Instituto de Recreación y Deporte de Cimitarra INDERCIM

NOMBRE CONTRATISTA	CONTRATO No.
KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ	020-2026

LISTA CHEQUEO CONTRATOS PRESTACION SERVICIOS

EL ORDEN DE LOS DOCUMENTOS ES DE ARRIBA HACIA HACIA ABAJO	CUMPLE	
	SI	NO
INFORME DE SUPERVISIÓN MENSUAL	X	
INFORME EJECUCION DE ACTIVIDADES, CON SU RESPECTIVO REGISTRO FOTOGRÁFICO Y PLANILLAS	X	
PLANILLA SEGURIDAD SOCIAL DETALLADA Y COPIA DE RECIBO PAGO (debe corresponder al periodo de ejecución)	X	
ESTAMPILLAS DEPARTAMENTALES Y RECIBO DE PAGO Original y Copia	X	
CERTIFICACIÓN BANCARIA **(SOLA PARA LA PRIMERA CUENTA)**		N/A
COPIA DEL ACTA DE INICIO (SOLO PARA PRIMERA CUENTA O HACER VERIFICACION DE ELLA)		N/A
DOCUMENTO SOPORTE A NO OBLIGADOS (impreso original) O FACTURA ELECTRONICA (ENVIAR AL CORREO)	X	
COPIA DE LA POLIZA Y SOPORTES DE PAGO (SOLO SI APLICA)		N/A
OTROS SI (EN CASO DE REQUERIRSE)		N/A

Aprobo: _____
Supervisor

Valido: Jain Ortiz
Profesional Universitario INDERCIM

Contrato de Prestación de Servicios No. 020 del 2026	
Fecha de Suscripción	30 de enero de 2026
Objeto Contratado	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR DEPORTIVO PARA EL FOMENTO DE LA PRACTICA DE FUTBOL, PARA LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA QUE HACEN PARTE DEL INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA INDERCIM PARA LA VIGENCIA 2026.
Contratante	**Instituto de Recreación y Deporte de Cimitarra - INDERCIM** NIT 901.359.630-0
Contratista	**KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ** CC. 1.039.079.381 de Arboletes
Supervisor	**JOSÉ IGNACIO ZAPATA OSORIO** C.C. 17. 588.712 de Arauca, Arauca.
Oficina Gestora	Dirección General
Valor del Contrato	Seis millones seiscientos mil pesos M/CTE. ($ 6.600.000,00)
Valor adición del Contrato	TRES MILLONES TRESCIENTOS MIL PESOS M/CTE. ($3.300.000,00)
Valor Total del Contrato	NUEVE MILLONES NOVECIENTOS MIL PESOS M/CTE. ($9.900.000,00)
No. CDP y Fecha	26000024 del 29 de enero del 2026
No. RP y Fecha	26000022 del 04 de febrero del 2026
No. CDP y Fecha de la Adición	26000055 del 29 de abril de 2026
No. RP y Fecha de la Adición	26000084 del 29 de abril de 2026
Plazo del Contrato	Tres (03) meses
Plazo de la prorroga	Mes y medio
Plazo Total del Contrato	Cuatro meses y medio
Fecha de Inicio	04 de febrero de 2026
Fecha de Terminación	03 de mayo de 2026
Fecha de Terminación Final	18 de junio de 2026

DATOS DE SEGURIDAD SOCIAL		
Periodo Cotización	01 de mayo al 31 de mayo del 2026	
I.B.C.	$ 1.750.905	
No. Planilla: 8641640595 (mayo)	**Fecha de Pago**	**Valor Pagado**
Salud (Nueva E.P.S. S.A)	04 de junio del 2026	$ 218.900
Pensión (Porvenir)	04 de junio del 2026	$ 280.200
Riesgos Laborales (ARL Sura)	04 de junio del 2026	$ 18.300
	TOTAL	**$517.400**

GENERALIDADES Y OBLIGACIÓN CONTRACTUAL

Actualmente el Instituto en su proceso de mejoramiento continuo considera que es de importancia dar el cumplimiento a las orientaciones establecidas, en donde se pretende dar cumplimiento a los parámetros de una buena gestión institucional en la cual se ve reflejado en el servicio prestado para dar cumplimiento en forma puntual tareas que son específicas.

Al municipio como entidad fundamental de la división político administrativa del estado, le corresponde prestar los servicios públicos que determine la Ley, ordenar el desarrollo de su territorio, promover la participación comunitaria, el mejoramiento social y cultural de sus habitantes y cumplir las demás funciones que le asigne la Constitución y la Ley.

Por esta razón, la Directora del INDERCIM dentro de su nivel constitucional y legal tiene la obligación de Desarrollar el Sistema Financiero Municipal, garantizando con eficiencia y eficacia los recursos económicos necesarios para la financiación del Plan de Desarrollo Municipal, los gastos para el normal funcionamiento de la administración y el cumplimiento de la deuda pública municipal, que adelanta en el municipio de Cimitarra.

Para lograr lo anteriormente descrito la Directora del INDERCIM, vio la necesidad de contratar para el apoyo a la gestión del fortalecimiento institucional, una persona que preste las siguientes actividades:

1. Presentar cronograma mensual de actividades a realizarse en la ejecución del objeto contratado
2. Para el inicio del contrato: Realizar las convocatorias necesarias para garantizar la asistencia de niños, niñas y jóvenes en las diferentes instituciones educativas en el área rural de san juan de la carretera del municipio de Cimitarra para el aprovechando el tiempo libre / Ocio practicando el futbol.
3. Conformar e instruir grupos según categorías y modalidades establecidas por la Federación colombiana de futbol.
4. Llevar un listado donde se registra la asistencia, el cual debe estar discriminado por categoría y en todos los casos debe dejar constancia de las fechas y los registros de firmas de los asistentes.
5. Dirigir e instituir a los niños y jóvenes de todas las categorías que asistan a la escuela de formación deportiva de futbol en el área rural de san juan de la carretera del municipio de Cimitarra.
6. Realizar actividades físicas, recreativas y de formación con los asistentes a la escuela de formación deportiva de futbol del área rural de san juan de la carretera del municipio de Cimitarra.
7. Promover la participación de la escuela de formación deportiva de futbol del área rural de san juan de la carretera del municipio de Cimitarra en diferentes festivales o campeonatos que se programen a nivel municipal, regional, departamental y nacional.
8. Participar y coadyuvar en la programación de la agenda cultural y deportiva del

municipio.

9. Responder por elementos e instalaciones deportivas que le sean asignadas mediante acta de entrega e inventario y velar por su conservación y correcta utilización.
10. Aplicar plan pedagógico de acuerdo con el programa establecido en su área.
11. Realizar entrega de informes mensuales de acuerdo al cronograma de trabajo establecido en las diferentes categorías de la escuela de formación de futbol.
12. Organizar y mantener una carpeta con los documentos legales de cada participante de la Escuela de Formación deportiva, que contiene (Ficha de inscripción, documento de afiliación EPS, copia de documento de Identidad y autorización firmada por el padre de familia para participar en la escuela.
13. Asistir a las capacitaciones que se programen por la entidad necesaria para el buen funcionamiento de su objeto contractual.
14. Las demás actividades que designe el supervisor del contrato de conformidad con el objeto contractual.

En consecuencia se hizo necesaria la contratación toda vez que en la Planta de Cargo del Instituto de Recreación y Deporte de Cimitarra - INDERCIM, no cuenta con personal vinculada suficiente para la operación de estas actividades que se requieren en el Instituto.

