CUENTA DE COBRO No. 003

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

VALOR MENSUAL DEL CONTRATO 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:
30 DE MARZO DEL 2026 HASTA 29 DE ABRIL DEL 2026

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

Daniel Alberto cabezas c

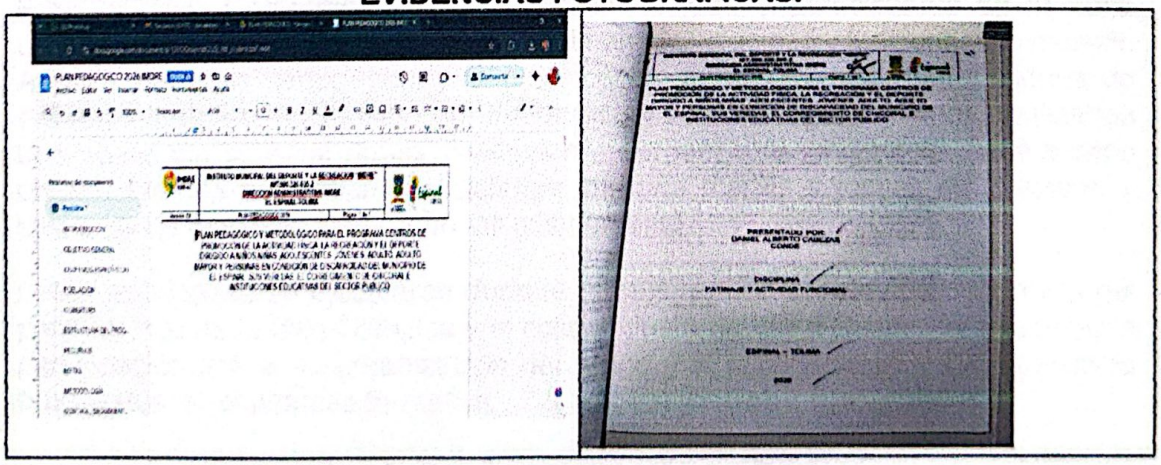
DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE
C.C. 1.006.117.881
FECHA DE EXPEDICION 06 DE MAYO DE 2019

INFORME DE ACTIVIDADES	**No. 003**
CONTRATISTA	**DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE**
CONTRATO	**No. 022 DEL 30 / 01 / 2026**
PERIODO A COBRAR	**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.

EJECUCION: Realice la presentación y entrega del plan pedagógico, el cual fue debidamente cargado en el DRIVE del IMDRE. Este plan corresponde al programa "Centros de Promoción de la Actividad Física, Recreación y Deporte", dirigido a la población de la zona urbana y rural del municipio de El Espinal – Tolima, incluyendo el corregimiento de Chicoral.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



OBLIGACION 2 – Planificar y desarrollar las sesiones del entrenamiento mensualmente

EJECUCION: Planifique y desarrolle las sesiones de entrenamiento de manera mensual, organizadas a través de planificaciones semanales, en coherencia con el plan pedagógico establecido.
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 BALONCESTO Y VOLEIBOL)

EJECUCION: 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, 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.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



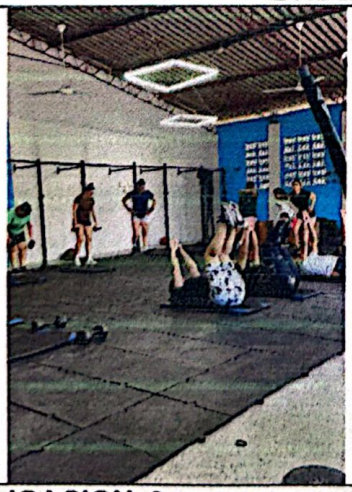


OBLIGACION 4 – Desarrollar un festival lúdico recreativo durante el periodo de ejecución del contrato.

EJECUCION: No desarrollé un festival lúdico-recreativo.

