Yopal, 3 de junio de 2026

Licenciada
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON
PROFESIONAL UNIVERSITARIO DEPORTES
Supervisor Contrato
Yopal-Casanare

Cordial saludo,

Me permito presentar el informe de actividades 4 de 5, del periodo comprendido del 03 de mayo al 02 de junio de 2026 del contrato de prestación de servicios profesionales N° 0101 cuyo objeto es: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

Documentos Anexos:

1. Oficio remisorio
2. Informe de Actividades (aprobado plataforma contratista)
3. Certificación expedida por el metodólogo
4. Certificación expedida por la liga
5. Certificación de veracidad
6. Certificado de Deducciones FO-A-GFI-02
7. Certificado decreto 1070 FO-A-GFI-08
8. Certificado decreto 060-2025
9. Planilla de pago y comprobante de pago de aportes a seguridad social (verificar nivel de riesgo-positiva)
10. Certificación Bancaria actualizada
11. Formato No obligado a facturar
12. Copia del RUT actualizado
13. Verificador de documentos
14. Certificado supervisor

Lo anterior para efectos de cumplimiento de las cláusulas contractuales definidas por Indercas, dentro del contrato antes enunciado.

Atentamente,



NOMBRE: **RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES**
C.C. N.º 74.753.085 DE AGUAZUL-CASANARE
CELULAR: 3118110826
CONTRATISTA

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

Yopal, 03 de Junio del 2026.

Señor(a)
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON
PROFESIONAL UNIVERSITARIO DEPORTES
Supervisor
Ciudad

Ref: Informe de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28.

Cordial Saludo,

En cumplimiento del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES de la referencia, relaciono a continuación las actividades realizadas desde: 03/05/2026 hasta 02/06/2026.

A. ANTECEDENTES:

CLASE DE CONTRATO	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES
NUMERO DE CONTRATO	0101
FECHA DE CONTRATO	2026-01-28.
NOMBRE DEL CONTRATISTA	RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
NUMERO DE IDENTIFICACIÓN DE CONTRATISTA	74753085 de AGUAZUL
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.
FECHA DE INICIO	2026-02-03
PLAZO DE EJECUCIÓN	Cinco (5) MESES
FECHA DE TERMINACIÓN INICIAL	2026-07-02
FECHA DE INFORME	03 de Junio del 2026
PERIODO DE INFORME	03/05/2026 hasta 02/06/2026
NUMERO DE INFORME	4
DIRECCIÓN DE DOMICILIO	CARRERA 28 No. 9-18
CIUDAD	AGUAZUL
TELEFONO MOVIL	3118110826
CORREO ELECTRÓNICO	riancamo_747@hotmail.com
SUSPENSIÓN	
NUEVA FECHA DE TERMINACIÓN	2026-07-02

Información del Contrato Adicional (consigne la información de adicionales en plazo y/o en valor e incluya las filas según su caso)

	No. Plazo	No. Valor	Fecha Suscripción	Tiempo Adicional	Valor Adicional
-	-	-	-	-	-

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

B. ESTADO FÍSICO:

Hasta la fecha 02/06/2026, el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 presenta una ejecución del 80% contra una programada del 100%.

C. ESTADO FINANCIERO:

	Valor	Anticipo	
CONTRATO INICIAL	$24.336.600,00	$0,00	
ADICIONAL	$0,00	$0,00	
TOTAL CONTRATO	$24.336.600,00	$0,00	
	Valor Acta	Amortiza	Vr. Pagado
VALOR ACTA No. 1	$4.867.320,00	$0,00	$4.867.320,00
VALOR ACTA No. 2	$4.867.320,00	$0,00	$4.867.320,00
VALOR ACTA No. 3	$4.867.320,00	$0,00	$4.867.320,00
PRESENTE ACTA	$4.867.320,00	$0,00	$4.867.320,00
POR EJECUTAR	$4.867.320,00		
TOTAL	$24.336.600,00	$0,00	$19.469.280,00

VALOR A PAGAR EN LA PRESENTE ACTA NO. 4: $4.867.320,00 M.L.C.

D. ACTIVIDADES:

ACTIVIDADES: 1. Prestar los servicios como entrenador, para orientar los procesos de formación, preparación y apoyo a deportistas de rendimiento deportivo en el departamento de Casanare de acuerdo con los lineamientos propuestos por la Liga deportiva correspondientes y aprobados por Indercas por intermedio del metodólogo de la disciplina, dejando constancia por escrito del hecho. 2. Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama. 3. Presentar y sustentar el Plan metodológico de entrenamiento, por equipo, categoría y deportistas según corresponda, relacionado con el tiempo de contratación ante el metodólogo asignado y/o equipo técnico metodológico. 4. Realizar los Ajustes al Plan metodológico de trabajo y cronograma, en caso de que el metodólogo asignado lo solicite. 5. Presentar los resultados técnicos mensuales de acuerdo con lo programado en el Plan metodológico de trabajo. 6. Presentar al metodólogo asignado por Indercas los pronósticos de participación a eventos departamentales, nacionales e internacionales de cada uno de las selecciones o deportistas, como mínimo diez días antes de cada evento, para su respectivo análisis y aprobación. 7. En caso de participación en eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales, deberá enviar información de los resultados obtenidos al jefe o responsable de prensa de Indercas y presentar el informe técnico de participación de cada uno de las selecciones o deportistas en un plazo máximo de tres días siguientes a la terminación de la competencia al metodólogo asignado por Indercas y consolidarlo en el informe mensual. 8. Desarrollar un proceso técnico, táctico y de planificación deportiva durante mínimo seis (6) horas al día de lunes a viernes y los días festivos cuando se requiera, para atender (En caso de deportes de conjunto 40 personas, deportes individuales 25 personas y deporte adaptado 15 personas) entre niños, niñas y adolescentes por mes de ejecución del contrato en la disciplina asignada. 9. Realizar visitas como estrategia de articulación con los diferentes municipios para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en cada uno a los procesos deportivos. 10. Desarrollar procesos deportivos mediante competencias mínimo una vez al mes, para fortalecer la enseñanza, aprendizaje y fomento del deporte. 11. Apoyar de forma técnica deportiva el proceso de Juegos Intercolegiados de acuerdo con las necesidades de su disciplina deportiva. 12. Verificar que para las sesiones de adiestramiento los deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte. 13. Llevar control de la asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades. 14. Presentar en medio magnético de manera mensual y con la liquidación del contrato, la base de

datos estadística de la población beneficiada según formato de Indercas, donde se incluyan los siguientes aspectos: a) Rango de edad: Primera infancia (0-5); Infancia (6-11); Adolescencia (12-17); b) Enfoque de género: masculino, femenino; c) Enfoque étnico: indígenas, Comunidades NARP, Población ROM, Ninguno; d) Enfoque diferencial: Víctimas del conflicto armado, habitante de calle, PPL-TD, PPR, población en pobreza extrema, personas con discapacidad, ninguno. 15. Las demás asignadas por gerencia y/o supervisor de acuerdo con su objeto contractual. OBLIGACIONES: 1. Cargar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en la plataforma de acuerdo con el formato establecido por el Instituto, con los respectivos anexos, planilla detallada y soporte de pago de salud, pensión y riesgos laborales en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor presentarlo en medio físico. 2. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato. 3. Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato. 4. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva_/curso-integridad, de acuerdo con lo establecido en el artículo 11. SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN de la ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES, aprobada mediante acta del Comité Institucional de Gestión y Desempeño de Indercas, el día 13 de octubre de 2020. 5. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente. 6. Presentar antes del primer pago evidencias sobre su participación, replica e información a los padres de familia, deportistas y demás personas del entorno sobre la campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte liderada por el Ministerio del Deporte. 7. Realizar mensualmente una campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte, para lo cual deberá dejar constancia del hecho por escrito. 8. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa. 9. Respaldar la ejecución de sus actividades, donde se evidencié los beneficios de realizar regularmente la práctica del deporte, la recreación, actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre, siempre preservando los derechos de los menores de edad determinados en la ley 1098 de 2006 (noviembre 8) por la cual el código de la infancia y la adolescencia, la cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la constitución política y en las leyes, así como su restablecimiento.

E. ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

ACTIVIDAD	ACTIVIDADA REALIZADA	PORCENTAJE (%)
ACTIVIDAD 01. Prestar los servicios como entrenador, para orientar los procesos de formación, preparación y apoyo a deportistas de rendimiento deportivo en el departamento de Casanare de acuerdo con los lineamientos propuestos por la Liga deportiva correspondientes y aprobados por Indercas por intermedio del metodólogo de la disciplina, dejando constancia por escrito del hecho.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 se prestaron los servicios profesionales como entrenador de voleibol playa, orientando, acompañando y fortaleciendo los procesos de formación deportiva, preparación física, técnica, táctica y competitiva de los deportistas vinculados al programa de rendimiento deportivo del departamento de Casanare, en cumplimiento de los lineamientos establecidos por la Liga de Voleibol de Casanare y aprobados por el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS. La labor desarrollada estuvo encaminada a garantizar la continuidad del proceso de entrenamiento deportivo, promoviendo el mejoramiento progresivo del rendimiento individual y colectivo de los deportistas mediante la aplicación de metodologías de entrenamiento acordes con los principios de planificación deportiva y las necesidades específicas de la disciplina. Para el cumplimiento de esta actividad se ejecutaron las siguientes acciones: • Diseño, planificación y ejecución de sesiones de entrenamiento orientadas al fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y potencia) y coordinativas, así como al perfeccionamiento de los	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	fundamentos técnicos y tácticos propios del voleibol playa. • Desarrollo de actividades enfocadas en la mejora de los sistemas de juego ofensivos y defensivos, fortaleciendo la toma de decisiones, la comunicación en pareja y la resolución de situaciones reales de competencia. • Seguimiento permanente al proceso de preparación deportiva mediante el control de asistencia, monitoreo de las cargas de entrenamiento, observación técnica y evaluación continua del desempeño individual y grupal. • Aplicación de estrategias metodológicas dirigidas a la optimización del rendimiento deportivo, ajustando las cargas y contenidos de entrenamiento de acuerdo con la etapa de preparación, nivel competitivo y características particulares de cada deportista. • Coordinación y articulación técnica con el metodólogo de la disciplina y con la Liga de Voleibol de Casanare, garantizando el cumplimiento de los objetivos establecidos dentro de la planificación deportiva institucional. • Preparación específica para eventos y competencias oficiales, mediante la realización de ejercicios situacionales, juegos aplicados, simulaciones competitivas y trabajos de acondicionamiento físico especializados para la modalidad de voleibol playa. • Fortalecimiento de aspectos formativos y actitudinales relacionados con la disciplina deportiva, la responsabilidad, el compromiso, la autonomía, el respeto y el trabajo en equipo, contribuyendo a la formación integral de los deportistas. • Registro y soporte documental de las actividades desarrolladas, dejando evidencia escrita del cumplimiento de los procesos de entrenamiento, seguimiento y acompañamiento técnico realizados durante el periodo contractual. resultado de las actividades ejecutadas, se mantuvo la continuidad del proceso de preparación deportiva de los atletas de rendimiento, favoreciendo el desarrollo de sus capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, aspectos fundamentales para el cumplimiento de los objetivos competitivos propuestos por la Liga de Voleibol de Casanare e INDERCAS.	
ACTIVIDAD 02. Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 se elaboró, estructuró y presentó el cronograma de trabajo correspondiente al proceso de preparación deportiva de la disciplina de voleibol playa, estableciendo de manera organizada los horarios, escenarios deportivos, categorías y ramas participantes, con el fin de garantizar una adecuada planificación, ejecución y seguimiento de las actividades de entrenamiento programadas. La construcción de este cronograma se realizó atendiendo los lineamientos metodológicos establecidos por el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS, las directrices técnicas de la Liga de Voleibol de Casanare y las orientaciones impartidas por el metodólogo de la disciplina, permitiendo optimizar la utilización de los escenarios deportivos disponibles y favorecer el cumplimiento de los objetivos planteados dentro del proceso de rendimiento deportivo. La programación fue diseñada para atender a los deportistas de las categorías juvenil y mayores, en las ramas masculina y femenina, garantizando una distribución equilibrada de las cargas de entrenamiento y una adecuada cobertura de los componentes físicos, técnicos, tácticos y competitivos requeridos para el desarrollo deportivo de los atletas. Programación semanal de entrenamiento Municipio de Aguazul Escenario: Canchas de Arena – Sector Las Vegas del Río Únete / IDRA • Lunes: 4:00 p.m. a 6:30 p.m. – Categorías juvenil y mayores (rama masculina y femenina). • Miércoles: 4:00 p.m. a 6:30 p.m. – Categorías juvenil y mayores (rama masculina y femenina). • Viernes: 4:00 p.m. a 6:30 p.m. – Categorías juvenil y mayores (rama masculina y femenina). Municipio de Yopal Escenario: Complejo Deportivo El Hobo – Canchas de Arena • Martes: 6:00 a.m. a 9:00 a.m. – Categorías juvenil y mayores (rama masculina y femenina). • Jueves: 6:00 a.m. a 9:00 a.m. – Categorías juvenil y mayores (rama masculina y femenina). • Sábado: 3:30 p.m. a 6:30 p.m. – Categorías juvenil y mayores (rama masculina y femenina). La implementación de esta programación permitió desarrollar un proceso de entrenamiento sistemático, continuo y metodológicamente	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	estructurado, orientado al fortalecimiento de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y coordinativas propias del voleibol playa, favoreciendo además el seguimiento permanente de la evolución deportiva de cada atleta.	
ACTIVIDAD 03. Presentar y sustentar el Plan metodológico de entrenamiento, por equipo, categoría y deportistas según corresponda, relacionado con el tiempo de contratación ante el metodólogo asignado y/o equipo técnico metodológico.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En acatamiento de la presente actividad, se realizó la elaboración, presentación y sustentación del Plan Metodológico de Entrenamiento, en las oficinas del indercas, correspondiente al período de fecha 03 de marzo de 2026, el cual fue estructurado de acuerdo con los lineamientos técnicos y metodológicos establecidos por el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS y la Liga Deportiva correspondiente. El plan metodológico fue diseñado teniendo en cuenta los principios del entrenamiento deportivo, la planificación por ciclos de preparación y las necesidades específicas de los deportistas, permitiendo orientar de manera organizada y progresiva el proceso de formación y rendimiento en la disciplina de voleibol playa. Dentro de la estructuración del plan se contemplaron los siguientes componentes: • Diagnóstico inicial del grupo de deportistas, considerando el nivel técnico, físico y competitivo de cada atleta, así como su participación en procesos de formación y rendimiento deportivo. • Planificación de las cargas de entrenamiento, distribuidas en sesiones semanales orientadas al desarrollo de las capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y potencia), así como de las capacidades coordinativas propias de la disciplina. • Desarrollo de contenidos técnico–tácticos específicos del voleibol playa, tales como fundamentos de recepción, colocación, ataque, bloqueo, defensa de campo, desplazamientos en arena y sistemas tácticos aplicados a la competencia. • Organización del trabajo por categoría y rama (masculina y femenina), estableciendo objetivos específicos para cada grupo de deportistas, de acuerdo con su nivel de rendimiento y proyección competitiva. • Control y evaluación del proceso de entrenamiento, mediante el seguimiento permanente al desempeño de los deportistas, registros de asistencia, control de cargas y aplicación de pruebas físicas y técnicas que permiten analizar la evolución del rendimiento. El Plan Metodológico de Entrenamiento fue presentado y sustentado ante el metodólogo de la disciplina, con el propósito de recibir las observaciones, recomendaciones y ajustes necesarios que permitan optimizar el proceso de preparación deportiva de los atletas pertenecientes al programa de rendimiento del departamento de Casanare. Este proceso de planificación metodológica contribuye a garantizar la correcta orientación del entrenamiento, la optimización del rendimiento deportivo y la adecuada preparación de los deportistas para su participación en eventos y competencias del calendario deportivo nacional, fortaleciendo así el desarrollo del voleibol playa en el departamento.	80
ACTIVIDAD 04. Realizar los Ajustes al Plan metodológico de trabajo y cronograma, en caso de que el metodólogo asignado lo solicite.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En cumplimiento de la presente actividad, se efectuó el seguimiento permanente al Plan Metodológico de Entrenamiento y al cronograma de trabajo establecidos para el proceso de preparación deportiva de los atletas de rendimiento de la disciplina de voleibol playa del departamento de Casanare, con el propósito de verificar su pertinencia, cumplimiento y coherencia con los objetivos planteados para el periodo de ejecución contractual. Como parte de este proceso, se realizó la presentación y sustentación del Plan Metodológico de Entrenamiento ante el metodólogo asignado por el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS, socializando los componentes relacionados con la planificación de las cargas de entrenamiento, la organización de los ciclos de trabajo, la programación de actividades por categoría y rama, los objetivos de preparación deportiva y los mecanismos de seguimiento y evaluación del rendimiento. Durante la revisión técnica efectuada por el metodólogo de la disciplina, se recibieron observaciones, recomendaciones y orientaciones metodológicas encaminadas a fortalecer la planificación deportiva,	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	optimizar la distribución de las cargas de entrenamiento y mejorar la articulación entre los contenidos físicos, técnicos y tácticos programados para los deportistas de las categorías juvenil y mayores, en las ramas masculina y femenina. Atendiendo dichas recomendaciones, se realizaron los ajustes pertinentes al Plan Metodológico de Trabajo y al cronograma de entrenamiento, incorporando modificaciones relacionadas con: • La redistribución y secuenciación de las cargas de entrenamiento, garantizando una progresión adecuada de los estímulos y una mejor adaptación de los deportistas. • La priorización de contenidos técnico-tácticos específicos de acuerdo con las necesidades identificadas en el proceso de evaluación y seguimiento deportivo. • La actualización de algunos objetivos de trabajo, en función del estado de preparación de los atletas y de los compromisos contemplados dentro del calendario competitivo. • La optimización de los horarios y espacios de entrenamiento, favoreciendo una mejor organización de las sesiones y el aprovechamiento de los escenarios deportivos disponibles. • El fortalecimiento de las estrategias de control y seguimiento del rendimiento deportivo mediante registros de asistencia, control de cargas y observación sistemática del desempeño de los atletas. Los ajustes implementados permitieron fortalecer la calidad y pertinencia del proceso de entrenamiento, garantizando que la planificación metodológica respondiera de manera efectiva a las necesidades reales de los deportistas y a los lineamientos técnicos establecidos por INDERCAS y la Liga de Voleibol de Casanare.	
ACTIVIDAD 05. Presentar los resultados técnicos mensuales de acuerdo con lo programado en el Plan metodológico de trabajo.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 se realizó la recopilación, consolidación, análisis y presentación de los resultados técnicos obtenidos en el proceso de preparación deportiva de los atletas vinculados al programa de rendimiento de voleibol playa del departamento de Casanare, en concordancia con los objetivos, contenidos y metas establecidas en el Plan Metodológico de Trabajo aprobado para la vigencia. El proceso de evaluación se desarrolló de manera permanente a través de la observación directa de las sesiones de entrenamiento, el seguimiento individual y colectivo de los deportistas, el control de las cargas de trabajo y el análisis del desempeño técnico-táctico evidenciado durante las actividades programadas en los municipios de Aguazul y Yopal. La información recopilada permitió establecer indicadores de avance relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas específicas, el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y la aplicación de los conceptos tácticos propios del voleibol playa, constituyéndose en una herramienta fundamental para la toma de decisiones dentro del proceso de entrenamiento. Para la elaboración del informe de resultados técnicos se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos: • Evaluación de la ejecución técnica de los fundamentos propios del voleibol playa, incluyendo saque, recepción, colocación, ataque, bloqueo, defensa de campo y desplazamientos específicos sobre superficie de arena. • Análisis del desempeño táctico individual y colectivo, valorando aspectos relacionados con la lectura de juego, ocupación de espacios, comunicación en dupla, toma de decisiones y aplicación de estrategias ofensivas y defensivas. • Seguimiento al cumplimiento de los objetivos planteados en los microciclos de entrenamiento, verificando el grado de asimilación de los contenidos desarrollados durante el periodo evaluado. • Control de asistencia y participación activa de los deportistas en las sesiones programadas, permitiendo determinar el nivel de compromiso y continuidad dentro del proceso de preparación. • Valoración de la adaptación a las cargas de entrenamiento, evidenciando mejoras en la resistencia específica, fuerza aplicada, velocidad de desplazamiento, capacidad de recuperación y tolerancia al esfuerzo en condiciones propias de la competencia. Como resultado del análisis realizado, se evidenció una evolución favorable en el rendimiento técnico y táctico de los deportistas, reflejada en una mayor eficiencia en la ejecución de los fundamentos básicos y especializados de la disciplina, una mejor	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	comprensión de los sistemas de juego y una adecuada aplicación de los principios tácticos trabajados durante las sesiones de entrenamiento.	
ACTIVIDAD 06. Presentar al metodólogo asignado por Indercas los pronósticos de participación a eventos departamentales, nacionales e internacionales de cada uno de las selecciones o deportistas, como mínimo diez días antes de cada evento, para su respectivo análisis y aprobación.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 correspondiente a la presentación de los pronósticos de participación a eventos departamentales, nacionales e internacionales ante el metodólogo asignado por INDERCAS Licenciado Jonathan Daza, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 se realizó oportunamente la presentación del pronóstico de participación para el evento nacional federado Interligas de Voleibol Playa. La información fue remitida el día 12 de mayo de 2026, cumpliendo con el plazo establecido de presentarse con mínimo diez (10) días de anticipación al desarrollo del evento, con el fin de que el metodólogo realizara el respectivo análisis técnico y emitiera la correspondiente aprobación. El pronóstico incluyó la participación de las selecciones de voleibol playa en las categorías Mayores rama masculina, Mayores rama femenina y Sub-15 rama masculina, representando al departamento de Casanare en el campeonato nacional federado Interligas. El evento se encuentra programado para realizarse del 12 al 14 de junio de 2026 en el municipio de Ciénaga, departamento del Magdalena, contando con la participación de las diferentes ligas afiliadas a la federación nacional. Esta gestión permitió garantizar la adecuada planificación deportiva, logística y administrativa de los deportistas convocados, así como el cumplimiento de los lineamientos establecidos por INDERCAS para la participación en eventos oficiales del calendario competitivo nacional.	80
ACTIVIDAD 07. En caso de participación en eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales, deberá enviar información de los resultados obtenidos al jefe o responsable de prensa de Indercas y presentar el informe técnico de participación de cada uno de las selecciones o deportistas en un plazo máximo de tres días siguientes a la terminación de la competencia al metodólogo asignado por Indercas y consolidarlo en el informe mensual.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En cumplimiento de la Actividad 7, relacionada con el reporte de resultados deportivos y la presentación de informes técnicos de participación en eventos departamentales, nacionales e internacionales, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 no fue necesario realizar la elaboración ni remisión de informes técnicos de competencia, ni el envío de resultados al área de prensa de INDERCAS. Lo anterior, teniendo en cuenta que durante el período objeto de reporte no se registró la participación de las selecciones ni de los deportistas vinculados al proceso de voleibol playa en eventos deportivos departamentales, nacionales o internacionales que generaran la obligación de presentar informes de resultados o reportes técnicos de competencia. No obstante, se mantuvo el seguimiento permanente a la programación del calendario competitivo y a los procesos de preparación deportiva de los atletas, garantizando la disponibilidad de la información técnica y administrativa requerida para futuras participaciones. Asimismo, se dejaron establecidos los mecanismos de reporte y comunicación necesarios para que, una vez se desarrollen eventos competitivos, se realice oportunamente el envío de resultados al responsable de prensa de INDERCAS y la presentación de los respectivos informes técnicos al metodólogo asignado, dentro de los plazos establecidos por la entidad.	80
ACTIVIDAD 08. Desarrollar un proceso técnico, táctico y de planificación deportiva durante mínimo seis (6) horas al día de lunes a viernes y los días festivos cuando se requiera, para atender (En caso de deportes de conjunto 40 personas, deportes individuales 25 personas y deporte adaptado 15 personas) entre niños, niñas y adolescentes por mes de ejecución del contrato en la disciplina asignada.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 se desarrolló de manera continua el proceso técnico, táctico y de planificación deportiva en la disciplina de voleibol playa, dando cumplimiento a la intensidad horaria establecida para la atención de los deportistas vinculados al programa de rendimiento deportivo de INDERCAS. Las actividades se llevaron a cabo en los escenarios deportivos destinados para la práctica de voleibol playa en los municipios de Aguazul y Yopal, de acuerdo con la programación establecida y los lineamientos metodológicos definidos para el proceso de preparación deportiva. Las sesiones fueron desarrolladas de lunes a viernes y en jornadas adicionales cuando las necesidades del proceso así lo requirieron, garantizando la continuidad y sistematicidad del entrenamiento. Durante el período reportado se ejecutaron sesiones orientadas al fortalecimiento de los fundamentos técnicos de la disciplina,	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	incluyendo desplazamientos, recepción, pase, armado, ataque, bloqueo y defensa, complementadas con actividades enfocadas en la toma de decisiones, lectura de juego y aplicación de sistemas tácticos ofensivos y defensivos propios del voleibol playa. De igual manera, se desarrollaron contenidos relacionados con la preparación física específica, enfatizando capacidades como fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, agilidad y potencia, indispensables para el desempeño competitivo de los deportistas y test deportivo abdominal y dorsal. Estas actividades fueron planificadas conforme a los objetivos establecidos dentro del macrociclo de entrenamiento y ajustadas a las características y nivel de desarrollo de cada categoría. En el desarrollo de esta actividad se brindó atención permanente a un grupo aproximado de cuarenta (40) deportistas, entre niños, niñas, adolescentes y jóvenes pertenecientes a las categorías de formación, juvenil y mayores, en las ramas masculina y femenina. Los participantes asistieron de manera regular a las sesiones programadas, demostrando compromiso, disciplina y adecuada disposición frente a las cargas de entrenamiento propuestas. Resultado del trabajo realizado, se evidenciaron avances en los aspectos técnicos, tácticos y físicos de los deportistas, fortaleciendo su proceso de preparación y contribuyendo al cumplimiento de los objetivos deportivos establecidos para la presente vigencia, así como a su proyección hacia los eventos del calendario competitivo nacional.	
ACTIVIDAD 09. Realizar visitas como estrategia de articulación con los diferentes municipios para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en cada uno a los procesos deportivos.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 Se desarrollaron acciones de articulación territorial orientadas a la identificación, captación y vinculación de deportistas con potencial de rendimiento a los procesos deportivos liderados por INDERCAS en la disciplina de voleibol playa. Como parte de esta estrategia, el día 16 de mayo de 2026 se realizó una visita técnica al municipio de Maní, Casanare, en coordinación con el monitor deportivo local, Carlos Peña, con el propósito de conocer el estado de la práctica deportiva en el municipio, identificar posibles talentos y fortalecer los canales de comunicación y articulación con los actores responsables del desarrollo deportivo local. Durante la jornada se efectuó un diagnóstico inicial mediante la observación directa de los deportistas participantes en espacios de entrenamiento y práctica deportiva, permitiendo valorar aspectos relacionados con sus capacidades técnicas, físicas, coordinativas y actitudinales, así como identificar perfiles con potencial para ser incluidos en procesos de seguimiento y evaluación dentro del programa departamental de voleibol playa. En el desarrollo de la visita se ejecutaron las siguientes acciones: • Socialización del proceso deportivo departamental de voleibol playa, presentando los objetivos, estructura metodológica, criterios de selección y oportunidades de participación para los deportistas del municipio. • Observación y análisis de habilidades deportivas, mediante actividades prácticas y espacios de interacción con los participantes, con el fin de identificar talentos con condiciones favorables para el rendimiento deportivo. • Fortalecimiento de la articulación institucional entre INDERCAS, el municipio y los actores deportivos locales, promoviendo estrategias conjuntas para el desarrollo y masificación de la disciplina. • Identificación preliminar de deportistas con proyección deportiva, susceptibles de ser convocados a futuras jornadas de evaluación técnica y seguimiento dentro del programa de rendimiento. • Intercambio de información con el monitor deportivo municipal sobre los procesos de formación existentes, la población atendida y las necesidades identificadas para fortalecer la práctica del voleibol playa en el territorio. Las acciones desarrolladas contribuyeron al fortalecimiento del proceso de detección y captación de talentos deportivos en el departamento, ampliando las oportunidades de acceso a los programas de rendimiento y favoreciendo la consolidación de una base deportiva más amplia para la disciplina de voleibol playa. Asimismo, permitieron fortalecer la articulación institucional con los municipios, generando condiciones favorables para el desarrollo deportivo y la proyección de nuevos talentos hacia escenarios competitivos	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	departamentales y nacionales.	
ACTIVIDAD 10. Desarrollar procesos deportivos mediante competencias mínimo una vez al mes, para fortalecer la enseñanza, aprendizaje y fomento del deporte.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 Durante la realizacion de esta actividad, se desarrollaron procesos deportivos mediante espacios de competencia, orientados al fortalecimiento de la enseñanza, el aprendizaje y el fomento de la disciplina de voleibol playa entre los deportistas vinculados al programa de rendimiento deportivo del departamento de Casanare. Como parte de estas acciones, el día 17 de mayo de 2026 se participó en la Parada Departamental de Voleibol Playa, organizada por la Liga de Voleibol de Casanare en las instalaciones del Complejo Deportivo El Hobo, en el municipio de Yopal. El evento contó con la participación de deportistas de las categorías Sub-15 y Sub-17 en las ramas masculina y femenina, constituyéndose en un espacio fundamental para la evaluación y fortalecimiento de los procesos deportivos desarrollados en el departamento. La competencia fue articulada con la planificación metodológica del entrenamiento, permitiendo a los deportistas poner en práctica los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos trabajados durante las sesiones de preparación, así como enfrentar situaciones reales de juego que contribuyen al desarrollo de habilidades competitivas y al fortalecimiento de su rendimiento deportivo. Durante la jornada competitiva se desarrollaron encuentros entre las diferentes duplas participantes, favoreciendo la aplicación de conceptos relacionados con la comunicación en cancha, la toma de decisiones, la lectura de juego, la adaptación táctica y el control emocional en escenarios de competencia. La implementación de esta actividad permitió: • Evaluar el desempeño técnico y táctico de los deportistas en condiciones reales de competencia. • Fortalecer la preparación competitiva de los atletas mediante la aplicación práctica de los contenidos desarrollados en el entrenamiento. • Identificar fortalezas y aspectos susceptibles de mejora para la orientación de futuros procesos de preparación deportiva. • Promover valores asociados al deporte, tales como el respeto, la disciplina, la responsabilidad, el trabajo en equipo y el juego limpio. • Generar espacios de integración y participación deportiva que contribuyen al fortalecimiento y masificación del voleibol playa en el departamento. Como resultado de esta actividad, se obtuvo información relevante para el seguimiento y control del proceso de entrenamiento, permitiendo realizar ajustes metodológicos acordes con las necesidades identificadas y fortaleciendo la preparación de los deportistas con miras a su participación en eventos del calendario competitivo departamental y nacional.	80
ACTIVIDAD 11. Apoyar de forma técnica deportiva el proceso de Juegos Intercolegiados de acuerdo con las necesidades de su disciplina deportiva.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 se mantuvo la disposición técnica y profesional para apoyar los procesos relacionados con los Juegos Intercolegiados, de acuerdo con los lineamientos institucionales y las necesidades que pudieran surgir en el marco de la disciplina deportiva asignada. Durante el período reportado no se recibieron requerimientos específicos por parte de INDERCAS, instituciones educativas o entes organizadores para brindar acompañamiento técnico-deportivo en la modalidad de voleibol playa dentro del programa de Juegos Intercolegiados. Lo anterior obedece a que esta disciplina no forma parte de la oferta competitiva oficial contemplada para la presente vigencia dentro de dicho programa. No obstante, se mantuvo una permanente disposición para brindar apoyo técnico, asesoría metodológica y orientación deportiva en caso de ser requerida por la entidad, contribuyendo al fortalecimiento de los procesos de formación y promoción deportiva en el ámbito escolar. Asimismo, se realizó seguimiento a la dinámica deportiva regional con el fin de identificar oportunidades de articulación que permitan promover la práctica del voleibol playa entre la población estudiantil del departamento. De igual manera, desde el proceso de entrenamiento departamental se continuó incentivando la participación de niños, niñas y adolescentes en espacios	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	de iniciación y formación deportiva, fortaleciendo las bases técnicas y motrices que favorecen la proyección de futuros talentos hacia procesos de rendimiento y representación deportiva.	
ACTIVIDAD 12. Verificar que para las sesiones de adiestramiento los deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En desarrollo de la presente, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 se realizó de manera permanente el seguimiento y la verificación del cumplimiento de los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte de INDERCAS para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento en la disciplina de voleibol playa. Antes del inicio de cada jornada de trabajo se verificaron las condiciones básicas requeridas para la práctica deportiva segura, incluyendo el adecuado estado físico de los deportistas, la utilización de la indumentaria apropiada para la disciplina, el cumplimiento de hábitos de hidratación, la disponibilidad de elementos necesarios para la sesión y la observancia de las recomendaciones preventivas orientadas a minimizar el riesgo de lesiones deportivas. Durante el desarrollo de los entrenamientos se promovió el cumplimiento de las normas de seguridad y autocuidado establecidas por la entidad, fomentando hábitos saludables relacionados con la preparación física, la recuperación, la alimentación, la hidratación y el comportamiento responsable dentro de los escenarios deportivos. De igual manera, se efectuó acompañamiento y observación continua de los deportistas durante las diferentes fases de la sesión de entrenamiento, permitiendo identificar oportunamente posibles situaciones de riesgo, signos de fatiga excesiva o condiciones que pudieran afectar la integridad física de los participantes. Cuando fue necesario, se realizaron ajustes en las cargas de trabajo y se brindaron recomendaciones específicas para garantizar el adecuado desarrollo de las actividades programadas.	80
ACTIVIDAD 13. Llevar control de la asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En el marco de esta actividad, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 se realizó el control, registro y seguimiento permanente de la asistencia de los deportistas vinculados a los procesos de formación y rendimiento en la disciplina de voleibol playa del departamento de Casanare. Para el desarrollo de esta actividad, en cada una de las sesiones de entrenamiento ejecutadas en los municipios de Aguazul y Yopal se diligenciaron las respectivas planillas de asistencia, permitiendo consolidar un registro organizado, confiable y verificable de la participación de los deportistas en las actividades programadas dentro del plan de trabajo establecido para el período. El control de asistencia fue implementado como una herramienta de seguimiento que facilitó la recopilación y organización de la información relacionada con la participación de los deportistas, contribuyendo al monitoreo permanente de los procesos deportivos y al cumplimiento de los objetivos planteados dentro de la planificación metodológica. A través de este mecanismo fue posible: • Realizar seguimiento al nivel de participación, compromiso y adherencia de los deportistas al proceso de entrenamiento. • Consolidar un registro sistemático de las sesiones desarrolladas durante el período contractual. • Identificar niveles de asistencia, permanencia y continuidad de los beneficiarios dentro del programa deportivo. • Detectar oportunamente posibles factores que puedan afectar la participación regular de los deportistas, permitiendo implementar acciones de acompañamiento y seguimiento. • Contar con soportes documentales que evidencian la ejecución de las actividades programadas y la cobertura de atención establecida en el contrato.	80
ACTIVIDAD 14. Presentar en medio magnético de manera mensual y con la liquidación del contrato, la base de datos estadística de la población beneficiada según formato de Indercas, donde se incluyan los siguientes aspectos: a) Rango	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 Para el desarrollo de esta actividad, se efectuó el registro y actualización permanente de la información de los deportistas vinculados al programa, garantizando la calidad, consistencia y veracidad de los datos reportados. Posteriormente, la información fue organizada y consolidada en la base de datos estadística institucional, de	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

de edad: Primera infancia (0-5); Infancia (6-11); Adolescencia (12-17); b) Enfoque de género: masculino, femenino; c) Enfoque étnico: indígenas, Comunidades NARP, Población ROM, Ninguno; d) Enfoque diferencial: Víctimas del conflicto armado, habitante de calle, PPL-TD, PPR, población en pobreza extrema, personas con discapacidad, ninguno.	acuerdo con el formato establecido por el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS. La base de datos elaborada incluye la caracterización de la población beneficiada mediante las variables requeridas por la entidad, permitiendo identificar y clasificar a los participantes de acuerdo con los siguientes criterios: • Rango de edad: clasificación de los beneficiarios en las categorías de primera infancia (0 a 5 años), infancia (6 a 11 años), adolescencia (12 a 17 años) y demás grupos etarios aplicables según la población atendida. • Enfoque de género: identificación de la participación de deportistas en las ramas masculina y femenina. • Enfoque étnico: registro de pertenencia a comunidades indígenas, comunidades NARP (Negras, Afrocolombianas, Raizales y Palenqueras), población ROM o sin pertenencia étnica registrada. • Enfoque diferencial: identificación de beneficiarios pertenecientes a grupos poblacionales con condiciones específicas, tales como víctimas del conflicto armado, personas con discapacidad, población en pobreza extrema, población privada de la libertad con trabajo comunitario (PPL-TD), personas en proceso de reintegración o reincorporación (PPR), habitantes de calle, entre otros, así como la clasificación de quienes no presentan enfoque diferencial. La consolidación de esta información permitió contar con un registro estadístico actualizado de la población atendida durante el período contractual, facilitando los procesos de seguimiento, monitoreo, control y evaluación adelantados por INDERCAS. Asimismo, la información constituye un insumo fundamental para la toma de decisiones institucionales relacionadas con la planificación, focalización y fortalecimiento de los programas deportivos del departamento. La base de datos correspondiente al período reportado se entrega en medio magnético (pdf) como soporte del presente informe mensual, dando cumplimiento a los lineamientos establecidos por la entidad y garantizando la disponibilidad de información organizada, verificable y actualizada sobre la población beneficiada.	
ACTIVIDAD 15. Las demás asignadas por gerencia y/o supervisor de acuerdo con su objeto contractual.	Para dar cumplimiento a esta actividad durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 correspondiente a las demás funciones y actividades asignadas por la Gerencia y/o el Supervisor del contrato de acuerdo con el objeto contractual, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 no se recibieron requerimientos, instrucciones o asignaciones adicionales que implicaran la ejecución de actividades diferentes a las contempladas dentro de las obligaciones contractuales inicialmente establecidas. No obstante, se mantuvo disponibilidad permanente para atender oportunamente cualquier solicitud institucional relacionada con el desarrollo del proceso deportivo de voleibol playa, así como para apoyar las acciones que fueran requeridas por INDERCAS en cumplimiento de sus objetivos misionales. De manera paralela, se garantizó el cumplimiento integral de las actividades programadas dentro del contrato, desarrollando las acciones técnicas, metodológicas, administrativas y de seguimiento requeridas para la adecuada ejecución del proceso de formación y rendimiento deportivo en la disciplina asignada. Asimismo, se mantuvo comunicación constante con el supervisor del contrato y con las diferentes áreas de apoyo institucional, facilitando la articulación necesaria para el desarrollo de las actividades deportivas y el cumplimiento de los compromisos establecidos durante el período de ejecución.	80
OBLIGACION 01. Cargar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en la plataforma de acuerdo con el formato establecido por el Instituto, con los respectivos anexos, planilla detallada y soporte de pago de salud, pensión y riesgos laborales en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor presentarlo en	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 Se realizó la recopilación, organización, consolidación y presentación de la información correspondiente a la ejecución contractual desarrollada en la disciplina de voleibol playa, con el fin de elaborar el informe mensual de actividades requerido por el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS. Para tal efecto, se estructuró el Informe de Ejecución N.° 4, conforme a los lineamientos y formatos institucionales establecidos por la entidad, incorporando de manera detallada las actividades técnicas, metodológicas, administrativas y de seguimiento ejecutadas durante el	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