DATOS DEL SUPERVISOR	
Nombre	**JOSÉ IGNACIO ZAPATA OSORIO**
Identificación	C.C. 17. 588.712 de Arauca, Arauca.
Cargo	Director General
FECHA DE REPORTE	
Fecha de Elaboración del Informe	04 de junio de 2026

OBJETIVO DE LA SUPERVISIÓN

- Hacer supervisión y seguimiento del Contrato de Prestación de Servicios en cuanto a las funciones propias del Contratista según lo referido dentro de este.
- Formular recomendaciones técnicas, las cuales generen soluciones definitivas y propicien que el vínculo contractual existente entre el Contratista y el Ente Territorial se ejecute en buenos términos.

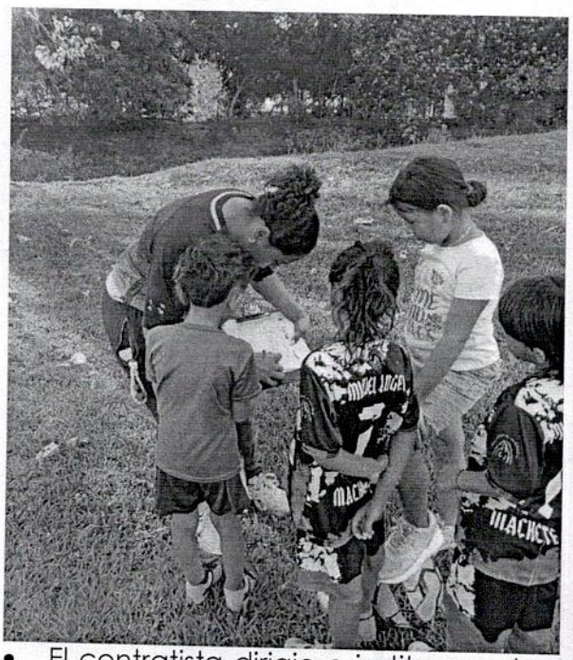
AVANCE DEL CONTRATO	
Avance Técnico	88.89%
Avance Financiero	66.67%

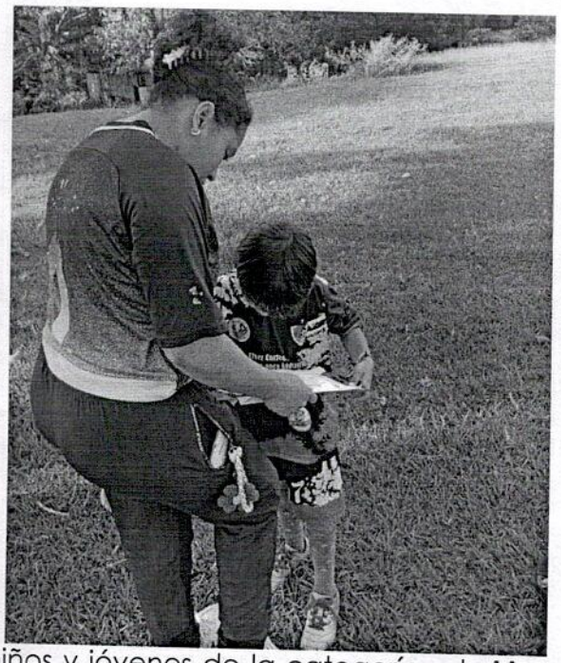
ACTIVIDADES EJECUTADAS

Las actividades desarrolladas para la ejecución del contrato durante el periodo comprendido entre el 04 de mayo al 03 de junio del 2026 fueron las siguientes:

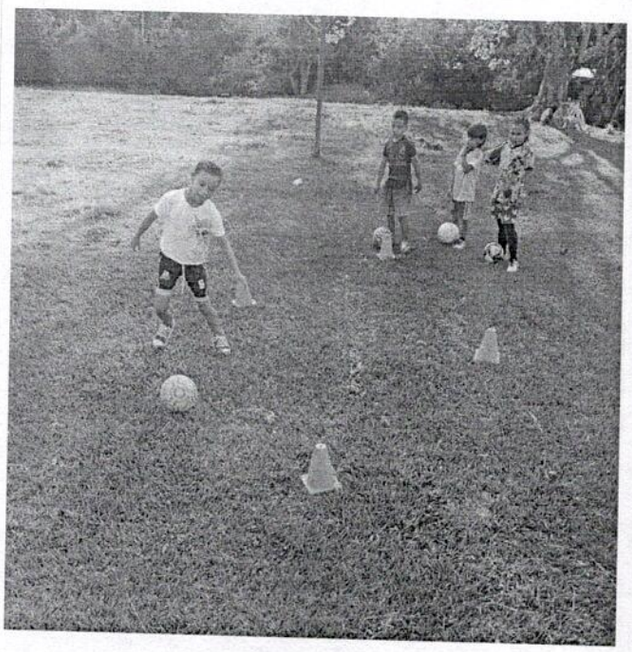
- El contratista Presentó el cronograma del plan de trabajo con las actividades a realizarse en la escuela de formación deportiva de futbol en el área rural de San juan de la carretera en la categoría sub 11 y sub 17 (anexo 03 folios).

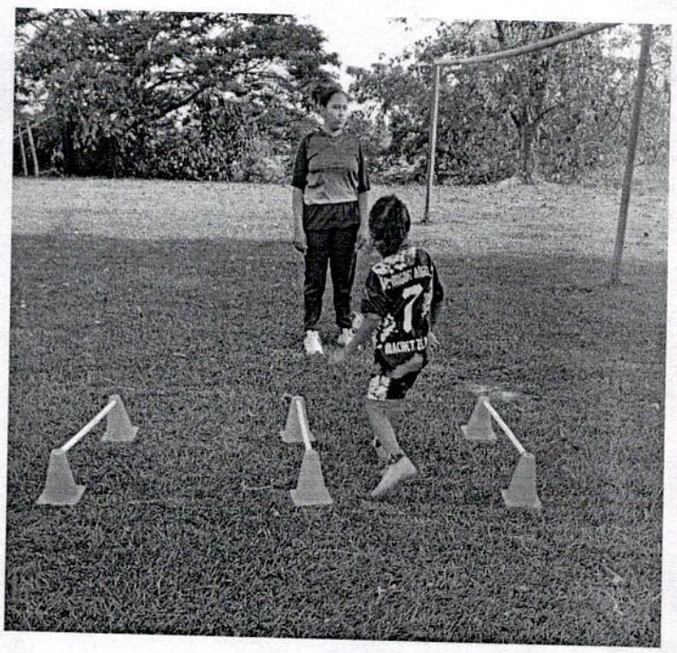
- El contratista Llevo un registro de asistencia mediante planillas, en el cual lleva un control de los deportistas que asiente a la escuela de formación deportiva de futbol en el área rural de San juan de la carretera en la categoría sub 11 y sub 17 durante su proceso formativo (anexo 05 folios)



