

CUENTA DE COBRO No. 003

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

CONTRATO

No. 022 DEL 30 / 01 / 2026

PERIODO A COBRAR

DEBE A

**ERIKA JULLISSA PARRA RAMIREZ
C.C. 1.234.638.159**

OBJETO DEL CONTRATO

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

**CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS APOYO A LA GESTION
No. 022 DEL 30 DE ENERO DEL 2026**

OBJETO:

**EN EL PROGRAMA DE CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA,
RECREACION Y DEPORTE EN LA ZONA URBANA - RURAL DEL MUNICIPIO
DE EL ESPINAL, CORREGIMIENTO DE CHICORAL Y LAS DEMAS
ACTIVIDADES QUE LE ASIGEN EL DIRECTOR DEL IMDRE.**

**CUENTA DE AHORROS No. 410786920
BANCO AV VILLAS CUENTA DE AHORROS**

PERIODO A COBRAR:

DEL 30 DE MARZO HASTA EL 29 DE ABRIL DEL 2026

**FECHA DE PRESENTACION DE LA CUENTA:
11 DE MAYO DEL 2026**

Erika Parra

**ERIKA JULLISSA PARRA RAMIREZ
C.C. 1.234.638.159**

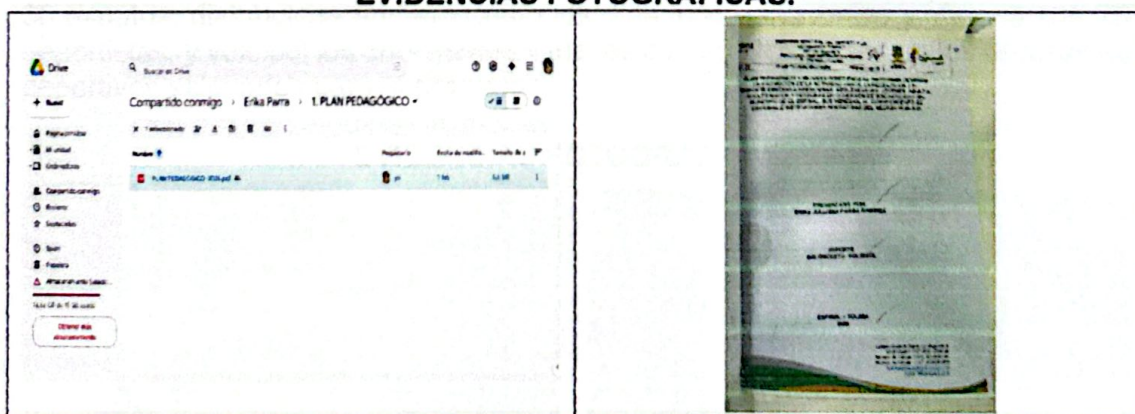
FECHA DE EXPEDICION 10 DE JUNIO DEL 2015

INFORME DE ACTIVIDADES	No. 003
CONTRATISTA	ERIKA JULLISSA PARRA RAMIREZ
CONTRATO	No. 022 DEL 30 / 01 / 2026
PERIODO A COBRAR	30 / 01 / 2026 HASTA 28 / 02 / 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 NATACION Y FUTBOL DE SALON)

EJECUCION: Conforme un grupo poblacional de 40 participantes en las disciplinas de baloncesto y voleibol, en coherencia con el plan pedagógico y las planificaciones semanales establecidas; se desarrollaron sesiones de entrenamiento de 1 hora y 30 minutos, distribuidas en baloncesto los días lunes, miércoles y viernes con 20 deportistas, y voleibol los días martes y jueves con 20 deportistas en los escenarios deportivos asignados para el programa.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



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

EJECUCION: Desarrollé un festival lúdico-recreativo mediante la realización de un encuentro deportivo de baloncesto contra el equipo fundación inst de educación integra san Nicolás, durante el periodo de ejecución de los centros de promoción. Esta actividad se llevó a cabo con motivo de la iniciación del programa, con el objetivo de promover la integración, la participación y el fortalecimiento de los procesos formativos en la disciplina del baloncesto. Asimismo, fomenté el trabajo en equipo, la sana competencia y la recreación como elementos fundamentales para el desarrollo deportivo de los participantes.