medio físico.	período reportado, así como los respectivos soportes que evidencian el cumplimiento de las obligaciones contractuales. De igual manera, se espera realizar el cargue oportuno de la documentación en la plataforma dispuesta por INDERCAS dentro de los términos establecidos, garantizando el cumplimiento de los procedimientos administrativos definidos para el seguimiento y control de la ejecución contractual. La documentación presentada incluye, entre otros, los siguientes soportes: • Informe mensual de ejecución de actividades correspondiente al período reportado. • Planillas de asistencia de los deportistas beneficiarios vinculados al proceso de entrenamiento. • Base de datos estadística de la población atendida, diligenciada conforme al formato institucional. • Evidencias fotográficas y documentales de las actividades desarrolladas. • Soportes de pago al Sistema de Seguridad Social, correspondientes a salud, pensión y riesgos laborales. • Demás documentos requeridos para la validación y verificación de las actividades ejecutadas. Asimismo, se verificó que la información presentada fuera coherente, completa y concordante con las actividades desarrolladas durante el período contractual, garantizando la trazabilidad y confiabilidad de los soportes entregados.	
OBLIGACION 02. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 Dentro de las actividades desarrolladas, se asistió a la reunión como entrenador departamental convocada por INDERCAS, espacio en el cual se socializaron lineamientos técnicos, metodológicos y administrativos para la ejecución de los programas deportivos, así como aspectos relacionados con la planificación, seguimiento y evaluación de los procesos de rendimiento deportivo. De igual manera, el día 20 de mayo de 2026, a partir de las 8:30 a.m., se participó en el “Taller y Asistencia Técnica” para el Fortalecimiento e Implementación de Estrategias de Prevención de Violencias Basadas en Género en el Contexto Deportivo, desarrollado en el Auditorio Santiago de las Atalayas de la ciudad de Yopal. Esta actividad fue orientada por profesionales del Ministerio del Deporte y tuvo como propósito fortalecer las capacidades de los actores del sistema deportivo para la identificación, prevención y atención de situaciones de violencia de género en los diferentes escenarios deportivos. La participación en este espacio permitió adquirir conocimientos y herramientas aplicables al desarrollo de entornos deportivos seguros, inclusivos y protectores para los deportistas, contribuyendo al fortalecimiento de las competencias profesionales requeridas para el acompañamiento integral de los procesos de formación y rendimiento deportivo. Asimismo, durante el período reportado se acompañó el proceso de fortalecimiento de la preparación física de los deportistas de la Liga de Voleibol de Casanare, mediante la articulación con el Centro de Alto Rendimiento de Yopal para el uso de los espacios de acondicionamiento físico. En este proceso participaron atletas de la categoría mayores, entre ellos Horacio Rueda, Yaira Mieles, Meily Benítez, Laura Ravelo y Karina Cristancho, quienes desarrollaron actividades complementarias orientadas al mejoramiento de sus capacidades físicas y al fortalecimiento de su rendimiento competitivo. Las acciones desarrolladas durante el período contribuyeron al fortalecimiento de las competencias técnicas y metodológicas del entrenador, al mejoramiento de los procesos de preparación deportiva y al cumplimiento de los lineamientos institucionales establecidos por INDERCAS para el desarrollo del deporte de rendimiento en el departamento de Casanare.	80
OBLIGACION 03. Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 Durante el período reportado se mantuvo una articulación constante con el equipo técnico, metodológico y administrativo de la entidad, atendiendo de manera oportuna las orientaciones, lineamientos y requerimientos emitidos por la supervisión contractual y el área metodológica, contribuyendo al cumplimiento de las metas institucionales establecidas para el programa de rendimiento deportivo. Como parte de este acompañamiento, se participó en espacios	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	de coordinación, seguimiento y planificación deportiva convocados por la entidad, orientados a la organización de actividades, la revisión de procesos de entrenamiento, la programación de eventos competitivos y el fortalecimiento de las estrategias de desarrollo deportivo en el departamento. Asimismo, se brindó apoyo técnico en las acciones relacionadas con la preparación de los deportistas vinculados al proceso de voleibol playa, garantizando la implementación de las orientaciones metodológicas definidas por INDERCAS y promoviendo el cumplimiento de los objetivos planteados dentro del plan de entrenamiento y participación competitiva. El apoyo desarrollado durante el período se enfocó principalmente en: • Acompañamiento a los procesos deportivos institucionales de formación y rendimiento en la disciplina de voleibol playa. • Participación en reuniones, mesas de trabajo y espacios de coordinación convocados por INDERCAS para la planificación y seguimiento de actividades deportivas. • Apoyo en la organización y ejecución de actividades orientadas al fortalecimiento de la preparación técnica, táctica y física de los deportistas. • Articulación permanente con el equipo metodológico y administrativo para el cumplimiento de los lineamientos institucionales y contractuales. • Disponibilidad para atender las actividades y requerimientos formulados por la entidad en el marco del objeto contractual.	
OBLIGACION 04. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva_/curso-integridad, de acuerdo con lo establecido en el artículo 11. SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN de la ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES, aprobada mediante acta del Comité Institucional de Gestión y Desempeño de Indercas, el día 13 de octubre de 2020.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En cumplimiento de la presente obligación contractual, El certificado fue obtenido a través de la plataforma dispuesta por el Departamento Administrativo de la Función Pública y presentado conforme a los lineamientos establecidos por el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS, dando cumplimiento a lo dispuesto en el artículo 11 “Sensibilización y Capacitación” de la Estrategia para la Gestión del Conflicto de Intereses, aprobada mediante Acta del Comité Institucional de Gestión y Desempeño de INDERCAS del 13 de octubre de 2020. Durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 no fue requerida una nueva presentación de este documento, toda vez que la obligación ya había sido cumplida y acreditada dentro del expediente contractual. No obstante, el soporte correspondiente continúa formando parte de la documentación contractual y permanece disponible para los procesos de seguimiento, verificación y control que adelante la entidad. Con el cumplimiento de esta obligación se ratifica el compromiso con los principios de integridad, transparencia, ética pública, prevención de la corrupción y adecuada gestión de los conflictos de interés en el desarrollo de las actividades contractuales.	80
OBLIGACION 05. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En referencia a esta obligación, se mantuvo comunicación permanente y oportuna con el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS, así como con la supervisión contractual, con el propósito de informar cualquier situación que pudiera incidir en el adecuado desarrollo de las actividades y en el cumplimiento del objeto contractual. Durante el período reportado no se identificaron hechos, conductas o circunstancias que pudieran constituir actos de corrupción, conflictos de interés, uso indebido de recursos públicos, irregularidades administrativas o cualquier otra situación que representara riesgo para la correcta ejecución del contrato. Asimismo, no se presentaron situaciones que afectaran el cumplimiento de las actividades programadas, evidenciándose el normal desarrollo de los procesos de entrenamiento, seguimiento deportivo, planificación y demás acciones contempladas dentro de las obligaciones contractuales. De igual manera, se mantuvo una actitud preventiva y de seguimiento permanente frente a los diferentes aspectos técnicos, administrativos y operativos relacionados con la ejecución contractual, con el fin de identificar oportunamente cualquier eventualidad que pudiera generar riesgos para el cumplimiento de los objetivos establecidos. En concordancia con los principios de transparencia, integridad,	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	responsabilidad y legalidad que orientan la gestión pública, se ratifica el compromiso de informar de manera inmediata a INDERCAS cualquier hecho o circunstancia que pueda constituir una situación de riesgo para la ejecución del contrato o que pueda afectar el adecuado desarrollo de las actividades a cargo del contratista.	
OBLIGACION 06. Presentar antes del primer pago evidencias sobre su participación, replica e información a los padres de familia, deportistas y demás personas del entorno sobre la campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte liderada por el Ministerio del Deporte.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En cumplimiento de la Obligación, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 se desarrollaron acciones de socialización, sensibilización y réplica de la campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte, liderada por el Ministerio del Deporte, con el propósito de promover entornos deportivos seguros, inclusivos, respetuosos y libres de cualquier forma de discriminación o violencia. Como parte de esta estrategia, se brindó información a los deportistas vinculados al proceso de voleibol playa, así como a padres de familia y demás actores relacionados con el entorno deportivo, sobre la importancia de prevenir, identificar y reportar situaciones de violencia basada en género, fortaleciendo principios como el respeto, la equidad, la convivencia pacífica, la igualdad de oportunidades y el buen trato dentro y fuera de los escenarios deportivos. De igual manera, el día 20 de mayo de 2026, a partir de las 8:30 a.m., se participó en el “Taller y Asistencia Técnica para el Fortalecimiento e Implementación de Estrategias de Prevención de Violencias Basadas en Género en el Contexto Deportivo”, desarrollado en el Auditorio Santiago de las Atalayas de la ciudad de Yopal. Esta actividad fue orientada por profesionales del Ministerio del Deporte y estuvo dirigida a fortalecer las capacidades de entrenadores, dirigentes y demás actores del sistema deportivo para la identificación, prevención y atención de situaciones asociadas a las violencias basadas en género. Los conocimientos y herramientas adquiridos durante esta capacitación fueron replicados a partir del mismo 20 de mayo de 2026, durante las diferentes sesiones de entrenamiento programadas para las categorías de formación, juvenil y mayores en las ramas masculina y femenina, así como en los espacios de interacción con padres de familia y acompañantes de los deportistas. En estas jornadas se socializaron los principales mensajes de la campaña, los mecanismos de orientación y atención disponibles, así como las conductas que deben promoverse para garantizar ambientes deportivos seguros y protectores.	80
OBLIGACION 07. Realizar mensualmente una campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte, para lo cual deberá dejar constancia del hecho por escrito.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/05/2026 La campaña se llevó a cabo mediante espacios informativos y de sensibilización desarrollados durante las sesiones de entrenamiento (20 de mayo), en los cuales se promovieron principios de respeto, igualdad, inclusión, convivencia pacífica y buen trato, fomentando la construcción de entornos deportivos seguros y libres de cualquier manifestación de violencia, discriminación o acoso. Durante la actividad se socializaron aspectos relacionados con la identificación de conductas constitutivas de violencia basada en género, la importancia de la denuncia oportuna, las rutas de orientación y atención existentes, así como el compromiso que deben asumir entrenadores, deportistas, familias y comunidad deportiva para garantizar escenarios de práctica deportiva basados en el respeto por la dignidad humana y los derechos fundamentales. Asimismo, se compartieron los principales lineamientos y recomendaciones recibidos en el “Taller y Asistencia Técnica para el Fortalecimiento e Implementación de Estrategias de Prevención de Violencias Basadas en Género en el Contexto Deportivo”, orientado por el Ministerio del Deporte, fortaleciendo el conocimiento y la apropiación de estas temáticas por parte de los participantes. Como soporte de la actividad desarrollada, se dejó constancia escrita de la realización de la campaña, acompañada de los respectivos registros de asistencia y evidencias fotográficas, las cuales hacen parte integral de los anexos del presente informe mensual. Con estas acciones se contribuye al fortalecimiento de una cultura deportiva basada en el respeto, la equidad, la inclusión y la prevención de las violencias basadas en género, en	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	concordancia con los lineamientos establecidos por el Ministerio del Deporte y el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS.	
OBLIGACION 08. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 se desarrollaron de manera integral las actividades contempladas en el objeto contractual, relacionadas con la prestación de servicios profesionales como Entrenador Departamental Nivel III de la disciplina de voleibol playa, orientadas al fortalecimiento de los procesos de formación, preparación y rendimiento deportivo de los atletas vinculados al deporte asociado del departamento de Casanare. Las actividades fueron ejecutadas por cuenta propia y con plena autonomía técnica y administrativa, conforme a los conocimientos profesionales, experiencia y criterios metodológicos aplicables a la disciplina, garantizando la adecuada planificación, organización, dirección, ejecución y seguimiento de los procesos de entrenamiento desarrollados durante el período reportado. En desarrollo de esta labor, se diseñaron y ejecutaron sesiones de entrenamiento acordes con los objetivos establecidos dentro de la planificación deportiva, abordando componentes técnicos, tácticos, físicos y estratégicos propios del voleibol playa. Asimismo, se realizó seguimiento permanente al desempeño de los deportistas, efectuando los ajustes metodológicos necesarios para optimizar su proceso de preparación y fortalecer su rendimiento competitivo. De igual manera, se adelantaron actividades relacionadas con la planificación de la participación en eventos deportivos, la detección y seguimiento de talentos, el control de asistencia de los deportistas, la consolidación de información técnica y estadística, y el acompañamiento a los procesos de evaluación y preparación deportiva, en concordancia con las metas establecidas para la presente vigencia. Todas las acciones desarrolladas fueron ejecutadas con independencia técnica en la toma de decisiones relacionadas con la orientación del entrenamiento y la metodología de trabajo, manteniendo articulación permanente con los lineamientos institucionales de INDERCAS, las orientaciones de la supervisión contractual y las directrices del equipo metodológico, garantizando la coherencia y calidad del proceso deportivo.	80
OBLIGACION 09. Respaldar la ejecución de sus actividades, donde se evidencié los beneficios de realizar regularmente la práctica del deporte, la recreación, actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre, siempre preservando los derechos de los menores de edad determinados en la ley 1098 de 2006 (noviembre 8) por la cual el código de la infancia y la adolescencia, la cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la constitución política y en las leyes, así como su restablecimiento.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En observancia de la presente obligación contractual, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026, se desarrollaron actividades deportivas y sesiones de entrenamiento en la disciplina de voleibol playa, orientadas a fomentar la práctica regular del deporte, la actividad física y el adecuado aprovechamiento del tiempo libre en los niños, niñas y adolescentes vinculados a los procesos de formación y rendimiento deportivo del departamento de Casanare. A través de las sesiones de entrenamiento, jornadas de preparación física y espacios de interacción deportiva, se promovieron hábitos de vida saludable, la disciplina, el trabajo en equipo, el respeto por las normas y los valores fundamentales del deporte, contribuyendo al desarrollo integral de los deportistas. Durante la ejecución de las actividades se garantizó el respeto, la protección y la promoción de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, en concordancia con lo establecido en la Ley 1098 de 2006 – Código de la Infancia y la Adolescencia, asegurando el ejercicio de sus derechos y libertades conforme a la normatividad vigente. En este sentido, las actividades se desarrollaron en entornos seguros, formativos y respetuosos, promoviendo el bienestar físico, emocional y social de los deportistas, y contribuyendo al fortalecimiento de espacios deportivos que favorecen su desarrollo integral.	80
OBLIGACION 10. Ejecutar idónea y oportunamente el objeto del contrato.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En cumplimiento de la Obligación 9, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 se desarrollaron y respaldaron actividades orientadas a promover	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	los beneficios de la práctica regular del deporte, la actividad física, la recreación y el adecuado aprovechamiento del tiempo libre, mediante la ejecución de sesiones de entrenamiento y espacios de formación deportiva en la disciplina de voleibol playa dirigidos a niños, niñas, adolescentes y jóvenes vinculados a los procesos deportivos del departamento de Casanare. A través de las actividades programadas se fomentaron hábitos y estilos de vida saludables, incentivando la participación activa de los deportistas en procesos de formación y preparación deportiva que contribuyen al fortalecimiento de su condición física, bienestar emocional, desarrollo social y crecimiento personal. Asimismo, se promovieron valores fundamentales como la disciplina, el respeto, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia, el trabajo en equipo y el juego limpio, elementos esenciales para la formación integral de los participantes. Durante el desarrollo de las sesiones de entrenamiento se brindaron espacios seguros y adecuados para la práctica deportiva, favoreciendo la utilización positiva del tiempo libre y contribuyendo a la prevención de factores de riesgo asociados al sedentarismo, la deserción deportiva y otras problemáticas que pueden afectar el desarrollo integral de la población infantil y juvenil. De igual manera, todas las actividades fueron desarrolladas garantizando el respeto, la protección y la promoción de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, en concordancia con lo establecido en la Ley 1098 de 2006 – Código de la Infancia y la Adolescencia. En este sentido, se veló por el bienestar físico, psicológico y emocional de los participantes, promoviendo ambientes deportivos inclusivos, protectores y libres de cualquier forma de discriminación, violencia o vulneración de derechos. Asimismo, se fortaleció la comunicación y el acompañamiento con padres de familia y acudientes, resaltando la importancia del deporte como herramienta de formación integral, inclusión social y construcción de proyectos de vida saludables para la población beneficiaria. Las evidencias fotográficas, registros de asistencia y demás soportes documentales que acompañan el presente informe permiten verificar el desarrollo de las actividades realizadas y los beneficios generados a través de la práctica sistemática del voleibol playa, contribuyendo al cumplimiento de los objetivos institucionales de INDERCAS y al fortalecimiento del desarrollo integral de los deportistas del departamento.	
OBLIGACION 11. Desarrollar las actividades establecidas en la cláusula segunda del presente contrato.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En la realización de la presente obligación contractual, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 se desarrollaron de manera integral las actividades establecidas en la Cláusula Segunda del contrato, garantizando el cumplimiento del objeto contractual y contribuyendo al fortalecimiento de los procesos de formación, preparación y rendimiento deportivo en la disciplina de voleibol playa del departamento de Casanare. Durante el período reportado se ejecutaron las acciones técnicas, metodológicas, administrativas y de seguimiento contempladas dentro del plan de trabajo, orientadas al desarrollo integral de los deportistas vinculados al programa de rendimiento deportivo liderado por el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS. Entre las principales actividades desarrolladas se destacan la planificación y ejecución de sesiones de entrenamiento, la implementación de contenidos técnicos, tácticos y físicos propios de la disciplina, el seguimiento al rendimiento deportivo de los atletas, el control y registro de asistencia, la consolidación de información estadística de la población beneficiada, la identificación y seguimiento de talentos deportivos, la participación en reuniones y capacitaciones institucionales, así como el acompañamiento a espacios de competencia y preparación deportiva. De igual manera, se adelantaron acciones de articulación con actores deportivos municipales para fortalecer los procesos de detección de talentos, se desarrollaron actividades de sensibilización relacionadas con la prevención de las violencias basadas	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	en género en el deporte y se elaboraron los informes técnicos, administrativos y documentales requeridos para el adecuado seguimiento de la ejecución contractual. Todas las actividades fueron desarrolladas conforme a los lineamientos técnicos y metodológicos establecidos por INDERCAS, atendiendo las orientaciones emitidas por la supervisión contractual y el metodólogo de la disciplina, garantizando la calidad, continuidad y pertinencia de los procesos deportivos adelantados durante el período. Como resultado de la ejecución de estas acciones, se fortalecieron los procesos de preparación deportiva de los atletas, se dio cumplimiento a las metas establecidas dentro del contrato y se contribuyó al desarrollo del voleibol playa como disciplina estratégica para la representación deportiva del departamento de Casanare en eventos de carácter departamental, nacional e internacional.	
OBLIGACION 12. Obrar con lealtad y buena fe en las distintas etapas contractuales.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En cumplimiento de esta Obligación, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 se actuó con lealtad, buena fe, responsabilidad, transparencia y compromiso institucional en todas las actuaciones relacionadas con la ejecución del contrato suscrito con el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS. Durante el desarrollo de las actividades contractuales se mantuvo una conducta ética y profesional, orientada al cumplimiento eficiente y oportuno de las obligaciones adquiridas, garantizando que cada una de las acciones ejecutadas se desarrollara en concordancia con los principios que rigen la función pública, los lineamientos institucionales y la normatividad vigente aplicable. Asimismo, se sostuvo una comunicación permanente y respetuosa con la supervisión del contrato, el equipo metodológico y las diferentes dependencias de la entidad, suministrando información veraz, clara y oportuna sobre el avance de las actividades, facilitando los procesos de seguimiento, control y evaluación de la ejecución contractual. De igual manera, se actuó con diligencia y transparencia en la administración de la información, la presentación de informes, el manejo de los soportes documentales y el cumplimiento de los compromisos adquiridos, procurando en todo momento salvaguardar los intereses institucionales y contribuir al logro de los objetivos establecidos dentro del programa de rendimiento deportivo. Durante el período reportado no se presentaron situaciones que afectaran la confianza, la transparencia o el adecuado desarrollo de la relación contractual, manteniéndose una actuación coherente con los principios de honestidad, respeto, colaboración y responsabilidad que deben orientar el ejercicio de las actividades contratadas.	80
OBLIGACION 13. Avisar oportunamente al INDERCAS las situaciones previsibles que puedan afectar el equilibrio financiero. del contrato.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En cumplimiento de la Obligación 13, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 se realizó seguimiento permanente a las condiciones técnicas, administrativas y operativas relacionadas con la ejecución del contrato, con el propósito de identificar oportunamente cualquier situación previsible que pudiera afectar su normal desarrollo o generar impactos sobre su equilibrio financiero. Durante el período reportado se mantuvo comunicación constante con la supervisión contractual y con las áreas correspondientes del Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS, garantizando la disponibilidad de información necesaria para el adecuado seguimiento de la ejecución de las actividades contratadas. Como resultado de este seguimiento, no se identificaron circunstancias, riesgos, contingencias o hechos previsibles que pudieran afectar el equilibrio económico y financiero del contrato, ni se presentaron situaciones que alteraran las condiciones inicialmente establecidas para su ejecución. Asimismo, las actividades programadas se desarrollaron conforme al cronograma previsto, sin evidenciar factores que comprometieran el cumplimiento de las obligaciones contractuales o la adecuada prestación de los servicios contratados. De igual manera, se mantuvo una actitud preventiva frente a posibles situaciones que	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	pudieran generar impactos técnicos, administrativos o financieros sobre la ejecución contractual, efectuando el monitoreo permanente de las condiciones necesarias para el desarrollo normal de las actividades asignadas.	
OBLIGACION 14. Atender las observaciones de quien ejerce la supervisión del contrato.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En relación de la presente Obligación, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026, se atendieron de manera oportuna y responsable las orientaciones, recomendaciones y observaciones emitidas por la supervisora del contrato, Dra. Lina Paola Amaya Bahamón, con el propósito de garantizar el adecuado desarrollo de las actividades contractuales y el cumplimiento de los objetivos establecidos por el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS. Durante el período reportado se mantuvo comunicación permanente con la supervisión contractual, facilitando el intercambio de información relacionada con la ejecución de las actividades, el avance de los procesos deportivos, la presentación de informes y el cumplimiento de los procedimientos administrativos y técnicos requeridos por la entidad. Las observaciones y lineamientos impartidos fueron atendidos e incorporados de manera adecuada en el desarrollo de las actividades programadas, contribuyendo al fortalecimiento de la planificación metodológica, la organización de los procesos de entrenamiento, el seguimiento a los deportistas y la correcta elaboración de los soportes e informes contractuales. Asimismo, se dio cumplimiento a los requerimientos de información y a las orientaciones relacionadas con la ejecución del programa de rendimiento deportivo, garantizando que las acciones desarrolladas se mantuvieran alineadas con los lineamientos institucionales, las metas establecidas y los criterios técnicos definidos por INDERCAS. La atención oportuna de las observaciones realizadas por la supervisión permitió fortalecer los procesos de control, seguimiento y mejora continua de las actividades ejecutadas, favoreciendo una adecuada coordinación institucional y una eficiente ejecución del objeto contractual.	80
OBLIGACION 15. Presentar los informes específicos o extraordinario cuando le sean solicitados por el interventor o supervisor.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En cumplimiento de la Obligación 15, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de 2026 se mantuvo disponibilidad permanente para atender y presentar los informes específicos, técnicos o extraordinarios que pudieran ser requeridos por la supervisión del contrato o por el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS, en el marco de las actividades relacionadas con el objeto contractual. Durante el período reportado no se recibieron solicitudes de elaboración o presentación de informes adicionales, especiales o extraordinarios por parte de la supervisora del contrato, Dra. Lina Paola Amaya Bahamón, ni por otras dependencias de la entidad. No obstante, se mantuvo organizada y actualizada la información técnica, administrativa y documental relacionada con la ejecución contractual, garantizando la disponibilidad de los soportes necesarios para atender cualquier requerimiento institucional de manera oportuna. De igual manera, se elaboró y presentó el informe mensual de actividades correspondiente al período reportado, consolidando de forma detallada las acciones ejecutadas, los resultados obtenidos y los soportes documentales que evidencian el cumplimiento de las obligaciones contractuales y el desarrollo de los procesos deportivos en la disciplina de voleibol playa. Asimismo, se mantuvo una comunicación permanente con la supervisión contractual, facilitando el suministro de información relacionada con el avance de las actividades, el seguimiento a los deportistas y la ejecución de los procesos deportivos, contribuyendo a los mecanismos de control, seguimiento y evaluación establecidos por la entidad.	80
OBLIGACION 16. Presentar informes de actividades mensuales, detallando la actividad realizada en el periodo de	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 En referencia de la Obligación 16, durante el período comprendido entre el 03 de mayo y el 02 de junio de	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