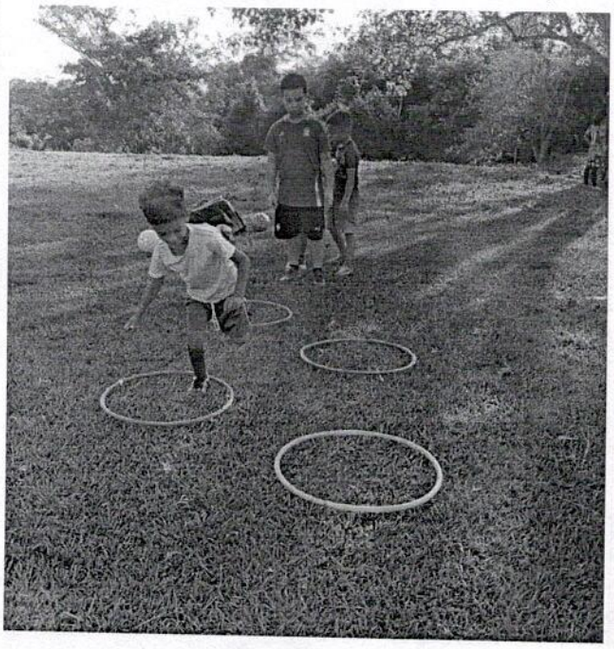


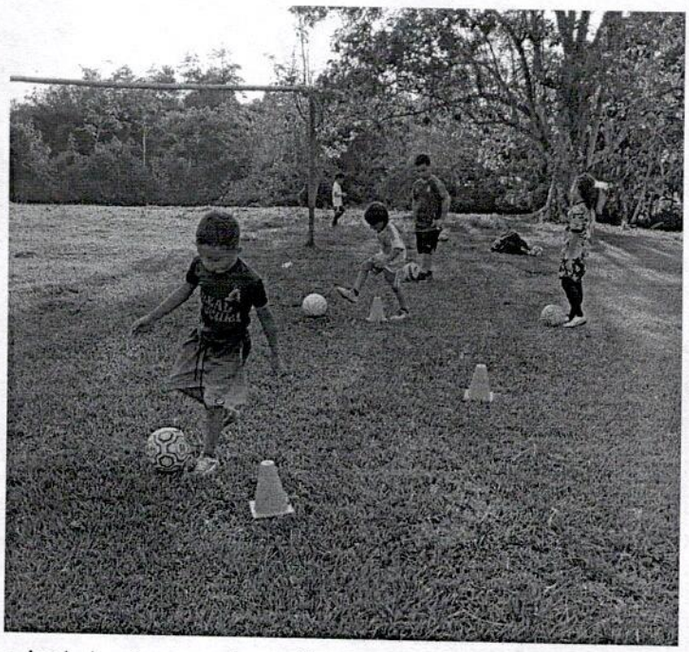
- El contratista dirigio e instituyo a los niños y jóvenes de la categoría sub 11 y sub 17 que asisten a la escuela de formación deportiva de futbol en el área rural de san juan de la carretera.



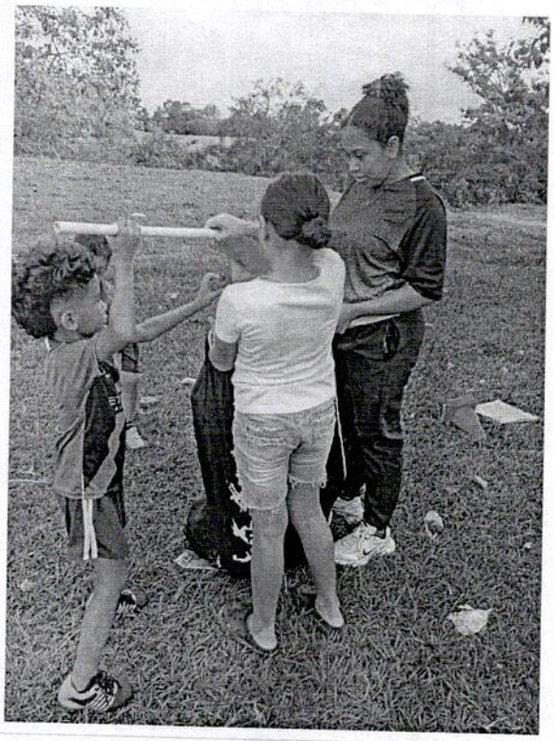


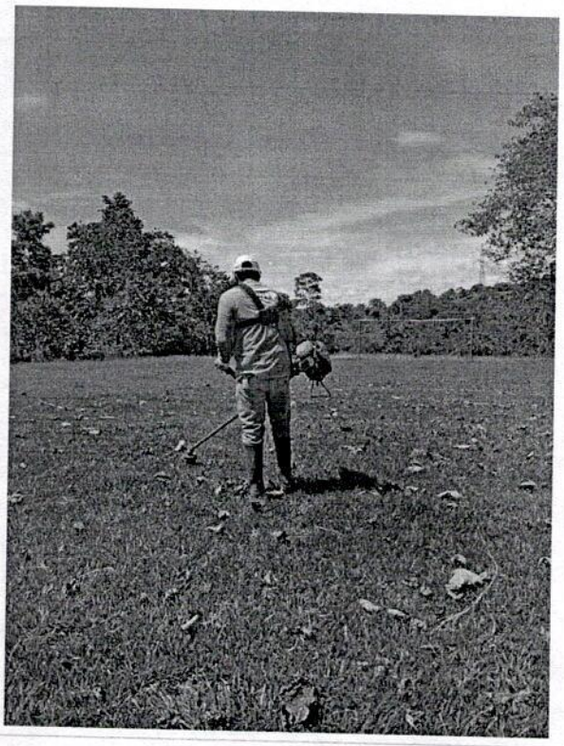
- El contratista realizo actividades físicas, recreativas y de formación a los estudiantes que asisten a la escuela de formación deportiva de futbol en el área rural de San juan de la carretera en la categoría sub 11 y sub 17.





- El contratista responde por elementos e instalaciones deportivas que le fueron asignado mediante acta de entrega e inventario en el área rural de San juan de la carretera en la categoría sub 11 y sub 17.





RESUMEN GENERAL DEL ESTADO DEL CONTRATO

Según el seguimiento realizado a las actividades ejecutadas por el contratista, se concluye que el contratista ha cumplido a cabalidad con el desarrollo de las actividades contractuales.

OTRAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES

Verificando las obligaciones de tipo legal y administrativo que le corresponden al contratista, se pudo constatar que está realizando el pago de los aportes al Sistema de Seguridad Social (Salud, Pensión y ARL) para el periodo en cuestión. (Entendiéndose que el Instituto adopta el principio de la buena fe, al momento de recibir las planillas de pago del Sistema).

Anexos: se adjunta copia del comprobante de pago de aportes al sistema integral de salud, pensión y ARL, y demás documentos necesarios para la respectiva cuenta de cobro.

ESPACIOS EXCLUSIVAMENTE PARA FIRMAS

Con la presente acta se certifica que **KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ** identificado con **C.C 1.039.079.381 de Arboletes.** cumplió con los requisitos de ejecución del Contrato de Prestación de Servicios durante el periodo comprendido entre el 04 de mayo al 03 de junio de 2026, por lo tanto, se autoriza el **cuarto** pago por la suma de **DOS MILLONES DOSCIENTOS MIL PESOS M/CTE. ($2.200.00,00).**

Para constancia, se firma el presente informe bajo la responsabilidad expresa de quien lo elaboró de conformidad con las funciones desempeñadas el mismo, de acuerdo con el manual de interventoría y/o supervisión de la entidad.

