

TRD_101_17_07

INFORME DE ACTIVIDADES No.	4	FECHA INFORME	18/06/2026
No DEL CONTRATO Y FECHA	IDRY-CD-169-2026 de 26/01/2026		
VALOR DEL CONTRATO	TRECE MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$13.800.000).		
CONTRATANTE	INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YOPAL		
CONTRATISTA	JASMIN TORRES MORALES		
No. DE IDENTIFICACIÓN	1.115.858.843		
PLAZO DE EJECUCIÓN	SEIS (6) MESES		
SUPERVISOR	GINA PAOLA ALVAREZ MERCHAN, PROFESIONAL UNIVERSITARIO		
FECHA DE INICIO	29/01/2026		
FECHA DE TERMINACIÓN	28/07/2026		
PERIODO DEL INFORME	DEL 29/04/2026 AL 28/05/2026		
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR LOS SERVICIOS COMO ENTRENADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE JU JITSU, PARA LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL IDRY, EN LA COMUNA I DEL MUNICIPIO DE YOPAL		

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO		
ACTIVIDAD No	EJECUCIÓN (	EVIDENCIAS
1. Realizar el reporte mensual de los deportistas inscritos en la disciplina Jiu jitsu, teniendo en cuenta que la población atendida se deberá incluir discriminadamente según el caso: a. Primera infancia (0-5); b. Infancia (6-12); c. Adolescencia (13-17); Juventud (18-28), definiendo a que grupo pertenecen así: a. Mujer; b. Víctimas del conflicto; c. Discapacidad; d. LGTBI; e. Pueblos indígenas; f. Comunidades negras; g. Población en pobreza extrema; h. Familia; i. Toda la población y j. Otro, de acuerdo al formato establecidos por el Instituto realizando la entregar al apoyo de la supervisión a los Veinte (20) días de cada mes en medio físico, digital. PRODUCTO: 1 Base de datos Mensual que contenga la consolidación de los deportistas beneficiados, la cual deberá ser remitida al correo institucional escuelaidry@idry-yopal.gov.co. EVIDENCIA: Documento en Excel con toda la información de cada niño.	Se llevó a cabo el proceso de caracterización y registro de un total de 20 deportistas, en cumplimiento de los lineamientos establecidos por el Instituto. De esta población, 13 corresponden a niños y 7 a niñas, lo que facilita una adecuada clasificación y análisis de los beneficiarios atendidos. Para el desarrollo de esta actividad, se diligenció en su totalidad el formato correspondiente a la base de datos institucional, asegurando la correcta organización, confiabilidad y consolidación de la información recopilada. El Anexo 2, correspondiente a dicha base de datos, fue remitido al correo institucional el día 1 de junio de 2026, cumpliendo oportunamente con los plazos y requisitos establecidos.	Anexo 1 Formato estadístico Folio 1 Anexo 2 Base de datos Folio 2 (registro fotografico)