ejecución, y anexando soporte del mismo, dentro de los cinco (05) días hábiles siguientes al vencimiento de cada periodo, así como acreditar el cumplimiento de las obligaciones al sistema de seguridad Social en Salud y aportes parafiscales, del correspondiente mes, según las normas vigentes en la materia.	2026 se realizó la elaboración, consolidación y presentación del informe mensual de actividades correspondiente a la ejecución contractual, detallando de manera clara, organizada y verificable las acciones desarrolladas en el marco del objeto contractual como Entrenador Departamental Nivel III de la disciplina de voleibol playa. El informe fue estructurado conforme a los lineamientos técnicos, metodológicos y administrativos establecidos por el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS, incluyendo la descripción de las actividades ejecutadas, los resultados obtenidos, la población beneficiada y las evidencias que soportan el cumplimiento de las obligaciones contractuales durante el período reportado. Como parte de los soportes anexos al informe, se consolidó la documentación requerida para la validación de las actividades desarrolladas, entre la cual se incluyen: • Planillas de asistencia de los deportistas participantes en las sesiones de entrenamiento. • Registros fotográficos de las actividades ejecutadas. • Base de datos estadística de la población beneficiada. • Evidencias documentales de reuniones, capacitaciones, socializaciones y demás actividades desarrolladas durante el período. • Documentos técnicos y administrativos relacionados con la ejecución contractual. De igual manera, se acreditó el cumplimiento de las obligaciones frente al Sistema de Seguridad Social Integral, mediante la realización oportuna de los aportes correspondientes a salud, pensión y riesgos laborales, de conformidad con la normatividad vigente aplicable a los contratistas. Los respectivos soportes de pago fueron anexados al informe como evidencia del cumplimiento de esta obligación legal y contractual.	
OBLIGACION 17. En caso de que el instituto le facilite algún elemento para el desarrollo del objeto contractual, deberá devolverlo en buen estado a la finalización del contrato.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 Durante el período reportado de esta obligación 17, no se realizó entrega de elementos, equipos, materiales deportivos ni bienes inventariables por parte de la entidad para la ejecución de las actividades contractuales relacionadas con la disciplina de voleibol playa. En consecuencia, no fue necesario efectuar procesos de control, custodia o devolución de bienes durante esta etapa de ejecución contractual. No obstante, se mantiene el compromiso de garantizar el adecuado uso, conservación, protección y custodia de cualquier elemento que eventualmente sea suministrado por INDERCAS durante la vigencia del contrato, asegurando su utilización exclusivamente para el cumplimiento de las actividades contratadas y observando los principios de responsabilidad, cuidado y eficiencia en el manejo de los bienes públicos. Asimismo, se deja constancia de que, en caso de recibir implementos, equipos o cualquier otro elemento por parte de la entidad, estos serán conservados en condiciones adecuadas y serán reintegrados en buen estado al finalizar la ejecución contractual, salvo el desgaste normal derivado de su uso adecuado, conforme a los procedimientos y lineamientos establecidos por INDERCAS.	80
OBLIGACION 18. Allegar el certificado del examen pre-ocupacional dentro de los términos establecidos en el Decreto 0723 de 2013.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 Para dar cumplimiento a esta obligación durante el período comprendido entre el 03 de mayo de 2026 y el 02 de junio de 2026, se deja constancia de que el certificado del examen médico pre-ocupacional fue presentado oportunamente y hace parte integral de la documentación contractual, en cumplimiento de lo establecido en el Decreto 0723 de 2013. Durante el período objeto del presente informe no se presentaron novedades relacionadas con este requisito, manteniéndose vigente el soporte documental que acredita la valoración médica ocupacional realizada previamente y la aptitud del contratista para el desarrollo de las actividades inherentes al objeto contractual.	80
OBLIGACION 19. Cumplir con todas las obligaciones derivadas de los Estudios Previos y del presente contrato.	Para dar cumplimiento a esta obligación durante el periodo comprendido en el 03/05/2026 al 02/06/2026 Para dar cumplimiento a esta obligación durante el período comprendido entre el 03 de mayo de 2026 y el 02 de junio de 2026, se ejecutaron de manera oportuna y satisfactoria las actividades contempladas en los Estudios Previos y en el contrato	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 0101 - de 2026-01-28 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	suscrito con el Instituto para el Deporte y la Recreación de Casanare – INDERCAS. Durante este período se desarrollaron las acciones técnicas, metodológicas y administrativas requeridas para el fortalecimiento del proceso deportivo de los atletas vinculados al programa de voleibol playa, garantizando la planificación, orientación, control y seguimiento de los entrenamientos programados, así como la evaluación permanente de los avances alcanzados por los deportistas. De igual manera, se atendieron los lineamientos impartidos por la entidad, se presentaron los informes y soportes requeridos, y se dio cumplimiento a las obligaciones específicas inherentes al cargo de entrenador departamental Nivel III, contribuyendo al adecuado desarrollo de los procesos de formación y rendimiento deportivo del departamento.	

F. OBSERVACIONES:



Atentamente,

RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
Contratista

CONTENIDO DEL ANEXO

I PARTE

1. **ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO**:

- Selección trabajada: VOLEIBOL PLAYA RAMAS MASCULINA Y FEMENINA 2026 (mayo 03 al 02 de junio de 2026)
- Macrociclo en proceso: GENERAL
- Periodo: COMPETITIVO
- Etapa: PREPARACION ESPECIFICA

Tipos de Microciclos:

- MICROCICLO 1 – ADAPTACIÓN A LA FUERZA ESPECIFICA
- MICROCICLO 2 – FUERZA MAXIMA
- MICROCICLO 3 – IMPACTO Y POTENCIA
- MICROCICLO 4 – CONTROL Y SIMULACION COMPETITIVA
- MICROCICLO 5- RECUPERACIÓN ACTIVA Y AJUSTE

Objetivos planteados:

FASE PREPARATORIA GENERAL

Febrero – Marzo (8 semanas)

Mesociclos utilizados

1. Mesociclo de adaptación anatómica – 2 semanas
2. Mesociclo de desarrollo de fuerza general – 3 semanas
3. Mesociclo de resistencia y base técnica – 3 semanas

Microciclos utilizados MES 1 (FEBRERO 03 AL 02 MARZO)

- Microciclo introductorio o adaptación
- Microciclo de carga progresiva
- Microciclo de carga media
- Microciclo de recuperación

Microciclos utilizados MES 2 (MARZO 03 AL 02 ABRIL)

- Carga concentrada
- Choque
- Estabilización
- Competencia
- Recuperacion

Objetivo fisiológico

- Desarrollo de base aeróbica
- Fortalecimiento muscular general
- Mejora de coordinación y técnica básica
- Adaptación a arena

Ejemplo de distribución microciclo

- 3 microciclos de carga
- 1 microciclo de descarga

2. FASE PREPARACION ESPECÍFICA
Abril de 2026 (Semanas 1 a 4) (3 DE ABRIL AL 2 DE MAYO)
Mesociclo: Fuerza máxima
Distribución de microciclos – Abril
Semana 1 (Inicio de abril)
Microciclo: Carga alta

- Enfoque: Introducción a la fuerza máxima
- Intensidad: Alta
- Volumen: Medio
- Contenido:
  - Trabajo de fuerza en gimnasio (80–85% 1RM)
  - Técnica básica en arena con resistencia
  - Saltabilidad controlada
- Objetivo: Adaptación neuromuscular a cargas altas

Semana 2
Microciclo: Impacto

- Intensidad: Muy alta
- Volumen: Medio
- Contenido:
  - Fuerza máxima (85–95% 1RM)
  - Pliometría de alta intensidad
  - Trabajo técnico bajo fatiga
- Objetivo: Estimulación máxima del sistema neuromuscular

Semana 3
Microciclo: Control

- Intensidad: Alta
- Volumen: Medio-bajo
- Contenido:
  - Evaluación de fuerza (test indirectos)
  - Ajustes técnicos (saque, recepción, ataque)
  - Juego reducido controlado
- Objetivo: Verificar adaptación y corregir ejecución técnica

Semana 4 (Final de abril)
Microciclo: Recuperación

- Intensidad: Media-baja
- Volumen: Bajo
- Contenido:
  - Trabajo regenerativo (movilidad, core, estabilidad)

  - Técnica sin carga
  - Actividades lúdicas y recuperación activa
- Objetivo: Supercompensación y prevención de fatiga acumulada
- **Resumen de la carga del mes (abril)**
- **Intensidad predominante:** Alta – Muy alta
- **Volumen:** Medio (con descenso en semana 4)
- **Relación carga:**
  - 3 microciclos de carga (alta – impacto – control)
  - 1 microciclo de descarga (recuperación)
  - 1 microciclo de reactivación (carga progresiva)

PRIMER MICROCICLO (3 DE MAYO AL 2 DE JUNIO)
"MICROCICLO DE ADAPTACIÓN A LA FUERZA ESPECÍFICA"
Fecha: 3 al 9 de mayo de 2026
Objetivo
Desarrollar la adaptación neuromuscular a las cargas específicas en arena, fortaleciendo la fuerza funcional y mejorando la técnica básica bajo fatiga controlada.
Características

- Volumen: Medio – Alto
- Intensidad: Media
- Predominio físico

Actividades principales

- Fuerza general en arena
- Técnica de recepción y saque
- Desplazamientos defensivos
- Circuitos funcionales
- Pliometría básica
- Juegos reducidos 2 vs 2
- Trabajo preventivo de hombro y rodilla

Contenidos semanales

- 2 sesiones de fuerza funcional
- 2 sesiones técnicas
- 1 sesión de resistencia específica
- 1 sesión competitiva controlada

SEGUNDO MICROCICLO
"MICROCICLO DE FUERZA MÁXIMA"
Fecha: 11 al 16 de mayo de 2026
Objetivo
Incrementar la fuerza máxima del tren inferior y superior para mejorar la potencia de salto, estabilidad y capacidad explosiva en arena.

Características

- Volumen: Medio
- Intensidad: Alta
- Predominio físico-específico

Actividades principales

- Fuerza máxima en gimnasio
- Sentadilla y peso muerto
- Potencia de remate
- Bloqueo en arena
- Saltabilidad
- Trabajo táctico ofensivo
- Juegos de alta intensidad

Contenidos semanales

- 2 sesiones de fuerza máxima
- 2 sesiones de pliometría
- 1 sesión táctica ofensiva
- 1 sesión de juego competitivo

3 TERCER MICROCICLO

“MICROCICLO DE IMPACTO Y POTENCIA”

Fecha: 18 al 23 de mayo de 2026

Objetivo

Estimular la potencia explosiva y la velocidad de reacción mediante cargas de alta intensidad y ejercicios específicos de competencia.

Características

- Volumen: Medio
- Intensidad: Muy alta
- Predominio explosivo

Actividades principales

- Pliometría avanzada
- Sprint en arena
- Saltos con reacción
- Defensa en alta velocidad
- Sistemas tácticos por parejas
- Transiciones ofensivas y defensivas
- Juegos completos a 3 sets

Contenidos semanales

- 2 sesiones de potencia
- 2 sesiones técnico-tácticas
- 1 sesión de velocidad y reacción
- 1 control competitivo

4 CUARTO MICROCICLO

“MICROCICLO DE CONTROL Y SIMULACIÓN COMPETITIVA”

Fecha: 25 al 30 de mayo de 2026

Objetivo

Evaluar el rendimiento técnico, táctico y físico mediante situaciones reales de competencia y simulación de torneo.

Características

- Volumen: Medio – Bajo
- Intensidad: Alta
- Predominio competitivo

Actividades principales

- Partidos oficiales simulados
- Análisis táctico por parejas
- Corrección técnica
- Estrategias ofensivas y defensivas
- Control de carga
- Recuperación activa
- Evaluación funcional

Contenidos semanales

- 3 sesiones competitivas
- 2 sesiones tácticas
- 1 sesión regenerativa

5 QUINTO MICROCICLO

“MICROCICLO DE RECUPERACIÓN ACTIVA Y AJUSTE”

Fecha: 1 al 2 de junio de 2026

Objetivo

Favorecer la recuperación física y neuromuscular después del bloque de impacto, manteniendo la adaptación técnica y táctica.

Características

- Volumen: Bajo
- Intensidad: Media
- Predominio regenerativo

Actividades principales

- Movilidad y flexibilidad
- Recuperación en arena
- Técnica controlada
- Juegos recreativos competitivos
- Estabilización de core
- Activación neuromuscular
- Estiramiento y crioterapia

Contenidos

- 1 sesión regenerativa
- 1 sesión técnica ligera
- Recuperación activa general

RESUMEN GENERAL DE LOS MICROCICLOS

Microciclo	Fecha	Objetivo Principal
Adaptación a la fuerza específica	3 – 9 mayo	Adaptación neuromuscular
Fuerza máxima	11 – 16 mayo	Desarrollo de fuerza máxima
Impacto y potencia	18 – 23 mayo	Potencia explosiva
Control y simulación competitiva	25 – 30 mayo	Evaluación competitiva
Recuperación activa y ajuste	1 – 2 junio	Recuperación y estabilización

- Horas trabajadas 96
- Unidades de entrenamiento: Planeadas
- Vs realizadas; todas
- Dificultades técnicas afrontadas y correctivos aplicados: en voleibol de playa o arena, en este cuarto mes, debido a que los atletas son de otros municipios (Yopal, Tauramena, aguazul) y su traslado a los sitios de entrenamientos como es en aguazul (selección), actividades transversales propias del deporte del voleibol playa en general, planes de trabajo adecuados.
- Anexar el Plan de gráfico y escrito del MACROCICLO a desarrollar, MESOCICLO Y MICROCICLOS desarrollados:

MACROCICLO FEBRERO – SEPTIEMBRE 2026

Selección Casanare Mayores – Voleibol Playa Ramas masculina y femenina

Duración: 8 meses

Frecuencia: lunes a sábado

Duración diaria: 3 horas

Objetivo final: Pico máximo de rendimiento para clasificatorio

SEDES DE ENTRENAMIENTO

- **Lunes, miércoles y viernes – Aguazul:**
  IDRA / Sector Las Vegas
- **Martes, jueves y sábado – Yopal:**
  Complejo Deportivo El Hobo

ESTRUCTURA GENERAL DEL MACROCICLO

Fase	Meses	Objetivo
Preparación General	Febrero – Marzo	Base física y técnica
Preparación Específica	Abril – Junio	Fuerza específica y sistema táctico

Fase	Meses	Objetivo
Precompetitiva	Julio – Agosto	Intensidad competitiva
Competitiva	Septiembre	Pico de forma

FASE PREPARATORIA GENERAL

Febrero – Marzo (8 semanas)

Objetivos:

- Desarrollo de fuerza general
- Resistencia aeróbica y anaeróbica
- Perfeccionamiento técnico básico
- Consolidación de parejas

Distribución semanal

Lunes (Aguazul)

- Fuerza tren inferior
- Técnica de recepción
- Trabajo físico en arena

Martes (Yopal)

- Fuerza tren superior
- Sistema ofensivo básico
- Juego reducido

Miércoles (Aguazul)

- Resistencia intermitente
- Defensa y desplazamientos

Jueves (Yopal)

- Técnica de ataque
- Trabajo táctico por roles

Viernes (Aguazul)

- Pliometría básica
- Transiciones

Sábado (Yopal)

- Sets controlados
- Evaluación técnica

Carga: Media – Alta
Volumen alto.

2. FASE PREPARATORIA ESPECÍFICA

Abril – Junio (12 semanas)

Objetivos:

- Fuerza máxima y explosiva
- Automatización táctica
- Simulación competitiva
- Adaptación a viento y clima

Mayor trabajo en arena.

microciclo:

- 2 días fuerza máxima
- 2 días pliometría
- 2 días juego competitivo

Volumen medio – Intensidad alta.

3. FASE PRECOMPETITIVA

Julio – Agosto (8 semanas)

Objetivos:

- Intensidad máxima
- Reducción de volumen
- Torneos preparatorios
- Ajustes tácticos finos

Contenido principal:

- Juegos completos a 3 sets
- Estrategias vs tipos de rival
- Trabajo mental competitivo
- Análisis de video

Intensidad muy alta – volumen medio.

4. FASE COMPETITIVA

Septiembre (4 semanas)

Semanas 1–3:

- Intensidad alta
- Volumen reducido
- Simulación-clasificatorio
- Trabajo de potencia

Última semana (Clasificatorio):

- Disminuir volumen 40%
- Mantener intensidad
- Activaciones cortas
- Estrategia táctica
- Recuperación activa

ESTRUCTURA DIARIA (3 HORAS)

1. Activación y movilidad – 20 min
2. Trabajo físico específico – 40 min
3. Técnica individual – 40 min
4. Táctica por parejas – 40 min
5. Juego competitivo – 30 min
6. Recuperación y estiramiento – 10 min

CONTROL DEL MACROCICLO

Evaluaciones en:

- Inicio febrero
- Final marzo
- Final junio
- Final agosto

Semana previa clasificatorio
Tests:
Salto vertical (febrero-marzo)
Sprint 16 m y 16 m ida y regreso bips (marzo-abril)
Salto en arena (abril-mayo)

Abdominales-Dorsal (Mayo-junio)
Test técnico (saque dirigido, recepción, ataque).

PICO DE RENDIMIENTO

El punto más alto la última semana de septiembre, con:

- Máxima potencia de salto
- Velocidad en arena optimizada
- Sin fatiga acumulada
- Alta cohesión táctica

✪ Para los deportes individuales se debe proyectar los porcentajes de rendimiento en cada Mesociclo por cada deportista.

2. **COMPETENCIAS A LAS QUE ASISTIÓ**:

✪ En este cuarto mes no hubo competencia nacional en las ramas masculina y femenina
✪ Anexar formato consolidado de participaciones.

3. REUNIONES INTERDISCIPLINARIAS

✪ Programadas Vs Realizadas, especificando fecha, objetivo, temas tratados, y tipo de reunión según el perfil de asistencias así: Metodológicas, medicas, y de ciencias aplicadas, comisiones técnicas, comités ejecutivos desarrollo psicosocial, capacitaciones, otros (anexar actas de reunión). En este cuarto mes hubo capacitación presencial coordinada por el ministerio de deporte el dia 20 de mayo en el auditoria Santiago de las atalayas el cual participe en el TALLER ASISTENCIA TECNICA “PARA EL FORTALECIMIENTO E IMPLEMENTACION DE ESTRATEGIS ORIENTAS A LA PREVENCION DE VIOLENCIAS DE GENERO EN EL CONTEXTO DEPORTVO”. Dos grandes profesionales expusieron lo pertinente y con grandes ayudas para con nosotros y los jóvenes desde las 8:30 am hasta las 12:30 pm, como también visitas de atletas de rendimiento de la liga de voleibol de Casanare categoría mayores al gimnasio del centro de alto rendimiento en Yopal horacio rueda, yaira mieles, meily Benitez, Karina cristancho y Laura ravelo en este mes de mayo.