JOSÉ IGNACIO ZAPATA OSORIO
Director General

Firma:

A. FICHA TÉCNICA DEL CONTRATO

Contrato de Prestación de Servicios No. 020 del 2026	
Fecha de Suscripción	30 de enero de 2026
Objeto Contratado	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR DEPORTIVO PARA EL FOMENTO DE LA PRACTICA DE FUTBOL, PARA LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA QUE HACEN PARTE DEL INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA INDERCIM PARA LA VIGENCIA 2026.
Contratante	**Instituto de Recreación y Deporte de Cimitarra - INDERCIM** NIT 901.359.630-0
Contratista	**KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ** CC. 1.039.079.381 de Arboletes
Supervisor	**JOSÉ IGNACIO ZAPATA OSORIO** C.C. 17. 588.712 de Arauca, Arauca.
Oficina Gestora	Dirección General
Valor del Contrato	Seis millones seiscientos mil pesos M/CTE. ($ 6.600.000,00)
Valor adición del Contrato	TRES MILLONES TRESCIENTOS MIL PESOS M/CTE. ($3.300.000,00)
Valor Total del Contrato	NUEVE MILLONES NOVECIENTOS MIL PESOS M/CTE. ($9.900.000,00)
No. CDP y Fecha	26000024 del 29 de enero del 2026
No. RP y Fecha	26000022 del 04 de febrero del 2026
No. CDP y Fecha de la Adición	26000055 del 29 de abril de 2026
No. RP y Fecha de la Adición	26000084 del 29 de abril de 2026
Plazo del Contrato	Tres (03) meses
Plazo de la prorroga	Mes y medio
Plazo Total del Contrato	Cuatro meses y medio
Fecha de Inicio	04 de febrero de 2026
Fecha de Terminación	03 de mayo de 2026
Fecha de Terminación Final	18 de junio de 2026
Periodo Cotización	01 de mayo al 31 de mayo del 2026

B. OBLIGACIONES CONTRAÍDAS

1. Presentar cronograma mensual de actividades a realizarse en la ejecución del objeto contratado
2. Para el inicio del contrato: Realizar las convocatorias necesarias para garantizar la asistencia de niños, niñas y jóvenes en las diferentes instituciones educativas en el área rural de san juan de la carretera del municipio de Cimitarra para el aprovechando el tiempo libre / Ocio practicando el futbol.
3. Conformar e instruir grupos según categorías y modalidades establecidas por la Federación colombiana de futbol.
4. Llevar un listado donde se registra la asistencia, el cual debe estar discriminado por categoría y en todos los casos debe dejar constancia de las fechas y los registros de firmas de los asistentes.
5. Dirigir e instituir a los niños y jóvenes de todas las categorías que asistan a la escuela de formación deportiva de futbol en el área rural de san juan de la carretera del municipio de Cimitarra.
6. Realizar actividades físicas, recreativas y de formación con los asistentes a la escuela de formación deportiva de futbol del área rural de san juan de la carretera del municipio de Cimitarra.
7. Promover la participación de la escuela de formación deportiva de futbol del área rural de san juan de la carretera del municipio de Cimitarra en diferentes festivales o campeonatos que se programen a nivel municipal, regional, departamental y nacional.
8. Participar y coadyuvar en la programación de la agenda cultural y deportiva del municipio.

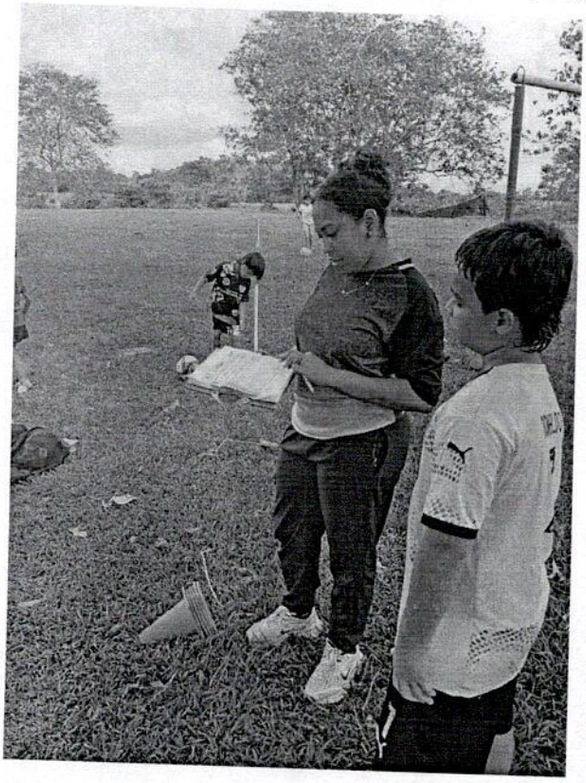
9. Responder por elementos e instalaciones deportivas que le sean asignadas mediante acta de entrega e inventario y velar por su conservación y correcta utilización.
10. Aplicar plan pedagógico de acuerdo con el programa establecido en su área.
11. Realizar entrega de informes mensuales de acuerdo al cronograma de trabajo establecido en las diferentes categorías de la escuela de formación de futbol.
12. Organizar y mantener una carpeta con los documentos legales de cada participante de la Escuela de Formación deportiva, que contiene (Ficha de inscripción, documento de afiliación EPS, copia de documento de Identidad y autorización firmada por el padre de familia para participar en la escuela.
13. Asistir a las capacitaciones que se programen por la entidad necesaria para el buen funcionamiento de su objeto contractual.
14. Las demás actividades que designe el supervisor del contrato de conformidad con el objeto contractual.

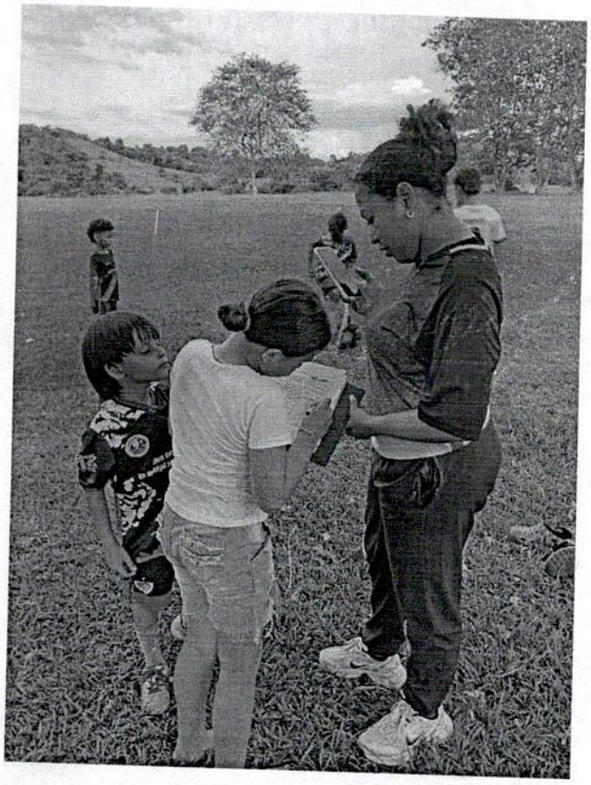
C. ACTIVIDADES EJECUTADAS

Las actividades desarrolladas para la ejecución del contrato durante el periodo comprendido entre el 04 de mayo al 03 de junio del 2026 fueron las siguientes:

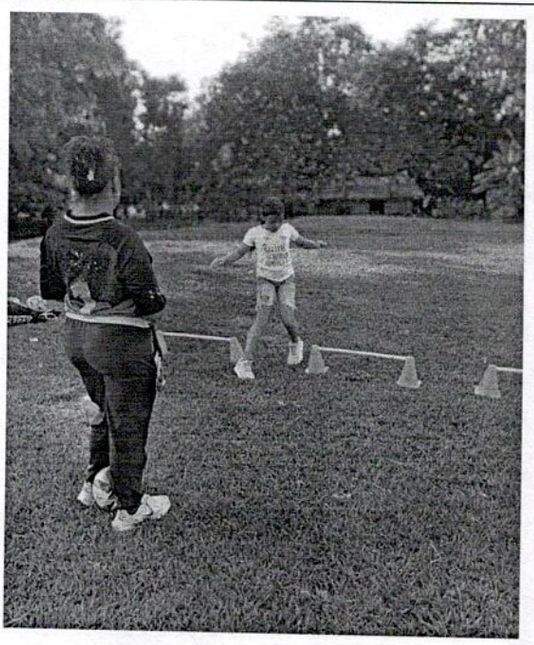
- Presente el cronograma del plan de trabajo con las actividades a realizarse en la escuela de formación deportiva de futbol en el área rural de San juan de la carretera en la categoría sub 11 y sub 17 (anexo 03 folios).