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO

ACTIVIDAD No	EJECUCIÓN	EVIDENCIAS
2. Realizar dos (2) sesiones diarias de entrenamiento deportivo (2 horas por sesión) para un total de 10 sesiones por semana y un mínimo de 40 al mes, con un mínimo de 20 niños, niñas y/o adolescentes del municipio de Yopal; acatando a cabalidad los lineamientos del IDRY. PRODUCTO: Dos (2) Sesiones diarias de entrenamiento. EVIDENCIA: Planillas de asistencia firmadas - Registro Fotográfico de las sesiones de entrenamiento.	Durante el período reportado, se cumplió en su totalidad la programación de sesiones de entrenamiento establecida, alcanzando un 100% de ejecución con un total de 40 sesiones desarrolladas. En estas jornadas se contó con la participación activa de 20 deportistas, lo que permitió garantizar la continuidad del proceso formativo, así como la correcta aplicación de los componentes técnicos, tácticos y físicos contemplados en la planificación metodológica.	Anexo 3 Planillas de asistencia Folio 3 Anexo 4 Plan semanal Folio 4 <u>(registro fotográfico)</u>
3. Participar mensualmente en dos (2) intercambios y/o festivales deportivos en las modalidades de conjunto y/o individuales. PRODUCTO: Dos intercambios deportivos en modalidades de conjunto y/o individuales. EVIDENCIA: Planilla mensuales de intercambio deportivo y Registro Fotográfico de cada intercambio.	Se garantizó la participación activa de los deportistas pertenecientes a la Escuela de Natación, bajo la orientación técnica del profesor Jhon Leandro, así como de los deportistas de la Escuela de Judo a cargo del profesor Rito Rojas, en dos encuentros de intercambio deportivo realizados los días 4 y 22 de mayo de 2026. Estas jornadas fueron desarrolladas con el propósito de fortalecer el proceso de formación integral, fomentando la interacción deportiva y el desarrollo de capacidades físicas condicionales como la resistencia, la coordinación, la velocidad y la fuerza. De igual manera, se promovió el fortalecimiento y perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas propias de cada disciplina. Asimismo, estos espacios permitieron llevar a cabo un seguimiento al desempeño individual de los deportistas, facilitando la identificación de avances significativos y la detección de talentos con proyección hacia escenarios competitivos.	Anexo 5 Planilla de intercambio Folio 5 - 6 (registro fotografico)
4. Participar de las reuniones, convocatorias, capacitaciones y apoyar los eventos institucionales que realice y/o apoye el IDRY, relacionadas con su objeto contractual. PRODUCTO: Eventos, convocatorias, capacitaciones realizadas dentro del marco del objeto contractual. EVIDENCIA: Acta de reunión, Planilla de asistencia y Registro Fotográfico.	Durante el período evaluado se efectuó una convocatorias a reunión para recibir información relacionada al apoyo a intercolegiados, debido a compromisos deportivos no pude asistir a la reunión por lo que el día 14 se radico una carta en la cual se exponía dicha ausencia y se procedió a recibir la información sobre el evento en cuestión.	No aplica
5. Apoyar las demás actividades relacionadas con el objeto contractual previa concertación con la supervisión designada por el Instituto.	En lo relacionado con el apoyo a otras actividades vinculadas al objeto contractual, se deja constancia de que durante el período reportado no se recibieron solicitudes, requerimientos ni convocatorias por parte de la supervisión designada por el Instituto. No obstante, se reitera la plena disposición para atender de manera oportuna cualquier	No aplica

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO

ACTIVIDAD No	EJECUCIÓN	EVIDENCIAS
	requerimiento que se presente en adelante, garantizando el acompañamiento y el cumplimiento de las actividades que se definan dentro del marco contractual..	

ACREDITACIÓN PAGOS APORTES A LOS SISTEMAS DE SEGURIDAD SOCIAL

Tipo de aporte	Planilla N°	Mes al que corresponde el aporte	Valor Pagado
SALUD	77583730	MAYO	286.200
PENSION	77583730	MAYO	366.300
ARL	77583730	MAYO	55.800

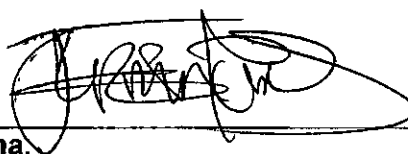
DECLARACIÓN: Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el periodo indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.

OBSERVACIONES Y/O ANEXOS

Nombre Contratista: JASMIN TORRES

Identificación: 1.115.858.843

Firma:



CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES

GINA PAOLA ALVAREZ MERCHAN, identificada con la cédula de ciudadanía No. 36.068.433, actuando en mi calidad de supervisor del Contrato descrito al inicio del presente documento, certifico que, de acuerdo con las obligaciones pactadas en el contrato, el contratista ha cumplido con la ejecución de cada una de las actividades del contrato, tal y como se describe en el presente informe.

Así mismo certifico que el (la) contratista se encuentra al día con los aportes al Sistema de Seguridad Social Integral de conformidad con la normatividad que rige la materia, tal y como se acredita en los soportes de liquidación de planilla y pago que se anexan para realizar el pago

del Informe No. 4 del contrato IDRY-CD-169-2026, los cuales han sido verificados por el suscrito.

Por lo tanto, se solicita a la Subdirección Administrativa y Financiera hacer el pago correspondiente al contratista.

Nota: Este campo aplica siempre y cuando exista un contrato de apoyo a la supervisión, de lo contrario no diligenciar.