✪ **TEST VALORACIONES:**
Informe del cuarto TEST DE ABDOMINALES-DORSALES para voleibol playa indercas 2026 realizado el día 16 de mayo (deportistas procesos de formación y de rendimiento en voleibol playa livocas-indercas 2026). (**ANEXO 1)**

4. **ASISTENCIA**
Relacionar detalladamente en el formato 1.1 Control de asistencia a los entrenamientos, especifique en los espacios apropiados el porcentaje de asistencia y los motivos de las ausencias. **(ANEXO 2).**

5. ESCUELAS DE FORMACIÓN:
Número de escuelas apoyadas 1 DIAGNOSTICO MANI-CASANARE 23 de abril de 2026, capitaciones realizadas, número de niños beneficiados, número de trabajos teórico – prácticos realizados, especificando las horas y lugares, temas tratados entre otros (anexar planillas de asistentes y presentación del temario y desarrollo de la capacitación). (**ANEXO 3).**

Firma:_____
Nombre y Apellidos RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
C.C. 74.753.085 de aguazul
Contratista

ANEXO 1

TEST ABDOMINALES – DORSALES

Programa: Voleibol Playa LIVOCAS – INDERCAS 2026

Fecha de aplicación: 16 de mayo de 2026
Hora: 4:00 PM
Lugar: Canchas de arena – Complejo Deportivo El Hobbo, Yopal
Población evaluada: Deportistas en proceso de formación y rendimiento

Objetivo del test

Evaluar la resistencia muscular del tren medio (zona abdominal y dorsal) de los deportistas del programa de voleibol playa LIVOCAS – INDERCAS, con el fin de identificar el nivel de condición física específica, estabilidad corporal y capacidad de sostenimiento postural requerida para el rendimiento deportivo.

Metodología

La evaluación consistió en la aplicación de pruebas de resistencia muscular abdominal y dorsal mediante ejercicios controlados con tiempo y repeticiones establecidas. Los deportistas ejecutaron movimientos técnicos supervisados, manteniendo correcta postura, control corporal y ejecución continua durante el tiempo determinado.

Materiales utilizados

- Cronómetro
- Colchonetas
- Planillas de registro
- Silbato
- Hidratación

N°	Deportista	Abdominales (1 min)	Dorsales (1 min)	Nivel
1	Jhon Carlos Tello	48	42	Bueno
2	Giancarlo Vargas	52	45	Muy Bueno
3	Juan S. Rueda	46	40	Bueno
4	Emily G. Cruz	38	34	Bueno

INDERCAS	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

5	Eileen N. Cárdenas	36	33	Aceptable
6	Jonathan Carvajal	50	44	Muy Bueno
7	Leiver S. Ballesteros	47	41	Bueno
8	Angel Gutierrez	49	43	Muy Bueno
9	Anderson Gutierrez	45	39	Bueno
10	Duwan Carvajal	53	46	Excelente
11	Yaira D. Mieles	37	32	Aceptable
12	Juan S. Perez	44	38	Bueno
13	Brayan Solano	51	45	Muy Bueno
14	Linseyt Rojas	39	35	Bueno
15	Yency Malagon	35	31	Aceptable
16	Laura Castellanos	40	36	Bueno
17	Jeisson Soto	54	47	Excelente
18	Marlen Leon	37	33	Aceptable
19	Danna Rodriguez	41	36	Bueno
20	Sharick Rico	42	37	Bueno
21	Sharith Puchigai	36	32	Aceptable
22	Nicole Romero	39	34	Bueno
23	Jaider Perilla	50	44	Muy Bueno
24	Zaily Jarro	38	35	Bueno

25	Deiby Perez	55	48	Excelente
26	Adrian Calixto	47	42	Bueno
27	Esteban Sandoval	49	43	Muy Bueno
28	Paula Rojas	40	35	Bueno
29	Jimmy Cruz	45	40	Bueno
30	Yhilber Alfaro	52	46	Muy Bueno
31	Daniel Diaz	48	42	Bueno
32	Mariana Ravelo	37	33	Aceptable
33	Yuban Laverde	51	45	Muy Bueno
34	May Martinez	39	34	Bueno
35	Shopie Perez	36	31	Aceptable
36	Freydderson Castañeda	53	47	Excelente
37	Maicol Perez	46	41	Bueno
38	Juan Vargas	49	43	Muy Bueno
39	Frank Meta	44	39	Bueno
40	Paula Castellanos	38	34	Bueno

Desarrollo de la actividad

La jornada inició con movilidad articular y calentamiento general orientado al acondicionamiento del core y la activación muscular. Posteriormente se explicó la metodología de los test abdominales y dorsales, criterios de ejecución y parámetros de evaluación.

Cada deportista realizó las pruebas bajo supervisión técnica de su entrenador Ricardo Castellanos en (1 minuto dorsales 1 minuto abdominales), garantizando control del movimiento, estabilidad postural y cumplimiento del tiempo o repeticiones establecidas. Durante la actividad se observó buena disposición, compromiso y participación activa de los atletas del proceso formativo y de rendimiento.

Análisis general de resultados

La evaluación evidenció niveles favorables de resistencia muscular abdominal y dorsal en la mayoría de los deportistas del programa. Los atletas pertenecientes al grupo de rendimiento presentaron mejores indicadores en estabilidad del core y resistencia muscular específica, alcanzando niveles “Muy Bueno” y “Excelente”.

En el grupo formativo se observaron resultados entre “Aceptable” y “Bueno”, lo cual demuestra una adecuada base física para continuar el proceso de fortalecimiento y desarrollo deportivo.

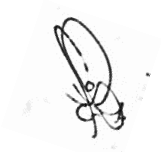
Los resultados permitirán orientar el trabajo físico hacia:

- Fortalecimiento del core y estabilidad lumbo-pélvica.
- Mejora de la resistencia muscular específica.
- Prevención de lesiones asociadas a sobrecargas lumbares.
- Optimización del rendimiento técnico y desplazamientos en arena.

Conclusión

El test de abdominales-dorsales permitió identificar el estado actual de la resistencia muscular del tren medio en los deportistas del programa LIVOCAS – INDERCAS 2026, proporcionando información relevante para la planificación y control del entrenamiento físico específico en voleibol playa.

Atentamente:



Ricardo Andelfo Castellanos Morales

Entrenador departamental voleibol playa

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE Nit. 844.003.345-1	**SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD**	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

ANEXO 2

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE Nit. 844.003.345-1

PLANILLA DE ASISTENCIA

SELECCIÓN: U15,U17,U19,U21 Y MAYORES
DEPORTE: VOLEIBOL PLAYA
ENTRENADOR:RICARDO CASTELLANOS MORALES
FECHA: DESDE: DIA:03 MES: MAYO AÑO: 2026 HASTA: DIA: 02 MES: JUNIO AÑO: 2026
HORARIO: LUNES A SABADO 6:00 AM-9:00 A.M 3:00 P.M A 6:00 PM
EDADES: 14-30 AÑOS
DIRECCIÓN:LAS VEGAS O IDRA-AGUAZUL-COMPLEJO DEPORTIVO EL HOBBO YOPAL (CANCHA VOLEIBOL PLAYA)
TELEFONO: 3118110826

N°-	NOMBRE Y APELLIDOS	MAYO-JUNIO DE 2026																											ASIST. %	OBSERVACIONES GENERALES
		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	1	2			
1	JHON CARLOS TELLO GARZON	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA DE RENDIMIENTO
2	GIANCARLO VARGAS ALFONSO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A		99	ATLETA DE RENDIMIENTO
3	JUAN SEBASTIAN RUEDA PAEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA DE RENDIMIENTO
4	EMILY GERALDINE CRUZ CHACON	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA DE RENDIMIENTO
5	EILEEN NICOLLE CARDENAS SALINAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA DE RENDIMIENTO
6	JONATHAN ALEXANDER CARVAJAL CARDENAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		99	ATLETA DE RENDIMIENTO
7	LEIVER SANTIAGO BALLESTEROS ROA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		99	ATLETA DE RENDIMIENTO
8	ANGEL DAVID GUTIERREZ PRADA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA DE RENDIMIENTO
9	ANDERSON STIVEN GUTIERREZ PIRAGAUTA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA DE RENDIMIENTO
10	DUWAN SANTIAGO CARVAJAL AMAYA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A		99	ATLETA DE RENDIMIENTO
11	YAIRA DAYANA MIELES RIVERO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA DE RENDIMIENTO
12	JUAN SEBASTIAN PEREZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA EN FORMACION

	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD	CÓDIGO: RAGCC52
INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

	LIZARAZO																											
13	BRAYAN ESTIVEN SOLANO GARCIA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	99	ATLETA EN FORMACION
14	LINSEYT VALENTINA ROJAS GALINDO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA DE RENDIMIENTO
15	YENCY KATHERINE MALAGON	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA EN FORMACION
16	LAURA SOFIA CASTELLANOS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	99	ATLETA EN FORMACION
17	JEISSON STIVEN SOTO MARTINEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	99	ATLETA EN FORMACION
18	MARLEN TALIANA LEON VARGAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA EN FORMACION
19	DANNA VALENTINA RODRIGUEZ AGUIRRE	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA EN FORMACION
20	SHARICK NICOLLE RICO SALCEDO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	99	ATLETA EN FORMACION
21	SHARITH JULIANA PUCHIGAI GUINA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA EN FORMACION
22	NICOLE SOFIA ROMERO SUAREZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA EN FORMACION
23	JAIDER CAMILO PERILLA SANCHEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA EN FORMACION
24	ZAILY MIKEL JARRO JIMENEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA EN FORMACION
25	DEIBY STEVEN PEREZ OJEDA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	99	ATLETA EN FORMACION
26	ADRIAN FELIPE CALIXTO MONTENEGRO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	99	ATLETA EN FORMACION
27	ESTEBAN MATEO SANDOVAL	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA EN FORMACION
28	PAULA ALEJANDRA ROJAS GUERRERO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA DE RENDIMIENTO
29	JIMMY ALEJANDRO CRUZ URREGO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA EN FORMACION
30	YHILBER ALEXIS ALFARO OLMOS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	100	ATLETA EN FORMACION

INDERCAS	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

31	DANIEL JOSUA DIAZ SALAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA EN FORMACION
32	MARIANA VALENTINA RAVELO JIMENEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA EN FORMACION
33	YUBAN DAVID LAVERDE LEON	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA EN FORMACION
34	MAY YEFFREY MARTINEZ GIRALDO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A		99	ATLETA EN FORMACION
35	SHOPIE FERNANDA PEREZ RIAÑO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A		99	ATLETA EN FORMACION
36	FREYDDERSON JESUS CASTAÑEDA TOLOZA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA EN FORMACION
37	MAICOL STIVEN PEREZ VANEGAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA EN FORMACION
38	JUAN SEBASTIAN VARGAS ALFONSO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA EN FORMACION
39	FRANK ALEXANDER META CUEVAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		100	ATLETA EN FORMACION
40	PAULA ALEJANDRA CASTELLANOS HERRERA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A		99	ATLETA EN FORMACION

CONVENCIÓNES: R: LLEGADA TARDE E: EXCUSA
F: NO ASISTIO

FIRMA DEL ENTRENADOR:_____

J.R.C.

Nota: Los dias de trabajo van de acuerdo a la fecha de inicio

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE	**SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD**	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

ANEXO 3

DIAGNOSTICO MANI-CASANARE 23 DE MAYO DE 2026

DIAGNOSTICO DEPARTAMENTAL	
ENTRENADOR	RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
DEPORTE	VOLEIBOL PLAYA
FECHA DE VISITA	23 DE MAYO DE 2026
MUNICIPIO	MANI-CASANARE

ITEM	***#***	**DIAGNOSTICO**
# DE ESCUELAS DEPORTIVAS ENEL MUNICIPIO	1	*OBSERVACIONES: NO SE CUENTA CON VOLEIBOL*
# DE ESCUELAS ACTIVAS	1	*OBSERVACIONES: NO TIENE AVAL LIGA*
# DE CLUBES EN EL MUNICIPIO	1	*OBSERVACIONES: SOLO 1 NO TIENEN AVAL POR PARTE LEGAL DE VOLEIBOL*
CANTIDAD DE DEPORTISTAS ATENDIDOS	25	*OBERVACIONES: CATEGORIAS INFANTIL, MENORES Y JUVENIL*
DEPORTISTAS CANALIZADOS A PROCESOS DEPORTIVOS DEPARTAMENTALES	2	*OBSERVACIONES:5 DEPORTISTAS, DAMAS 1 Y 1 DEPORTISTAS HOMBRES*
MONITORES/ENTRENADORES TRABAJANDO	1	*OBSERVACIONES: MONITORES CONTRATADO POR LA ALCALDIA OPS CARLOS PEÑA)*

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL: EN YOPAL SE CUENTA CON PROCESOS DE VOLEIBOL PLAYA Y CON LA INTENCION DE REALIZAR Y PARTICIPAR EN EVENTOS. SE HACEN ESCENARIOS EN EL RIO, EL MONITOR CONTRATADO POR OPS POR LA ALCALDIA.

RECOMENDACIONES: QUE EL ENTE DEPARTAMENTAL Y LA LIGA PUEDAN IMPULSAR O GESTIONAR LA CONTRATACION DE MONITORES ENTRENADORES E IMPLEMENTACION PARA EL DEPORTE DEL VOLEIBOL PLAYA.



FIRMADEL ENTRENADOR DEPARTAMENTAL: _____

INDERCAS	SISTEMA DE GESTION MECI – CALIDAD	CÓDIGO: RAGCC52
	GESTION DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA: 20/02/2013
	ANEXO INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN: 01

MODELO DE METODOLOGICOS PARA LA PRESENTACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE DEL ENTRENADOR:	**RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES**										
DEPORTE: VOLEIBOL	**CATEGORIA: U15, U17,U19. U21 Y M**				**MODALIDAD: PLAYA**		**EDAD: 14-30**		**GENERO:**	**(M.) (F.)**	
MACROCICLO No 1	**FECHA: 03 /05/2026**			**TIPO DE MESOCICLO: DESARROLLADOR**					**FECHA: 02/06/2026**		
TIPO DE MICROCICLOS	**MICRO 1**		**MICRO 2**		**MICRO 3**		**MICRO 4**		**MICRO 5**		
	Adaptación a la fuerza específica		**Fuerza máxima**		**Impacto y potencia**		**Control y simulación competitiva**		**Recuperación activa y ajuste**		
FECHAS DE MICROCICLO	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	
	4/05/2026	**09/05/2026**	**11/05/2026**	**16/05/2026**	**18/05/2026**	**23/05/2026**	**25/05/2026**	**30/05/2026**	**1/06/2026**	**2/06/2026**	
OBJETIVOS MESOCICLO	Desarrollar y consolidar las capacidades técnico-tácticas y físicas específicas del voleibol playa, mediante situaciones reales y simuladas de juego que fortalezcan la coordinación por parejas, la toma de decisiones, las transiciones ofensivo-defensivas, la potencia, velocidad y resistencia específica, optimizando el rendimiento competitivo de los deportistas.										
OBJETIVOS MICROCICLOS	Adaptar los sistemas neuromuscular y cardiovascular de los atletas a las demandas específicas del voleibol de playa, logrando la correcta ejecución de los gestos técnicos básicos y las transiciones tácticas elementales en arena, bajo condiciones de fatiga controlada (Intensidad: 60-85%		Desarrollar y potenciar la fuerza máxima de los principales grupos musculares involucrados en el rendimiento deportivo, mediante ejercicios de alta intensidad y adecuada recuperación, con el fin de mejorar la capacidad de salto, potencia de golpeo, estabilidad corporal y eficiencia en las acciones técnico-tácticas propias del voleibol playa		Incrementar la capacidad explosiva y la potencia muscular de los deportistas mediante ejercicios pliométricos, desplazamientos rápidos y acciones específicas de juego en arena, con el propósito de mejorar el salto, la velocidad de reacción, la fuerza de ataque, bloqueo y desplazamiento, optimizando el rendimiento competitivo en el voleibol playa.		Evaluar y fortalecer el rendimiento técnico, táctico, físico y psicológico de los deportistas mediante situaciones reales y simuladas de competencia, con el fin de optimizar la toma de decisiones, la coordinación en pareja, la adaptación al juego competitivo y el cumplimiento de estrategias propias del voleibol playa.		Favorecer la recuperación física, neuromuscular y mental de los deportistas mediante actividades de baja y moderada intensidad, ejercicios de movilidad, corrección técnica y ajustes tácticos, con el propósito de mantener las adaptaciones logradas, prevenir lesiones y preparar al atleta para el siguiente ciclo de entrenamiento o competencia	
TECNICO	**VOL:80**	**INT: 60%**	**VOL:85**	**INT: 70%**	**VOL:75**	**INT: 85%**	**VOL:65**	**INT: 90%**	**VOL:50**	**INT: 55%**	
VOL MIN: 216	desplazamientos y toques técnicos en arena manteniendo la postura baja sin pérdida de precisión por fatiga.		Mantener la efectividad del gesto de golpeo y bloqueo en el 80% de los intentos tras transferir la fuerza máxima del tren inferior al salto en arena		Lograr una velocidad y potencia de batida óptima % de los remates ejecutados frente a bloqueos dobles simulados		Mantener un porcentaje de error técnico inferior al 10% en condiciones reales de partido con una intensidad del 90%		Ejecutar gestos técnicos limpios y controlados a baja intensidad (55%) para fijar los patrones motores correctos tras el impacto competitivo		
INT FRECAR: 50 al 70 %											
TACTICO	**VOL:80**	**INT: 85%**	**VOL:85**	**INT: 95%**	**VOL:80**	**INT: 70%**	**VOL:60**	**INT: 40%**	**VOL:50**	**INT: 60%**	
VOL MIN: 288	Realizar transiciones consecutivas de defensa a ataque con comunicación activa y ocupación correcta de los espacios asignados.		Ejecutar con éxito transiciones de bloqueo-cobertura-contraataque en situaciones simuladas de alta intensidad		Reducir el tiempo de reacción táctica y toma de decisiones a menos de 1 segundo en transiciones ofensivo-defensivas bajo presión		Aplicar de forma efectiva el sistema táctico ofensivo/defensivo acordado, ganando al menos el 70% de los puntos jugados en la simulación de torneo		Mantener la fluidez de la comunicación y el orden posicional de la pareja en situaciones de juego recreativo a baja intensidad.		
INT FRECAR: 50 al 70 %											
FISICOS	**VOL:80**	**INT: 85%**	**VOL:85**	**INT: 95%**	**VOL:80**	**INT: 70%**	**VOL:60**	**INT: 40%**	**VOL:50**	**INT: 60%**	
VOL MIN: 216	Desarrollar la adaptación neuromuscular y la fuerza funcional específica para el voleibol playa, mejorando la estabilidad, resistencia muscular, desplazamientos en arena y capacidad de respuesta física bajo cargas progresivas y fatiga controlada.		Incrementar la altura del salto vertical en arena y mejorar los índices de estabilidad corporal estática y dinámica		Sostener la potencia explosiva y la capacidad de aceleración en desplazamientos cortos durante sets intensos de juego corrido		Mantener los niveles de resistencia y velocidad de reacción funcional durante la totalidad de los partidos de control programados		Reducir los niveles de fatiga neuromuscular y restablecer el tono muscular óptimo mediante ejercicios de movilidad, flexibilidad y control motor		
INT FRECAR: 20 al 70 %											
VOLUMEN TOTAL MIN	**720**		**720**		**720**		**720**		**240**		
INTENSIDAD	**60%**		**70%**		**85%**		**90%**		**55%**		
MEDIOS	CANCHA, BALONES, RED, FLEJES,		CANCHA, BALONES, RED, FLEJES,		CANCHA, BALONES, RED, FLEJES, PITO,		CANCHA, BALONES, RED, FLEJES, PITO,		CANCHA, BALONES, RED, FLEJES, PITO,		
METODOS	CONTINUO		INTERVALOS		CONTINUO		CONTINUO		CONTINUO		
EVALUACION			TEST ABDOMINALES-DORSALES								

FIRMA DE ENTRENADOR / INSTRUCTOR: _____

NOMBRES Y APELLIDOS: _RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES

V°B° Metodologo de apoyo: Jonathan Garcia

Nombres y apellidos **jonathan garcia daza**

LIVOCAS
LIGA DE VOLLEYBALL CASANARE

LIGA DE VOLEIBOL DE CASANARE MACROCICLO DE 2026

SELECCIÓN DE VOLEIBOL: U15, U17, U19, U21 Y MAYORES

PERIODO PREPARATORIO

ETAPA PREPARACION ESPECIFICA

MESOCICLO: DESARROLLADOR

- Duración: del 03 de mayo de 2026 al 02 de junio de 2026

Objetivos

• Desarrollar la adaptación neuromuscular a las cargas específicas en arena, fortaleciendo la fuerza funcional y mejorando la técnica básica bajo fatiga controlada.
• Incrementar la fuerza máxima del tren inferior y superior para mejorar la potencia de salto, estabilidad y capacidad explosiva en arena.
• Estimular la potencia explosiva y la velocidad de reacción mediante cargas de alta intensidad y ejercicios específicos de competencia.
• Evaluar el rendimiento técnico, táctico y físico mediante situaciones reales de competencia y simulación de torneo.