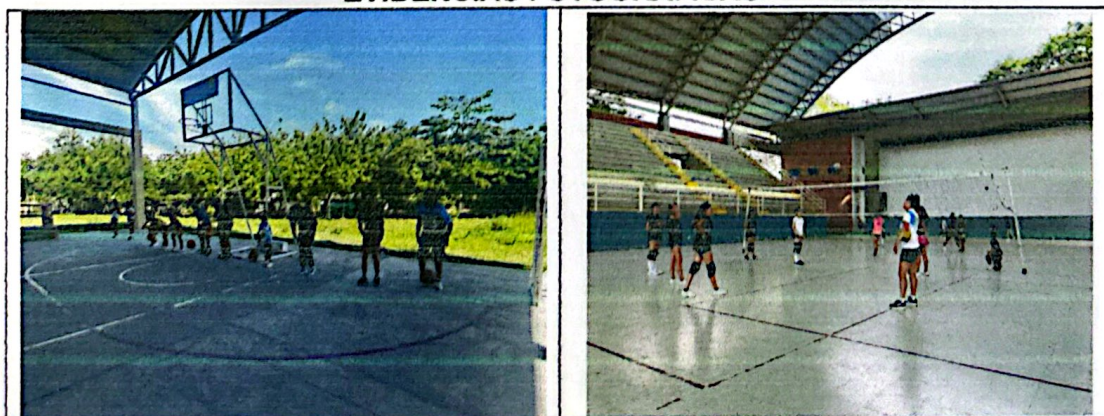
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



OBLIGACION 5 – realizar actividades en el cronograma semanal.

EJECUCION: Realice las actividades conforme al cronograma semanal en las disciplinas de baloncesto y voleibol, 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.

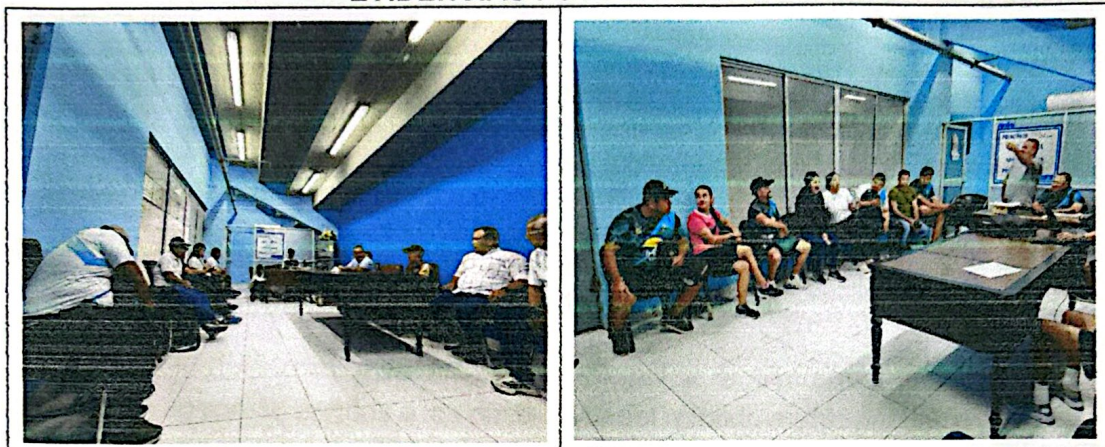
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



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

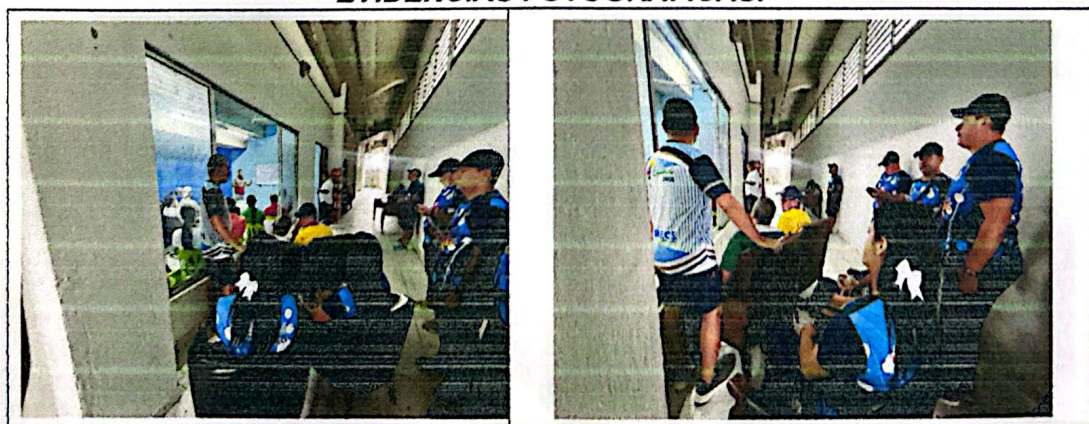


OBLIGACION 7 – Apoyar a entidades territoriales públicos y privados según lo requerido por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE.

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 a la Alcaldía Municipal y la dirección de cultura a la imposición de bandas a las candidatas del reinado municipal del san pedro.