OBLIGACION 5 – realizar actividades en el cronograma semanal.
EJECUCION: Realice las actividades conforme al cronograma semanal en las disciplinas de patinaje y crosffit funcional, aplicando pruebas de capacidades físicas, evaluación técnica, procesos de adaptación y trabajo de resistencia aeróbica. Estas actividades se ejecutaron con enfoque en la adaptación deportiva y el fortalecimiento de la base motriz específica para cada disciplina.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

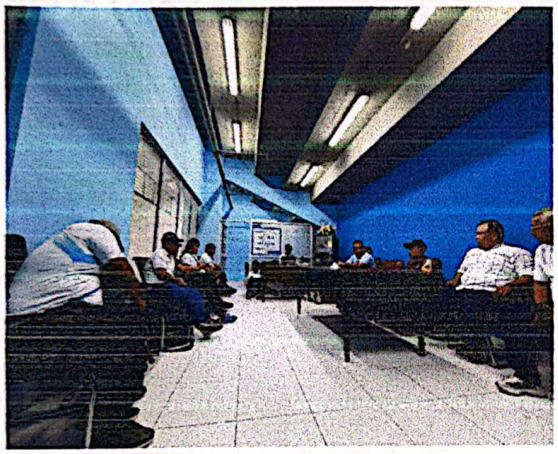


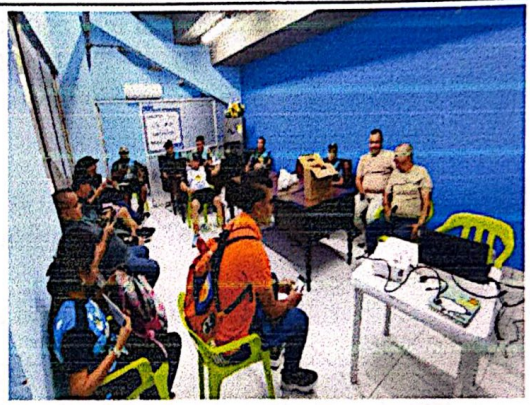


OBLIGACION 6 – Asistir y participar en las diferentes capacitaciones y reuniones técnicas, administrativas, deportivos entre otros requeridos por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE.

EJECUCION: Asistí y participé en las diferentes reuniones técnicas, administrativas y deportivas convocadas por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE, Durante el mes de abril atendiendo los requerimientos institucionales establecidos.

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.

EJECUCIÓN:

1. Participe de la socialización del programa Juegos Intercolegiados- IMDRE ESPINAL -INDEPORTES TOLIMA.

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.

EJECUCIÓN: Entregue el informe técnico de manera oportuna al IMDRE.

OBLIGACION 9: Evidencias fotográficas en todos los anteriores puntos.
EJECUCION: 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.

EJECUCIÓN: Realice el acompañamiento a las diferentes actividades asignadas por el director y/o coordinador; las cuales fueron:

1. Acompañamiento institucional En los barrios Babilonia y Altamira




2. Apoye la actividad del día del niño brújula 2026 en el hogar infantil CARRUSEL MAGICO

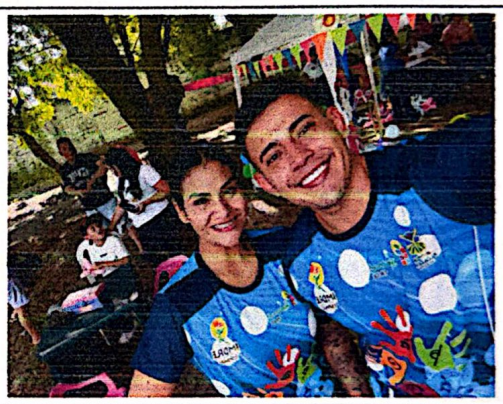




3. Acompañe a la alcaldía municipal en el evento del día del niño brujuña 2026 en la jornada de minigabinete en la alcaldía



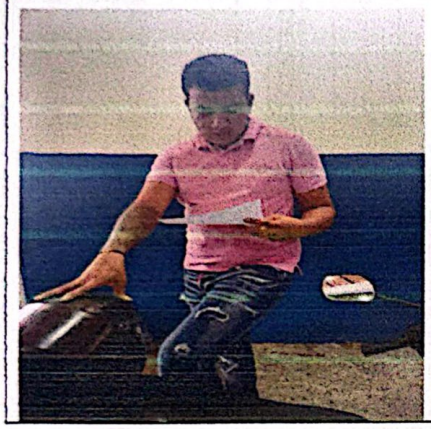

4. Apoye la actividad del día del niño brújula 2026 "PINIC de la alegría y la inclusión en la villa olímpica.

5. Apoye la actividad del día del niño brújula 2026, Celebración día del niño en Chicoral.




6. Visita a las instituciones educativas COLEGIO SAN LUIS GONZAGA CHICORAL y COLEGIO MIS BELLOS GENIOS CHICORAL para la inscripción de los juegos intercolegiados.