FIRMA

NOMBRE: N/A

CARGO: N/A

Gina Paola Alvarez Merchan

FIRMA

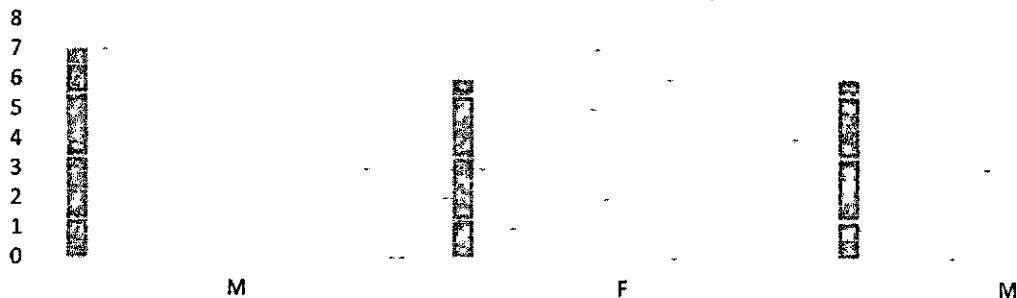
**NOMBRE: GINA PAOLA ALVAREZ
 MERCHAN**

CARGO: PROFESIONAL UNIVERSITARIO

SUPERVISOR DEL CONTRATO

LUGAR DE TRABAJO:		CALLE 12 Nº 17 - 49		INFORME No:		4	
MONITOR: JASMIN TORRES		DEPORTE:		JIU JITSU			
PERIODO DEL INFORME:		29/04/26 A 28/05/26					
CICLO VITAL						TOTAL	
		Infancia 7 - 13 años		Adoles 14 - 17 años			
		F	M	F	M		
ENFOQUE DIFERENCIAL	MAYORITORIA	1	7	6	6	20	
	VICTIMA	0	0	0	0		
	AC REINTEGRACION	0	0	0	0		
	DISCAPACIDAD	0	0	0	0		
	CARCELARIOS	0	0	0	0		
	MIGRANTES	0	0	0	0		
	LGTBI	0	0	0	0		
	RED UNIDOS	0	0	0	0		
ETNIA	AFROCOLOMBIANO	0	0	0	0		
	INDIGENA	0	0	0	0		
	PALENQUERO	0	0	0	0		
	RAIZAL	0	0	0	0		
	ROOM GITANO	0	0	0	0		
TOTAL		1	7	6	6		

Población Beneficiada



- ENFOQUE DIFERENCIAL MAYORITORIA
- ENFOQUE DIFERENCIAL VICTIMA
- ENFOQUE DIFERENCIAL AC REINTEGRACION
- ENFOQUE DIFERENCIAL DISCAPACIDAD
- ENFOQUE DIFERENCIAL CARCELARIOS
- ENFOQUE DIFERENCIAL MIGRANTES
- ENFOQUE DIFERENCIAL LGTBI
- ENFOQUE DIFERENCIAL RED UNIDOS
- ETNIA AFROCOLOMBIANO
- ETNIA INDIGENA
- ETNIA PALENQUERO
- ETNIA RAIZAL
- ETNIA ROOM GITANO

