Yopal, 25 de junio de 2026

Licenciado (a)
LINA PAOLA AMAYA BAHAMON
Supervisor Contrato Nº. 0155 de 2026
Yopal-Casanare

Cordial saludo,

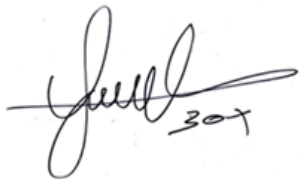
Me permito presentar el informe de actividades 4 de 5, del periodo comprendido del 4 de mayo al 3 de junio de 2026, del contrato de prestación de servicios profesionales N° 0155-2026 cuyo objeto es: "***PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO."***

Documentos Anexos:

- Informe de Actividades
- Anexo informe de actividades
- Mesociclo gráfico y escrito
- Horarios de entrenamiento
- Certificación expedida por el metodólogo
- Certificación expedida por la liga
- Formato Planilla de asistencia
- Formato población beneficiada
- Certificación de veracidad
- Formato Registro fotográfico
- Certificado de Deducciones FO-A-GFI-02
- Certificado decreto 1070 FO-A-GFI-08
- Certificado decreto 060-2023
- Copia del pago de Salud, pensión y riesgos Profesionales
- Certificación Bancaria
- Formato No obligado a facturar
- Copia del RUT

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

Atentamente,



NOMBRE: FREDY LIEVANO BARRIENTOS
C.C. N.º 17.347.856 DE VILLAVICENCIO - META
CELULAR: 3115953798
CONTRATISTA

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

Yopal, 26 de Junio del 2026.

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

Ref: Informe de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29.

Cordial Saludo,

En cumplimiento del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN de la referencia, relaciono a continuación las actividades realizadas desde: 04/05/2026 hasta 03/06/2026.

A. ANTECEDENTES:

CLASE DE CONTRATO	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN
NUMERO DE CONTRATO	0155
FECHA DE CONTRATO	2026-01-29.
NOMBRE DEL CONTRATISTA	FREDY LIEVANO BARRIENTOS
NUMERO DE IDENTIFICACIÓN DE CONTRATISTA	17347856 de VILLAVICENCIO
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.
FECHA DE INICIO	2026-02-04
PLAZO DE EJECUCIÓN	Cinco (5) MESES
FECHA DE TERMINACIÓN INICIAL	2026-07-03
FECHA DE INFORME	26 de Junio del 2026
PERIODO DE INFORME	04/05/2026 hasta 03/06/2026
NUMERO DE INFORME	4
DIRECCIÓN DE DOMICILIO	Cl 17ª 7 – 64
CIUDAD	YOPAL
TELEFONO MOVIL	3115953798
CORREO ELECTRÓNICO	fredyboxeo@yahoo.es
SUSPENSIÓN	
NUEVA FECHA DE TERMINACIÓN	2026-07-03

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

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

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

-	-	-	-	-	-

B. ESTADO FÍSICO:

Hasta la fecha 03/06/2026, el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 presenta una ejecución del 80% contra una programada del 100%.

C. ESTADO FINANCIERO:

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

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

D. ACTIVIDADES:

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

actividades. 14. Presentar en medio magnético de manera mensual y con la liquidación del contrato, la base de datos estadística de la población beneficiada según formato de Indercas, donde se incluyan los siguientes aspectos: a) Rango de edad: Primera infancia (0-5); Infancia (6-11); Adolescencia (12-17); b) Enfoque de género: masculino, femenino; c) Enfoque étnico: indígenas, Comunidades NARP, Población ROM, Ninguno; d) Enfoque diferencial: Víctimas del conflicto armado, habitante de calle, PPL-TD, PPR, población en pobreza extrema, personas con discapacidad, ninguno. 15. Las demás asignadas por gerencia y/o supervisor de acuerdo con su objeto contractual. OBLIGACIONES: 1. Cargar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en la plataforma de acuerdo con el formato establecido por el Instituto, con los respectivos anexos, planilla detallada y soporte de pago de salud, pensión y riesgos laborales en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor presentarlo en medio físico. 2. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato. 3. Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato. 4. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva_/curso-integridad, de acuerdo con lo establecido en el artículo 11. SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN de la ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES, aprobada mediante acta del Comité Institucional de Gestión y Desempeño de Indercas, el día 13 de octubre de 2020. 5. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente. 6. Presentar antes del primer pago evidencias sobre su participación, replica e información a los padres de familia, deportistas y demás personas del entorno sobre la campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte liderada por el Ministerio del Deporte. 7. Realizar mensualmente una campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte, para lo cual deberá dejar constancia del hecho por escrito. 8. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa. 9. Respaldar la ejecución de sus actividades, donde se evidencié los beneficios de realizar regularmente la práctica del deporte, la recreación, actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre, siempre preservando los derechos de los menores de edad determinados en la ley 1098 de 2006 (noviembre 8) por la cual el código de la infancia y la adolescencia, la cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la constitución política y en las leyes, así como su restablecimiento.

E. ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

ACTIVIDAD	ACTIVIDADA REALIZADA	PORCENTAJE (%)
01.Actividad- Prestar los servicios como entrenador, para orientar los procesos de formación, preparación y apoyo a deportistas de rendimiento deportivo en el departamento de Casanare de acuerdo con los lineamientos propuestos por la Liga deportiva correspondientes y aprobados por Indercas por intermedio del metodólogo de la disciplina, dejando constancia por escrito del hecho	Se desarrollaron durante el periodo 04/5/2026 al 03/06/2026 las actividades de planificación, ejecución y seguimiento del proceso de preparación deportiva de los boxeadores de las categorías Sub-15, Sub-17, Sub-19 y Élite. Se dirigieron y supervisaron las sesiones de entrenamiento, realizando control y seguimiento al desarrollo físico, técnico y táctico de los atletas, con el apoyo del equipo interdisciplinario. Asimismo, se efectuó la evaluación permanente de fortalezas y aspectos por mejorar, implementando estrategias metodológicas orientadas a optimizar el aprendizaje y la aplicación de los contenidos programados. De manera complementaria, se mantuvo acompañamiento individualizado a cada deportista, fortaleciendo los procesos de motivación, comunicación y bienestar integral, teniendo en cuenta sus características particulares, necesidades deportivas y estado emocional. Los entrenamientos fueron planificados y ajustados de acuerdo con los requerimientos individuales de los boxeadores, incorporando ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, preparación física específica y trabajo técnico-táctico. Se priorizó el mejoramiento de los	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	desplazamientos, la resistencia específica, las técnicas de golpeo y defensa, así como la movilidad dentro del ring. Igualmente, se fortalecieron las capacidades de análisis y toma de decisiones en situaciones de combate, mediante la aplicación de estrategias orientadas a la lectura del oponente y al desarrollo de respuestas tácticas efectivas durante la competencia.	
02.Actividad - Presentar el cronograma, horarios y lugares de trabajo por categoría y rama.	Durante el período comprendido entre el 04 de mayo y el 03 de junio de 2026, no se presentaron modificaciones en los horarios ni en los lugares establecidos para el desarrollo de los entrenamientos. Con relación al cronograma presentado al inicio del contrato, en el cual se especificaron los horarios y lugares de trabajo por categoría y rama, las actividades se ejecutaron conforme a lo programado, manteniendo las condiciones inicialmente establecidas. De igual manera, se acordó y socializó con el supervisor del contrato y el profesional de apoyo a la supervisión la distribución de las tareas, así como el volumen de trabajo correspondiente a cada categoría y rama deportiva, garantizando el adecuado cumplimiento de las actividades previstas. Durante el período reportado, se mantuvo una comunicación permanente con la supervisión, permaneciendo atento a suministrar de manera oportuna cualquier información relacionada con posibles modificaciones en los horarios o lugares donde se desarrollaran los entrenamientos. Sin embargo, no fue necesario realizar ajustes, toda vez que las actividades se llevaron a cabo conforme al cronograma inicialmente aprobado.	80
03. Actividad - Presentar y sustentar el Plan metodológico de entrenamiento, por equipo, categoría y deportistas según corresponda, relacionado con el tiempo de contratación ante el metodólogo asignado y/o equipo técnico metodológico	Durante el período comprendido entre el 04 de mayo y el 03 de junio de 2026, se llevó a cabo la sustentación del período anterior ante el metodólogo asignado, quien realizó la revisión técnica del documento, evaluando los componentes metodológicos, la planificación de las cargas de entrenamiento, los objetivos definidos para cada fase del macrociclo y la coherencia del proceso de preparación con los criterios y eventos de clasificación establecidos en el calendario competitivo. De igual manera, se elaboró, presentó y sustentó el Plan de Entrenamiento Gráfico y Escrito correspondiente al Macro 2026 de los deportistas de rendimiento bajo mi responsabilidad, garantizando el cumplimiento de los lineamientos técnicos, metodológicos y administrativos establecidos por la entidad.	80
04. Actividad - Realizar los Ajustes al Plan metodológico de trabajo y cronograma, en caso de que el metodólogo asignado lo solicite.	El profesional encargado de la metodología analizo detalladamente el plan actual y para asegurar el cumplimiento del plan y los objetivos no requirió modificaciones en la planificación ni en el calendario de actividades para el periodo del 04 de mayo al 3 de junio de 2026, se mantiene una comunicación clara y constante con todos los miembros del equipo interdisciplinario asegurando que el plan metodológico y el cronograma se mantengan actualizados y efectivos para el logro de los objetivos	80
