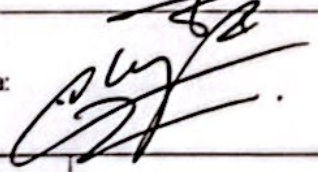
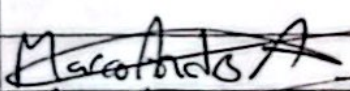
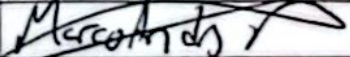

 IDERMETA	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META	Código: GES-FO-14
	PROCESO DE GESTIÓN ESTRATÉGICA	Vigencia: 17/09/2024
	LISTA DE VERIFICACIÓN PARA PAGO	Versión: 04

Contrato No.	270 de 2026				
Contratista	JULIAN ALBERTO PRECIADO GIRALDO				
Periodo de Pago	Desde	05/04/2026	Hasta	04/05/2026	
Tipo de Pago	PARCIAL	X	No.	3	FINAL


Los siguientes soportes documentales son requeridos al contratista para radicar informes para pago:

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	CODIGO FORMATO	VERIFICACIÓN SI / NO / N/A	
			CARPETA ORIGINAL	FINANCIERA
1	Copia del contrato objeto y/o minuta de adición (aplica en el primer pago)	GES-FO-92	ND	M
2	Copia del Acta de Inicio (aplica en el primer pago)	GES-FO-11	M	M
3	Informe unificado de avance de contrato y anexos	GES-FO-15	/	/
4	Soporte de pago de seguridad social	N.A.	/	/
5	Autorización de pago, deducciones e impuestos descontables	GES-FO-16	/	/
6	Soporte de costos o documento equivalente.	N.A.	/	/
7	Registro Único Tributario (RUT) con fecha de impresión actualizada (aplica en el primer pago).	N.A.		
8	Certificado de no declarante de impuesto y dependiente en la retención en la fuente	N.A.	/	/
9	Certificado bancario no superior a 90 días (aplica en el primer pago)	N.A.	ND	ND
10	Evaluación de proveedor de prestación de servicios profesionales y apoyo a la gestión (se anexa para el último pago o terminación anticipada)	GES-FO-52	ND	ND
11	Paz y Salvo de almacén (si aplica)	N.A.	M	ND
12	Acta de terminación de contrato (se anexa para el último pago o terminación anticipada)	GES-FO-119	M	M
13	Acta de liquidación (si aplica)	GES-FO-120	M	M

Supervisor:	MARCO MAURICIO MOYA MAHECHA	Firma:	
Fecha de Radicación:		No. Folios	
Radicado:			
Verificación y aprobación de archivo		Fecha de verificación	07-07-20
Verificación y aprobación SIA OBSERVA		Fecha de Verificación	07-07-20

01 JUL 2026
 11:15 am


01/07/2026 15:40

 IDERMETA	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META		Código: GES-FO-15
	PROCESO DE GESTIÓN ESTRÁTEGICA		Vigencia: 26/09/2025
	INFORME UNIFICADO		Versión: 05


INFORME UNIFICADO DE AVANCE DEL CONTRATO No. 270 DE 2026			
Número de Pago	03		
Periodo informado	Desde	05/04/2026	Hasta 04/05/2026
INFORMACIÓN BÁSICA DEL CONTRATO			
CONTRATO No	270 DE 2026		
TIPO DE CONTRATO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN		
OBJETO	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION DE UN TECNICO 1 PARA APOYAR LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO, PREPARACION Y COMPETENCIA DE LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO, PARA LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS DESTACADOS EN EL RANKING DE ALTO RENDIMIENTO PARA EL DEPARTAMENTO DEL META		
CONTRATISTA	JULIAN ALBERTO PRECIADO GIRALDO		
VALOR (letras y número)	TRECE MILLONES CUATROCIENTOS CUARENTA MIL PESOS MCTE (\$13.440.000)		
DURACIÓN DEL CONTRATO	SEIS (6) MESES)		
NÚMERO Y FECHA DE CDP	147	DEL 28 ENERO DE 2026	
NÚMERO Y FECHA DE RP	313	DEL 30 DE ENERO DE 2026	
FECHA DE INICIO	5 DE FEBRERO DE 2026		
FECHA DE TERMINACIÓN	4 DE AGOSTO DE 2026		
No. BPPID DE PROYECTO	2024005500183		
RP DE GOBERNACIÓN DEL PROYECTO	N/A		
PRORROGA Y/O ADICIÓN			
PRORROGA (Tiempo)	N/A		
ADICIÓN (Valor letras y número)	N/A		
NÚMERO Y FECHA DE RP GOBERNACIÓN	N/A		
NÚMERO Y FECHA DE CDP	N/A	N/A	
NÚMERO Y FECHA DE RP	N/A	N/A	
SUSPENSIONES	N/A		
REINICIO	N/A		
NUEVA FECHA DE TERMINACIÓN	N/A		
VALOR INICIAL DEL CONTRATO	N/A		
ADICIÓN DE RECURSOS	N/A		
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	N/A		