Cumplimiento de pago de seguridad social

EJECUCIÓN: Realice los pagos correspondientes a los meses de abril 2026

ABRIL

SEGURIDAD SOCIAL	ENTIDAD	FECHA DE PAGO	PLANILLA No.	VALOR
SALUD	SALUD TOTAL	12/05/2026	1081106090	$ 218.900
PENSION	PROTECCION	12/05/2026	1081106090	$280,200
ARL	POSITIVA	12/05/2026	1081106090	$9,200
CAJA	COLSUBSIDIO	12/05/2026	1081106090	35.100
TOTAL				$552.500

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 COELLO TOLIMA
FECHA DE EXPEDICION 06 / 065/ 2019

V° B° SUPERVISOR

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2026-05-12, 09:59:12 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1081106090

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

PAGADO 12/05/2026 EN HORARIO EXTENDIDO

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 FenoSIMPLE: Bogotá 601 4445634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6436000 - 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.

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 30 DE MARZ0 AL 3 DE ABRIL DEL 2026	TEMA:	Receso de semana santa.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES				
MARTES				
MIERCOLES				
JUEVES				
VIERNES				

RECESO DE SEMANA SANTA

IMDRE ESPINAL	**INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"** **NIT.900.326.035-2** **DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE** **EL ESPINAL-TOLIMA**	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 6 DE ABRIL AL 10 DE ABRIL DEL 2026	TEMA:	Potencia y reacción en el patinaje de velocidad.

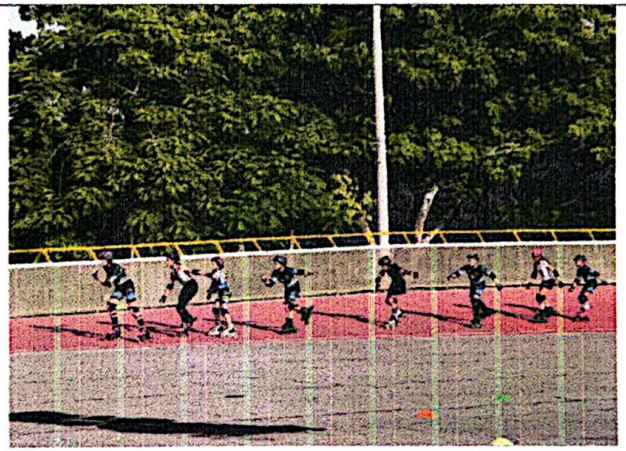
DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	**Potencia y reacción en el patinaje de velocidad.**	**mejorar potencia muscular**	**Realizar saltos controlados (verticales y horizontales) combinados con desplazamientos rápidos en distancias cortas (10–20 metros). Se trabaja en series de 6–8 repeticiones, enfocándose en la correcta técnica de despegue y aterrizaje, seguido de aceleraciones explosivas. Descanso de 60–90 segundos entre series.**	**Lunes: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**
MARTES	**Estabilidad y Core**	Fortalecer la zona media	Circuito funcional sin material enfocado en el control del core: • Plancha frontal (30–40 segundos) • Plancha lateral (20–30 segundos por lado) • Bird-dog (10–12 repeticiones por lado) • Hollow hold (20–30	MARTES DE 6:20 AM A 7:20 AM Crossfit