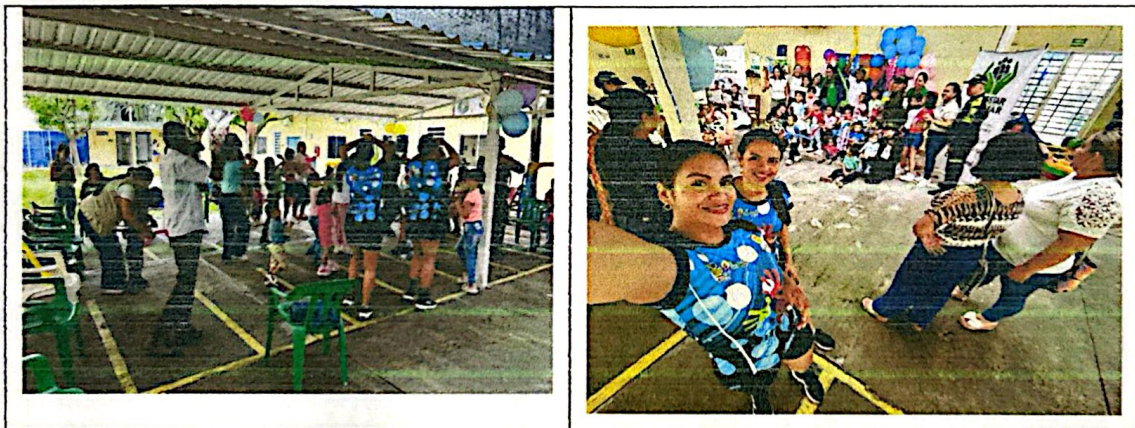
2. Realice apoyo en la obligación asignada por el Director del Instituto municipal del Deporte y la recreación IMDRE, en actividades de recreación y deporte en los barrios Babilonia, Altamira y llano grande.



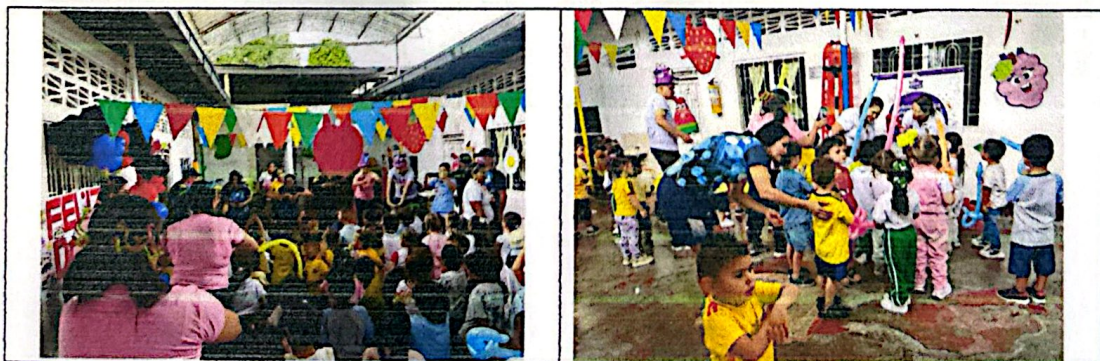
3. Realice apoyo en la obligación asignada por el Director del Instituto municipal del Deporte y la recreación IMDRE, Brigada de salud integral a la población Adulto mayor, vereda sucre



4. Realice apoyo en la obligación asignada por el Director del Instituto municipal del Deporte y la recreación IMDRE, Celebración día del niño Bienestar Familiar.



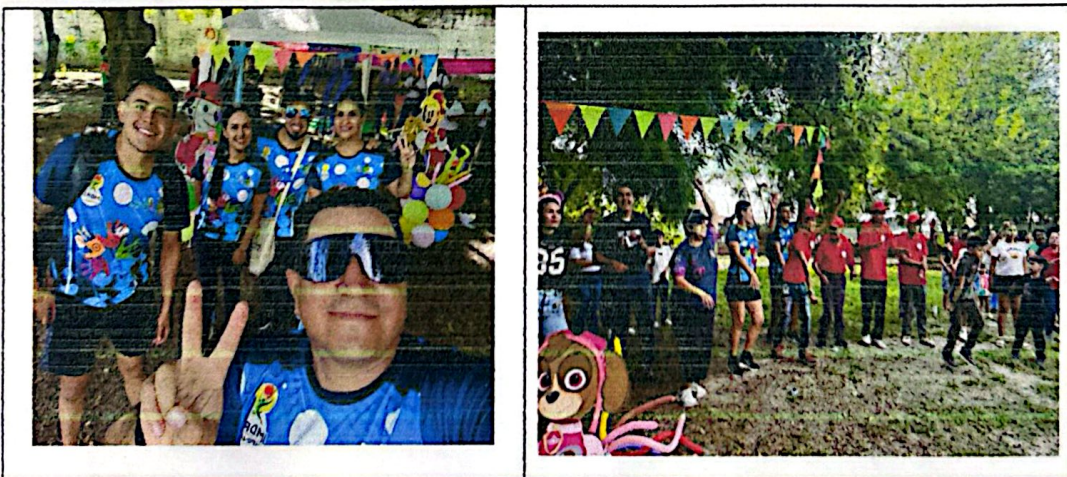
5. Realice apoyo en la obligación asignada por el Director del Instituto municipal del Deporte y la recreación IMDRE, celebración del día del niño brujula 2026 en el CDI-Pequeños Curiosos.