- Favorecer la recuperación física y neuromuscular después del bloque de impacto, manteniendo la adaptación técnica y táctica.

MICROCICLOS

- MICROCICLO 1 – ADAPTACIÓN A LA FUERZA ESPECIFICA
- MICROCICLO 2 – FUERZA MAXIMA
- MICROCICLO 3 – IMPACTO Y POTENCIA
- MICROCICLO 4 – CONTROL Y SIMULACION COMPETITIVA
- RECUPERACIÓN ACTIVA Y AJUSTE

FISICOS

- Desarrollar la adaptación neuromuscular y la fuerza funcional específica para el voleibol playa, mejorando la estabilidad, resistencia muscular, desplazamientos en arena y capacidad de respuesta física bajo cargas progresivas y fatiga controlada.
- Aumento de las capacidades condicionales básicas fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad

TECNICO

MICRO 1: voleo, antebrazo, ataque
MICRO 2: Apoyos en ataque
MICRO 3: Bloqueo, defensa en campo, contraataque
MICRO 4: recepción, armado y saque
MICRO 5: apoyos en defensa

TACTICO

MICRO 1: complejo 3
MICRO 2: complejok-1
MICRO 3: complejoK-2
MICRO 4: complejo 1-2
MICRO 5: complejo 2 o k-2

RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
ENTRENADOR VOLEIBOL PLAYA INDERCAS

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

HORARIO 2026

Gobernación de Casanare

DEPORTE	ENTRENADOR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
voleibol playa	Nombre: RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES Telefono: 3118110826 Correo: riancamo747@gmail.com	Hora: 3:30 A 6:30 PM Categoria: RAMAS MASCULINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: LAS VEGAS RIO AGUAZUL CANCHA 1	Hora: 6:00 A 9:00 AM Categoria: RAMAS MASCULINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: YOPAL, COMPLEJO HOBBO CANCHA 1	Hora: 3:30 A 6:30 PM Categoria: RAMAS MASCULINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: LAS VEGAS RIO AGUAZUL CANCHA 1	Hora: 6:00 A 9:00 AM Categoria: RAMAS MASCULINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: YOPAL, COMPLEJO HOBBO CANCHA 1	Hora: 3:30 A 6:30 PM Categoria: RAMAS MASCULINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: LAS VEGAS RIO AGUAZUL CANCHA 1	Hora: 2:30 A 5:30 PM Categoria: RAMAS MASCULINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: YOPAL-COMPLEJO HOBBO CANCHA 1	EVENTOS DEPORTIVOS O DESCANSO
		Hora: 3:30 A 6:30 PM Categoria: RAMAS FEMENINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: LAS VEGAS RIO AGUAZUL CANCHA 2	Hora: 6:00 A 9:00 AM Categoria: RAMAS FEMENINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: YOPAL, COMPLEJO EL HOBBO CANCHA 2	Hora: 3:30 A 6:30 PM Categoria: RAMAS FEMENINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: LAS VEGAS RIO AGUAZUL CANCHA 2	Hora: 6:00 A 9:00 AM Categoria: RAMAS FEMENINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: YOPAL, COMPLEJO EL HOBBO CANCHA 2	Hora: 3:30 A 6:30 PM Categoria: RAMAS FEMENINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: LAS VEGAS RIO AGUAZUL CANCHA 2	Hora: 2:30 A 5:30 PM Categoria: RAMAS FEMENINA Edades: U13, U15, U17, U19 , U21 Y MAYORES Lugar: YOPAL-COMPLEJO HOBBO CANCHA 2	EVENTOS DEPORTIVOS O DESCANSO

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

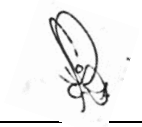
ACTA
FO-A-GDO-08
04-08-2017
Versión 02

ACTA No. 1

TIPO: Sustentación presencial		**TEMA**: Sustentación plan metodológico del entrenador (a) RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES, de la LIGA DE VOLEIBOL PLAYA.				
FECHA:	3 de marzo de 2026		**HORA:**	8:30 Am	a	9:30 Am
	Día Mes Año			Inicial		Final

LUGAR:	SALA DE JUNTAS DE LA ENTIDAD
OBJETIVO:	Socialización del plan metodológico escrito y grafico en relación con el contrato de prestación de servicios No. 0101 - 2026 suscrito por el entrenador (a) RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES.

ASISTENTES

Nombre Completo	Entidad/Dependencia/Cargo	Correo / Tel.	Firma
RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES	ENTRENADOR (A) LIGA DE VOLEIBOL PLAYA	riancamo_747@hotmail.com	
JONATHAN GARCIA DAZA	Profesional Universitario - Metodológo	Jmetodologia@indercas-casanare.gov.co 3045998223	

AGENDA / ACTIVIDADES

1	Presentación
2	Revisión del Plan de Entrenamiento Escrito
3	Socialización y fortalecimiento de conceptos y temáticas del plan escrito.
4	Revisión del Plan de Entrenamiento gráfico
5	Socialización y fortalecimiento de conceptos y temáticas del plan gráfico.
6	Descripción de Test físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y demás herramientas de valoración.
7	Solución de inquietudes
8	Temas varios

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Se socializó el plan de entrenamiento gráfico y escrito, donde se evidencia que cumple con las condiciones para iniciar con el proceso de preparación de los deportistas.

La planificación se organiza bajo un modelo de macrociclo que permite una transición clara entre la preparación física general y la especialización técnica. Los objetivos principales se centran en el fortalecimiento del sistema táctico defensivo y ofensivo, la mejora de la potencia explosiva y la gestión del control emocional bajo presión competitiva.

Se establece una ruta crítica de preparación que incluye controles médicos, valoraciones físicas y test pedagógicos distribuidos estratégicamente para garantizar que el deportista alcance su forma deportiva óptima en el evento principal del calendario federativo.

El plan integra de forma transversal cuatro componentes clave: el aspecto físico (enfocado en fuerza rápida y resistencia específica), el técnico (perfeccionamiento gestual y precisión), el táctico (toma de decisiones y escenarios de playa) y el psicológico.

Para garantizar la efectividad del proceso, el plan propone un sistema de seguimiento basado en la caracterización antropométrica y el control de la carga interna y externa. Se enfatiza en la prevención de lesiones y la recuperación activa como pilares para la sostenibilidad del rendimiento a largo plazo. La sustentación técnica ante la metodología departamental avala que, siguiendo esta progresión metodológica, la Liga de Karate-Do proyecta consolidar atletas de alto nivel capaces de obtener resultados significativos en campeonatos nacionales y eventos clasificatorios.

El entrenador informa que La planificación se organiza bajo un modelo de macrociclo que permite una transición clara entre la preparación física general y la especialización técnica. Los objetivos principales se centran en el fortalecimiento del sistema táctico defensivo y ofensivo, la mejora de la potencia explosiva y la gestión del control emocional bajo presión competitiva. Se establece una ruta crítica de preparación que incluye controles médicos, valoraciones físicas y test pedagógicos distribuidos estratégicamente para garantizar que el deportista alcance su forma deportiva óptima en el evento principal del calendario federativo.

El plan integra de forma transversal cuatro componentes clave: el aspecto físico (enfocado en fuerza rápida y resistencia específica), el técnico (perfeccionamiento gestual y precisión), el táctico (toma de decisiones y escenarios de combate) y el psicológico (concentración y resiliencia post-punto). Se definen protocolos de evaluación que incluyen el combate libre evaluativo y escenarios de "últimos segundos" con marcador en contra, permitiendo cuantificar el desempeño integral del atleta y ajustar las cargas de entrenamiento según los resultados de los test de terreno

El plan se articula sobre un total de 4 Mesociclos denominados: general, especifico , precompetitivo, competitivo . El tiempo total de trabajo proyectado para el macrociclo es de 32 semanas de actividad principal (excluyendo el tránsito posterior).

El volumen total de tiempo se distribuye estratégicamente según la etapa: la Preparación General concentra el mayor volumen de tiempo para el desarrollo de la resistencia y fuerza base, mientras que la Etapa Competitiva reduce el tiempo total de sesión para priorizar la intensidad láctica y la velocidad de reacción.

Se invitara o informara al metodologo la realizacion de test y convocatorias que se realicen dentro del macrociclo sustentado, con el objetivo de apoyar a planificar y mejorar las capacidades fisicas, tecnicas, tacticas de nuestros deportistas. Falta de escenarios deportivos.

Se determina que, si es el caso, para la próxima reunión, se revise los resultados de los diferentes test y horarios de las sesiones de entrenamiento.

ACTA No. 1

Acuerdos y Compromisos	Responsables	Fechas
el entrenador junto con la liga realizará la gestión para solventar los espacios de entrenamiento.	RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES	
Se informara al metodólogo de cualquier cambio en los horarios de entrenamiento o lugar de realización de los entrenamientos y ajustes que se hagan al plan de entrenamiento, hacia mejorar nuestra proyeccion deportiva.	RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES	

Siendo las 9:30 A.m. y cumplido el objetivo, se dio por terminada la reunión en constancia firman:

JONATHAN GARCIA DAZA
Profesional Universitario - Metodológo

RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
Entrenador Departamental

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

CERTIFICACIÓN
FO-A-GDO-04
04-08-2017
Versión 02

EL SUSCRITO PROFESIONAL DE LA SUBGERENCIA DE DESARROLLO DEPORTIVO – INDERCAS - METODÓLOGO

CERTIFICA Y/O DEJA CONSTANCIA QUE:

Que la (el) entrenador, **RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES,** identificado con cedula de ciudadanía No. 74753085 de **AGUAZUL**, cumplió con las actividades metodológicas consignadas en el contrato de prestación de servicios No. 0101 del 2026, el cual tiene como objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS PRFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.** Informe de actividades 4 de 5, comprendido en el periodo: desde el día 3 de mayo de 2026 hasta el día 2 de junio de 2026.

La anterior se expide al 3 de junio de 2026.

JONATHAN GARCIA DAZA
Profesional Universitario – Metodólogo

LIVOCAS
LIGA DE VOLLEYBALL CASANARE
NIT.900018876-

LA LIGA DE VOLEIBOL DE CASANARE

CERTIFICA

Que el señor RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES identificado con CC No 74.753.085, Entrenador Departamental de Voleibol playa cumplió con todas sus actividades de entrenamiento con las selecciones a cargo de las categorías U15, U17, U19 y mayores en géneros masculino y femenino desde el periodo comprendido del 03 de mayo al 02 de junio del 2026, equivalente a su periodo contractual (4-5). Se expide a los tres (03) días del mes de junio de 2026.

Atentamente,



DIANALEAL ALVAREZ
Presidente

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD

GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN

PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS

CÓDIGO:	PAGCC53
FECHA	10/02/2013
VERSION	01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
PERIODO: 03/05/2026 AL 02/06/2026
CONTRATO: 101
DEPORTE: VOLEIBOL PLAYA
FECHA: 28/01/2026
EDADES: 7 a 30 AÑOS
SEMANA N°: 1
SEMANA N°: 2

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO L	M	M	J	V	S		ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO L	M	M	J	V	S		ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	JHON CARLOS TELLO GARZON		X	A	F	A	A	A	R		90%	Carlos Tello	A	A	A	F	A	R		90%	Carlos Tello.	ATLETA DE FORMACION
2	GIANCARLO VARGAS ALFONSO		X	A	F	A	A	F	A		80%	Giancarlo.	A	F	A	A	F	A		80%	Giancarlo	ATLETA DE RENDIMIENTO
3	JUAN SEBASTIAN RUEDA PAEZ		X	F	A	A	F	A	A		80%	Sebastian R.	F	A	A	A	A	F		80%	Sebastian R.	ATLETA DE RENDIMIENTO
4	EMILY GERALDINE CRUZ CHACON	X		A	F	A	F	A	A		80%	Emily Cruz	F	A	A	F	A	A		80%	Emily Cruz	ATLETA DE RENDIMIENTO
5	EILEEN NICOLLE CARDENAS SALINAS	X		A	F	A	A	F	A		80%	Nicolle C.	A	F	A	A	F	A		80%	Nicolle C.	ATLETA DE FORMACION
6	JONATHAN ALEXANDER CARVAJAL CARDENAS		X	F	A	A	F	A	A		80%	Jhonathan	F	A	A	A	A	F		80%	Jhonathan	ATLETA DE RENDIMIENTO
7	LEIVER SANTIAGO BALLESTEROS ROA		X	F	A	A	F	A	A		80%	Leiver Ballesteros	F	A	A	A	A	F		80%	Leiver Ballesteros	ATLETA DE RENDIMIENTO
8	ANGEL DAVID GUTIERREZ PRADA		X	F	A	A	F	A	A		80%	ANGEL	F	A	A	A	A	F		80%	ANGEL	ATLETA DE RENDIMIENTO
9	ANDERSON STIVEN GUTIERREZ PIRAGAUTA		X	A	A	A	F	A	A		90%	Stiven Gutierrez	A	A	F	A	A	A		90%	Stiven Pulido	ATLETA DE RENDIMIENTO
10	DUWAN SANTIAGO CARVAJAL AMAYA		X	A	F	A	A	F	A		80%	Duwan	A	F	A	A	F	A		80%	Duwan	ATLETA DE RENDIMIENTO
11	YAIRA DAYANA MIELES RIVERO	X		F	A	A	F	A	A		80%	Yaireth.	F	A	A	A	A	F		80%	Yaireth.	ATLETA DE RENDIMIENTO
12	JUAN SEBASTIAN PEREZ LIZARAZO		X	A	F	A	F	A	A		80%	Sebastián	F	A	A	F	A	A		80%	Sebastián	ATLETA DE RENDIMIENTO
13	BRAYAN ESTIVEN SOLANO GARCIA		X	A	F	A	A	F	A		80%	Brayan Solano	A	F	A	A	F	A		80%	Brayan Solano	ATLETA DE RENDIMIENTO
14	LINSEYT VALENTINA ROJAS GALINDO	X		F	A	A	F	A	A		80%	Valentina Rojas	F	A	A	A	A	F		80%	Valentina Rojas	ATLETA DE FORMACION
15	YENCY KATHERINE MALAGON	X		A	F	A	F	A	A		80%	Yency Malagon	F	A	A	F	A	A		80%	Yency Mal	ATLETA DE FORMACION
16	LAURA SOFIA CASTELLANOS	X		A	F	A	A	F	A		80%	Laura Castellanos	A	F	A	A	F	A		80%	Laura Castellanos	ATLETA DE RENDIMIENTO
17	JEISSON STIVEN SOTO MARTINEZ		X	F	A	A	F	A	A		80%	Jeisson Soto	F	A	A	A	A	F		80%	Jeisson Soto	ATLETA DE RENDIMIENTO
18	MARLEN TALIANA LEON VARGAS	X		A	F	A	F	A	A		80%	Taliana	F	A	A	F	A	A		80%	Taliana	ATLETA DE RENDIMIENTO
19	DANNA VALENTINA RODRIGUEZ AGUIRRE	X		A	A	A	F	A	A		90%	Danna.	A	A	F	A	A	A		90%	Danna.	ATLETA DE RENDIMIENTO
20	SHARICK NICOLLE RICO SALCEDO	X		A	F	A	A	F	A		80%	NICOLLE	A	F	A	A	F	A		80%	NICOLLE	ATLETA DE RENDIMIENTO
21	SHARITH JULIANA PUCHIGAI GUINA	X		F	A	A	F	A	A		80%	Juliana G	F	A	A	A	A	F		80%	Juliana G	ATLETA DE RENDIMIENTO
22	NICOLE SOFIA ROMERO SUAREZ	X		A	F	A	F	A	A		80%	SOFIA	F	A	A	F	A	A		80%	SOFIA	ATLETA DE RENDIMIENTO

Scanned with CamScanner

23	JAIDER CAMILO PERILLA SANCHEZ		X	A	F	F	A	A	A		80%	JAIDER D	A	F	A	F	A	A		80%	JAIDER D	ATLETA DE RENDIMIENTO
24	ZAILY MIKEL JARRO JIMENEZ	X		F	A	A	A	F	A		80%	Zailymiko	F	A	A	A	F	A		80%	Zaily Jarro	ATLETA DE FORMACION
25	DERY STEVEN PEREZ OJEDA		X	F	A	A	F	A	A		80%	FOLIDO	A	A	A	A	A	F		80%	FOLIDO	ATLETA DE FORMACION
26	ADRIAN FELIPE CALIXTO MONTENEGRO		X	A	F	A	A	A	A		90%	Adrian calix	A	A	F	A	A	A		80%	Adrian Cali	ATLETA DE RENDIMIENTO
27	ESTEBAN MATEO SANDOVAL		X	A	F	F	A	A	A		80%	Esteb.	A	F	A	F	A	A		80%	Este	ATLETA DE RENDIMIENTO
28	PAULA ALEJANDRA ROJAS GUERRERO	X		F	A	A	A	F	A		80%	Paula Rojas	F	A	A	A	F	A		80%	Paula Rojas	ATLETA DE RENDIMIENTO
29	JIMMY ALEJANDRO CRUZ URREGO		X	F	A	A	A	A	F		80%	Jimmy.	A	F	A	A	F	A		80%	Jimmy	ATLETA DE RENDIMIENTO
30	YHILBER ALEXIS ALFARO OLMOS		X	F	A	A	F	A	A		80%	Alexis A	A	A	A	A	A	F		90%	Alexis A	ATLETA DE RENDIMIENTO
31	DANIEL JOSUA DIAZ SALAS		X	A	F	F	A	A	A		80%	Daniel Solano	A	F	A	F	A	A		80%	Daniel Solano	ATLETA DE RENDIMIENTO
32	MARIANA VALENTINA RAVELO JIMENEZ	X		F	A	A	A	F	A		80%	MARINDA R	F	A	A	A	F	A		80%	MARIANA R	ATLETA DE RENDIMIENTO
33	YUBAN DAVID LAVERDE LEON		X	F	A	A	F	A	A		80%	Yubanes.	A	A	A	A	A	F		80%	Yubanes	ATLETA DE RENDIMIENTO
34	MAY YEFFREY MARTINEZ GIRALDO		X	A	F	A	A	A	A		90%	SOPHIA E	A	A	F	A	A	A		80%	SOPHIA E	ATLETA DE FORMACION
35	SHOPIE FERNANDA PEREZ RIAÑO	X		A	F	F	A	A	A		80%	JESUS	A	F	A	F	A	A		80%	JESUS	ATLETA DE FORMACION
36	FREYDDERSON JESUS CASTAÑEDA TOLOZA		X	F	A	A	A	F	A		80%	CASTAÑEDA	F	A	A	A	F	A		80%	CASTAÑEDA	ATLETA DE FORMACION
37	MAICOL STIVEN PEREZ VANEGAS		X	F	A	A	F	A	A		80%	Stiven V	A	A	A	A	A	F		80%	Stiven V	ATLETA DE FORMACION
38	JUAN SEBASTIAN VARGAS ALFONSO		X	A	F	A	A	A	A		90%	Sebastian	A	A	F	A	A	A		80%	Sebastian	ATLETA DE RENDIMIENTO
39	FRANK ALEXANDER META CUEVAS		X	A	F	F	A	A	A		80%	ALEXANDER	A	F	A	F	A	A		80%	ALEXANDER	ATLETA DE RENDIMIENTO
40	PAULA ALEJANDRA CASTELLANOS HERRERA	X		F	A	A	A	F	A		80%	Paula C	F	A	A	A	F	A		80%	Paula C	ATLETA DE FORMACION
ASISTENCIA %											82%									81%		

CONVENCIONES	A: ASISTIO			R:LLEGADA TARDE			E:EXCUSA			F:NO ASISTIO	

FIRMA DEL ENTRENADOR_____

CEDULA DE CIUDADANIA Nº 74.753.085 DE AGUAZUL

Scanned with CamScanner

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD

GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN

PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS

CÓDIGO:	RAGCC53
FECHA	10/02/2013
VERSION	01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
DEPORTE: VOLEIBOL PLAYA
EDADES: 7 a 27 AÑOS
PERIODO: 03/05/2026 AL 02/06/2026
CONTRATO: 101
FECHA: 28/01/2026