Carrera 16 # 24-03 Barrio Olímpico - Popular
 6701469 - 6701465
 contactenos@idermeta.gov.co
 Villavicencio - Meta, Colombia

Página 1 de 5



META

 IDERMETA	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META	Código: GES-FO-15
	PROCESO DE GESTIÓN ESTRÁTEGICA	Vigencia: 26/09/2025
	INFORME UNIFICADO	Versión: 05

ANTICIPO	N/A
-----------------	-----

ESTADO DE EJECUCIÓN FINANCIERA CONTRATO INICIAL			
Concepto	Valor	Periodo de Pago	% Ejecución Financiera
Pago Realizado (1)	\$2,240,000	05/2/2026 hasta 4/3/2026	16,66%
Pago Realizado (2)	\$2,240,000	05/3/2026 hasta 4/4/2026	16,66%
Valor a cobrar en el presente informe	\$2,240,000	05/4/2026 hasta 4/5/2026	16,66%
Valor pendiente por ejecutar contrato Inicial	\$8,960,000	05/5/2026 hasta 4/8/2026	50,02%


ESTADO DE EJECUCIÓN FINANCIERA DE LA ADICIÓN			
Concepto	Valor	Periodo de Pago	% Ejecución Financiera
Valor a cobrar en el presente informe	N/A	N/A	N/A
Valor pendiente por ejecutar de la adición 1	N/A	N/A	N/A

*Inserte o Elimine filas si requiere.
 *Si no existe Adición diligencie casillas con N/A
 *Diligenciar en orden cronológico.
 *El número de pagos debe ser consecutivo, comienza en el estado de ejecución financiero del contrato inicial y continúa en el estado de ejecución financiero de la adición.

GARANTÍA DEL CONTRATO	
Compañía Aseguradora	N/A
Póliza N°	N/A
AMPAROS	
Cumplimiento del contrato	N/A
Pago de salarios y prestaciones sociales	N/A
Calidad del servicio	N/A


Carrera 16 # 24-03 Barrio Olímpico - Popular
 6701469 - 6701465
 contactenos@idermeta.gov.co
 Villavicencio - Meta, Colombia



 <p>IDERMETA</p>	<p>INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META</p>	<p>Código: GES-FO-15</p>
	<p>PROCESO DE GESTIÓN ESTRÁTEGICA</p>	<p>Vigencia: 26/09/2025</p>
	<p>INFORME UNIFICADO</p>	<p>Versión: 05</p>

DETALLE DE INFORME DE ACTIVIDADES DE CONFORMIDAD CON LA OBLIGACIÓN	
Obligaciones Específicas Contractuales	Descripción (Evidencias)
<p>1. Realizar entrenamientos correspondientes a su disciplina deportiva atendiendo a los lineamientos Instituto de Deporte y Recreación del Meta, según la guía de procedimientos metodológicos de alto Rendimiento para con sus respectivos soportes</p>	<p>Se realizaron sesiones de entrenamiento orientadas al fortalecimiento del proceso deportivo del sakteboarding en los diferentes deportistas juveniles y mayores que aspiran a representar al Meta en el interligas, las sesiones se realizaron de lunes a viernes en el horario de 5 a 7 pm en el skatepark del villa bolivar y 4 de la esperanza.</p> <p>Anexo 1. Listado de asistencia del grupo y evidencia fotografica</p>
<p>2. Entregar el plan de entrenamiento en el primer informe de actividades con el plan grafico de manera mensual y al finalizar el contrato presentar el informe metodológico con sus respectivas conclusiones.</p>	<p>Se atendieron las orientaciones del metodólogo Lic Marcelo con el fin de ajustar el plan de entrenamiento, estas orientaciones son producto de la reunión que se realizó con metodólogo y técnico de la disciplina de skateboarding, los ajustes se basaron en tipos de microciclo en el mes con miras a juegos y clasificatorios nacionales.</p> <p>Anexo 2. Evidencia de informe de tecnico</p>
<p>3. Atender las orientaciones técnicas-metodológicas generadas de las reuniones con el colectivo técnico del Instituto de Deporte y Recreación del Meta, el área de ciencias aplicadas, el técnico de proceso y/o deportivo 1 o 2; y de acuerdo a las orientaciones, describir las acciones que ayudaron a mejorar al desarrollo de los procesos de preparación y competencia hacia el Alto Rendimiento de su disciplina Deportiva.</p>	<p>Se sustento en periodo de febrero el plan de entrenamiento anual en el cual se establecieron las competencias fundamentales y preparatorias con miras a juegos nacionales 2027, esta sustentación se realizó a metodólogo Marcelo</p>
<p>4. Presentar conjuntamente el informe de actividades y el informe técnico de manera mensual, con los soportes y evidencias de la ejecución de las actividades de acuerdo con los formatos autorizados y avalado por el técnico de proceso y/o la comisión técnica de la liga; dentro de los cinco (5) días siguientes al vencimiento de cada periodo de actividades, so pena de aplicar las sanciones, de conformidad a la normatividad vigente sino realiza su entrega.</p>	<p>Se entrego el informe mensual como técnico 1, con sus debidos formatos y soportes establecidos por el instituto, se entrega evidencias del avance del periodo correspondiente como soporte del cumplimiento del contrato avalado por la liga de patinaje del meta.</p> <p>Anexo 4. Informe mensual y certificado de la liga de patinaje</p>