			segundos) • Superman (12–15 repeticiones) Realizar 3–4 rondas con descansos de 45–60 segundos entre cada ejercicio. Enfocarse en mantener una correcta alineación corporal y control del movimiento.	
MIERCOLES	Potencia y reacción en el patinaje de velocidad.	Mejorar potencia muscular	Circuito de **saltos laterales (tipo skater) y salidas rápidas desde posición estática**. Incluir estímulos de reacción (señales visuales o auditivas) para iniciar el movimiento. Realizar 4–5 circuitos de 5 estaciones (saltos + sprint corto), con pausas activas de recuperación.	**Miercoles: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**
JUEVES	**Estabilidad y Core**	Fortalecer la zona media	• Entrenamiento tipo WOD (Workout of the Day) sin material: o 10–15 abdominales tipo crunch o 20 segundos de mountain climbers o 10–12 repeticiones de elevaciones de piernas o 30 segundos de plancha con toques de hombro o 10 repeticiones de V-	MARTES DE 6:20 AM A 7:20 AM Crossfit

			ups Completar 4–5 rondas con intensidad moderada-alta. Priorizar la técnica sobre la velocidad para activar correctamente el core.	
VIERNES	**Potencia y reacción en el patinaje de velocidad**	Mejorar potencia muscular	**Ejercicios combinados de multisaltos (pliometría) y cambios de ritmo en patinaje. Alternar entre saltos en profundidad, saltos con impulso y aceleraciones progresivas en pista. Trabajar en bloques de 20–30 segundos de alta intensidad con 1–2 minutos de recuperación.**	**viernes: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**

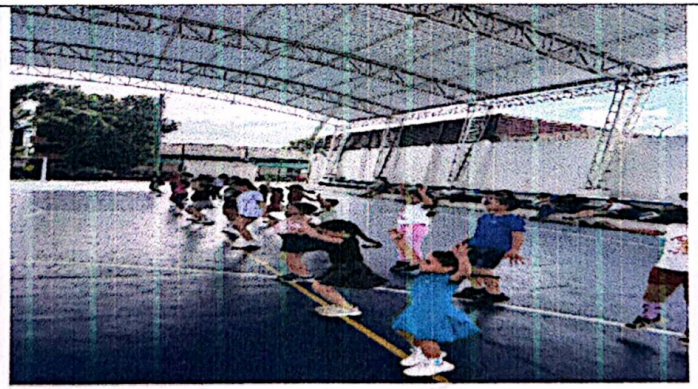
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

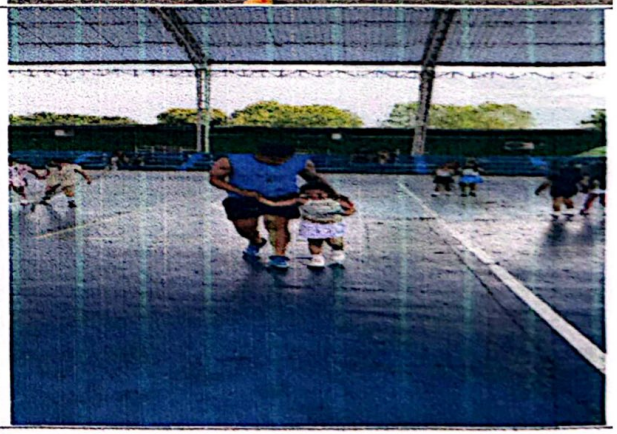












IMDRE ESPINAL	**INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"** **NIT.900.326.035-2** **DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE** **EL ESPINAL-TOLIMA**	El Espinal CRECE ALCALDÍA DE EL ESPINAL
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

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 13 DE ABRIL AL 17 DE ABRIL DEL 2026	TEMA:	Trabajo de parejas, simulaciones de carrera. Trabajo continuo y control de tiempos.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Técnica y coordinación en parejas.	Mejorar la técnica de patinaje, sincronización y coordinación con un compañero, fortaleciendo la comunicación y el control del ritmo.	☐ **Calentamiento (15 min)** • Trote suave + movilidad articular • Ejercicios básicos en patines (deslizamientos, equilibrio en un pie) ☐ **Trabajo en parejas (30 min)** • Patinar en paralelo manteniendo misma velocidad • Ejercicio de "espejo": un patinador lidera movimientos (cambios de ritmo, dirección) y el otro imita • Relevos cortos (20-30 m) con intercambio de liderazgo ☐ **Técnica específica (20 min)**	**Lunes: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**