05. Actividad - Presentar los resultados técnicos mensuales de acuerdo con lo programado en el Plan metodológico de trabajo.	Durante el período comprendido entre el 4 de mayo de 2026 y el 4 de junio de 2026, se desarrolló satisfactoriamente el proceso de entrenamiento programado de acuerdo con los lineamientos adaptado a las necesidades y características del boxeo amateur departamental. Las actividades planificadas fueron ejecutadas de manera sistemática y progresiva, garantizando el cumplimiento de los objetivos propuestos para cada uno de los microciclos de preparación. El proceso estuvo orientado a la formación integral de los boxeadores preseleccionados del departamento de Casanare, abordando de manera articulada los componentes técnico, táctico, físico, psicológico y formativo. La planificación se estructuró bajo principios de progresión, individualización y control de cargas, permitiendo un desarrollo equilibrado de las capacidades deportivas de cada atleta. A través de los informes periódicos se realizó un seguimiento continuo al desempeño de los deportistas, evaluando el cumplimiento de los objetivos establecidos y comparando los resultados obtenidos con los indicadores de rendimiento definidos para cada fase del entrenamiento. Este monitoreo permitió identificar fortalezas, aspectos por mejorar y ajustes necesarios para	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	optimizar el proceso de preparación. En el componente técnico se evidenciaron avances significativos en la ejecución de los fundamentos básicos y específicos del boxeo. Los deportistas mostraron mejoras en la correcta aplicación de los golpes directos, cruzados, ganchos y uppercuts, alcanzando una mayor precisión, coordinación y velocidad de ejecución durante las sesiones de trabajo técnico y los combates de control.	
06. Actividad - Presentar al metodólogo asignado por Indercas los pronósticos de participación a eventos departamentales, nacionales e internacionales de cada uno de las selecciones o deportistas, como mínimo diez días antes de cada evento, para su respectivo análisis y aprobación.	Durante el período comprendido entre el 4 de mayo de 2026 y el 3 de junio de 2026, correspondiente al mesociclo de transformación dentro de la planificación deportiva establecida, no se programó ni se ejecutó la participación de los deportistas en eventos competitivos de carácter departamental, nacional o internacional. Esta decisión obedeció a los objetivos específicos de la fase de preparación, orientados principalmente al fortalecimiento de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas requeridas para el cumplimiento de las metas de rendimiento proyectadas para la temporada.	80
07. Actividad - En caso de participación en eventos deportivos departamentales, nacionales e internacionales, deberá enviar información de los resultados obtenidos al jefe o responsable de prensa de Indercas y presentar el informe técnico de participación de cada uno de las selecciones o deportistas en un plazo máximo de tres días siguientes a la terminación de la competencia al metodólogo asignado por Indercas y consolidarlo en el informe mensual.	Durante el período comprendido entre el 4 de mayo y el 6 de junio de 2026, la participación de los deportistas de la disciplina de boxeo en competencias oficiales, torneos federados, campeonatos regionales, nacionales o eventos deportivos incluidos en el calendario programado por la Liga, se proyectaron el periodos siguientes, Por lo anterior, y considerando la ausencia de participación en eventos competitivos durante el período señalado, no se presenta informe de resultados, actuaciones deportivas ni registros de participación en campeonatos, toda vez que no existieron actividades competitivas que reportar. Asimismo, durante este lapso no se proyectó ni se gestionó la participación de los boxeadores en actividades competitivas, debido a que no se encontraban programados eventos oficiales que requirieran representación deportiva por parte de la institución. En consecuencia, las actividades desarrolladas estuvieron orientadas principalmente a los procesos de preparación física, técnica y táctica de los atletas, así como al fortalecimiento de sus capacidades deportivas con miras a futuras competencias.	80
08. Actividad - Desarrollar un proceso técnico, táctico y de planificación deportiva durante mínimo seis (6) horas al día de lunes a viernes y los días festivos cuando se requiera, para atender (En caso de deportes de conjunto 40 personas, deportes individuales 25 personas y deporte adaptado 15 personas) entre niños, niñas y adolescentes por mes de ejecución del contrato en la disciplina asignada.	En este periodo se integran microciclos de dos, diferentes mesociclos, cumpliendo con la interconexión de las cargas, haciendo más eficiente el proceso de preparación de los boxeadores juveniles de la selección Casanare, se desarrollaron microciclos de impacto, recuperación, carga y activación de los mesociclo N° 4 de transformación y el mesociclo N° 5 de realización. El periodo anterior a la competencia de preparación, se enfocó en perfeccionar la técnica, elevar la capacidad aeróbica y anaeróbica, y realizar sesiones de combate controlado con el objetivo es simular el estrés del torneo y lograr el peso competitivo de forma segura. Objetivos Principales desarrollados durante el periodo: El objetivo principal del período preparatorio es desarrollar la base funcional, física, técnica y táctica del boxeador para soportar las cargas de la competencia. Para un atleta juvenil, el enfoque integral de esta fase se divide en tres pilares fundamentales Los Componentes Clave del Periodo del 04/05 al 03/06 del 2026: Volumen: Disminuye en comparación con el mesociclo de acumulación. Intensidad: Aumenta considerablemente. 