- Lleve un registro de asistencia mediante planillas, en el cual llevo un control de los deportistas que asiente a la escuela de formación deportiva de futbol en el área rural de San juan de la carretera en la categoría sub 11 y sub 17 (anexo 05 folios).

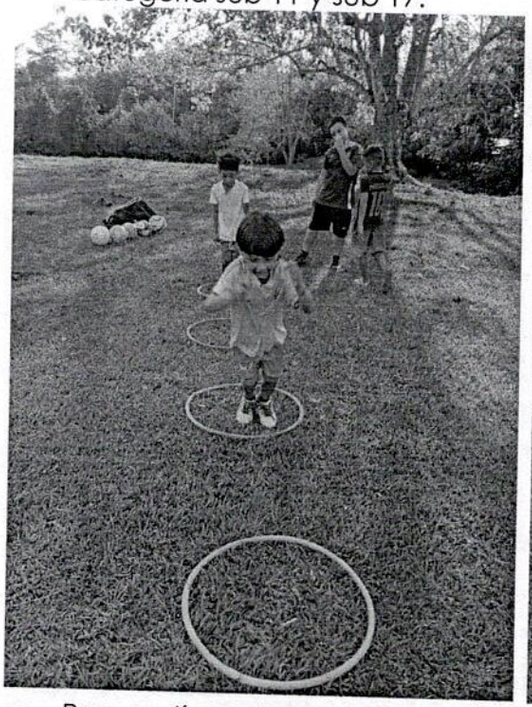
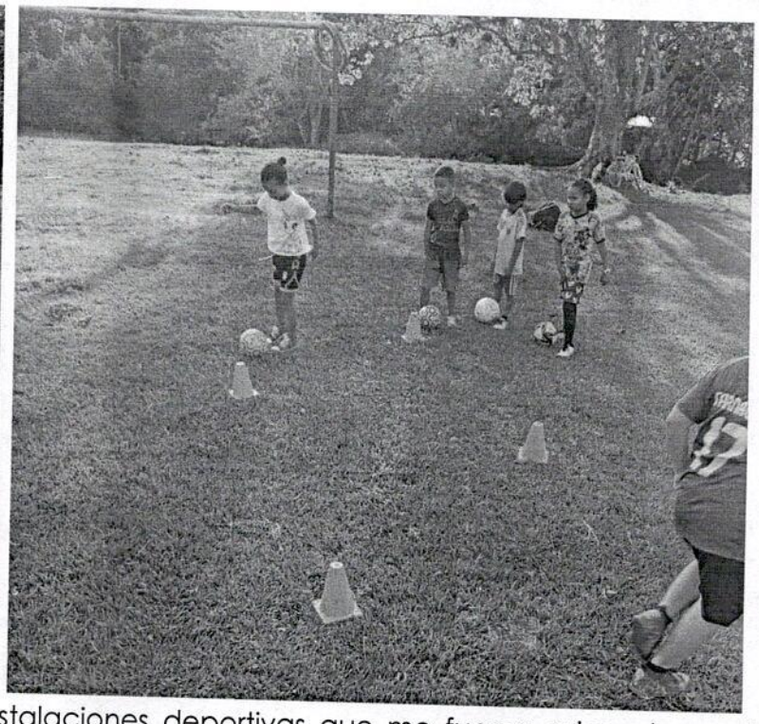




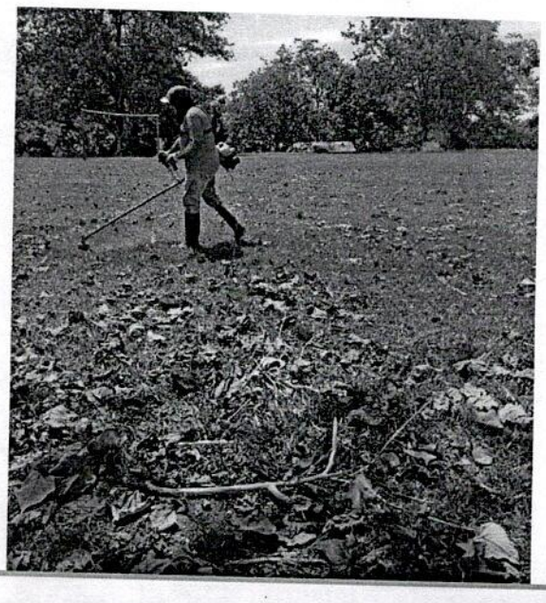
- Dirigí e instituí a los niños y jóvenes de la categoría sub 11 y sub 17 que asisten a la escuela de formación deportiva de futbol en el área rural de san juan de la carretera.




- Realice actividades físicas, recreativas y de formación a los estudiantes que asisten a la escuela de formación deportiva de futbol en el área rural de San juan de la carretera en la categoría sub 11 y sub 17.

- Respondí por los elementos e instalaciones deportivas que me fueron asignado mediante acta de entrega e inventario en el área rural de San juan de la carretera en la categoría sub 12 y sub 16.

D. OBLIGACIONES DE LEY

Seguridad Social planilla N°. **8641640595** del mes de mayo desde el 01 de mayo hasta el 31 de mayo de 2026 pagadas a través de ASOPAGOS S.A.

Ítem	Periodo de Pago	Fecha de Pago	Valor Pagado
		I.B.C.	$ 1.750.905
Salud (Nueva E.P.S. S.A)	01/05/2026 al 31/05/2026	04 de junio del 2026	$ 218.900
Pensión (Porvenir)	01/05/2026 al 31/05/2026	04 de junio del 2026	$ 280.200
Riesgos Laborales (ARL Sura)	01/05/2026 al 31/05/2026	04 de junio del 2026	$ 18.300
		TOTAL	**$517.400**

E. ESARROLLO PRESUPUESTAL

Desarrollo Presupuestal del Contrato			
Valor del Contrato		**$6.600,000,00**	-
Valor de la Adición del Contrato		**$3.300.000,00**	-
Primer desembolso (Pagado)	04-02-26 al 03-03-26	-	$2.200.000,00
Segundo desembolso (Pagado)	04-03-26 al 03-04-26	-	$2.200.000,00
Tercer desembolso (Pagado)	04-04-26 al 03-05-26	-	$2.200.000,00
Cuarto desembolso (A pagar)	**04-05-26 al 03-06-26**	**-**	**$2.200.000,00**
Saldo por Ejecutar		**-**	**$1.100.000,00**
Sumas Iguales		**9.900,000,00**	**9.900,000,00**

Sin otro particular,

Firma:

Karen Mejía

KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ
CC. 1.039.079.381 de Arboletes