			• Empuje lateral sincronizado • Trabajo de postura (espalda baja, rodillas flexionadas) en pareja corrigiéndose mutuamente □ **Simulación ligera (15 min)** • Mini carreras en parejas (50-100 m) enfocadas en técnica, no en velocidad máxima	
MARTES	Trabajo continuo (resistencia y ritmo)	Desarrollar la resistencia cardiovascular y muscular mediante esfuerzo continuo, manteniendo un ritmo constante durante toda la sesión.	**1. Calentamiento (10–15 min)** • Movilidad articular (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos) • 2 rondas suaves de: o 20 jumping jacks o 10 sentadillas o 10 flexiones de brazos (modificadas si es necesario) o 20 segundos plancha **2. Trabajo principal – Circuito continuo (30 min)** ☞ Formato: **AMRAP 30 min (trabajo continuo sin pausas**	MARTES DE 6:20 AM A 7:20 AM Crossfit

			largas) Realizar la mayor cantidad de rondas posibles manteniendo ritmo constante: • 20 sentadillas (air squats) • 15 flexiones de brazos • 20 zancadas (10 por pierna) • 30 segundos plancha • 20 mountain climbers (por pierna) ◆ **Indicaciones:** • No buscar velocidad máxima, sino **ritmo sostenible** • Controlar la respiración • Evitar pausas largas (máximo 10–15 segundos si es necesario)	
MIERCOLES	Resistencia y estrategia	Desarrollar resistencia aeróbica y practicar estrategias básicas de carrera en equipo.	☐ **Calentamiento (15 min)** • Rodaje suave continuo • Movilidad + técnica básica ☐ **Trabajo en parejas (35 min)** • Rodaje continuo en parejas (5–10 vueltas) manteniendo ritmo constante	**Miercoles: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**

			• Cambios de ritmo coordinados (cada 1 vuelta uno lidera) • Trabajo de "drafting" (ir detrás del compañero para reducir resistencia) □ **Simulación de carrera (25 min)** • Carrera en parejas (200–400 m) aplicando estrategia: o Salida controlada o Cambio de posiciones o Sprint final coordinado □ **Ejercicio táctico (10 min)** • Discusión rápida + repetición: ¿qué estrategia funcionó mejor?	
JUEVES	Control de tiempos (intensidad y gestión del esfuerzo)	Mejorar la capacidad de regular el esfuerzo en intervalos de tiempo, optimizando el rendimiento en bloques de trabajo definidos	1. Calentamiento (10–15 min) Movilidad dinámica 2 rondas: 15 jumping jacks	MARTES DE 6:20 AM A 7:20 AM Crossfit

			10 sentadillas con pausa 8 flexiones 15 segundos plancha lateral por lado 2. Trabajo principal – Intervalos por tiempo (30 min) ☞ Formato: EMOM + Intervalos ◆ Bloque 1: EMOM 12 min (cada minuto en el minuto) Minuto 1: 12 sentadillas Minuto 2: 10 flexiones Minuto 3: 30 segundos plancha ☞ Repetir ciclo 4 veces ◆ Bloque 2: Intervalos 40/20 (12 min)	

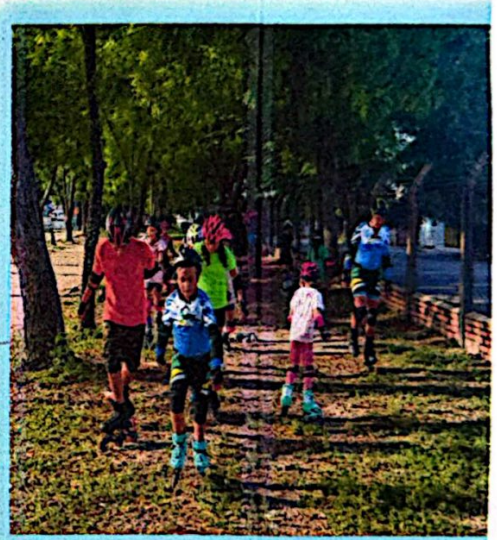
			(40 seg trabajo / 20 seg descanso) Burpees Zancadas alternas Mountain climbers Sentadilla con salto	
VIERNES	Velocidad y competencia	Mejorar la velocidad máxima, la toma de decisiones y el rendimiento competitivo en situaciones simuladas.	□ **Calentamiento (20 min)** • Rodaje progresivo • Ejercicios de reacción (salidas rápidas en parejas) □ **Trabajo en parejas (25 min)** • Salidas explosivas (10–20 m) • Sprints cortos alternando liderazgo • Ejercicios de persecución (uno alcanza al otro) □ **Simulación de carrera (30 min)** • Carreras más intensas (300–500 m) • Situaciones específicas:	**viernes: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**