6. Realice apoyo en la obligación asignada por el Director del Instituto municipal del Deporte y la recreación IMDRE, celebración del día del niño con la actividad Mini Gabinete en la Alcaldía municipal.



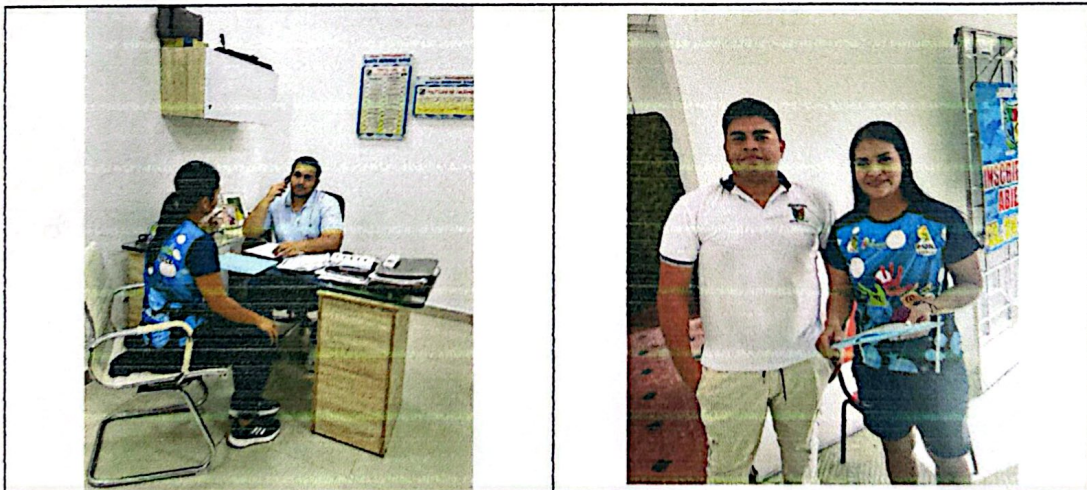
7. Realice apoyo en la obligación asignada por el Director del Instituto municipal del Deporte y la recreación IMDRE, celebración del día del niño población Discapacidad



8. Realice apoyo en la obligación asignada por el Director del Instituto municipal del Deporte y la recreación IMDRE, celebración del día de niño brújula 2026 en el corregimiento de Chicoral



9. Realice apoyo en la obligación asignada por el director del Instituto municipal del Deporte y la recreación IMDRE, Visita de los colegios Liceo Santo Domingo Savio y Inocencio Chinca, promocionando e invitando a que realizaran la respectiva inscripción de los alumnos a plataforma de juegos intercolegiados para participar en los próximos juegos inter Escolares.



Cumplimiento de pago de seguridad social

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

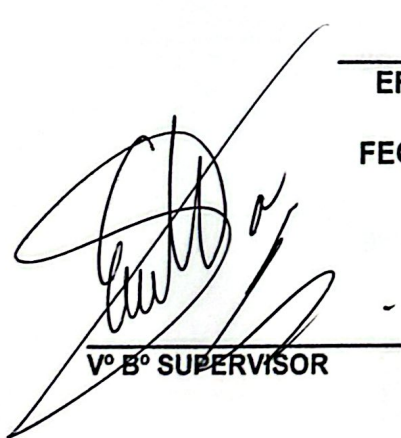
ABRIL

SEGURIDAD SOCIAL	ENTIDAD	FECHA DE PAGO	PLANILLA No.	VALOR
SALUD	SALUD TOTAL	07/05/2026	9503811163	\$218,900
PENSION	PROTECCION	07/05/2026	9503811163	\$280,200
ARL	POSITIVA	07/05/2026	9503811163	\$9,200
TOLTAL				\$508,300

Existen Observaciones

SI	NO

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



V° B° SUPERVISOR

Erika Parra

ERIKA JULLISSA PARRA RAMIREZ
C.C. No. 1.234.638.159
FECHA DE EXPEDICION 10 / 06 / 2015



Resumen de pago

Descripción de compra

Pago de la Planilla de aportes con clave:
9503811163

Tienda

APORTES EN LINEA

Estado de la transacción

Transacción exitosa

Fecha de la transacción

6 de mayo de 2026 a las 6:58 p. m.