INDERCIM
INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA

Karen

INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA INDERCIM

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL 04 DE MAYO AL 03 DE JUNIO DE 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CATEGORÍAS	SUB 11 (MIXTO)	SUB 11 (MIXTO)		SUB 11 (MIXTO)	SUB 11 (MIXTO)
HORARIOS	3:30PM – 6:00PM	3:30PM – 6:00PM		3:30PM – 6:00PM	3:30PM – 6:00PM
LUGAR	SAN JUAN DE LA CARRETERA	SAN JUAN DE LA CARRETERA		SAN JUAN DE LA CARRETERA	SAN JUAN DE LA CARRETERA
Semana 1 (4 al 8 de Mayo) MICROCICLO		**Entrenamiento físico** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se hicieron ejercicios de coordinación en escalera y saltos de valla para mejorar la agilidad de los pies y se hicieron 26 repeticiones de 30 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 35 min Y se vuelve a la calma inhalando y exhalando durante 50 seg.	**Adecuación del escenario deportivo**	**Técnicas de Fútbol** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se entrenó el pase largo aéreo utilizando el empeine total, buscando hacer cambios de frente precisos de banda a banda hacia los extremos y se hicieron 24 repeticiones de 30 seg y se finalizó con una práctica de futbol de [illegible] Y se vuelve a la calma trotando por 60 seg	**Trabajo en equipo** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se practico la salida limpia desde el portero buscando siempre el apoyo del mediocampista central para distribuir el juego y se hicieron 21 repeticiones de 45 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 40 min Y se vuelve a la calma trotando por 90 seg
Semana 2 (11 al 15 de Mayo) MICROCICLO	**Entrenamiento físico** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se realizaron multisaltos continuos dentro de aros coordinando la caída a un solo pie seguido de una salida en velocidad de 10 metros y se hicieron 22 repeticiones de 35 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 35 min Y se vuelve a la calma estirando	**Situaciones del juego** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se practicaron duelos 1 contra 1 donde el atacante recibe el balón de espaldas a la portería para girar rápidamente y rematar bajo presión y se hicieron 20 repeticiones de 40 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 30 min Y se vuelve a la calma inhalando y exhalando	**Adecuación del escenario deportivo**	**Técnicas de Fútbol** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se entrenó el pase filtrado entre líneas para romper la defensa rival y dejar al compañero frente al portero y se hicieron 23 repeticiones de 35 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 40 min Y se vuelve a la calma estirando articulaciones de piernas y brazos por 35 seg	**Trabajo en equipo** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se organizaron rondós móviles de 5 contra 2 donde el grupo debe trasladar el balón de un cuadrado a otro sin perder la posesión grupal y se hicieron 19 repeticiones de 50 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 30 min Y se vuelve a la calma inhalando y exhalando

gerencia@indercim.gov.co
página web – www.indercim.gov.co

cimitarra imparable

	articulaciones de piernas y brazos por 50 seg	durante 50 seg			durante 50 seg.
Semana 3 (18 al 22 de Mayo) MICROCICLO		**Entrenamiento físico** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se hicieron planchas isométricas dinámicas seguidas inmediatamente de un sprint explosivo de 10 metros al escuchar el silbato y se hicieron 20 repeticiones de 30 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 35 min Y se vuelve a la calma estirando articulaciones de piernas y brazos por 55 seg	**Adecuación del escenario deportivo**	**Técnicas de Fútbol** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se mejoro el cabezazo ofensivo con salto previo, enseñando a atacar el balón en su punto más alto para darle potencia y dirección hacia abajo y se hicieron 25 repeticiones de 30 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 27 min Y se vuelve a la calma trotando por 70 seg	**Trabajo en equipo** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se practico la salida desde el fondo posicionando a los laterales bien abiertos y altos para superar de forma limpia la primera línea de presión rival y se hicieron 20 repeticiones de 55 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 40 min Y se vuelve a la calma trotando por 70 seg
Semana 4 (25 al 29 de Mayo) MICROCICLO	**Entrenamiento físico** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se hicieron ejercicios en escalera de agilidad con pasos laterales rápidos seguidos de un freno en seco y una carrera de retroceso a la posición inicial y se hicieron 26 repeticiones de 25 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 35 min Y se vuelve a la calma estirando articulaciones de piernas y brazos por 50 seg	**Situaciones de Juego** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se practicaron dinámicas de anticipación donde el defensa debe leer la intención del pasador para interceptar el balón antes de que llegue al delantero y se hicieron 22 repeticiones de 35 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 30 min Y se vuelve a la calma inhalando y exhalando durante 50 seg	**Adecuación del escenario deportivo**	**Técnicas de Fútbol** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se practico el control orientado con el pecho ante balones aéreos, amortiguando la caída para dejar la pelota lista frente al cuerpo para un remate inmediato y se hicieron 23 repeticiones de 30 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 40 min Y se vuelve a la calma trotando por 60 seg	**Trabajo en equipo** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se hicieron secuencias de triangulaciones rápidas a un solo toque en el centro del campo para romper líneas defensivas cerradas con pases cortos y se hicieron 21 repeticiones de 45 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 30 min Y se vuelve a la calma inhalando y exhalando durante 45 seg

INDERCIM
INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA

Semana 5 (1 al 5 de Junio) MICROCICLO	**Entrenamiento físico** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se hicieron circuitos de velocidad con cambios de dirección en forma de "Z" esquivando estacas fijas a máxima intensidad sin perder el equilibrio y se hicieron 24 repeticiones de 30 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 35 min Y se vuelve a la calma trotando por 60 seg	**Situaciones de Juego** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se hicieron ejercicios de coberturas defensivas donde el defensa central debe salir en velocidad a respaldar la zona del lateral cuando este es superado y se hicieron 19 repeticiones de 50 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 30 min Y se vuelve a la calma inhalando y exhalando durante 50 seg	Adecuación del escenario deportivo	**Técnicas de Fútbol** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se mejoro la conducción en velocidad utilizando exclusivamente la parte externa del botín para asegurar una mayor protección del balón durante la carrera y se hicieron 25 repeticiones de 35 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 35 min Y se vuelve a la calma trotando por 55 seg	**Trabajo en equipo** Oración, charla de motivación durante 15 min, calentamiento Se disputaron juegos de posesión posicional donde cada jugador debe ofrecer un apoyo constante formando triángulos alrededor del compañero que lleva el balón y se hicieron 20 repeticiones de 60 seg y se finalizó con una práctica de futbol de 40 min Y se vuelve a la calma inhalando y exhalando durante 50 seg

ENTRENADOR DEPORTIVO: Karen Yuliceth Mejia H **C.C** 1039079381

CELULAR 3108324288 **DISCIPLINA DEPORTIVA** Futbol

Aprobado por:

COORDINADOR DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
INDERCIM

INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA

PLANILLA DE ASISTENCIA DEPORTISTAS A LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA VIGENCIA 2026

FECHA	LUGAR	DISCIPLINA	CATEGORIA	INSTRUCTOR
4-8-05.2026	Sanjuan Carretera	Futbol	Sub 11	Karen mejia

ÍTEM	NOMBRE COMPLETO	TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	EDAD	GENERO		SEMANA # 1 MES mayo					TELEFONO	FIRMA
					F	M	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
1	Antonia Giraldo	Ti	1039704 749	9	X		X	X		X	X	3232874704	Antonia.G
2	Gael Sanabria	Ti	1040101788	7		X	X	X		X	X	3147107301	Gael S
3	DHylan Correa	RC	1039707390	6		X	X	X		X		3217183709	DHYLAN
4	Lauren OSOr.O	RC	1096255815	8	X		X	X		X	X	3243690384	Valeria
5	Thomas MESA	Ti	1040100911	10		X	X	X		X	X	3104887491	Thomas M.
6	Samuel OSOr.O	RC	1142953553	5		X	X	X		X	X	3003552234	SO
7	Karol manrique	Ti	1039705699	9	X		X	X		X	X	3118094773	Karol D
8	Roberto manrique	RC	1039702357	6		X	X	X		X	X	3118094773	Roberto m
9	Miguel Correa	RC	1039701636	5		X	X	X		X	X	3132156161	MC
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													

Karen Mejia

FIRMA ENTRENADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

INDERCIM
INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA

PLANILLA DE ASISTENCIA DEPORTISTAS A LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA VIGENCIA 2026

FECHA	LUGAR	DISCIPLINA	CATEGORIA	INSTRUCTOR
11-15.05.2026	San Juan Carrabero	Futbol	Sub 11	Karen Mejia