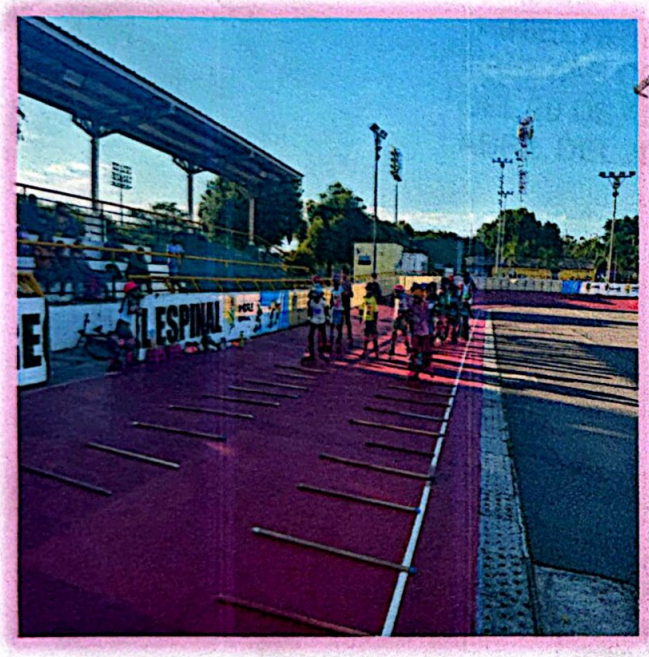
			○ Adelantamientos ○ Defensa de posición ○ Sprint final competitivo ☐ **Competencia final (10–15 min)** • Mini torneo por parejas	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS








ESPINAL





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: #4	DEL 20 DE ABRIL AL 24DE ABRIL DEL 2026	TEMA: Perfeccionamiento técnico OFF SKATE y trabajo funcional	Calentamiento: trote + movilidad + activación. Técnica: posición base, equilibrio en un pie, simulación de empuje. Coordinación: desplazamientos laterales y cambios de dirección. Aplicación: circuito técnico y salidas simuladas. Horario: 3:30 pm a 5:00 pm

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/-LUGAR
LUNES	Patinaje OFF SKATE – Técnica básica	Mejorar postura, equilibrio y mecánica del patinaje sin patines	• Calentamiento: trote + movilidad + activación. Técnica: posición base, equilibrio en un pie, simulación de empuje. Coordinación: desplazamientos laterales y cambios de dirección. Aplicación: circuito técnico y salidas simuladas. Horario: 3:30 pm a 5:00 pm	**Lunes: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**
MARTES	CrossFit Funcional – Resistencia	Desarrollar resistencia cardiovascular y muscular	○ Calentamiento general. AMRAP 30 min: 15 sentadillas 12 flexiones 20 zancadas 30 seg plancha 20 mountain climbers	**MARTES DE 6:20 AM A 7:20 AM Crossfit**

			Enfoque: técnica y ritmo constante. Horario: 6:20 am a 7:20 am 2	
MIERCOLES	Patinaje OFF SKATE – Parejas	Mejorar coordinación, sincronización y reacción.	• Calentamiento. Trabajo en parejas: espejo, desplazamientos, cambios de ritmo. Técnica: simulación de carrera, liderazgo y reacción. Cierre: retroalimentación. Horario: 3:30 pm a 5:00 pm	**Miercoles: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**
JUEVES	CrossFit Funcional – Intervalos	Mejorar control del esfuerzo.	1 calentamiento. EMOM 12 min (sentadillas, flexiones, plancha). Intervalos 40/20: burpees, zancadas, mountain climbers, saltos. Enfoque: calidad del movimiento. Horario: 6:20 am a 7:20 am 15 segundos plancha lateral por lado	MARTES DE 6:20 AM A 7:20 AM Crossfit