1. Preparación Física Resistencia y Potencia: Entrenamientos interválicos para simular los asaltos de 3 minutos. Incluye carrera continua, sprints, circuitos funcionales y trabajo con balón medicinal. 2. Fuerza explosiva: Ejercicios pliométricos y de calistenia para desarrollar la velocidad de golpeo sin ganar masa muscular excesiva que afecte la divicion de peso. 3. Entrenamiento Técnico-TácticoSparring (Guanteo): Sesiones de combate programadas con compañeros de diferentes estilos para aplicar estrategias tácticas, mejorar los reflejos y corregir errores defensivos bajo presión. Manoplas: Trabajo exhaustivo con el entrenador para automatizar combinaciones, mejorar la precisión, la movilidad de piernas y los desplazamientos. Escuela de combate: Práctica de técnicas	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	específicas (contraataque, fintas, esquives) sin recibir golpes, para automatizar movimientos. 4. Aspectos Psicológicos y Nutricionales Control del peso: Monitoreo estricto de la hidratación y la nutrición. A esta edad, el corte de peso debe ser gradual y supervisado para no afectar el crecimiento ni el rendimiento. Visualización y manejo del estrés: Técnicas de respiración y simulacros de competencia para reducir la ansiedad precompetitiva. Descanso: El sueño (8 a 10 horas) es innegociable en estas edades para permitir la recuperación del sistema nervioso y muscular.	
09. Actividad - Realizar visitas como estrategia de articulación con los diferentes municipios para detectar e involucrar los deportistas de rendimiento que puedan existir en cada uno a los procesos deportivos.	En el período comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, se llevaron a cabo visitas programadas en el municipio de Yopal con el fin de realizar procesos de identificación y seguimiento de talentos deportivos en la disciplina de boxeo. A través de la observación directa, se evaluaron las capacidades físicas, técnicas y actitudinales de los deportistas, con el propósito de seleccionar aquellos con mayor proyección para su vinculación a procesos de formación, entrenamiento especializado y participación en eventos competitivos. Durante este período se realizaron dos visitas a los deportistas del municipio de Yopal, considerando que esta localidad concentra un importante potencial deportivo y evidencia un creciente interés de la comunidad por la práctica del boxeo. Estas intervenciones permitieron fortalecer el proceso de detección y desarrollo de talentos, contribuyendo al mejoramiento del nivel deportivo de los atletas y al fortalecimiento de la competitividad regional en esta disciplina.	80
10. Actividad - Desarrollar procesos deportivos mediante competencias mínimo una vez al mes, para fortalecer la enseñanza, aprendizaje y fomento del deporte.	En el período comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, se llevaron a cabo competencias internas, chequeos deportivos entre los atletas de Yopal y un encuentro de fogueo con las escuelas del IDRY. Esta actividad se realizó el día 29 de mayo en el gimnasio de deportes de combate del complejo deportivo Los Jobos. La ejecución de estas jornadas permitió fortalecer los procesos de formación deportiva, brindando espacios adecuados para la práctica competitiva y la evaluación continua del rendimiento de los deportistas. A través de estas actividades, los atletas tuvieron la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos durante los entrenamientos, identificar aspectos por mejorar y afianzar sus capacidades físicas, técnicas y tácticas. De igual manera, las competencias contribuyeron al desarrollo de habilidades psicológicas y volitivas, promoviendo valores como la disciplina, la perseverancia, el respeto y el compromiso deportivo. Estos espacios de confrontación deportiva se consolidaron como herramientas fundamentales para el seguimiento y control del proceso formativo de cada atleta. Los resultados obtenidos reflejan un avance significativo en el nivel competitivo de los participantes y evidencian el impacto positivo de esta estrategia en el fortalecimiento y crecimiento del boxeo departamental, favoreciendo la preparación integral de los deportistas y su proyección hacia futuros eventos competitivos.	80
11. Actividad - Apoyar de forma técnica deportiva el proceso de Juegos Intercolegiados de acuerdo con las necesidades de su disciplina deportiva.	Durante el período comprendido entre el 04 de mayo de 2026 y el 03 de junio de 2026, se apoyó el proceso de los Juegos Intercolegiados 2026 en la disciplina de boxeo, desarrollando actividades orientadas a fortalecer la participación de los deportistas en las diferentes fases del evento. Dentro de las acciones ejecutadas, se realizó acompañamiento y sensibilización a los deportistas de la Escuela Especializada de Boxeo para promover su inscripción en la plataforma oficial de los Juegos Intercolegiados a través de las respectivas instituciones educativas. Asimismo, se mantuvo comunicación constante con los entrenadores de los diferentes municipios del departamento, brindando orientación y seguimiento al proceso de inscripción de los deportistas, con el fin de garantizar su participación en la fase municipal. Adicionalmente, se coordinó con los institutos municipales de deporte la gestión del personal necesario para el juzgamiento de las competencias, así como la socialización y aplicación de las reglas técnicas establecidas para la disciplina de boxeo, contribuyendo al adecuado desarrollo de la fase	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	correspondiente de los Juegos Intercolegiados 2026.	