	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META	Código: GES-FO-15
	PROCESO DE GESTIÓN ESTRÁTEGICA	Vigencia: 26/09/2025
	INFORME UNIFICADO	Versión: 05

<p>5. Contribuir con la información estadística generada de los resultados de participación de sus deportistas en los eventos deportivos Internacionales, nacionales y regionales; y demás herramientas establecidas en la plataforma Isoft Sport, siendo fundamental el registro, actualización y validación permanente de la información de los deportistas, para la correcta ejecución, control y seguimiento del Programa de Alto Rendimiento (inscripción y actualización de deportistas, reporte de población beneficiada, informes técnicos, planes gráficos, entre otros).</p>	<p>Se realizó la debida inscripción en la ficha de los deportistas los cuales son los que participan de las sesiones y se proyecta a competencias, los cuales se cargaron a la plataforma ISOFT SPORT, se proyecta cargar documento como plan de entrenamiento anual y los debidos soportes para el siguiente periodo.</p> <p>Anexo 5. Certificado de fichas de inscripción</p>
<p>6. Asistir a las reuniones y/o capacitaciones presenciales o virtuales, convocadas por el colectivo técnico, metodológico y de ciencias aplicadas del Instituto de Deporte y Recreación del Meta.</p>	<p>Durante este periodo se asistió a la reunión virtual citada por el coordinador el 1 de abril con técnicos, metodólogos, coordinador. Tratando temas de informes y actividades contractuales.</p> <p>Anexo 6. Evidencia fotográfica</p>
<p>7. Brindar acompañamiento y/o apoyo institucional en las diferentes actividades que le sean indicadas por el Instituto de Deporte y Recreación del Meta.</p>	<p>Durante estos días no se programó apoyo institucional.</p> <p>Anexo 7.</p>


INFORMACIÓN APORTES AL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL

Mes	No. Planilla	Valor total	Fecha de Pago	Valor Salud	Valor Pensión	Valor ARL
FEBRERO	6011919340	680.600	2026/03/16	275.000	352.000	53.600
MARZO	6011921981	680.600	2026/04/23	275.000	352.000	53.600
ABRIL	6016976628	680.600	2026/05/19	275.000	352.000	53.600
Fecha de Verificación 30 JUN 2026			Verificado por: <i>[Firma]</i>			

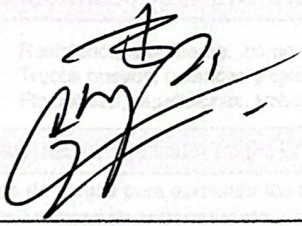

Nota: Se debe agregar las celdas que se consideren necesarias y relacionar los pagos efectuados al sistema de seguridad social.

INFORMACIÓN DEL SUPERVISOR


NOMBRE DEL SUPERVISOR	MARCO MAURICIO MOYA MAHECHA					
CARGO DEL SUPERVISOR	SUBDIRECTOR TÉCNICO					
CONCEPTO SUPERVISOR y/o INTERVENTOR	El supervisor certifica que el contratista cumplió a satisfacción y dentro de los términos contractuales con todas las obligaciones establecidas en el periodo. Igualmente certifica que el contratista dio cumplimiento con las disposiciones legales vigentes sobre el régimen de seguridad social y cumplió con los aportes Sistema General de Seguridad Social, el cual fue verificado en el aplicativo dispuesto por el Ministerio de Salud y Protección Social en cumplimiento del parágrafo 4° del artículo 24 del Decreto Ley 2106 de 2019.					
REVISADO Y APROBADO PARA PAGO (Marque X según corresponda)	SI	X	NO		N.A	

 IDERMETA	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META	Código: GES-FO-15
	PROCESO DE GESTIÓN ESTRÁTEGICA	Vigencia: 26/09/2025
	INFORME UNIFICADO	Versión: 05