VIERNES	Patinaje OFF SKATE – Velocidad	Desarrollar velocidad, reacción y toma de decisiones.	Calentamiento con juegos de reacción. Trabajo: salidas explosivas, sprints, persecución. Simulación: circuitos competitivos. Final: mini torneo. Horario: 3:30 pm a 5:00 pm	**viernes: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**

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: #5	DEL 27 DE ABRIL AL 29 DE ABRIL DEL 2026	TEMA:	Trabajo de parejas, simulaciones de carrera. Retroalimentación individual.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	**Trabajo en parejas y simulaciones de carrera**	**Mejorar la coordinación, el trabajo en equipo y la táctica de carrera mediante ejercicios en pareja y simulaciones reales.**	**□ Calentamiento en pareja** • ***Descripción:*** **Rodaje suave mientras realizan relevos cortos cada 50–100 m.** • ***Objetivo:*** **Activar el cuerpo y comenzar a trabajar sincronización.** **□ Trabajo de empuje en parejas** • ***Descripción:*** **Un patinador impulsa al otro en recta, alternando roles.** • ***Objetivo:*** **Desarrollar fuerza aplicada y estabilidad.** **□ Persecución por parejas** • ***Descripción:*** **Uno lidera y otro sigue intentando**	**Lunes: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**

			mantener la distancia constante. • ***Objetivo:*** **Mejorar ritmo, control de velocidad y lectura del rival.** **□ Simulación de carrera (series cortas)** • ***Descripción:*** **Carreras de 200–400 m en parejas con salida controlada.** • ***Objetivo:*** **Practicar estrategias de adelantamiento y posicionamiento.** **□ Vuelta a la calma** • ***Descripción:*** **Rodaje suave y estiramientos.** • ***Objetivo:*** **Recuperación progresiva.**	
MARTES	**Retroalimentación individual**	Identificar fortalezas y aspectos a mejorar en cada deportista, ajustando la técnica y ejecución de ejercicios.	**□ Evaluación inicial individual** • *Descripción:* Observación de ejercicios básicos (sentadilla, zancada, plancha).	MARTES DE 6:20 AM A 7:20 AM Crossfit

			• *Objetivo:* Detectar errores técnicos y nivel físico. **□ Circuito funcional personalizado** • *Descripción:* Estaciones (fuerza, core, equilibrio) adaptadas según cada alumno. • *Objetivo:* Trabajar debilidades específicas. **□ Corrección técnica en tiempo real** • *Descripción:* El entrenador da indicaciones individuales durante cada ejercicio. • *Objetivo:* Mejorar ejecución y prevenir lesiones. **□ Trabajo de estabilidad y core** • *Descripción:* Ejercicios de equilibrio y control corporal. • *Objetivo:* Fortalecer base para el rendimiento en patinaje.	

			☐ **Cierre con retroalimentación personalizada** • *Descripción:* Breve conversación con cada alumno sobre su desempeño. • *Objetivo:* Generar conciencia y compromiso de mejora.	
MIERCOLES	Trabajo en parejas y simulaciones de carrera	Consolidar la táctica de carrera y la toma de decisiones en situaciones reales de competencia.	☐ **Calentamiento dinamico en parejas** • *Descripción:* Ejercicios de coordinación (cambios de carril, giros sincronizados). • *Objetivo:* Activar reflejos y coordinación. ☐ **Relevos por parejas** • *Descripción:* Simulación tipo persecución por equipos con intercambio de liderazgo. • *Objetivo:* Mejorar comunicación y eficiencia en relevos. ☐ **Simulación de carrera grupal** • *Descripción:* Varias parejas compiten en distancias medias (400–800 m). • *Objetivo:* Aplicar tactica en entorno más competitivo. ☐ **Ejercicio de sprint final** • *Descripción:* Ultimos 100 m a máxima intensidad tras ritmo controlado. • *Objetivo:* Desarrollar cierre de carrera. ☐ **Vuelta a la calma** • *Descripción:* Rodaje suave + estiramientos guiados. • *Objetivo:* Disminuir fatiga.	**Miercoles: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**

JUEVES				MARTES DE 6:20 AM A 7:20 AM Crossfit
VIERNES				**viernes: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS













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: 30/03/2026 HASTA 29/04/2026				**MES:** ABRIL	