CUS

287665588

¿Cuánto?

\$ 508.300,00

Factura de comercio

9503811163

Tu plata salió de:



Disponible

Listo

DATOS GENERALES DEL APORTANTE		Razon Social		Clase Aportante		Sucursal Principal		Direccion		Ciudad-Departamento		Teléfono		Exonerado SENIA e ICBP	
Identificación	dv	PARRA RAMIREZ ERIKA JULIUSA		INDEPENDIENTE		PRINCIPAL		mz 8 casa villa paz		ESPINAL-TOLIMA		5553555		No	
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION		Clave		Tipo		Fecha		Pago		Banco		Dias Mora		Valor	
Periodo	Salud	2026-04		1		2026/05/15		2026/05/07		BECOH		0		\$508,300	

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS					
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	Valor	IBIC	Dias	Valor	
Sucesos: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$1,750,903	\$280,200			\$1,750,903	\$218,900			\$0	\$0	\$0			\$1,750,903	30	\$0	\$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$1,750,903	\$280,200			\$1,750,903	\$218,900			\$0	\$0	\$0			\$1,750,903	30	\$0	\$0
Cuentas: ESPINAL Dpto: TOLIMA (1 Afiliados)					\$1,750,903	\$280,200			\$1,750,903	\$218,900			\$0	\$0	\$0			\$1,750,903	30	\$0	\$0
1	CC 123456789	PARRA ERIKA	230201	30	\$1,750,903	\$280,200	EP5002	30	\$1,750,903	\$218,900		0	\$0	\$0	14-23	30	\$1,750,903	30	\$0	\$0	
Total	Afiliados(1)				\$1,750,903	\$280,200			\$1,750,903	\$218,900			\$0	\$0	\$0			\$1,750,903	30	\$0	\$0

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE				Clase Aportante		Sucursal Principal		Direccion		Ciudad-Departamento		Teléfono		Exonerado SENA e ICBF	
Identificación	dv	Razon Social	INDependiente	Planilla	Tipo	Limite	Fecha	Pago	Banco	Días Mora	Valor				
CC 1334638159		PARRA RAMIREZ ERIKA JULISSA	INDEPENDIENTE	1	Planilla	2026/05/15	2026/05/07	NEQUI		0		5555555			No
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION															
Periodo	Salud	Pago	Clave	Planilla	Tipo	Limite	Fecha	Pago	Banco	Días Mora	Valor				
2026-04		287665588	9503811163	1	Planilla	2026/05/15	2026/05/07	NEQUI		0	5508,300				
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	\$9,200	\$0	\$0	\$9,200							
POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$9,200	\$0	\$0	\$9,200							
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$218,900	\$0	\$0	\$218,900							
SALUD TOTAL	EPS002	800,130,907	4	1	\$218,900	\$0	\$0	\$218,900							
TOTAL				1	\$508,300	\$0	\$0	\$508,300							



INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"

NIT.900.326.035-2

DIRECCION ADMINISTRATIVA IMDRE
EL ESPINAL-TOLIMA



El Espinal
CRECE

Versión: 01

PLAN SEMANAL

Página: 1 de 2

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

NOMBRE DEL INSTRUCTOR	ERIKA JULLISSA PARRA RAMIREZ	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #1	Del 30 marzo hasta el 3 de abril 2026	TEMA	RECESO - SEMANA SANTA

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



INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"