Nombre: Jasmin Torres Morales



Instituto para el Deporte
y la Recreación de Yopal

ITEM	NOMBRES Y APELLIDOS	FEOLCC	DOC. IDENTIDAD	FECHA NACIMIENTO	GENERO	EPS
1	JOSE EMILIO CARDENAS CONTRERAS	T.I.	1023305168	1/01/2019	O+	SANITAS
2	EMILIANO ALDANA CRISTANCHO	T.I.	1222133398	29/01/2019	O+	SANITAS
3	ENDRIC EMILIANO UNDA UYABAN	T.I.	1222133052	11/12/2018	A+	CAPRESOCA
4	MARIA CAMILA MOSQUERA	T.I.	1029996267	25/05/2012	O+	CAPRESOCA
5	ANGIE VALERIA MOSQUERA	T.I.	1029996268	25/05/2012	O+	CAPRESOCA
6	DILAN ARCANGEL CADENA FRANCO	T.I.	1029659709	8/05/2012	O+	SANITAS
7	ALEX CAMILO HEREDIA PRADA	T.I.	1222120809	16/01/2015	B+	SANITAS
8	LUCIA CHINCHILLA	T.I.	1222129898	3/08/2017	O+	NUEVA EPS
9	HAMMES MALAVER	T.I.	1029667878	10/09/2012	O+	SANITAS
10	SAMUEL ALEJANDRO CELY	T.I.	1053448925	14/04/2014	O+	NUEVA EPS
11	DILAY FRANCISCO ABRIL ACEVEDO	T.I.	1222122645	15/07/2015	O+	SALUD TOTAL
12	NICOL RADA	T.I.	1119186175	12/02/2017	A+	NUEVA EPS
13	SARA CAMILA JIMENEZ CHAPARRO	T.I.	1222113094	27/09/2012	A+	SANITAS
14	NATALY VALERIA CARRANZA GOMEZ	T.I.	1116615184	19/07/2013	O+	SANITAS
15	CARLOS DANIEL CARRANZA GOMEZ	T.I.	1115857640	14/03/2010	O+	SANITAS
16	LIAM JOSE CARO CONTRERAS	T.I.	1.222.133.706	17/02/2019	O+	NUEVA EPS
17	DAVID ALEJANDRO MORA BUITRAGO	T.I.	1029659573	21/05/2012	O+	SANITAS
18	EDWIN ANDRES CALDERON DEDIOS	T.I.	1029652917	22/10/2009	O+	SANITAS
19	NICOLAS OSWALDO CASTRO ROJAS	T.I.	1.222.134.403	22/03/2019	O+	SANITAS
20	GISELLE SARAHI ARANGUREN	T.I.	1118577768	9/04/2019	O-	COOSALUD
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						

120_43_05

INFORME No. 4

INSTRUCTOR: JASMIN TORRES MORALES

LUGAR DE TRABAJO: Calle 12 #17 - 49

DEPORTE: JIU JITSU

PERIODO: DE 29/04/2026 A: 28/05/2026

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	FECHA DE SESION																				FIRMA
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	JOSE EMILIO CARDENAS CONTRERAS	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	Jose Emilio
2	EMILIANO ALDANA CRISTANCHO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Emiliano
3	ENDRIC EMILIANO JNDA UYABAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Emiliano
4	MARIA CAMILA MOSQUERA	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	Camila
5	ANGIE VALERIA MOSQUERA	F	A	A	A	F	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	Angie
6	DILAN ARCANGEL CADENA FRANCO	A	A	F	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	Dilan
7	ALEX CAMILO HEREDIA PRADA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Alex
8	LUCIA CHINCHILLA	A	A	F	A	A	F	A	A	A	F	A	A	F	F	A	A	F	A	A	F	Lucia
9	HAMMES MALAVER	A	F	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	F	A	A	Hammes
10	SAMUEL ALEJANDRO CELY	A	F	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	F	A	A	A	F	A	A	Samuel
11	DILAY FRANCISCO ABRIL ACEVEDO	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	F	A	F	A	A	A	A	Dilay A.
12	NICOL RADA	A	F	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	F	F	Nicol
13	SARA CAMILA JIMENEZ CHAPARRO	A	F	A	A	A	F	A	A	A	A	A	F	A	A	F	A	A	A	F	A	Sara F.
14	NATALY VALERIA CARRANZA GOMEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	Nataly C.
15	CARLOS DANIEL CARRANZA GOMEZ	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	Carlos
16	LIAM JOSÉ CARO CONTRERAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	Liam
17	DAVID ALEJANDRO MORA BUITRAGO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	David
18	EDWIN ANDRES CALDERON DEDIOS	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Edwin
19	NICOLAS OSWALDO CASTRO ROJAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Nicolas
20	GISELLE SARAHÍ ARANGUREN	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Giselle