SEMANA # 2 MES mayo

ITEM	NOMBRE COMPLETO	TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	EDAD	GENERO F	GENERO M	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TELEFONO	FIRMA
1	Thomas mesa	TI	1040100911	10		x	x	x		x	x	3104887491	THOMAS M.
2	DHylan Correa	RC	1039707390	6		x	x	x		x	x	3217183709	DHYLAN
3	Gael Sanabria	RC	1040101789	7		x	x	x		x	x	3147107301	Gael STiVeL
4	miguel Correa	RC	1039707636	5		x	x	x		x	x	3217183709	MC
5	lauren osorio	RC	1096285845	8	x		x	x		x	x	3243890384	
6	Samuel osorio	RC	1142953553	5		x	x	x		x	x	3003552234	SO
7	Karol manrique	TI	1039705699	9	x		x	x		x	x	3118094773	K
8	Roberto manrique	RC	1039707357	6		x	x	x		x	x	3118094773	Roberto M
9	Antonia Giraldo	TI	1039704719	9	x		x	x		x	x	3232874704	Antonia. G
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													

Karen Mejia

FIRMA ENTRENADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

INDERCIM
INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA

cimi rarra

PLANILLA DE ASISTENCIA DEPORTISTAS A LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA VIGENCIA 2026

FECHA	LUGAR	DISCIPLINA	CATEGORIA	INSTRUCTOR
19-22.05.2026	San Juan Carretera	Futbol	Sub 11	Karen Mejia

ÍTEM	NOMBRE COMPLETO	TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	EDAD	GENERO		SEMANA # 2 MES mayo					TELEFONO	FIRMA
					F	M	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
1	DHylan Correa	RC	1039707390	6		x	x	x		x	x	3217183709	-DHYLA N
2	THOMAS MASA	TI	1040100911	10		x	x	x		x	x	3104887491	THOMAS M.
3	Samuel Osorio	RC	1142953553	5		x	x	x		x	x	3003532234	SO
4	Gael Sanabria	TI	1040101789	7		x	x	x		x	x	3147107301	Gael STiVeL
5	Antonia Giraldo	TI	1039704719	9	x		x	x		x	x	3232874704	Antonia.G
6	Karol Manrique	TI	1039705699	9	x		x	x		x	x	3118094773	Karol.D.
7	Roberto Manrique	RC	1039707357	6		x	x	x		x	x	3118094773	Roberto
8	Lauren V Osorio	TI	1096255815	8	x		x	x		x	x	3243690389	Valeria
9	miguel d Correa	RC	1039707636	5		x	x	x		x	x	3136156161	mc
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													

Karen Mejia

FIRMA ENTRENADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA

PLANILLA DE ASISTENCIA DEPORTISTAS A LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA VIGENCIA 2026

FECHA	LUGAR	DISCIPLINA	CATEGORIA	INSTRUCTOR
25-29-05-2026	Carretera	Futbol	Cat. Sob. 11	Karen mejia

SEMANA # 4 MES: mayo

ÍTEM	NOMBRE COMPLETO	TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	EDAD	GENERO F	GENERO M	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TELEFONO	FIRMA
1	Thomas mesa	TI	1040100911	10		x	x	x		x	x	3104887491	THOMAS
2	Dhylan Correa	RC	1039707390	6		x	x	x		x	x	3217183709	DhYLAN
3	Samuel osorio	RC	1142953553	5		x	x	x		x	x	3003552234	Samuel
4	Gael Sanabria	TI	1040101789	9		x	x	x		x	x	3147107301	GAEL STIVEL
5	miguel Correa	RC	1039707636	5		x	x	x		x	x	B13615616I	MIGUEL
6	antonia Giraldo	TI	1039704719	9	x		x	x		x	x	3232874704	Antonia G
7	Lauren osorio	TI	1096285815	8	x		x	x		x	x	3243690384	Valeria
8	Roberto manrique	RC	1039704357	6		x	x	x		x	x	3118094773	Roberto m
9	Karol D Manrique	TI	1039705699	9	x		x	x		x	x	3118094773	Karol D
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													

Karen Mejia

FIRMA ENTRENADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

INDERCIM
INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA

Cimitarra

PLANILLA DE ASISTENCIA DEPORTISTAS A LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA VIGENCIA 2026

FECHA	LUGAR	DISCIPLINA	CATEGORIA	INSTRUCTOR
1-3.06.2026	San Juan Carretera	Futbol	Sub 11	Karen Mejia

SEMANA # 5 MES Junio

ÍTEM	NOMBRE COMPLETO	TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	EDAD	GENERO F	GENERO M	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TELEFONO	FIRMA
1	Thomas Mesa	TI	1040100911	10		x	x	x		x	x	3104887491	Thomas M.
2	antonia Giraldo	TI	1039704719	9	x		x	x		x	x	3232874704	Antonia G
3	miguel Correa	RC	1039707636	5		x	x	x		x	x	3136156161	MR
4	Gael Sanabria	RC	1040101789	7		x	x	x		x		3147107301	Gael Stinel
5	Samuel Osorio	RC	1142953553	5		x	x	x		x	x	3003552234	So
6	Karol Manrique	TI	1039705699	9	x		x	x		x	x	3118094773	Karol m.
7	Roberto Manrique	RC	1039707357	6		x	x	x		x	x	3118094773	Roberto m
8	Dhylan J Correa	RC	1039707390	6		x	x	x		x	x	3217183709	Dhylan
9	Lauren Osorio	TI	1096255815	8	x		x	x		x	x	3243690384	Valeria
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													

Karen Mejia

FIRMA ENTRENADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

MICROCICLO DIDACTICO

FECHA: 04/05/2026 AL 03/06/2026

SEMANA #1	Microciclo orientado al mejoramiento de la agilidad y coordinación de pies mediante ejercicios en escalera y saltos de valla. Las sesiones priorizan la precisión técnica en el pase largo aéreo con el empeine total para efectuar cambios de frente hacia los extremos. Desde la perspectiva táctica colectiva, se consolida la salida limpia desde el portero buscando permanentemente el apoyo del mediocampista central para la distribución eficaz del juego
SEMANA #2	Este microciclo está dirigido al desarrollo de la potencia explosiva mediante multisaltos continuos y salidas en velocidad de 10 metros. Las sesiones combinan la resolución de duelos 1 contra 1 de espaldas a la portería bajo presión y el perfeccionamiento del pase filtrado entre líneas para romper bloques defensivos. El trabajo en equipo se estimula a través de rondós móviles de 5 contra 2, favoreciendo la conservación de la posesión grupal en transición entre zonas
SEMANA #3	En este microciclo se incrementa la exigencia en la fuerza y la velocidad de reacción mediante planchas isométricas dinámicas seguidas de sprints explosivos al estímulo sonoro. Las sesiones apuntan a mejorar la eficacia en el juego aéreo, enfatizando el cabezazo ofensivo con salto previo atacando el balón en su punto más alto. Colectivamente, se busca superar la primera línea de presión rival estructurando una salida desde el fondo con laterales posicionados en amplitud y altura
SEMANA #4	Este microciclo se enfoca en el fortalecimiento de la agilidad multidireccional, combinando pasos laterales en escalera con frenos en seco y carreras de retroceso. La planificación integra la mejora del control orientado con el pecho y la estimulación de la lectura táctica defensiva mediante dinámicas de anticipación del pase. Se busca que el equipo responda con fluidez en la zona medular a través de secuencias de triangulaciones rápidas a un solo toque para vulnerar defensas cerradas.
SEMANA #5	Microciclo de ajuste orientado al desarrollo de la velocidad con cambios de dirección en "Z" a máxima intensidad. Se refuerzan fundamentos técnicos específicos como la conducción en velocidad con la parte externa del botín y fundamentos tácticos como las coberturas del defensa central ante la superación del lateral. El proceso de entrenamiento cierra afianzando el apoyo constante y la formación de triángulos de pase en juegos de posesión posicional para toda la estructura grupal.