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29		
1	LAUREN XIOMARA BIGOTT DEVIA	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		
3	JONATHAM JOSE PRADA DEVIA	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		
6	ALESSA DANIELA LOPEZ CABRERA	X	X	X		X	X	X	X	X	x	X		
4	MARIA SALOME VASQUEZ BUSTAMANTE	X	X	X			X	X	X	X	X			
7	MARIA ALEJANDRA MACIAS MORENO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
8	SAMANTHA SOLORZANO DIAZ	X		X		X	X	X	X	X	X	X		
9	EMELI LUCIANA SOLORZANO DIAZ	X	X	X	X		X	X	X	X		X		
10	ANGIE VALERIA VALENCIA POLANIA	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		
11	SALOME RODRIGUEZ FIERRO	X		X		X	X	X	X		X	X		
12	LUCIANA GARCIA LEAL	X	X	X		X	X	X	X		X	X		

13	MARIA JOSE QUINTERO MURIILO	X		X	X	X		X	X	X	x	x		
14	MIA VALERIA GOMEZ SUAREZ	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		
15	DARLY DAYANA SOTELO ROJAS	X	X	X		X	X	X	X	X	X			
16	ALIX YISELLA HERNANDEZ SOLARZANO	X		X				X	X		X			
17	ISABELLA VASQUEZ GUARNIZO	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		
19	MILE DAHIANA GUZMAN PERDOMO	X	X	X		X		X	X	X	X			
20	LESLI CARINA MORENO RAMOS	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		
21	VALERI ORJUELA RAMIREZ													
22	JON STEVEN FERIA OSPINA	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		
22	ADRIANA LUCIA GUARNIZO GARCÍA	X	X			X	X	X	X	X	X	X		
24	IRIS SAMANTA GÓMEZ GÓNGORA	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		
25	DARLY PARRA SÁNCHEZ	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		

29	LUCIANA VASQUEZ GUARNIZO	X	X	X	X		X	X		X		X		
30	LAURA SOFIA ESPEJO MENDOZA	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		
33	SARA SOFIA SOTO MENDEZ	X	X			X	X		X	X		X		
34	ANGELICA MARIA SULBANA GUERRERO	X			X	X		X	X		X	X		
35	DAYANA JAZMIN MENDEZ QUIROGA	X	X	X		X				X		X		
36	LISETH NATALIA MENDEZ QUIROGA	X	X	X	X		X		X	X		X		
37	LIZ DARIANA ALFARO GALEANO	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		
41	MISSY DANYELY GUTIERREZ	X	X		X	X		X	X		X	X		
42	YSLENA DAYANA SILVA ARIAS	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		
43	SHARID LUCIANA VILLANUEVA	X	X					X		X	X	X		
44	SOFIA VILLANUEVA MEJIA	X	X			X	X	X	X	X	X	X		
45	SARA NICOL CASTILLO BASTIDAS	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		

46	KAREN NIKOLL MONTOYA	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		
48	YANDRI JULIETH NARVAEZ LOAIZA	X	X	X	X	X	x	X	X	X	X	x		

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:30/03/2026 HASTA 29/04/2026				**MES:** ABRIL	

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	7	9	14	16	21	23	28
1	MIGUEL ANGEL GONZALES MONTEALEGRE	X	X	X	X	X	X	X
2	AISHLA SAMARA QUINTERO SANTAMARIA	X	X	X	X	X	X	X
3	ANA LUCIA MALAMBO MENDEZ	X		X	X		X	X
5	ZARAH KAMILA CRIOLLO MONTEALEGRE	X		X	X	X	X	X
6	KEILYN LUCIANA MELO MORENO	X	X	X	X	X	X	X
4	HANNA SALOME GIL CONDE	X	X	X	X	X	X	X
7	LUCIANA CONDE GOMEZ	X	X	X	X	X	X	X
8	SAMARA AREVALO CARVAJAL	X	X	X	X	X		X
9	SANTIAGO BOLAÑOS CONDE	X	X	X	X	X	X	X
10	LAURA JULIANA PENAGOS TORRES	X	X	X	X	X	X	X
11	VALERIE KAMILA MONTEALEGRE LOZANO	X	X	X	X	X		X

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

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