancha. Finalización en menos de 8 segundos. • Fase Final (15 min): Fútbol condicionado: los goles valen doble si se recupera en campo contrario. Vuelta a la calma con estiramiento estático.	Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm
MARTES	**Solidez Defensiva y Transiciones Rápidas**	Ajustar el repliegue defensivo y la velocidad de salida tras recuperación..	• Calentamiento (15 min): Movilidad articular, trote variado y juego de "pases a 2 toques" en espacios reducidos para activar la mente. Fase Inicial (20 min): Rondo de presión 4x2 con transición. Si los 2 recuperan, deben salir conduciendo a una zona marcada. • Fase Central (40 min): Defensa en media cancha: Trabajo de 4 vs 4 enfocados en cerrar líneas de pase y coberturas. Contragolpe: Ejercicio de superioridad numérica (3 vs 2) iniciando desde un robo en media cancha. Finalización en menos de 8 segundos. • Fase Final (15 min): Fútbol condicionado: los goles valen doble si se recupera en campo contrario. Vuelta a la calma con estiramiento estático. •	Vereda Montalvo de 2:00 pm
MIERCOLES	**Finalización y Estrategia (ABP)**	Maximizar la efectividad de cara al arco y pulir jugadas a balón parado.	• Calentamiento (15 min): Circuito de agilidad con balón, cambios de dirección y disparos suaves a portería. Fase Inicial (20 min): Rueda de pases con finalización. Paredes cortas en el borde del área y tiro de primera intención. • Fase Central (40 min): * Situaciones reales de 1 vs 1 y 2 vs 1: Duelos directos para fomentar el desborde y la definición rápida. Acciones a Balón Parado (ABP): Ensayar 3 variantes de saques de esquina y 2 de tiros libres. Es vital tener jugadas mecanizadas para un torneo. • Fase Final (15 min): Torneo de penaltis y lanzamientos de 10 metros. Estiramiento profundo enfocándose en tren inferior	Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm
JUEVES				
VIERNES				Polideportivo de Betania 2:30- 4 pm

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS






ALCALDÍA
DE EL ESPINAL


OK