FIRMA DEL COORDINADOR: _____

FIRMA DEL DIRECTOR: _____

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ
IDENTIFICACIÓN:	CC-1039079381
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-06-04
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-06-19
FECHA DE PAGO:	2026-06-04
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-05
PERÍODO SALUD:	2026-05
NÚMERO PLANILLA:	8641640595
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8641640595
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS037	900156264	NUEVA E.P.S. S.A.	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 218.900	$ 218.900
230301	800224808	PORVENIR	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 280.200	$ 280.200
14-11	890903790	ARL SURA	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 18.300	$ 18.300
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 517.400	$ 517.400

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	17/07/2026

ASOPAGOS s.a.

CONSULTA EMPLEADO

Razón Social: KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ
Identificación CC - 1039079381
Sucursal 0
Período Pensión 2026-05
Período Salud 2026-05
Fecha Pago Planilla 2026-06-04

Tipo Identificación	CC
Numero Identificación	1039079381
Nombre	KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ
EPS	NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD S.A.
AFP	PORVENIR
Caja de compensación	Sin CCF
ARL	ARL SURA - SEGUROS DE VIDA SURAMERICANA S.A.
Número Planilla	8641640595
Referencia de Pago(PIN)	8641640595
Tipo Planilla	
Periodo Pensión	2026-05
Periodo Salud	2026-05
Tipo Cotizante	Independiente con contrato de prestación de servicios superior a 1 mes
Subtipo de Cotizante	No aplica

ING	Fecha ING	RET	Fecha RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	Fecha VSP	VTE	VST	SLN	Fecha Sln Inicio	Fecha Sln Fin	IGE	Fecha Ige Inicio	Fecha Ige Fin	LMA	Fecha LMA	Fecha LMA Fin	VAC	Fecha Vac Inicio	Fecha VAC Fin	AVP	VCT	Fecha VCT Inicio	Fecha VCT Fin	IRL	Fecha IRL Inicio	Fecha IRL Fin
																												0		

SISTEMA GENERAL DE SALUD

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	UPC adicional	Incapacidades E.G		Licencias de Maternidad o	
					Número Autorización	Valor	Número Autorización	Valor
30	1.750.905	0,1250000	$ 218.900	$ 0	0	$ 0	0	$ 0

SISTEMA GENERAL DE PENSIONES

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Cot. Voluntaria		Total	Fondo de Solidaridad de	Fondo de Subsistencia	Valor no retenido
				Afiliado	Aportante				
30	1.750.905	0,1600000	$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 0

SISTEMA GENERAL DE RIESGOS LABORALES

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Código de centro de trabajo
30	1.750.905	0,0104400	$ 18.300	8552201

APORTES PARAFISCALES

Días Cot	Caja de Compensación Familiar			Sena			ICBF		ESAP		MIN DE EDUCACIÓN	
	IBC	Tarifa	Cot.Obligatori	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Tarifa	Cot. Obligatori	Tarifa	Cot.	Tarifa	Cot. Obligatori
0	0	0,0000000	$ 0	0	0,0000000	$ 0	0,0000000	$ 0	0,0000000	$ 0	0,0000000	$ 0

Recaudo de Estampillas

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda

Recibo Nº
2502600374419

Contribuyente

Trámite CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS

PRO UIS	$ 44.000
PRO HOSPITAL	$ 44.000

Total a Pagar $ 88.000

Fecha de Expedición 2026/06/04 **Fecha Limite de Pago** 2026/06/10

Con destino a: **Instituto de recreación y deporte del municipio de Cimitarra**

Contribuyente Tipo de Doc. CC Número 1039079381
Nombre KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ
Dirección Teléfono
Municipio Departamento

(415)7709998038639(8020)02502600374419(3900)000000008800O(96)20260610

VALOR BASE	$ 2.200.000
VALOR TOTAL CONTRATO	$ 9.900.000
VALOR ORDEN DE PAGO	$ 2.200.000
FECHA CONTRATO	04/02/2026
NRO. CONTRATO	20
NUMERO ORDEN DE PAGO	4

Trámite

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda
Recaudo de Estampillas Recibo Nº **2502600374419**

Trámite CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS

Con destino a: **Instituto de recreación y deporte del municipio de Cimitarra**

Tipo de Doc. CC
Nombre: KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ
Dirección:
Número: 1039079381
Teléfono:

VALOR BASE	$ 2.200.000
VALOR TOTAL CONTRATO	$ 9.900.000
VALOR ORDEN DE PAGO	$ 2.200.000
FECHA CONTRATO	04/02/2026
NRO. CONTRATO	20

PRO UIS	$ 44.000
PRO HOSPITAL	$ 44.000

Total a Pagar $ 88.000

¡ LE INVITAMOS A REGISTRARSE !
RUCD – REGISTRO ÚNICO DE CONTRIBUYENTES DEPARTAMENTAL
Gestione fácilmente sus obligaciones y participe en la construcción del Departamento que todos queremos.

Gobernación

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda
Recaudo de Estampillas Recibo Nº **2502600374419**

Trámite CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS

Con destino a: **Instituto de recreación y deporte del municipio de Cimitarra**

PRO UIS	$ 44.000
PRO HOSPITAL	$ 44.000

Total a Pagar $ 88.000

Contribuyente Tipo de Doc.CC Número 1039079381
Nombre KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ
Dirección Teléfono
Municipio Departamento

(415)8902012356005(8020)02502600374419(3900)000000008800O(96)20260610

Fecha de Expedición 2026/06/04
Fecha Limite de Pago 2026/06/10

VALOR BASE	$ 2.200.000
VALOR TOTAL CONTRATO	$ 9.900.000
VALOR ORDEN DE PAGO	$ 2.200.000
FECHA CONTRATO	04/02/2026
NRO. CONTRATO	20

Banco

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda
Recaudo de Estampillas Recibo Nº **2502600374419**

Con ribuyen e Tipo de Doc. CC Número 1039079381
Nombre KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ
Dirección Teléfono
Municipio Departamento

Trámite CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS

Con destino a: **Instituto de recreación y deporte del municipio de Cimitarra**

Fecha de Expedición 2026/06/04

Total a Pagar $ 88.000

(415)8902012356005(8020)02502600374419(3900)000000008800O(96)20260610

PRO UIS	$ 44.000
PRO HOSPITAL	$ 44.000

Total Estampillas $ 88.000

Pagado Electronicamente

INDERCIM
INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA

DOCUMENTO SOPORTE A NO OBLIGADOS (EQUIVALENTE)

FECHA		
DD	MM	AAA
04	06	2026

CONSECUTIVO

NOMBRE RAZÓN SOCIAL O CONTRATISTA	
KAREN YULIETH MEJIA HERNANDEZ	
NIT/ CC:	CC. 1.039.079.381 de Arboletes
CONTRATO I	020 de 2026
DIRECCIÓN:	Vereda san juan de la carretera
TELÉFONO:	3108324288

CONCEPTO
ACTA DE PAGO N° 04 - Contrato No. 020 del 2026 PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR DEPORTIVO PARA EL FOMENTO DE LA PRACTICA DE FUTBOL, PARA LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA QUE HACEN PARTE DEL INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CIMITARRA INDERCIM PARA LA VIGENCIA 2026.

VALOR A PAGAR
$ 2.200.000,00

VALOR EN LETRAS
DOS MILLONES DOSCIENTOS MIL PESOS M/CTE.

FIRMA DEL CONTRATISTA
Karen Mejía