12. Actividad - Verificar que para las sesiones de adiestramiento los deportistas cumplan con los protocolos establecidos por el Centro Especializado del Deporte.	Durante el período comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, se dio cumplimiento y se promovió la observancia de los protocolos, lineamientos y recomendaciones de seguridad establecidos por el equipo interdisciplinario del Centro Especializado en Deporte, con el fin de preservar la integridad física de los deportistas y del personal de apoyo durante el desarrollo de los entrenamientos y demás actividades propias del proceso de preparación deportiva. Al inicio de cada sesión se socializaron y reforzaron las medidas de seguridad, así como los procedimientos orientados a la prevención de accidentes y la disminución de riesgos asociados a la práctica deportiva. De igual forma, se realizaron actividades de calentamiento, movilidad articular y flexibilidad como parte de la preparación previa al entrenamiento. Adicionalmente, se efectuó seguimiento permanente al uso correcto de los elementos de protección personal por parte de los deportistas, incluyendo vendas, protectores bucales y guantes. Asimismo, se garantizó la limpieza y desinfección de los implementos deportivos y de las instalaciones antes, durante y después de cada jornada, contribuyendo al mantenimiento de condiciones adecuadas de seguridad e higiene.	80
13. Actividad - Llevar control de la asistencia de los deportistas beneficiados y presentar las correspondientes planillas en cada informe de actividades.	Durante el período comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, se llevó a cabo el proceso de control y seguimiento de asistencia de los deportistas pertenecientes a la Selección Departamental de Boxeo, como parte de las acciones orientadas al fortalecimiento del rendimiento deportivo y la consolidación de hábitos de compromiso y disciplina. Verificar la participación regular de los deportistas en las sesiones de entrenamiento y actividades programadas. Evaluar los niveles de asistencia, permanencia y compromiso con el proceso de preparación deportiva. Detectar oportunamente situaciones de inasistencia recurrente que pudieran afectar el desarrollo técnico, físico y competitivo de los atletas. Generar información que permitiera realizar seguimiento individualizado y adoptar estrategias metodológicas acordes con las necesidades de cada deportista. Promover la responsabilidad, la disciplina y la constancia como valores fundamentales dentro del proceso de formación y alto rendimiento deportivo. Metodología de Registro El registro de asistencia se efectuó mediante planillas oficiales suministradas y avaladas por el Instituto, las cuales fueron diligenciadas diariamente por el cuerpo técnico durante cada jornada de entrenamiento y actividad programada. La información recopilada fue consolidada y analizada de manera semanal, permitiendo evaluar el comportamiento de la asistencia, identificar patrones de participación y disponer de información confiable para la toma de decisiones relacionadas con el seguimiento y acompañamiento de los deportistas.	80
Obligación. 07. Realizar mensualmente una campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte, para lo cual deberá dejar constancia del hecho por escrito.	En el periodo comprendido entre el 4 de mayo de 2026 y el 3 de junio de 2026, la liga llevó a cabo una jornada de sensibilización y orientación enfocada en la prevención de las violencias basadas en género, como parte de las estrategias institucionales orientadas a fortalecer entornos deportivos seguros e inclusivos. La actividad estuvo dirigida a los deportistas registrados en la liga, así como a sus padres, madres y acudientes, con el objetivo de promover la reflexión sobre la importancia del respeto, la igualdad de oportunidades y la prevención de cualquier forma de violencia en el contexto deportivo. Mediante esta iniciativa, la liga ratifica su compromiso con la promoción de una cultura basada en el respeto, la equidad y la protección de los derechos de niños, niñas, adolescentes y demás integrantes de la comunidad deportiva.	80
14. Actividad - Presentar en medio magnético de manera mensual y con la liquidación del contrato, la base de datos estadística de la población beneficiada según formato de Indercas, donde se incluyan los siguientes aspectos: a) Rango de edad: Primera infancia (0-5); Infancia (6-	Durante el período comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, se desarrollaron las actividades de recolección, validación, organización y consolidación de la información correspondiente a la población beneficiaria de los programas y servicios ejecutados, conforme a los lineamientos y formatos oficiales establecidos por INDERCAS. La información fue obtenida directamente de los beneficiarios mediante la aplicación de instrumentos físicos y digitales diseñados para la captura	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