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	SEMANA Nº: 3 DIAS DE TRABAJO L	M	M	J	V	S	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	SEMANA Nº: 4 DIAS DE TRABAJO L	M	M	J	V	S	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	JHON CARLOS TELLO GARZON		X	F	A	A	F	A	A	80%	CarlosTello	A	A	A	A	A	F	80%	CarlosTello	ATLETA DE FORMACION
2	GIANCARLO VARGAS ALFONSO		X	A	F	A	A	A	A	90%	Giancarlos	A	A	F	A	A	A	90%	Giancarlos	ATLETA DE RENDIMIENTO
3	JUAN SEBASTIAN RUEDA PAEZ		X	A	F	A	A	F	A	80%	Sebastian	A	F	A	A	F	A	80%	Sebastian	ATLETA DE RENDIMIENTO
4	EMILY GERALDINE CRUZ CHACON	X		A	F	F	A	A	A	80%	EMILY CRUZ	A	F	A	F	A	A	80%	EMILY CRUZ	ATLETA DE RENDIMIENTO
5	EILEEN NICOLLE CARDENAS SALINAS	X		F	A	A	A	F	A	80%	Nicolle C.	F	A	A	A	F	A	80%	Nicolle.C.	ATLETA DE FORMACION
6	JONATHAN ALEXANDER CARVAJAL CARDENAS		X	F	A	A	F	A	A	80%	Jhonathan	A	A	A	A	A	F	80%	Jhonathan	ATLETA DE RENDIMIENTO
7	LEIVER SANTIAGO BALLESTEROS ROA		X	A	F	A	A	A	A	90%	Leiver Ballesteros	A	A	F	A	A	A	90%	Leiver Ballesteros	ATLETA DE RENDIMIENTO
8	ANGEL DAVID GUTIERREZ PRADA		X	F	A	A	F	A	A	80%	ANGEL	F	A	A	A	A	F	80%	ANGEL	ATLETA DE RENDIMIENTO
9	ANDERSON STIVEN GUTIERREZ PIRAGAUTA		X	A	F	F	A	A	A	80%	Stiven Gutierrez	A	F	A	F	A	A	80%	Stiven Gutierrez	ATLETA DE RENDIMIENTO
10	DUWAN SANTIAGO CARVAJAL AMAYA		X	F	A	A	A	F	A	80%	Duwan	F	A	A	A	F	A	80%	Duwan	ATLETA DE RENDIMIENTO
11	YAIRA DAYANA MIELES RIVERO	X		F	A	A	F	A	A	80%	Yairadel.	A	A	A	A	A	F	80%	Yairadel.	ATLETA DE RENDIMIENTO
12	JUAN SEBASTIAN PEREZ LIZARAZO		X	A	F	A	A	A	A	90%	Sebastian	A	A	F	A	A	A	80%	Sebastian	ATLETA DE RENDIMIENTO
13	BRAYAN ESTIVEN SOLANO GARCIA		X	A	F	F	A	A	A	80%	Brayan Solano	A	F	A	F	A	A	80%	Brayan Solano	ATLETA DE RENDIMIENTO
14	LINSEYT VALENTINA ROJAS GALINDO	X		F	A	A	A	F	A	80%	Valentina R.	F	A	A	A	F	A	80%	Valentina R.	ATLETA DE FORMACION
15	YENCY KATHERINE MALAGON	X		F	A	A	F	A	A	80%	Yencyel	A	A	A	A	A	F	80%	Yencyel.	ATLETA DE FORMACION
16	LAURA SOFIA CASTELLANOS	X		A	F	A	A	A	A	90%	Laura Castellanos	A	F	A	A	A	A	90%	Laura Castellanos	ATLETA DE RENDIMIENTO
17	JEISSON STIVEN SOTO MARTINEZ		X	A	F	A	A	F	A	80%	Jeison Soto	A	F	A	A	F	A	80%	Jeison Soto	ATLETA DE RENDIMIENTO
18	MARLEN TALIANA LEON VARGAS	X		F	A	A	F	A	A	80%	Taliana	F	A	A	A	A	F	80%	Taliana	ATLETA DE RENDIMIENTO
19	DANNA VALENTINA RODRIGUEZ AGUIRRE	X		A	F	F	A	A	A	80%	Danna.	A	F	A	F	A	A	80%	Danna.	ATLETA DE RENDIMIENTO
20	SHARICK NICOLLE RICO SALCEDO	X		F	A	A	A	F	A	80%	NICOLLE	F	A	A	A	F	A	80%	NICOLLE	ATLETA DE RENDIMIENTO
21	SHARITH JULIANA PUCHIGAI GUINA	X		F	A	A	A	A	F	80%	Juliana G	A	F	A	A	F	A	80%	Juliana G	ATLETA DE RENDIMIENTO
22	NICOLE SOFIA ROMERO SUAREZ	X		A	F	A	A	F	A	80%	SOFIA	A	F	A	A	F	A	80%	SOFIA	ATLETA DE RENDIMIENTO

Scanned with CamScanner

23	JAIDER CAMILO PERILLA SANCHEZ		X	A	F	A	A	A	R		90%	Jaider D	A	A	A	F	A	R		90%	Jaider D	ATLETA DE RENDIMIENTO
24	ZAILY MIKEL JARRO JIMENEZ	X		A	A	A	F	A	A		90%	Zaily Jarro	A	A	F	A	A	A		90%	Zaily Jarro	ATLETA DE FORMACION
25	DEIBY STEVEN PEREZ OJEDA		X	F	A	A	F	A	A		80%	Felipe	F	A	A	A	A	F		80%	Felipe	ATLETA DE FORMACION
26	ADRIAN FELIPE CALIXTO MONTENEGRO		X	A	F	A	A	A	R		90%	Adrian Calixto	A	A	A	F	A	R		90%	Adrian Cal	ATLETA DE RENDIMIENTO
27	ESTEBAN MATEO SANDOVAL		X	A	A	A	F	A	A		90%	Ell.	A	A	F	A	A	A		90%	Ell.	ATLETA DE RENDIMIENTO
28	PAULA ALEJANDRA ROJAS GUERRERO	X		F	A	A	F	A	A		80%	Paula Rojas	F	A	A	A	A	F		80%	Paula Rojas	ATLETA DE RENDIMIENTO
29	JIMMY ALEJANDRO CRUZ URREGO		X	A	F	A	F	A	A		80%	Jimmy	F	A	A	F	A	A		80%	Jimmy	ATLETA DE RENDIMIENTO
30	YHILBER ALEXIS ALFARO OLMOS		X	F	A	F	A	A	A		80%	Alexis A.	A	A	F	A	A	R		80%	Alexis A.	ATLETA DE RENDIMIENTO
31	DANIEL JOSUA DIAZ SALAS		X	A	A	F	A	A	A		80%	Daniel salas	A	A	F	A	A	R		80%	Daniel Salas	ATLETA DE RENDIMIENTO
32	MARIANA VALENTINA RAVELO JIMENEZ	X		A	F	A	F	A	A		80%	Mariana R	F	A	A	F	A	A		80%	Mariana R	ATLETA DE RENDIMIENTO
33	YUBAN DAVID LAVERDE LEON		X	A	A	A	F	A	A		90%	Yubanes	A	A	F	A	A	A		90%	Yubanes	ATLETA DE RENDIMIENTO
34	MAY YEFFREY MARTINEZ GIRALDO		X	A	F	A	A	F	A		80%	Sophie R	A	F	A	A	F	A		80%	Sophie R	ATLETA DE FORMACION
35	SHOPIE FERNANDA PEREZ RIAÑO	X		F	A	A	F	A	A		80%	Jesus	F	A	A	A	A	F		80%	Jesus	ATLETA DE FORMACION
36	FREYDDERSON JESUS CASTAÑEDA TOLOZA		X	A	F	A	F	A	A		80%	CASTAÑEDA	F	A	A	F	A	A		80%	CASTAÑEDA	ATLETA DE FORMACION
37	MAICOL STIVEN PEREZ VANEGAS		X	A	A	A	F	A	A		90%	STIVEN	A	A	F	A	A	A		90%	Stiven	ATLETA DE FORMACION
38	JUAN SEBASTIAN VARGAS ALFONSO		X	A	F	A	A	F	A		80%	sebastian	A	F	A	A	F	A		80%	Sebastian	ATLETA DE RENDIMIENTO
39	FRANK ALEXANDER META CUEVAS		X	F	A	A	F	A	A		80%	ALEXANDER	F	A	A	A	A	F		80%	ALEXANDER	ATLETA DE RENDIMIENTO
40	PAULA ALEJANDRA CASTELLANOS HERRERA	X		A	F	A	F	A	A		80%	Paula C	F	A	A	F	A	A		80%	Paula C.	ATLETA DE FORMACION
ASISTENCIA %											82%									82%		

CONVENCIONES	A: ASISTIO			R:LLEGADA TARDE			E:EXCUSA			F:NO ASISTIO	

FIRMA DEL ENTRENADOR_____

CEDULA DE CIUDADANIA Nº 74.753.085 DE AGUAZUL

Scanned with CamScanner

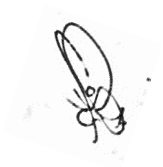
INDERCAS	SISTEMA DE GESTIÓN - CALIDAD DEPORTES POBLACIÓN BENEFICIADA	POBLACION BENEFICIADA FO-M-DRA-10 04/05/2022 Version 02

BASE DE DATOS

CONTRATO No:	101	FECHA DEL CONTRATO:	28/01/2026	OBJETO CONTRACTUAL:	PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.				
NOMBRES Y APELLIDOS:	RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES			Nº CELULAR:	3118110826		DEPORTE:	VOLEY PLAYA	
PERIODO QUE REPORTA:	Fecha Inicio	3/05/2026	Fecha Fin	2/06/2026	MUNICIPIO	YOPAL	CORREO ELECTRONICO:	riancamo_747@hotmsil.com	

NOTA: SIGLA PPL-TD : POBLACION PRIVADA DE LA LIBERTAD
SIGLA PPR: POBLACION EN PROCEO DE REINSERCION

										ENFOQUE DE GENERO			ENFOQUE ETNICO				ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL							SECTOR	
Nº-	NOMBRE Y APELLIDOS	Tipo de Documento	Nº D.I.	FECHA DE NACIMIENTO dd/mm/aaaa	EDAD	TELEFONO	E- MAIL	GRUPO SISBEN	F	M	LBGTI	Indigenas	Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras	Pueblo ROM o Gitano	NingunoEE	Victimas del Conflicto Armado	Habitante de Calle	PPL-TD	PPR	Personas con Discapacidad	Población Extranjera	NingunoED	U	R
1	JHON CARLOS TELLO GARZON	CC	1007747127	15/12/2000	25	3017150305	johntello62@gmail.com			X					X							X	X	
2	GIANCARLO VARGAS ALFONSO	CC	1049656950	9/04/1999	27	3135828334	gian.vargas@usantoto.edu.co			X					X							X	X	
3	JUAN SEBASTIAN RUEDA PAEZ	CC	1006556793	22/05/2003	23	3203414003	sebasrueda01@gmail.com			X					X							X	X	
4	EMILY GERALDINE CRUZ CHACON	CC	1118528034	22/10/2003	22	3229283667	emilycruz1022@gmail.com		X						X							X	X	
5	EILEEN NICOLLE CARDENAS SALINAS	CC	1029661598	29/06/2006	19	3137042880	riancamo747@gmail.com		X						X							X	X	
6	JONATHAN ALEXANDER CARVAJAL CARDENAS	CC	1013688107	6/05/1999	27	3143273907	jonathan16061@outlook.es			X					X							X	X	
7	LEIVER SANTIAGO BALLESTEROS ROA	CC	1115919129	5/09/1999	26	3202176800	sballesteros614@gmail.com			X					X							X	X	
8	ANGEL DAVID GUTIERREZ PRADA	CC	1027401503	8/03/2006	20	3123358787	agutierrezprada@gmail.com			X					X							X	X	
9	ANDERSON STIVEN GUTIERREZ PIRAGAUTA	CC	1029662378	7/03/2007	19	3023603187	andersongutierrez5525@gmail.com			X					X							X	X	
10	DUWAN SANTIAGO CARVAJAL AMAYA	CC	1037657064	14/06/1997	28	3003869464	duwan97.98@gmail.com			X					X							X	X	
11	YAIRA DAYANA MIELES RIVERO	CC	1000200000	18/10/2002	23	3143789298	dayanamieles04@gmail.com		X						X							X	X	
12	JUAN SEBASTIAN PEREZ LIZARAZO	CC	1005327860	28/04/2002	24	3134202838	sebastianperez@gmail.com			X					X							X	X	
13	BRAYAN ESTIVEN SOLANO GARCIA	CC	1026556928	15/07/2006	19	3133636815	brayansolano100@gmail.com			X					X							X	X	
14	LINSEYT VALENTINA ROJAS GALINDO	CC	1116543552	16/11/2005	20	3025277866	lv9157696@gmail.com		X						X							X	X	
15	YENCY KATHERINE MALAGON	CC	1118530820	22/04/2004	22	3116302241	katherinema@gmail.com		X						X							X	X	
16	LAURA SOFIA CASTELLANOS	CC	1029660385	29/04/2005	21	3209498341	laucastellanosh30@gmail.com		X						X							X	X	
17	JEISSON STIVEN SOTO MARTINEZ	CC	1118569933	7/12/1997	28	3118086441	jssm97@hotmail.com			X					X							X	X	
18	MARLEN TALIANA LEON VARGAS	CC	1122925494	5/02/2007	19	3115905378	leontaliana5@gmail.com		X						X							X	X	
19	DANNA VALENTINA RODRIGUEZ AGUIRRE	TI	1116546190	23/07/2008	17	3209214658	danavalentinaguirre@gmail.com		X						X							X	X	
20	SHARICK NICOLLE RICO SALCEDO	TI	1053445599	3/10/2009	16	3143529495	riancamo747@gmail.com		X						X							X	X	
21	SHARITH JULIANA PUCHIGAI GUINA	TI	1116545724	16/02/2008	18	3103277645	riancamo747@gmail.com		X						X							X	X	
22	NICOLE SOFIA ROMERO SUAREZ	TI	1029663544	29/04/2008	18	3212852152	romeronicolesofia@gmail.com		X						X							X	X	
23	JAIDER CAMILO PERILLA SANCHEZ	CC	1006556012	22/03/2003	23	3214316319	jcperilla2003@hotmail.com			X					X							X	X	
24	ZAILY MIKEL JARRO JIMENEZ	CC	1029647161	28/07/2007	18	3124093051	zailyjkjimemenezj@gmail.com		X						X							X	X	
25	DEIBY STEVEN PEREZ OJEDA	CC	1116544577	19/01/2007	19	3118498810	dstevenp019@gmail.com			X					X							X	X	
26	ADRIAN FELIPE CALIXTO MONTENEGRO	CC	1029645927	11/01/2007	19	3133355013	adrianfelipe9362@gmail.com			X					X							X	X	
27	ESTEBAN MATEO SANDOVAL ESPINEL	CC	1029642231	4/08/2005	20	3202812386	estebanmateosandovalespinel@gmail.com			X					X							X	X	
28	PAULA ALEJANDRA ROJAS GUERRERO	CC	1116543953	1/05/2006	20	3006218314	rojasq.paula1@gamil.com		X						X							X	X	
29	JIMMY ALEJANDRO CRUZ URREGO	CC	1118528603	25/11/2003	22	3107634567	jimmyalejandrocruzurrego4@gmail.com			X					X							X	X	
30	YHILBER ALEXIS ALFARO OLMOS	CC	1029662472	20/04/2007	19	3125225083	yhilberalfaro13@gmail.com			X					X							X	X	
31	DANIEL JOSUA DIAZ SALAS	CC	1029643519	23/12/2005	20	3229138068	danieljosuadiazsalas3@gmail.com			X					X							X	X	
32	MARIANA VALENTINA RAVELO JIMENEZ	TI	1029649057	10/05/2008	18	3127956259	mariless1017@gmail.com		X						X							X	X	
33	YUBAN DAVID LAVERDE LEON	CC	1029643576	28/01/2006	20	3168664056	riancamo747@gmail.com			X					X							X	X	
34	MAY YEFFREY MARTINEZ GIRALDO	TI	1116545964	1/06/2008	17	3124949608	riancamo747@gmail.com			X					X							X	X	
35	SHOPIE FERNANDA PEREZ RIAÑO	TI	1118543110	23/02/2008	18	3026166088	shoperperi@gmail.com		X						X							X	X	
36	FREYDDERSON JESUS CASTAÑEDA TOLOZA	CC	1115726325	5/10/2006	19	3118560099	freyddersonjesus@autlook.com			X					X							X	X	
37	MAICOL STIVEN PEREZ VANEGAS	CC	1029648263	19/12/2007	18	3108044091	maicolvanegas419@gmail.com			X					X							X	X	
38	JUAN SEBASTIAN VARGAS ALFONSO	TI	1029663995	12/12/2008	17	3209890343	carlosvargas2@gmail.com			X					X							X	X	
39	FRANK ALEXANDER META CUEVAS	CC	1029644370	24/05/2006	20	3204598977	frankmeta@gmail.com			X					X							X	X	
40	PAULA ALEJANDRA CASTELLANOS HERRERA	CC	1116553434	20/09/1997	28		pacasatellanosh@gmail.com		X						X							X	X	



FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES

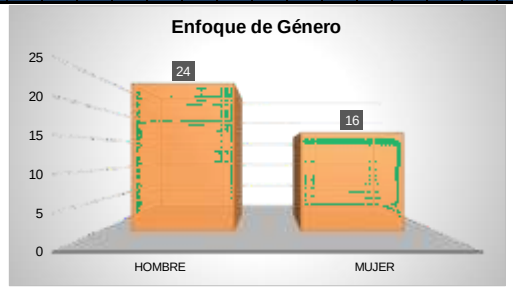
INDERCAS	SISTEMA DE GESTION MECI - CALIDAD DEPORTES POBLACIÓN BENEFICIADA	POBLACION BENEFICIADA FO-M-DRA-10 04/05/2022 Version 02

NOMBRES Y APELLIDOS:	RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES	CONTRATO:	101
PERIODO:	03/05/2026 al 02/06/2026	MUNICIPIO:	YOPAL
TELEFONO:	3118110826	CORREO ELECTRONICO:	riancamo_747@hotmail.com

POBLACIÓN

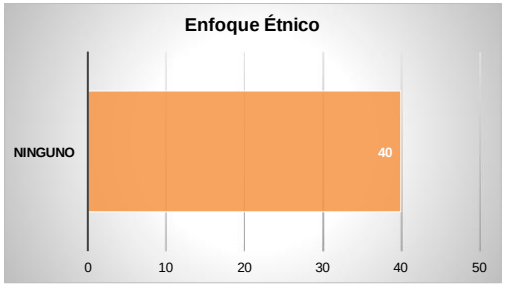
RANGO DE EDAD / POBLACION	AREA URBANA/RURAL		ENFOQUE DE GENERO			GRUPO SISBEN												ENFOQUE ETNICO												ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL																					TOTAL
						A (Pobreza Extrema)			B (Pobreza Moderada)			C (Población Vulnerable)			D (No pobre, No vulnerable)			Indigenas			Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras			Pueblo ROM o Gitano			Ninguno			Victimas del Conflicto Armado			Habitante de Cale			PPL-TD			PPR			Personas con Discapacidad			Población Extranjera			Ninguno			
	U	R	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	
PRIMERA INFANCIA 0-5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
INFANCIA 6 A 11 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ADOLESCENCIA 12 A 17 AÑOS	4	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
JUVENTUD 18 A 28 AÑOS	36	0	14	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36
ADULTO 29 A 60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ADULTO MAYOR - >60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	**40**	**0**	**16**	**24**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**16**	**24**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**40**

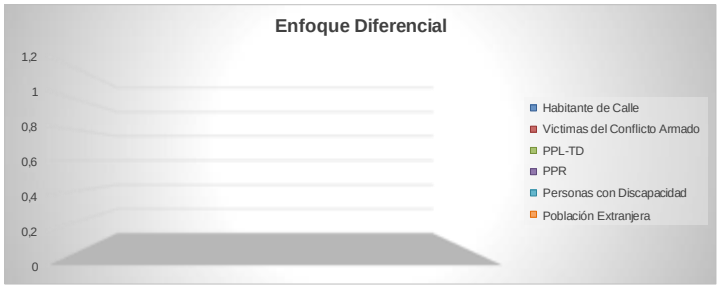


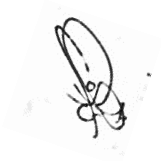












FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS: RICARDO CASTELLANOS MORALES

EL SUSCRITO CONTRATISTA

RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES

CERTIFICA QUE

Es de total veracidad, confiabilidad y responsabilidad absoluta, que toda la información presentada en el desarrollo y ejecución de las actividades suscritas dentro del contrato No. 0101 de 2026 cuyo objeto es "PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO..", para el proceso de verificación como son: informe de actividades, panillas de asistencia, participaciones en eventos, registros fotográficos y demás formatos establecidos por el INDERCAS, durante el periodo de labores 03 de mayo al 02 de junio del 2026 son legítimas y tomadas durante la ejecución.