NIT.900.326.035-2

DIRECCION ADMINISTRATIVA IMDRE
EL ESPINAL-TOLIMA



El Espinal
CRECE

Versión: 01

PLAN SEMANAL

Página: 1 de 3




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

NOMBRE DEL INSTRUCTOR	ERIKA JULLISSA PARRA RAMIREZ	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #2	Del 6 de abril hasta el 10 de abril 2026	TEMA	Técnicas generales de dribling, dribling con obstáculos y dribling bajo presión- Coordinación, control y desplazamiento.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Dribling con obstáculos	Mejorar el control del balón y la coordinación mediante dribling con obstáculos.	Calentamiento con movilidad y balón. Ejercicios de dribling con obstáculos (conos) usando ambas manos, cambios de dirección y ritmo. Se enfatiza la postura y protección del balón. Finaliza con estiramientos.	2:30 P.M a 4:00 P.M Villa Olimpica
MARTES	Remates en suspensión y coordinación de pases	Mejorar la técnica de remate en suspensión y la coordinación con pases	- Explicación y demostración del remate en suspensión. - Práctica en parejas y pequeños grupos: pase seguido de remate. - Juegos de precisión: atacar objetivos delimitados en la cancha.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo Balkanes
MIERCOLES	Dribling bajo presión	Perfeccionar el dribling en situaciones de presión defensiva.	Calentamiento con balón. Ejercicios de dribling bajo presión con oposición pasiva y activa, cambios de mano y protección del balón. Finaliza con movilidad y estiramientos.	2:30 P.M a 4:00 P.M Villa Olimpica
JUEVES	Introducción al ALLEY Oop	Familiarizarse con la técnica de ataque rápido y creativo	- Demostración de la técnica Alley Oop. - Ejercicios guiados de coordinación entre levantador y atacante. - Mini-juegos para aplicar el Alley Oop en situaciones de juego.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo Balkanes
VIERNES	Técnicas generales de dribling aplicado	Integrar las técnicas generales de dribling en situaciones reales de juego.	Inicio con dribling libre de activación. Aplicación de técnicas generales de dribling combinadas con obstáculos y presión simulada. Se finaliza con estiramientos y recuperación activa.	2:30 P.M a 4:00 P.M Villa Olimpica

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



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

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	ERIKA JULLISSA PARRA RAMIREZ	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #3	Del 13 de abril hasta el 17 de abril 2026	TEMA	Cambios de dirección y cambios de velocidad aplicados a deportes colectivos

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Cambios de dirección y velocidad	Mejorar la agilidad y control corporal mediante cambios de dirección y velocidad propios del baloncesto.	Calentamiento dinámico. Ejercicios de desplazamientos con cambios de dirección y velocidad, arranques y frenadas, simulando acciones ofensivas y defensivas del baloncesto. Finaliza con estiramientos.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo La Villa
MARTES	Saque flotante	Aprender la técnica del saque flotante y su control	- Explicación y demostración del saque flotante. - Práctica individual con énfasis en trayectoria, altura y dirección del balón. - Juegos de precisión: apuntar a zonas específicas de la cancha.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo Balkanes
MIERCOLES	Partido amistoso	Fomentar la cohesión de equipo y aplicar tácticas	Partido entre equipos	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo Rondon
JUEVES	Cambios de velocidad y desplazamientos	Mejorar la rapidez y control corporal en desplazamientos específicos del voleibol.	Activación inicial. Ejercicios de reacción, desplazamientos cortos y cambios de velocidad aplicados a acciones de recepción, defensa y cobertura. Finaliza con estiramientos.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo Balkanes
VIERNES	Cambios de dirección y velocidad integrados	Integrar los cambios de dirección y velocidad en situaciones reales de juego.	Inicio con activación dinámica. Ejercicios combinados de cambios de dirección y velocidad en situaciones simuladas de juego ofensivo y defensivo. Cierre con estiramientos y recuperación activa.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo La villa



INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"

NIT.900.326.035-2

DIRECCION ADMINISTRATIVA IMDRE
EL ESPINAL-TOLIMA

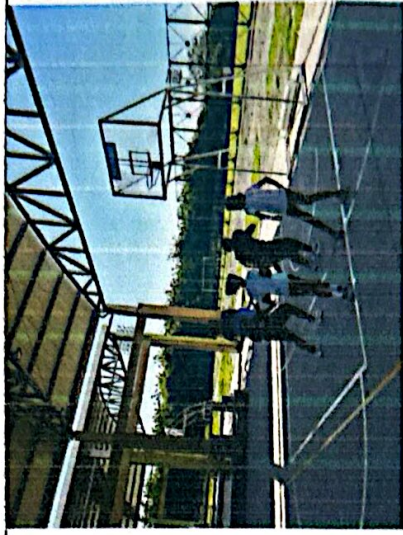
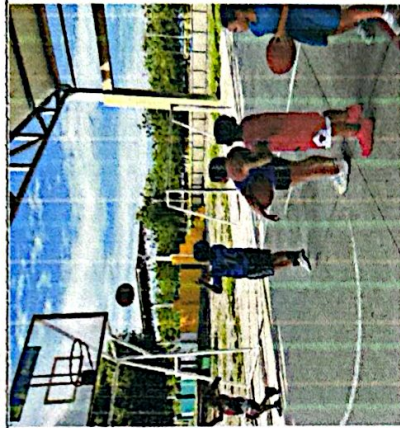


Versión: 01

PLAN SEMANAL

Página: 1 de 1

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"