11); Adolescencia (12-17); b) Enfoque de género: masculino, femenino; c) Enfoque étnico: indígenas, Comunidades NARP, Población ROM, Ninguno; d) Enfoque diferencial: Víctimas del conflicto armado, habitante de calle, PPL-TD, PPR, población en pobreza extrema, personas con discapacidad, ninguno	de datos. Este proceso permitió recopilar información personal, demográfica y social necesaria para la caracterización de la población atendida. Posteriormente, los datos fueron revisados, depurados y sistematizados en bases de datos digitales, garantizando la calidad, integridad, disponibilidad y trazabilidad de la información. Asimismo, se realizó el diligenciamiento completo de los formatos oficiales, verificando que cada registro incluyera la totalidad de los campos requeridos y cumpliendo con los criterios de consistencia y exactitud establecidos por la entidad. Como resultado de este proceso, se consolidó y entregó oportunamente la base de datos de beneficiarios, contribuyendo al fortalecimiento de los mecanismos de seguimiento, control y reporte de la gestión institucional.	
15. Actividades - Las demás asignadas por gerencia y/o supervisor de acuerdo con su objeto contractual.	Durante el periodo comprendido entre el 04 de mayo de 2026 y el 03 de junio de 2026, me he comprometido con ejecutar todas las acciones requeridas, pertinentes y necesarias para garantizar el cumplimiento satisfactorio de las obligaciones contractuales derivadas del Contrato No. 0155 de 2026. Este compromiso no se limita únicamente al cumplimiento de las actividades expresamente establecidas en el contrato, sino que incluye la disposición para desarrollar aquellas acciones adicionales que resulten necesarias, oportunas y conducentes para alcanzar los objetivos previstos, garantizando la adecuada ejecución del objeto contractual, la calidad de los resultados esperados y el cumplimiento integral de las obligaciones adquiridas.	80
Obligación. 01. Cargar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en la plataforma de acuerdo con el formato establecido por el Instituto, con los respectivos anexos, planilla detallada y soporte de pago de salud, pensión y riesgos laborales en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor presentarlo en medio físico.	Durante el periodo comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, se dio cumplimiento a la obligación relacionada con la elaboración, consolidación y presentación del informe de ejecución correspondiente, el cual contiene de manera detallada el desarrollo de las actividades ejecutadas en el marco de las obligaciones contractuales establecidas. En dicho informe se presenta el seguimiento sistemático a las actividades programadas, evidenciando el grado de avance alcanzado, el cumplimiento de los objetivos propuestos y la coherencia entre la planificación inicial y la ejecución realizada. Asimismo, se expone el análisis de los resultados obtenidos durante el periodo reportado, permitiendo verificar el cumplimiento progresivo de las metas establecidas y la adecuada gestión de los recursos y acciones previstas. El documento fue elaborado conforme a los lineamientos técnicos y administrativos definidos por la supervisión, garantizando la calidad, consistencia y oportunidad de la información reportada. Adicionalmente, fue cargado en la plataforma dispuesta para tal fin, dentro de los plazos establecidos, dando cumplimiento a los tiempos y requerimientos exigidos.	80
Obligación. 02. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato.	Durante el periodo comprendido entre el 04 de mayo y el 03 de junio de 2026, se atendió la convocatoria realizada el 19 de mayo de 2026 para participar en el taller de asistencia técnica orientado al fortalecimiento e implementación de estrategias para la prevención de la violencia de género en el contexto deportivo, liderado por el Ministerio del Deporte. De igual manera, se mantuvo disposición y atención permanente ante cualquier convocatoria, comunicación o requerimiento efectuado por el equipo de apoyo a la supervisión, con el fin de recibir información actualizada, resolver inquietudes, realizar las aclaraciones correspondientes y conocer los avances o modificaciones relevantes dentro del proceso.	80
Obligación. 03 Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato.	Durante el periodo comprendido entre el 04/05/2026 y el 03/06/2026, mantuve disponibilidad permanente para atender las llamadas, comunicaciones y requerimientos que pudieran ser realizados por las profesionales encargadas de la supervisión. Mi disposición estuvo orientada a brindar el acompañamiento y apoyo necesario ante cualquier eventualidad o solicitud que pudiera presentarse dentro del desarrollo de las actividades programadas.	80
Obligación. 04. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso de	Durante el período comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, culminé el curso “Integridad, Transparencia y Lucha contra la	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva_/curso-integridad, de acuerdo con lo establecido en el artículo 11. SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN de la ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES, aprobada mediante acta del Comité Institucional de Gestión y Desempeño de Indercas, el día 13 de octubre de 2020.	Corrupción" dentro del plazo establecido por el instituto. Asimismo, confirmé que el certificado expedido se encuentra a mi nombre y que contiene la información correspondiente, incluyendo la denominación del curso, la fecha de realización y la institución responsable de su impartición.	
Obligación. 05. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente.	Durante el periodo comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, se llevaron a cabo las actividades contempladas dentro del objeto contractual, dando cumplimiento oportuno a las obligaciones, compromisos y responsabilidades asignadas en el marco del contrato suscrito. En el desarrollo de las actividades como contratista, se actuó bajo los principios de transparencia, legalidad, responsabilidad, eficiencia, buena fe y compromiso institucional, garantizando que cada una de las actuaciones realizadas estuviera orientada al cumplimiento de los objetivos establecidos y al adecuado manejo de los recursos y procesos relacionados con la ejecución contractual. Durante este periodo no se presentaron situaciones que pudieran generar la vulneración de los principios de transparencia, imparcialidad o integridad, ni se incurrió en acciones u omisiones que representaran incumplimiento de los deberes y obligaciones contractuales a cargo del contratista. Por el contrario, las actividades fueron ejecutadas con apego a la normatividad vigente, atendiendo las directrices impartidas por la entidad contratante y manteniendo una conducta ética y responsable en todas las etapas del proceso contractual.	80
Obligación. 06. Presentar antes del primer pago evidencias sobre su participación, replica e información a los padres de familia, deportistas y demás personas del entorno sobre la campaña para la prevención y orientación de las violencias basadas en género en el sector deporte liderada por el Ministerio del Deporte.	Durante el periodo comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, se desarrollaron las actividades correspondientes a la labor asignada como entrenador, implementando estrategias pedagógicas, formativas y de acompañamiento dirigidas a fortalecer la formación integral de los deportistas, la promoción de valores y la generación de espacios de convivencia adecuados dentro del escenario deportivo. En cumplimiento de estas acciones, se realizó la divulgación de la campaña promovida por el Ministerio del Deporte sobre la prevención de las violencias basadas en género, utilizando como medio de difusión los grupos institucionales de WhatsApp. A través de esta herramienta se logró compartir la información con deportistas y padres de familia, facilitando el conocimiento de los objetivos y mensajes principales de la campaña. Además, se llevaron a cabo orientaciones individuales y espacios de diálogo con los participantes, donde se explicó la importancia de reconocer, prevenir y actuar frente a situaciones relacionadas con cualquier forma de violencia o vulneración de derechos. Durante estos encuentros se enfatizó en la construcción de entornos deportivos seguros, fundamentados en el respeto, la igualdad, la inclusión y la sana convivencia, así como en el conocimiento de las rutas de atención existentes para brindar apoyo ante posibles casos.	80
Obligación. 08. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa.	Desarrollé las actividades, compromisos y tareas asignadas durante el periodo comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, en el territorio del departamento de Casanare, de conformidad con los objetivos, alcances y resultados esperados definidos en el contrato y las obligaciones establecidas en el Contrato de Prestación de Servicios No. 0155 de 2026, . La ejecución de las actividades contractuales fue realizada de manera autónoma e independiente, contando con la capacidad técnica, profesional y operativa necesaria para el desarrollo de las obligaciones adquiridas, sin que existiera subordinación, dependencia o intervención de terceros que condicionaran la forma, metodología o medios empleados para el cumplimiento de las mismas. Para el desarrollo de las actividades contratadas utilicé mis propios	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