¿SE HA MATERIALIZADO LOS RIESGOS DE CONTRATACIÓN? (Marque X según corresponda)	SI	NO	X
JUSTIFICACIÓN (En caso de ser afirmativo el riesgo):			
ACTIVIDADES PENDIENTES POR EJECUTAR:	Durante la ejecución contractual cada una de sus actividades se ha cumplido en las condiciones pactadas.		
COMPONENTE LOGÍSTICO OPERATIVO:	Para el presente caso el contratista realizó sus labores con los medios que para tal fin dispuso el instituto.		
ANEXOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Soportes de cumplimiento de obligaciones • Planilla de pago de seguridad social • Autorización de pago, deducciones e impuestos descontables. • Soporte de costos o documento equivalente. • Certificado De No Declarante y Rte Fuente. 		
OBSERVACIONES	De acuerdo con lo anterior, se certifica que toda la información contenida en el presente informe fue verificada física y documentalmente, además todas las obligaciones pactadas según informe y evidencias soportadas fueron debidamente supervisadas de conformidad al artículo 83 y 84 de la Ley 1474 de 2011.		

FIRMAS DE LAS PARTES INTERVINIENTES	
	
MARCO MAURICIO MOYA MAHECHA	JULIAN ALBERTO PRECIADO GIRALDO
SUPERVISOR	CONTRATISTA

*Nota: Recuerde cargar este documento en versión pdf en el Sistema Electrónico de Contratación Pública – SECOP II, para la aprobación del pago.

	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META	Código: FDF-FO-12
	PROCESO DE FOMENTO, DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DRAEF	Vigencia: 23/04/2025
	INFORME TÉCNICO MENSUAL	Versión: 04

NOMBRES Y APELLIDOS DEL CONTRATISTA:		JULIAN ALBERTO PRECIADO GIRALDO	
N° DE CPS:	270 DE 2026	DEPORTE:	SKATEBOARDING
PERIODO:	05/04/2026 Hasta 04/05/2026		

1. COMPONENTES DE LA PLANIFICACION

AÑO: 2026 FCHA INICIO MACROCICLO: FEBRERO DEL 2026. TOTAL DE MICROCICLOS:
 MODELO:ATR N° MICROCICLOS DEL MES: 9,10,11,12 CICLO: PREPARACION
 MESOCICLO: TRANSFORMACION TIPOS MICROCICLOS: C, C, I, I *Handwritten signature*

2. OBJETIVOS Y CARGAS DEL PERIODO (MESOCICLO):

- Realizar 500 repeticiones de FUERZA TREN INFERIOR con cargas al 65% d de su RM
- Mantener los niveles de flexibilidad en las diferentes articulaciones con 150 repeticiones en diferentes ejercicios
- Aumentar las secuencias de trucos y velocidad de ejecución con 200 repeticiones de las líneas ya apropiadas con la patineta.
 - Fases: TRANSFORMACION DE LA TECNICA Y RESISTENCIA

3. LOGROS OBTENIDOS EN EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS Y LAS CARGAS:

- Se realizaron 250 repeticiones de trabajo de fuerza durante las sesiones planteadas
- Se realizaron trabajos de flexibilidad asistida durante 15" por ejercicio
- Se apropiaron líneas y trucos de stree

4. CONTENIDOS TEMÁTICOS DE LA ETAPA REPORTADA (MESOCICLOS INVOLUCRADOS):

- Resistencia a la fuerza. como capacidad de mantenimiento durante la preparación a juegos nacionales.
- Trucos nuevos, palancas y ejes en el skate
- Flexibilidad, repeticiones, trabajo de flexibilidad asistida,

5. ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS ASPECTO FÍSICO-MOTOR: (Si realizo test anexar los resultados).

- Aplicación de cargas para aumentar los niveles de resistencia a la fuerza por medio de repeticiones de ejercicios dirigidos durante las diferentes sesiones de entrenamiento.
- Mantenimiento y desarrollo de rangos articulares como herramienta de prevención de lesiones y mantenimiento de la resistencia articular.
- Aumentar la creatividad de trucos con el skate.
- Perfeccionar trucos individuales


6. ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA TÁCTICO Y ESTRATÉGICO.

- Para este periodo se desarrolló aspectos físicos encaminados al Desarrollo de la resistencia de la fuerza con trasferencia a técnicas de trucos de stree en tubo, cajon y piso con la tabla.
- En cuanto la estrategia se hablo de el centro de gravedad, ejes y palancas que como deportista debe tener presente.

7. ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL COMPONENTE TEÓRICO, PSICOLÓGICA Y PEDAGOGICOS.