FIRMA ENTRENADOR

F: FALTO

A: ASISTIO

120_43_05

BARRIO Y/O CORREGIMIENTO: LUIS HERNANDEZ VARGAS		NOMBRE DEL INSTRUCTOR : JASMIN TORRES MORALES		N° CONTRATO: IDRY-CD 169-28	
INSTITUCIÓN Y/O ESCENARIO: CALLE 12 N° 17 - 49		DEPORTE : JIU JITSU			
PERIODO DE EJECUCIÓN: 29 DE ABRIL A 28 DE MAYO		HORARIO : 5 A 9 PM			
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, sentadillas. Ejecución de técnica: IPPON SEOI NAGE + CONTROL + SUMSION Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, desplazamientos laterales. Ejecución de técnica: OSOTO GARI + KIMURA DESDE ABAJO E INVERSA Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva, respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, camarones, puentes. Ejecución de técnica: O GOSHI + MONTA + AMERICANA Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, desplazamientos laterales, sentadillas. Ejecución de técnica: IPPON SEOI NAGE + CONTROL + KIMURA Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, reacción visual. Ejecución de técnica: ENTRADA TRIANGULO + INVERSION TRIANGULO + COMBATES Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.
2	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, reacción visual. Ejecución de técnica: CAMARONES HACIA ADELANTE HACIA ATRAS, PUENTES, BERIMBOLO Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva, respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, camarones, puentes. Ejecución de técnica: LLAMADO DE GUARDIA + GUARDIA Z + MONTA COMPLETA + ARMBAR DE ARRIBA Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva, respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, camarones, puentes. Ejecución de técnica: OSOTO GARI + CONTROL Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva, respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Saltos cuerda, jumping jacks o trote, sentadillas, sprall. Ejecución de técnica: DOUBLE LEGS + SPRALL + TOMA DE ESPALADA + DERRIBO AL LADO Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva, respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Gimnasia básica, camarones, puentes. Ejecución de técnica: SALIDA DE GUARDIA CERRADA, PASE DE GUARDIA, COMBATES Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.
3	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, sentadillas. Ejecución de técnica: IPPON SEOI NAGE + CONTROL + SUMSION Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, desplazamientos laterales. Ejecución de técnica: OSOTO GARI + KIMURA DESDE ABAJO E INVERSA Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva, respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, camarones, puentes. Ejecución de técnica: O GOSHI + MONTA + AMERICANA Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, desplazamientos laterales, sentadillas. Ejecución de técnica: IPPON SEOI NAGE + CONTROL + KIMURA Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, reacción visual. Ejecución de técnica: ENTRADA TRIANGULO + INVERSION TRIANGULO + COMBATES Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.
4	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, reacción visual. Ejecución de técnica: CAMARONES HACIA ADELANTE HACIA ATRAS, PUENTES, BERIMBOLO Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva, respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, desplazamientos laterales. Ejecución de técnica: LLAMADO DE GUARDIA + GUARDIA Z + MONTA COMPLETA + ARMBAR DE ARRIBA Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva, respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, camarones, puentes. Ejecución de técnica: OSOTO GARI + CONTROL Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva, respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Saltos cuerda, jumping jacks o trote, sentadillas, sprall. Ejecución de técnica: DOUBLE LEGS + SPRALL + TOMA DE ESPALADA + DERRIBO AL LADO Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva, respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Gimnasia básica, camarones, puentes. Ejecución de técnica: SALIDA DE GUARDIA CERRADA, PASE DE GUARDIA, COMBATES Estiramiento: Estiramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.

La planificación del entrenamiento debe contener los principios básicos de una sesión de entrenamiento. En este formato se evidencia la fase inicial, central y final de una sesión de entrenamiento planificándolo mensualmente acorde a las actividades proyectadas.

FIRMA INSTRUCTOR:

FIRMA SUPERVISOR:

120_43_05

FECHA: 22/10/2026
HORA: 10:00 a. m.
LUGAR: Coliseo de combates

INFORME No: 4
DEPORTE: Jiu jitsu - judo

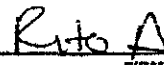
EQUIPO:		EQUIPO:	
ITEM	NOMBRE Y APELLIDOS	ITEM	NOMBRE Y APELLIDOS
1	NIKOLE LUCIA ESCOBAR	1	CAROL YULIETH ALFONSO MARTINEZ
2	MARIA CAMILA MOSQUERA	2	SARA VALENTINA RAMOS
3	ANGIE VALERIA MOSQUERA	3	JUAN RUEDA GALINDO
4	DILAN ARCANGEL CADENA FRANCO	4	CHARITH MARIANA PEREZ RIVERA
5	ALEX CAMILO HEREDIA PRADA	5	GIAN ALVAREZ PESCA
6	NATALY VALERIA CARRANZA GOMEZ	6	ALEJANDRA CALDERON RICO
7	CARLOS DANIEL CARRANZA GOMEZ	7	ERIK CALDERON RICO
		8	XIMENA DIFILIP BARAHONA
		9	VALENTINA PATIÑO BARAHONA
		10	ANA VALERIA SILVA RODRIGUEZ
		11	MARIA JOSE LOPEZ
		12	FERNANDO LOPEZ SANCHEZ
		13	MARIA MEJIA ARIZA
		14	NICOLAS GOMEZ
		15	JAMES CARDOZO
		16	CAMILA MOLINA ANGEL