	conocimientos, experiencia, herramientas, recursos y capacidades, aplicando criterios de responsabilidad, eficiencia, calidad y oportunidad, orientados al logro de los objetivos establecidos por la entidad contratante. Durante el periodo señalado se efectuó el cumplimiento de las obligaciones contractuales asignadas, alcanzando los productos, resultados y metas previstas en el Contrato No. 0155 de 2026, contribuyendo al adecuado desarrollo de las actividades requeridas y garantizando la entrega de los avances y resultados conforme a los lineamientos establecidos.	
Obligación. 09. Respaldar la ejecución de sus actividades, donde se evidencié los beneficios de realizar regularmente la práctica del deporte, la recreación, actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre, siempre preservando los derechos de los menores de edad determinados en la ley 1098 de 2006 (noviembre 8) por la cual el código de la infancia y la adolescencia, la cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la constitución política y en las leyes, así como su restablecimiento..	En el cumplimiento de las obligaciones correspondientes al periodo comprendido entre el 04/05/2026 y el 03/06/2026, se garantizaron espacios adecuados, recursos y acompañamiento integral para el fortalecimiento del proceso formativo de los deportistas pertenecientes a la preselección departamental de boxeo. Estas acciones permitieron promover la participación activa de los jóvenes y garantizar el ejercicio efectivo de sus derechos a la recreación, la práctica deportiva y el aprovechamiento saludable del tiempo libre. Durante el desarrollo de las actividades se evidenció el impacto positivo del deporte en la formación integral de los atletas, contribuyendo al fortalecimiento de sus capacidades físicas, mentales, sociales y emocionales. Asimismo, se fomentaron valores como la disciplina, el respeto, la responsabilidad y el trabajo en equipo, además de promover estilos de vida saludables, prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y fortalecer la convivencia pacífica.	80
Obligación. 10. Ejecutar idónea y oportunamente el objeto del contrato.	Durante el periodo comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, se desarrollaron las actividades contempladas en el contrato, dando cumplimiento a los compromisos adquiridos, los requerimientos establecidos y los estándares de calidad definidos, dentro de los tiempos programados. En el desarrollo de las funciones asignadas se llevó a cabo la planificación, organización y ejecución de los entrenamientos, orientados al fortalecimiento de las capacidades técnicas, tácticas y físicas de los atletas. Asimismo, se efectuó la valoración del rendimiento deportivo de cada integrante, permitiendo establecer estrategias de mejora y realizar ajustes a los planes de entrenamiento de acuerdo con las necesidades y características individuales. Se realizó acompañamiento y dirección técnica durante las sesiones de sparring, aplicando estrategias competitivas acordes con el nivel y evolución de cada atleta. De igual manera, se efectuó seguimiento continuo al proceso de preparación deportiva, identificando avances, aspectos por fortalecer y oportunidades de optimización para contribuir al mejor desempeño del equipo. Durante las jornadas de entrenamiento se supervisó la correcta ejecución de los ejercicios, la aplicación adecuada de las metodologías de trabajo y el cumplimiento de las normas técnicas y reglamentarias de competencia, velando en todo momento por la seguridad e integridad de los deportistas. Finalmente, se mantuvo una comunicación permanente y efectiva con los atletas, el cuerpo técnico y el equipo interdisciplinario, promoviendo la articulación de esfuerzos y el adecuado desarrollo del proceso deportivo.	80
Obligación.11. Desarrollar las actividades establecidas en la cláusula segunda del presente contrato.	Durante el periodo correspondiente al 04705/2026 al 03/06/2026 Se participa en la capacitación convocada por el instituto, donde los profesionales del ministerio del deporte impartieron un taller de asistencia técnica, para el fortalecimiento e implementación de estrategias orientadas a la prevención de violencias de género en el contexto deportivo, dirigido a técnico, entrenadores formativos y de altos logros el dia 19 de mayo en el auditorio del Estadio Santiago de las Atalayas, La participación en estas capacitaciones sirvieron para actualizar los conocimientos y habilidades como entrenador deportivo contribuyendo al desarrollo profesional y al mejoramiento del desempeño, y fomenta el intercambio de experiencias y buenas prácticas entre los participantes.	80