- En cuanto el análisis teórico se capacita el deportista presentando aspectos de la planificación deportiva que permitirá en el proximo mes comenzar a avanzar en los diferentes objetivos físicos y técnicos.



 IDERMETA	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META	Código: FDF-FO-12
	PROCESO DE FOMENTO, DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DRAEF	Vigencia: 23/04/2025
	INFORME TÉCNICO MENSUAL	Versión: 04

8. SÍNTESIS DE LOS RESULTADOS DE LOS CONTROLES DE LAS PRUEBAS MEDICAS, PEDAGÓGICOS Y COMPETENCIAS:								
Durante este periodo se desarrolla aumento de volúmenes en las cargas de fuerza y resistencia, lo que hasta el momento ha generado buenas sensaciones de adaptaciones evitando síntomas de lesiones musculares y articulares, las técnicas con el skate y los niveles de saltabilidad aumentan de manera progresiva durante la preparación.								
9. COMPORTAMIENTO DE PROCESO FRENTE A LOS ALUMNOS: (ASISTENCIA)								
SESIONES PLANIFICADAS	20	REALIZADAS	15	% EJECUTADO	80			
SESIONES PROMEDIO DE GRUPO	15	% PROMEDIO DE GRUPO			80			
ESCALA CALIFICATIVA	ANÁLISIS:							
		N°	Por motivos de lluvia no se pudo entrenar algunos días					
	EXCELENTE 95 AL 100 %							
	SOBRESALIENTE 90 AL 94 %							
	ACEPTABLE 85 AL 89 %							
	REGULAR 80 AL 84 %	80						
	BAJA 70 AL 79 %							
MUY BAJA 0 AL 70 %								
CONTENIDOS AFECTADOS	Preparación técnica y física-							
10. REUNIONES COLECTIVAS TÉCNICAS, METODOLÓGICAS Y CAPACITACIONES (GRUPO, TEMA Y FECHA), ANEXAR EL ACTA Y LA LISTA DE ASISTENCIA DE CADA REUNIÓN REALIZADA:								
TEMAS DESARROLLADOS	N° PARTICIPANTES	FECHA	LUGAR Y ESCENARIO	OBSERVACIONES				
Reunión de grupo de técnicos								
11. COMPORTAMIENTO DE LA MATRICULA:								
CAMBIOS	ALTAS				BAJAS			
EDADES	10-17	18-28	28- MAS	TOTAL	10-17	18-28	28- MAS	TOTAL
MASCULINO								
FEMENINO								
TOTAL								
12. N° INTERVENCIONES CIENCIAS APLICADAS Y MEDICINA DEPORTIVA								
MEDICINA DEPORTIVA	FISIOTERAPIA	PSICOLOGÍA DEPORTIVA	PSICOSOCIAL	NUTRICION	PREPARADOR FISICO	METODOLOGO		
0	0	0	0	0	0	1		
ANÁLISIS, REPORTE, JUSTIFICACION:								
Ajuste de plan de entrenamiento específicamente microciclos de acuerdo a la etapa.								



	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META	Código: FDF-FO-12
	PROCESO DE FOMENTO, DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DRAEF	Vigencia: 23/04/2025
	INFORME TÉCNICO MENSUAL	Versión: 04

Especificar las cargas y direcciones del entrenamiento

13. NOMBRES DE LOS DEPORTISTAS REMITIDOS A MEDICINA DEPORTIVA: Profesional que lo atiende, motivo.

MEDICINA: GERARDO
 FISIOTERAPIA.
 PSICOLOGÍA DEPORTIVA
 PSICOLOGIA PSICOSOCIAL
 NUTRICIÓN:
 PREPARADOR FISICO:
 OTROS: METODOLOGO SE REUNIO CON EDGAR MANTILLA METODOLOGO.

14. TÉCNICOS 1 A CARGO SI NO

NOMBRE:

15. DEPORTISTAS APOYADOS (MARQUE CON UNA X): SÍ: NO: x

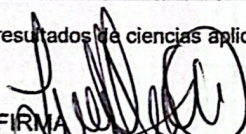
NOMBRE	% ASISTENCIA	ANÁLISIS

16. OBJETIVOS Y CARGAS DEL MESOCICLO SIGUIENTE, (NUMERO Y TIPO):

NUMEROS Y TIPOS MICROCILOS SEGÚN P GRAFICO: 13 (I),14(I),15(I),16(A)

- Competencias locales y ranking departamental
- Puesta en efectividad las líneas en tiempos de 45"
- 350 repeticiones de líneas de 45"