Con la firma de la presente certificación acepto y doy fe de la veracidad de la información y me acuso a las implicaciones legales que tienen la falsedad de información.

Se expide en el municipio de Yopal, a los 3 días del mes de junio del 2026.

Firma:



Nombre: RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
No. Cédula: 74.753.085 DE AGUAZUL-CAS.
No. Contacto: 3118110826
Correo electrónico: riancamo747@gmail.com
Contratista

Función Pública

Verificados los resultados del participante en el curso virtual

Función Pública certifica que:

Ricardo andelfo Castellanos Morales

C.C 74.753.085

Participó y completó el curso virtual

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 10 de marzo 2026

Francisco Camargo Salas
Director de Empleo Público

Código: 761229287000

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

CERTIFICADO DE DEDUCCIONES
FO-A-GFI-02
31/07/2019
Versión 01

Yopal junio 03 de 2026

Señores
INDERCAS
Yopal

REF. Certificado de deducciones

Yo, RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES, identificado con Cédula de Ciudadanía número 74753085 de Aguazul-Casanare, teniendo en cuenta la reforma Tributaria estructural, ley 1819 del 29 de diciembre de 2016, **CERTIFICO QUE**:

- Mis ingresos percibidos por el INDERCAS en el año **2025**, corresponden a la prestación de servicios por honorarios, en el que contraté o vinculé por al menos noventa (90) días continuos o discontinuos, dos (2) o más trabajadores o contratistas asociados a la actividad. **SI ☐ NO X**

Por lo anterior, solicito que sean aplicadas las siguientes deducciones para depurar de mi base de Retención en la Fuente del periodo comprendido entre el **03/05/2026** y el **02/06/2026**, de acuerdo a los siguientes factores:

DESCRIPCIÓN	VALOR
Deducción por intereses préstamos adquisición vivienda o costo financiero leasing habitacional pagados en el año 2025 (Hasta 100 UVT mensuales). *Art 387 ET-DR 4713/05*	$ 0,00
Deducción por pagos de medicina prepagada o seguros de salud. (Hasta 16 UVT mensuales). *Art 387 ET*	$ 0,00

Además, Manifiesto libre y voluntariamente que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación depende (n) económicamente de mí, situación que me otorga el derecho a tomar la deducción del 10% sobre mis ingresos brutos, hasta un máximo de 32 UVT mensuales *Art 387 ET*.

IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDO 1	APELLIDO 2	PARENTESCO	EDAD
24228653	ADRIANA CONSUELO	HERRERA		ESPOSA	49
1029660385	LAURA SOFIA	CASTELLANOS	HERRERA	HIJA	21

El pago de aportes de la seguridad social correspondiente al periodo de cobro del cual anexo soporte, fue por:

DESCRIPCIÓN	VALOR
1. Aportes obligatorios a Pensión. (Art. 55 Estatuto Tributario)	$ 311,600,00
2. Aportes obligatorios a salud. (Art. 56 Estatuto Tributario)	$ 243,400,00

Adicionalmente solicito se tengan en cuenta los siguientes aportes como rentas exenta, sin exceder el 30% del ingreso laboral y hasta un máximo de 317 UVT mensuales.

DESCRIPCIÓN	VALOR
Aportes voluntarios fondos de pensiones	$ 0,00
Aportes en cuentas AFC	$ 0,00

Finalmente informo que las actividades desarrollas dentro contrato No. 0101 de fecha 28 de enero de 2026, fueron ejecutadas en el municipio de Yopal del Departamento de Casanare, y me comprometo a comunicar cualquier cambio que puede modificar los beneficios obtenidos.

Cordialmente,

RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
C.C. 74.753.085 de Aguazul-Casanare

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

REGISTRO FOTOGRAFICO
FO-A-GCC-18
24-09-2018
Version 02

DEPARTAMENTO	CASANARE			**MUNICIPIO(S)**	YOPAL-AGUAZUL		
NOMBRES Y APELLIDOS	RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES			**No. CÉDULA**	74.753.085		
No. CONTRATO	101			**FECHA INICIO DE CONTRATO**	3/02/2026	**PLAZO DE EJECUCIÓN**	CINCO (05) MESES
MES DEL INFORME	03/05/2026 AL 02/06/2026	**INFORME**	04 DE 05	**FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME**	03 DE JUNIO DE 2026		
DATOS CONTACTO	**TELEFONO CELULAR**	3118110826		**CORREO ELECTRONICO**	riancamo_747@hotmsil.com		

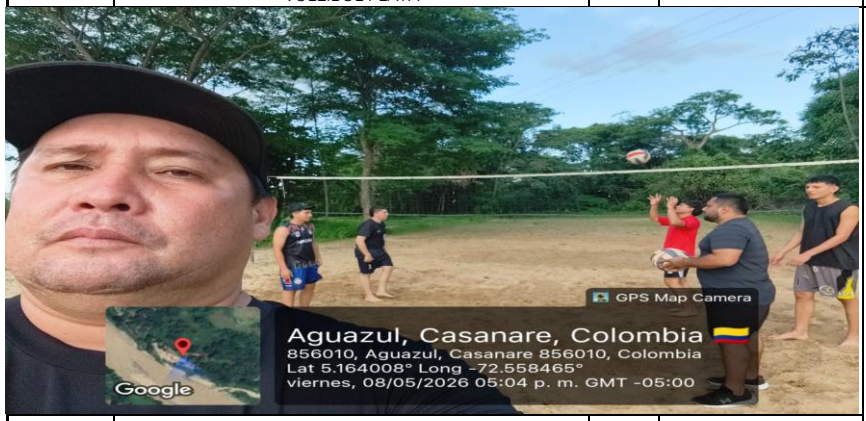
REGISTRO FOTOGRÁFICO



ACCION	DEFENSA-ATAQUE CON DESPLZAMIENTOS MIXTO EN EL VOLEIBOL PLAYA	**FECHA**	**5/05/2026**



ACCION	MANEJO Y CONTROL DE BALON POR DUPLAS FEMENINO Y MASCULINO	**FECHA**	**7/05/2026**



ACCION	FANDAMENTACION CONTROL DE BALON POR PAREJA	**FECHA**	**8/05/2026**

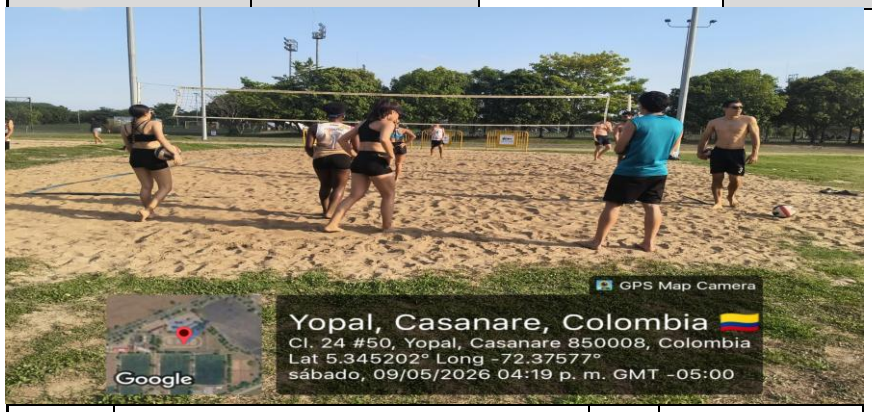


ACCION	FUNDAMENTACION REY DE LA CANCHA ABIERTO HOMBRES Y MUJERES POR PAREJA	**FECHA**	**9/05/2026**

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

REGISTRO FOTOGRAFICO
FO-A-GCC-18
24-09-2018
Version 02

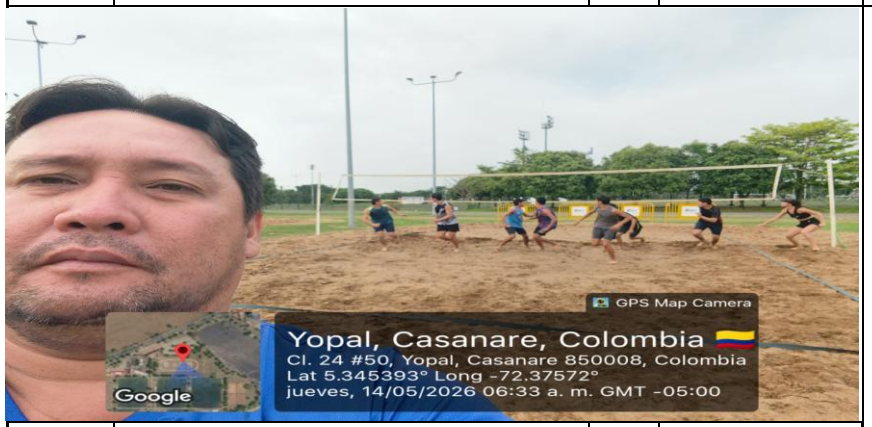
DEPARTAMENTO	CASANARE			**MUNICIPIO(S)**	YOPAL-AGUAZUL		
NOMBRES Y APELLIDOS	RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES			**No. CÉDULA**	74.753.085		
No. CONTRATO	101			**FECHA INICIO DE CONTRATO**	3/02/2026	**PLAZO DE EJECUCIÓN**	CINCO (05) MESES
MES DEL INFORME	03/05/2026 AL 02/06/2026	**INFORME**	04 DE 05	**FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME**	03 DE JUNIO DE 2026		
DATOS CONTACTO	**TELEFONO CELULAR**	3118110826		**CORREO ELECTRONICO**	riancamo_747@hotmail.com		



ACCION	FUNDAMENTACION MANEJOS DEL COMPLEO 1 EN EL VOLEIBOL PLAYA HOMBRES Y MUJERES	**FECHA**	**9/05/2026**



ACCION	FUNDAMENTACION JUEGO CATEGORIAS DE DESARROLLO MIXTO	**FECHA**	**13/05/2026**



ACCION	FUNDAMENTACION SALIDAS CON DESPLAZAMIENTOS DEL VOLEIBOL PLAYA	**FECHA**	**14/05/2026**



ACCION	FUNDAMENTACION ATAQUE RECIBO ALGTERNO POR PAREJAS Y MIXTO CATEGORIAS INFERIORES	**FECHA**	**15/05/2026**

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

REGISTRO FOTOGRAFICO
FO-A-GCC-18
24-09-2018
Version 02

DEPARTAMENTO	CASANARE			**MUNICIPIO(S)**	YOPAL-AGUAZUL		
NOMBRES Y APELLIDOS	RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES			**No. CÉDULA**	74.753.085		
No. CONTRATO	101			**FECHA INICIO DE CONTRATO**	3/02/2026	**PLAZO DE EJECUCIÓN**	CINCO (05) MESES
MES DEL INFORME	03/05/2026 AL 02/06/2026	**INFORME**	04 DE 05	**FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME**	03 DE JUNIO DE 2026		
DATOS CONTACTO	**TELEFONO CELULAR**	3118110826		**CORREO ELECTRONICO**	riancamo_747@hotmsil.com		



ACCION	FUNDAMENTACION GOLPES BASICOS EN EL VOLEIBOL PLAYA CON VARIANTES AL SERVICIO	**FECHA**	**15/05/2026**



ACCION	"TALLER Y ASISTENCIA TECNICA" POR EL MINISTERIO DEL DEPORTE AUDITORIO SANTIAGO DE LAS ATALAYAS DESDE LAS 8:30 AM INCLUSION DE GENERO	**FECHA**	**20/05/2026**



ACCION	FUNDAMENTACION POR DULA GOLPES BASICOS	**FECHA**	**23/05/2026**



ACCION	ARREGLO ESCENARIO EL HOBBO ATLETAS VOLEIBOL PLAYA	**FECHA**	**26/05/2026**

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

REGISTRO FOTOGRAFICO
FO-A-GCC-18
24-09-2018
Version 02

DEPARTAMENTO	CASANARE			**MUNICIPIO(S)**	YOPAL-AGUAZUL		
NOMBRES Y APELLIDOS	RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES			**No. CÉDULA**	74.753.085		
No. CONTRATO	101			**FECHA INICIO DE CONTRATO**	3/02/2026	**PLAZO DE EJECUCIÓN**	CINCO (05) MESES
MES DEL INFORME	03/05/2026 AL 02/06/2026	**INFORME**	04 DE 05	**FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME**	03 DE JUNIO DE 2026		
DATOS CONTACTO	**TELEFONO CELULAR**	3118110826		**CORREO ELECTRONICO**	riancamo_747@hotmsil.com		



ACCION	JUEGO Y MANEJOS DE K1 Y K2 VOLEIBOL PLAYA	**FECHA**	**26/05/2026**



ACCION	FUNDAMENTACION MANEJOS DEL RECIBO Y K1	**FECHA**	**28/05/2026**



ACCION	FUNDAMENTO K1 EN FUNCION DEL K2 CON SERIVICIO DEL K2 EN VOLEIBOL PLAYA RAMA MASCULINA	**FECHA**	**30/05/2026**



ACCION	JUEUGO REY DE LA CANCHA DAMAS MANEJOS DE K1 Y K2 , CON SERVICIO DE LA DUPLA QUE ENTRA	**FECHA**	**30/05/2026**

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

CERTIFICADO DECRETO 1070
FO-A-GFI-08
27/04/2020
Versión 02

Yopal, 03 de junio de 2026

Empresa INDERCAS

Ref.: Certificación Decreto 1070 de 2013, Clasificación de Personas Naturales

CERTIFICACIÓN

Yo **RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES**, identificada con cédula de ciudadanía No. 74753085 expedida en Aguazul, para efectos de dar cumplimiento con el artículo 1 del decreto 1070 del 28 de mayo de 2013 y su modificación a través del decreto 3032 de 2013, certifico lo siguiente:

- Mis ingresos en el año gravable inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios de manera personal o del desarrollo de una actividad económica por cuenta y riesgo del empleador o contratante, mediante una vinculación laboral o legal y reglamentaria, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos por dicho periodo fiscal: SI (X) NO ( )

- Mis ingresos en el año inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios personales mediante el ejercicio de profesiones liberales o de la prestación de servicios técnicos que no requieran la utilización de materiales o insumos especializados, o de maquinaria o equipo especializado, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos en dicho periodo fiscal:
  SI ( ) NO (X)

- Estoy obligado (a) a presentar declaración de renta por el año gravable inmediatamente anterior:
  SI (X) NO ( )

- Los ingresos totales en el año gravable inmediatamente anterior superaron los mil cuatrocientas (1.400) UVT.
  SI (X) NO ( )

- En el año gravable inmediatamente anterior no desarrolle una de las actividades señaladas en el artículo 340 del Estatuto Tributario o que si la desarrolle no generó más del veinte por ciento (20%) de mis ingresos totales.
  SI ( ) NO (X)

- Durante el año gravable inmediatamente anterior no preste servicios técnicos que requieran de materiales o insumos especializados, o maquinaria o equipo especializado, cuyo costo representa más del veinticinco por ciento (25%) del total de los ingresos percibidos por concepto de tales servicios técnicos.
  SI ( ) NO (X)

Cordialmente



RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
C.C. 74753085 de Aguazul-Casanare

Yopal, 03 de junio de 2026

INDERCAS

Referencia: Certificación Decreto 060 del 12 de abril de 2023 Municipio de Yopal

Por medio del cual se compila en un solo cuerpo normativo las disposiciones vigentes contenidas en los acuerdos 013-2012, 007 de 2014, 001 de 2015, 001 de 2017, 022 de 2020, 032 de 2020, 022 de 2021 y 020 de 2022 y según lo dispuesto en sus artículos 26, 36, 42 y 52

CERTIFICO QUE:

1. Mi actividad económica desarrollada en el municipio de Yopal según lo estipulado en el Artículo 36 decreto 060-2023 (Art 31del Acuerdo 032 de 2020, modificado por el Artículo 18 y 19 del Acuerdo 022 de 2021 y artículos 11 y 12 del acuerdo 020 de 2022, es: (**317) - Actividades de Servicio no Clasificadas**.

2. SI ( ) NO (X) tengo expuestos avisos y tableros según lo establecido en el artículo 42 del decreto 060-2023 (Artículo 37 del Acuerdo 032 de 2020).

3. Mis ingresos para efecto de la aplicación de la Retención en la fuente a título de Industria y Comercio, Avisos y Tableros y Sobretasa Bomberil en el Municipio de Yopal se encuentran clasificados: **Mas de 750 hasta 1000 UVT.,** (UVT 2025 -$49.799). según la siguiente tabla artículo 26 del decreto 060-2023:

RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN EL MUNICIPIO EN UVT		**TARIFA EN UVT** (para el año 2025 está en $49.799)	**RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN VALORES**
0	HASTA 50	0	$2.490.000
MÁS DE 50	HASTA 250	1	$2.490.001 - $12.450.000
MÁS DE 250	HASTA 500	2	$12.450.001 - $24.900.000
MÁS DE 500	HASTA 750	3	$24.900.001 – $37.349.000
MÁS DE 750	HASTA 1.000	5	$37.349.001 - $47.799.000
MÁS DE 1.000	HASTA 3.500	Determina el impuesto aplicando la tarifa que corresponda a la actividad realizada.	$47.799.001 – $174.297.000



Nombre Completo Contratista: RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES
No. Identificación: 74753085 de aguazul-Casanare
No. móvil:3118110826

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 74753085		CASTELLANOS MORALES RICARDO ANDELFO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 12 34 31	AGUAZUL-CASANARE	6387471	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-05	2026-05	9504093166	9504093166	I	2026/06/22	2026/05/25	BANCO DE BOGOTA	0	$602,500

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación		Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
1	CC	74753085	CASTELLANOS MORALES RICARDO ANDELFO	25-14	30	$1,946,928	$311,600	EPS005	30	$1,946,928	$243,400		0	$0	$0	14-23	30	$1,946,928	$47,500	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**					**$1,946,928**	**$311,600**			**$1,946,928**	**$243,400**			**$0**	**$0**			**$1,946,928**	**$47,500**		**$0**	**$0**

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$311,600	$0	$0	$311,600
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	$311,600	$0	$0	$311,600
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$47,500	$0	$0	$47,500
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$47,500	$0	$0	$47,500
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$243,400	$0	$0	$243,400
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$243,400	$0	$0	$243,400
TOTAL				**1**	**$602,500**	**$0**	**$0**	**$602,500**

DAVIVIENDA

Banco Davivienda S.A.

CERTIFICADO

AGUAZUL, **29/05/2026**
CASANARE,
COLOMBIA,
A quien interese

Por medio de la presente hacemos constar que **el señor RICARDO ANDELFO CASTELLANOS MORALES** con **Cédula de Ciudadanía** número **74753085**

Posee en el banco Davivienda:

CUENTA DE AHORROS DAMAS

Número	**0550091600049729**
Fecha de apertura	**22/02/2018**

Cordialmente,

BANCO DAVIVIENDA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

CRC MEDIC CASANARE IPS

Centro de Reconocimiento de Conductores
Salud Ocupacional

CONCEPTO MÉDICO
EXAMEN DE INGRESO

DATOS DEL TRABAJADOR



Fecha	09/05/2025
Nombre	CASTELLANOS MORALES RICARDO ANDELFO
Documento	74753085
Empresa	INDERCAS
Cargo	ENTRENADOR-PROFESIONAL

EXAMENES PARACLÍNICOS REALIZADOS

Espirometría		**Optometría**		**Glicemia**		**Koh**		**Coprológico**		**HCG**	
Audiometría		**Cuadro Hemático**		**Serología**		**Frotis de garganta**		**Basciloscopia**		**RX de columna**	
Visiometría		**Perfil lipídico**		**Parcial de Orina**		**Cultivo de garganta**		**Hemoclasificación**		**RX de torax**	

Otros examenes

CONCEPTO

APTO PARA EL CARGO SIN PATOLOGIAS

OBSERVACIONES

TRABAJOS ESPECIALES

NA

RECOMENDACIONES

Ocupacionales	Médicas	Vigilancia Epidemiológica	Hábitos	Capacitación
X Uso elementos Protección Personal X Seguir Protocolos de Seguridad X Control periodico ocupacional X Utilizar ayudas ergonómicas X Pausas activas X Protección UV		X Ergonomía X Cardiovascular X Manipulación de cargas X Psicolaboral	X Actividad Física 3 veces por semana X Buena Postura X Control de peso X Dieta hipograsa, hiploglucida, baja en harinas y sal	X Ergonomía X Cardiovascular X Manipulación de cargas X Psicolaboral

Otras recomendaciones

NOTA: Actividades que impliquen trabajos en altura, espacios confinados, levantamiento de cargas, manipulacion de alimentos y conducción de vehiculo, requieren autorización expresa en el certificado.

CASTELLANOS MORALES RICARDO ANDELFO
TRABAJADOR

FELIX GILBERTO CABRA ACOSTA
LIC S.O 1016