MARCADOR FINAL:

x

OBSERVACIONES GENERALES:


FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR: J. J. Torres
CONTACTO: 3241044383


FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR: Rito A.
CONTACTO: 3175517001

120_43_05

FECHA: 4-mayo-2026
HORA: 2 Pm.
LUGAR: Piscina Pier Lora

INFORME No: 4
DEPORTE: Jiu-Jitsu ; Natación

EQUIPO:		VS	EQUIPO:	
ITEM	NOMBRE Y APELLIDOS		ITEM	NOMBRE Y APELLIDOS
1	Camilo Merediz		1	Luis Cabrera
2	Dylan Alon		2	Amey Dewalt
3	Camila Rosquera		3	Carlos Garcia
4	Valeria Rosquera		4	María Bareto
5			5	Diwer Alexo
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			11	
12			12	
13			13	
14			14	
15			15	
16			16	

MARCADOR FINAL:

X

OBSERVACIONES GENERALES:

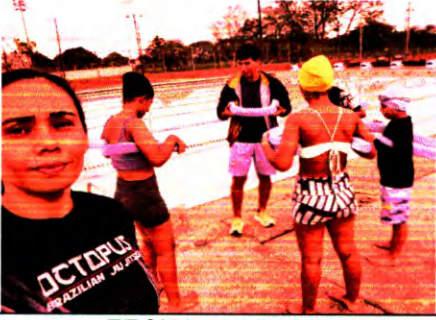
[Firma]
FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR Lamin
CONTACTO: 321 484 4283

[Firma]
FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR Jhon Leonardo Wanza
CONTACTO: 315 856 9598

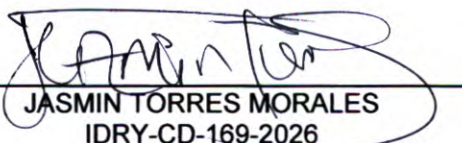
REGISTRO FOTOGRÁFICO.

PERIODO COMPRENDIDO: 29/04/2026 AL 28/05/2026	
Nº DE ACTIVIDAD	EVIDENCIA
1 PANTALLAZO	1/6/26, 12:58 Gmail - Anexo 1 Formato estadístico Folio 1. Profe Jasmin Torres Jiu Jitsu  Gmail Jasmin Torres <ladoc1993@gmail.com> Anexo 1 Formato estadístico Folio 1. Profe Jasmin Torres Jiu Jitsu 1 mensaje Jasmin Torres <ladoc1993@gmail.com> 1 de junio de 2026 a las 12:55 Para: escuelaaidry escuelaaidry <escuelaaidry@idry-yopal.gov.co> Buenos días envió el formato en excel para dar cumplimiento a los estipulado en la actividad 1. Gracias.  BASE DE DATOS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA.xlsm 796K
FECHA: 01/06/2026	
2. SESIONES	  FECHA: 5/05/2026 FECHA: 8/05/2026

PERIODO COMPRENDIDO: 29/04/2026 AL 28/05/2026

Nº DE ACTIVIDAD	EVIDENCIA	
3. VISITA PSICOLOGA		
	FECHA: 14/05/2026	FECHA: 14/05/2026
4. INTERCAMBIOS JIU JITSU – NATACION	 	 
	FECHA: 4/05/2026	FECHA: 4/05/2026

PERIODO COMPRENDIDO: 29/04/2026 AL 28/05/2026		
Nº DE ACTIVIDAD	EVIDENCIA	
4. INTERCAMBIOS JIU JITSU -		
	FECHA: 22/05/2026	FECHA: 22/05/2026


JASMIN TORRES MORALES
IDRY-CD-169-2026
Contratista