Nota: Anexar resultados de ciencias aplicadas y medicina deportiva


 FIRMA
 TÉCNICO Y/O ENTRENADOR


 FIRMA
 VO. BO. LIGA DEPORTIVA


 FIRMA
 METODÓLOGO


 MARCO MAURICIO MOYA MAHECHA
 SUBDIRECTOR TÉCNICO



PLAN GRÁFICO ANUAL – SKATEBOARDING | MARZO – DICIEMBRE 2026

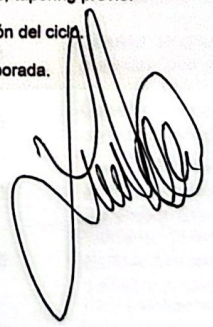
162

CAPACIDAD / COMPONENTE	UNIDAD	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
		Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
▶ FASES DE ENTRENAMIENTO											
Fase del Mesociclo	—	Preparatorio	Preparatorio	Específico	Específico	Precompetitivo	★ COMP. PRINCIPAL	Transición	Desarrollo	Desarrollo	Cierre
▶ VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO											
Sesiones de entrenamiento / semana	ses/sem	3	3	4	4	5	4	2	4	4	3
Volumen semanal total	h/sem	6	6	9	10	12	10	4	9	10	6
Volumen mensual total	horas	24	24	36	40	48	40	16	36	40	24
▶ CARGAS DE ENTRENAMIENTO (Intensidad relativa)											
Carga general (1-10)	índice	5	6	6	7	8	9	4	6	7	5
Carga técnica (tricks / freestyle)	índice	4	5	6	7	8	9	3	6	7	5
Carga física (acondicionamiento)	índice	7	7	6	6	5	4	3	6	6	4
Carga táctica (estrategia de run)	índice	2	3	4	5	7	9	2	4	5	3
% Recuperación activa en sesiones	%	20	15	15	10	10	5	40	15	10	25
▶ CONTENIDOS TÉCNICOS – SKATEBOARDING											
Fundamentos y postura básica	h/mes	4	2	1	0	0	0	0	1	0	0
Ollies y variantes (fakie, nollie)	h/mes	4	4	4	3	2	1	0	3	3	2
Flips tricks (kickflip, heelflip)	h/mes	2	3	5	6	7	8	1	5	6	4
Grinds y slides (50-50, noseslide)	h/mes	2	3	4	5	6	7	1	4	5	3
Manuals y balance	h/mes	1	2	3	4	5	6	1	3	4	2
Combos y líneas completas	h/mes	0	1	3	5	8	10	1	5	7	4
Vert / Half-pipe / Bowl	h/mes	2	2	3	3	4	4	1	3	3	2
Visualización y simulación de run	h/mes	0	0	1	2	4	6	0	2	3	1
▶ PREPARACIÓN FÍSICA COMPLEMENTARIA											
Fuerza de piernas (sentadillas/pliom)	ses/mes	4	4	4	4	3	2	1	4	4	2
Core y estabilidad	ses/mes	6	6	6	5	4	2	2	5	5	3
Flexibilidad y movilidad	ses/mes	8	8	7	7	6	4	8	7	7	6

162

Resistencia aeróbica	ses/mes	4	4	3	3	2	1	3	3	3	2
Velocidad y agilidad	ses/mes	2	2	3	4	4	3	1	3	4	2
COMPETENCIAS Y EVENTOS											
Competencia local / selectiva	evento	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1
Competencia regional / nacional	evento	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
★ COMPETENCIA PRINCIPAL	evento	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Práctica simulada de competencia	sesión	0	1	1	2	3	0	0	2	2	1
PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y RECUPERACIÓN											
Sesiones de psicología deportiva	ses/mes	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1
Trabajo mental (focus / visualiz.)	ses/mes	1	1	2	2	3	4	1	2	2	1
Masajes / fisioterapia	ses/mes	2	2	2	3	3	4	4	2	3	2
Días de descanso completo / mes	días	6	6	5	5	4	4	10	5	5	7

LEYENDA DE FASES	
Preparatorio (Mar-Abr)	Construcción de base física y repaso de fundamentos técnicos.
Específico (May-Jun)	Incremento de volumen e introducción de combinaciones.
Precompetitivo (Jul)	Alta intensidad, pulido de runs y simulaciones de competencia.
★ Comp. Principal (Ago)	COMPETENCIA PRINCIPAL – máximo rendimiento; tapering previo.
Transición (Sep)	Recuperación activa, reducción de carga, evaluación del ciclo.
Desarrollo / Cierre (Oct-Dic)	Retorno progresivo, nuevas metas y cierre de temporada.




MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO - MODELO ATR

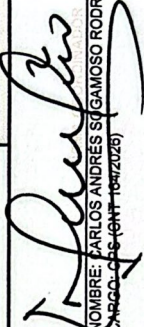
Marzo - Abril 2026 | Carga de fuerza mediante saltos (volumen semanal)

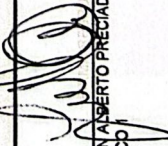
Modelo de planificación	ATR (Acumulacion - Transformacion - Realizacion), adaptado en microciclos de Choque e Impacto
Duracion total	8 semanas (4 microciclos de 2 semanas cada uno)
Periodo	02 de marzo - 24 de abril de 2026
Dias de entrenamiento	Lunes a Viernes (5 sesiones por semana)
Medio de carga de	Salto (pliometría) con volumen semanal alternante: 400 y 350 saltos
Secuencia de microciclos	Choque (1) - Choque (2) - Impacto (3) - Impacto (4)

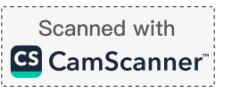
ESTRUCTURA DE MICROCICLOS

Microciclo	Tipo	Semana	Fecha inicio	Fecha fin	Volumen de saltos (semanal)	Salto/día promedio	Objetivo principal
Choque 1	Choque	Semana 1	02/03/2026	06/03/2026	400	80	Generar un shock de carga (densidad alta de saltos) para estimular adaptaciones rápidas de fuerza reactiva.
Choque 2	Choque	Semana 2	09/03/2026	13/03/2026	350	70	Generar un shock de carga (densidad alta de saltos) para estimular adaptaciones rápidas de fuerza reactiva.
Choque 3	Choque	Semana 3	16/03/2026	20/03/2026	400	80	Generar un shock de carga (densidad alta de saltos) para estimular adaptaciones rápidas de fuerza reactiva.
Choque 4	Choque	Semana 4	23/03/2026	27/03/2026	350	70	Generar un shock de carga (densidad alta de saltos) para estimular adaptaciones rápidas de fuerza reactiva.
Impacto 1	Impacto	Semana 5	30/03/2026	03/04/2026	400	80	Elevar la intensidad de impacto (saltos profundos/máximos) buscando transferencia hacia la potencia y velocidad.
Impacto 2	Impacto	Semana 6	06/04/2026	10/04/2026	350	70	Elevar la intensidad de impacto (saltos profundos/máximos) buscando transferencia hacia la potencia y velocidad.
Impacto 3	Impacto	Semana 7	13/04/2026	17/04/2026	400	80	Elevar la intensidad de impacto (saltos profundos/máximos) buscando transferencia hacia la potencia y velocidad.
Impacto 4	Impacto	Semana 8	20/04/2026	24/04/2026	350	70	Elevar la intensidad de impacto (saltos profundos/máximos) buscando transferencia hacia la potencia y velocidad.

 <p>INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META</p>		Código: FDF-FO-08																																	
		Vigencia: 23/04/2024																																	
		Versión: 02																																	
<p>INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META</p> <p>PROCESO DE FOMENTO, DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DRAEF</p> <p>ASISTENCIA BENEFICIARIOS</p>		<p>INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL META</p> <p>SKATEBOARDING</p> <p>VILLA BOLIVAR-4 ESPERANZA</p>																																	
<p>NOMBRE DEL RESPONSABLE: JULIAN ALBERTO PRECIADO GIRALDO</p> <p>PROGRAMA: ALTOS LOGROS ABRIL</p> <p>PERIODO REPORTADO: ABRIL</p>		<p>DEPORTE O ACTIVIDAD: SKATEBOARDING</p> <p>LUGAR: VILLA BOLIVAR-4 ESPERANZA</p>																																	
#	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	MES: ABRIL																															TOTAL DIAS DE PROGRAMADOS DE ATENCIÓN	PORCENTAJE DE DIAS ATENDIDOS
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1	CRISTIAN SANTIAGO BAUTISTA RODRIGUEZ	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100%
2	JHOSED DANIEL ACERO PARRA	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80%	
3	OSMAN RICARDO CESPEDES	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87%	
4	DIEGO ARNULFO CUBILLOS FORERO	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87%	
5	KEVIN JESUS MONROY VACA	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	83%	
6	SANTIAGO CORREAL MENDOZA	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87%	
7	MARIANA	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87%	
8	KEVIN GONZALEZ	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87%	
9	STEVEN LOPEZ STEVEN	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87%	
10	FELIPE TORRES FELIPE	33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	73%	
OBSERVACIONES:																																		% TOTAL DE ASISTENCIA DEL GRUPO 87%	