NIT.900.326.035-2

DIRECCION ADMINISTRATIVA IMDRE
EL ESPINAL-TOLIMA

Versión: 01

PLAN SEMANAL

Página: 1 de 2



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

NOMBRE DEL INSTRUCTOR	ERIKA JULLISSA PARRA RAMIREZ	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #4	Del 20 de abril hasta el 24 de abril 2026	TEMA	Dribling con ejercicios de agilidad, desplazamiento lateral y rebote de pie – coordinación y control del balón

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Dribling con ejercicios de agilidad	Mejorar el control del balón, la coordinación y la agilidad en movimientos propios del baloncesto.	Calentamiento con movilidad y balón. Ejercicios de dribling combinados con escalera de agilidad, cambios de ritmo y coordinación, usando ambas manos. Finaliza con estiramientos.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo La Villa
MARTES	Posiciones ofensivas y defensivas	Identificar y aplicar correctamente las posiciones de juego	- Explicación y demostración de posiciones básicas ofensivas y defensivas. - Mini-dinámicas por equipos: colocarse en la posición correcta según la situación de juego. - Juegos de simulación con rotaciones de posiciones.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo Balkanes
MIERCOLES	Dribling y desplazamiento lateral	Perfeccionar el control del balón durante desplazamientos laterales defensivos y ofensivos.	Calentamiento con balón. Ejercicios de dribling con desplazamiento lateral, cambios de mano y postura defensiva. Finaliza con movilidad y estiramientos.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo La villa
JUEVES	Movimientos coordinados en ataque y defensa	Mejorar la coordinación grupal y la toma de decisiones en el juego	- Ejercicios en equipo para practicar movimientos sincronizados de ataque y defensa. - Mini-partidos donde se integren rotaciones, pases, ataques y bloqueos. - Retroalimentación del instructor sobre trabajo en equipo y estrategias básicas.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo Balkanes
VIERNES	Dribling con rebote de pie	Integrar el control del balón y la coordinación utilizando el rebote del balón con apoyo de pies	Inicio con dribling libre. Ejercicios de dribling con rebote de pie, control y coordinación, integrando desplazamientos cortos. Se finaliza con estiramientos.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo La villa



Versión: 01

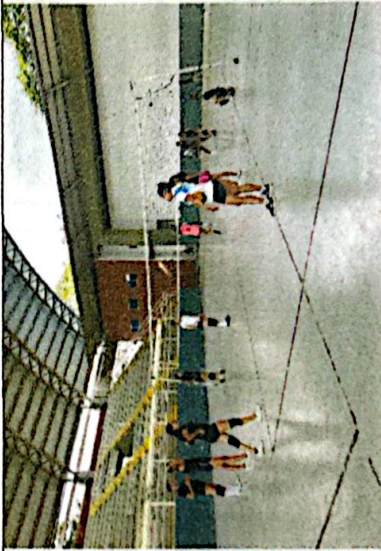
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"
NIT.900.326.035-2
DIRECCION ADMINISTRATIVA IMDRE
EL ESPINAL-TOLIMA

PLAN SEMANAL

Página: 1 de 1



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"
 NIT.900.326.035-2
DIRECCION ADMINISTRATIVA IMDRE
EL ESPINAL-TOLIMA



Versión: 01

PLAN SEMANAL

Página: 1 de 2

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	ERIKA JULLISSA PARRA RAMIREZ
NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #4	Del 27 de abril hasta el 29 de abril 2026
TEMA	Pase y recepción – Técnica de pase con ambas manos

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Dribling con ejercicios de agilidad	Mejorar el control del balón, la coordinación y la agilidad en movimientos propios del baloncesto.	Calentamiento con movilidad y balón. Ejercicios de dribling combinados con escalera de agilidad , cambios de ritmo y coordinación, usando ambas manos. Finaliza con estraimientos.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo La Villa
MARTES	Posiciones ofensivas y defensivas	Identificar y aplicar correctamente las posiciones de juego	- Explicación y demostración de posiciones básicas ofensivas y defensivas. - Mini-dinámicas por equipos: colocarse en la posición correcta según la situación de juego. - Juegos de simulación con rotaciones de posiciones.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo Balkanes
MIERCOLES	Dribling y desplazamiento lateral	Perfeccionar el control del balón durante desplazamientos laterales defensivos y ofensivos.	Calentamiento con balón. Ejercicios de dribling con desplazamiento lateral , cambios de mano y postura defensiva. Finaliza con movilidad y estraimientos.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo La villa
JUEVES	Movimientos coordinados en ataque y defensa	Mejorar la coordinación grupal y la toma de decisiones en el juego	- Ejercicios en equipo para practicar movimientos sincronizados de ataque y defensa. - Mini-partidos donde se integren rotaciones, pases, ataques y bloqueos. - Retroalimentación del instructor sobre trabajo en equipo y estrategias básicas.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo Balkanes
VIERNES	Dribling con rebote de pie	Integrar el control del balón y la coordinación utilizando el rebote del balón con apoyo de pies	Inicio con dribling libre . Ejercicios de dribling con rebote de pie , control y coordinación, integrando desplazamientos cortos. Se finaliza con estraimientos.	2:30 P.M a 4:00 P.M Coliseo La villa



INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMBRE"

NIT.900.326.035-2

DIRECCION ADMINISTRATIVA IMBRE
EL ESPINAL-TOLIMA

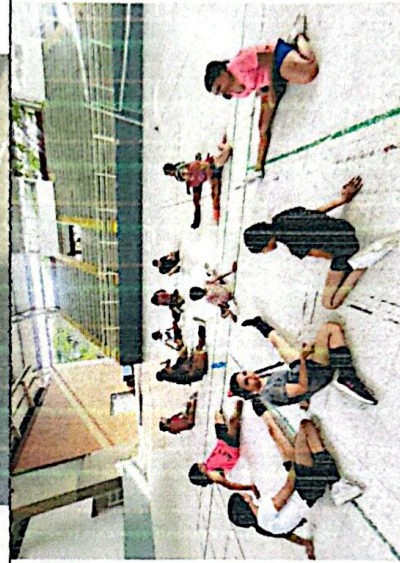


Versión: 01

PLAN SEMANAL

Página: 1 de 1

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE						
NOMBRE INSTRUCTOR	ERIKA JULISSA PARRA RAMIREZ	ZONA	URBANA			
JORNADA TARDE	DISCIPLINA	BALONCESTO	COORDINADOR	JORGE PORTELA LOZANO		
FECHA: DEL 30 DE MARZO AL 29 DE ABRIL						
MES: ABRIL						

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	30 MA R	1 ABR	3 ABR	6 ABR	8 ABR	10 ABR	13 ABR	15 ABR	17 ABR	20 ABR	22 ABR	24 ABR	27 ABR	29 ABR
1	GABRIEL JOSE GOMEZ RODRIGUEZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	DAVID STIVEN ALDANA TAPIERO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	JUAN FELIPE ROJAS ARAUJO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	JUAN ESTEBAN ROJAS ARAUJO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	YULIETH PATRICIA ROJAS ARAUJO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Mónica Alejandra Uviera Romier.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	JUAN ESTEBAN VARGAS BOTERO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	DAVIDA SANTIAGO BERMUDEZ BARRAGAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	EMANUEL ESTEBAN POLAIA DIAZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	MARIANGEL CEBALLOS PARRA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	NICOLAS SANCHEZ MUÑOZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	MARIANGEL CARDOZO RODRIGUEZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	CARLOS MARIO GARCIA ROJAS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	DANINA GABRIELA TERREROS ZARTA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	DIEGO ALEXANDER CUEVAS ZAMBRANO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	KEILAN THALIANA NARVAEZ LOAIZA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	JERONIMO RAMIREZ ZAMORA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



Versión: 1

LISTA DE ASISTENCIA 2026

Página 1 de 4

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

NOMBRE INSTRUCTOR	ERIKA JULLISSA PARRA RAMIREZ	ZONA	URBANA
JORNADA TARDE	DISCIPLINA	COORDINADOR	JORGE PORTELA LOZANO
VOLEIBOL		MES: ABRIL	
FECHA: DEL 30 DE MARZO AL 29 DE ABRIL			

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	31	2	7	9	14	16	21	23	28
		MAR	ABR	ABR	ABR	ABR	ABR	ABR	ABR	ABR
✓ 1	ANA MARIA ARANDA GUAYARA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 2	JULIETH SOFIA LUNA BAQUERO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	MARIA JOSE PERDOMO GUTIERREZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	MARIA JOSE GUEVARA SAENZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 6	ANNY SOFIA BOCANEGRA GUEVARA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 4	MANUELA SOFIA PRADA LABRADOR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 7	GABY VALERIA MURILLO PALOMA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 8	SARA SOFIA MEJIA CARDOSO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 9	SALOME LONDOÑO VARGAS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 10	JUANA ISABELLA HERNANDEZ SANCHEZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 11	MARIANGEL CEBALLOS PARRA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 12	ALEJANDRA LUCIA CORTES CORREDOR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 13	SHARICK PALACIO QUINTANA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 14	ZARAY JULIETH GUZMAN DIAZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 15	ANDERSON SAMUEL GUZMAN DIAZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 16	EMILY TATIANA MURILLO MURILLO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 17	CELESTE PALACIO HERRAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 18	GABRIELA PALOMINO QUIMBAYO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓ 19	ELANI MICHELL PALOMINO QUIMBAYO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

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



IMDRE ESPINAL