 NOMBRE: CARLOS ANDRÉS SOTOMAYOR GAMOSO RODRIGUEZ
 CARGO: TECNICO


 NOMBRE: JULIAN ALBERTO PRECIADO
 CARGO: TECNICO

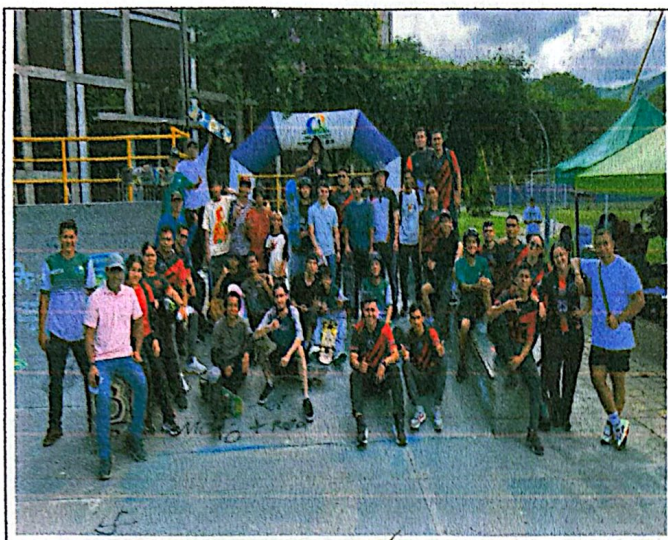




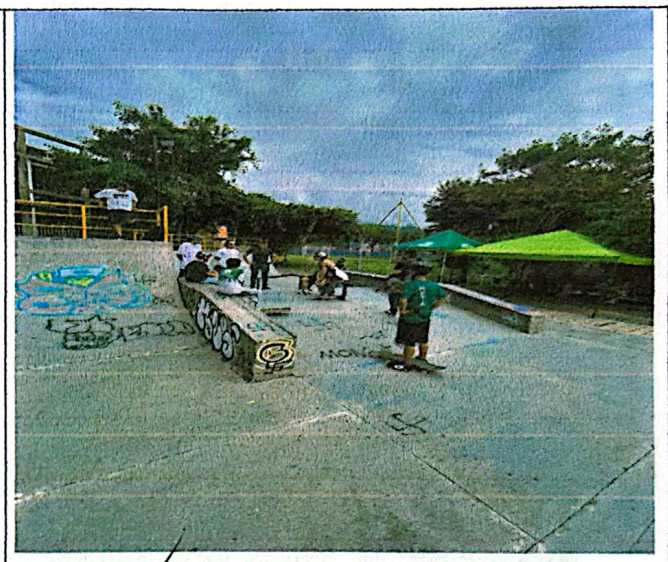
**INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACION DEL META
"IDERMETA"**



EVIDENCIA FOTOGRAFICA
05 de abril de 2026 al 04 de mayo de 2026



Mayo 2026





Abril 2026



Mayo 2026



Abril 2026

 <p>IDERMETA</p>	<p>INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACION DEL META "IDERMETA"</p>	 <p>GOBERNACIÓN DEL META</p>
<p>EVIDENCIA FOTOGRAFICA 05 de abril de 2026 al 04 de mayo de 2026 ✓</p>		



Abril 2026



Mayo 2026



Mayo 2026



Abril 2026


CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES

Villavicencio, 22 de JUNIO de 2026

Yo, CARLOS ANDRES SOGAMOSO RODRIGUEZ identificado (a) con cédula de ciudadanía No. 86.065.947 de Villavicencio, como coordinador general del programa de ALTO RENDIMIENTO, he revisado los soportes del siguiente contrato:

DATOS DEL CONTRATO	
TIPO DE CONTRATO:	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION
Nº DE CONTRATO:	270 DE 2026
CONTRATISTA:	JULIAN ALBERTO PRECIADO GIRALDO
CC O NIT:	1.121.871.654 DE VILLAVICENCIO
OBJETO:	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION DE UN TECNICO 1 PARA APOYAR LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO, PREPARACION Y COMPETENCIA DE LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO, PARA LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS DESTACADOS EN EL RANKING DE ALTO RENDIMIENTO PARA EL DEPARTAMENTO DEL META

Que, según los datos anteriormente mencionados y conforme a los soportes presentados en la cuenta correspondiente al periodo comprendido entre 05/04/2026 Hasta 04/05/2026, **se puede evidenciar que el contratista cumplió** y ejecutó las actividades programadas y requeridas en cumplimiento de sus obligaciones contractuales.

FIRMA 
CARLOS ANDRÉS SOGAMOSO RODRIGUEZ
CPS PROFESIONAL ESPECIALIZADO 1
C.C. No. 86.065.947 de Villavicencio



CERTIFICA

El técnico Lic. Julián Alberto Preciado Giraldo identificado con cedula 1.121.871.654 de Villavicencio ha venido desarrollando las actividades deportivas con la disciplina a cargo, el skateboarding realizando preparación física, técnica y táctica durante el periodo de abril 05 al 4 de mayo del 2026.

Se expide a los 06 días del mes de JUNIO del 2026

FABIAN SARAY
PRESIDENTE DE LA LIGA