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

Obligación.12. Obrar con lealtad y buena fe en las distintas etapas contractuales.	Durante el período comprendido entre el 04 de mayo de 2026 y el 03 de junio de 2026, en mi calidad de entrenador departamental, desarrollé las actividades contractuales asignadas con responsabilidad, compromiso y apego a los principios de lealtad, transparencia y buena fe, garantizando el adecuado cumplimiento de los objetivos establecidos. Ejecuté de manera oportuna los entrenamientos programados, realicé seguimiento permanente al proceso deportivo de los atletas y coordiné las acciones necesarias con los deportistas y demás actores involucrados, asegurando el cumplimiento de las obligaciones contractuales de forma eficiente y conforme a los lineamientos institucionales. Asimismo, mantuve una comunicación constante y efectiva con las autoridades competentes y el personal relacionado con el proceso, informando oportunamente cualquier situación que pudiera afectar el desarrollo de las actividades y contribuyendo a la implementación de soluciones que permitieran garantizar la continuidad y calidad de la ejecución contractual.	80
Obligación.13. Avisar oportunamente al INDERCAS las situaciones previsibles que puedan afectar el equilibrio financiero del contrato.	Durante el período comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026, no se considera necesario realizar notificación alguna al Instituto respecto de posibles situaciones que puedan afectar la ejecución del contrato, toda vez que, durante el desarrollo de las actividades correspondientes a dicho período, no se han evidenciado hechos, circunstancias o condiciones que alteren, limiten o perjudiquen su situación económica. Asimismo, se ha observado que la ejecución contractual se ha llevado a cabo de manera normal y conforme a las condiciones inicialmente pactadas, sin que se hayan presentado variaciones significativas en los costos, retrasos atribuibles a factores externos, contingencias operativas o cualquier otro evento que pudiera generar un desequilibrio económico o financiero del contrato.	80
Obligación.14. Atender las observaciones de quien ejerce la supervisión del contrato.	Se mantuvo una comunicación abierta y constante con el apoyo a la supervisión durante la ejecución del contrato, correspondiente al período comprendido entre el 4 de mayo y el 3 de junio de 2026. Asimismo, se acataron las recomendaciones impartidas por el apoyo a la supervisión y se implementaron oportunamente las acciones correctivas requeridas, asegurando el cumplimiento de las obligaciones contractuales de conformidad con lo pactado.	80
Obligación.15. Presentar los informes específicos o extraordinario cuando le sean solicitados por el interventor o supervisor	Durante el período comprendido entre el 04 de mayo y el 03 de junio de 2026, en el marco de la ejecución de las obligaciones contractuales a mi cargo, no he recibido por parte de la supervisión del contrato ni de la entidad contratante requerimientos relacionados con la presentación de informes específicos, extraordinarios o complementarios a los reportes ordinarios establecidos. Las actividades desarrolladas durante este período se han ejecutado conforme a las directrices, lineamientos y compromisos definidos en el contrato, manteniendo la disposición permanente para atender solicitudes de información, aclaraciones o soportes que permitan verificar el avance, cumplimiento y resultados de las acciones realizadas. Asimismo, manifiesto que cuento con la información, los registros y los soportes necesarios para dar respuesta oportuna a cualquier requerimiento que pueda surgir	80
Obligación.16. Presentar informes de actividades mensuales, detallando la actividad realizada en el periodo de ejecución, y anexando soporte del mismo, dentro de los cinco (05) días hábiles siguientes al vencimiento de cada periodo, así como acreditar el cumplimiento de las obligaciones al sistema de seguridad Social en Salud y aportes parafiscales, del correspondiente mes, según las normas vigentes en la materia.	Se presenta el Informe No. 4 de 5 correspondiente al Contrato No. 0155 de 2026, para el período comprendido entre el 04 de mayo y el 03 de junio de 2026. En este informe se relacionan y describen las actividades desarrolladas durante el período reportado, en cumplimiento de las obligaciones contractuales establecidas. Asimismo, se detalla la información relevante asociada a cada una de las actividades ejecutadas, evidenciando el avance y cumplimiento de los compromisos adquiridos. Como soporte de la gestión realizada, se anexan los documentos que respaldan y validan la información presentada. Igualmente, se acredita el pago de los aportes al Sistema de Seguridad Social Integral, de conformidad con la normatividad vigente y los requisitos contractuales aplicables.	80
Obligación.17. Allegar el certificado del	Se deja constancia de que, dentro de los plazos establecidos por el	0

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 4 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0155 - de 2026-01-29 cuyo Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.

examen pre-ocupacional dentro de los términos establecidos en el Decreto 0723 de 2013.	Instituto, se adjunta la documentación correspondiente, incluyendo el certificado del examen pre-ocupacional debidamente actualizado. Dicho certificado fue expedido dentro de los tiempos definidos por el área de contratación, en cumplimiento estricto de los lineamientos institucionales vigentes. Asimismo, se hace constar que el referido documento cumple con todos los requisitos exigidos en el Contrato N.° 0155, acreditando la aptitud requerida para el desarrollo de las actividades contractuales. Lo anterior corresponde al cumplimiento de las actividades del periodo comprendido entre el 04 de mayo y el 03 de junio de 2026.	
Obligación.18. En caso de que el instituto le facilite algún elemento para el desarrollo del objeto contractual, deberá devolverlo en buen estado a la finalización del contrato.9. Allegar el certificado del examen pre-ocupacional dentro de los términos establecidos en el Decreto 0723 de 2013.	Durante el período comprendido entre el 04 de mayo y el 03 de junio de 2026, la Liga garantizó el suministro oportuno de los implementos deportivos, materiales y demás recursos necesarios para el desarrollo de las actividades previstas en el contrato. Esta disponibilidad permitió ejecutar la programación establecida de manera eficiente, continua y sin interrupciones atribuibles a la falta de insumos o apoyo logístico. En virtud de lo anterior, no fue necesario efectuar requerimientos adicionales al Instituto durante el período informado, dado que la Liga aseguró en todo momento la provisión de los elementos y recursos indispensables para el adecuado cumplimiento de las obligaciones contractuales.	80
Obligación.19. Cumplir con todas las obligaciones derivadas de los Estudios Previos y del presente contrato.	Durante el período comprendido entre el 04 de mayo y el 04 de mayo de 2026, ejecuté satisfactoriamente las obligaciones contractuales asignadas, dando cumplimiento al objeto del contrato conforme a las especificaciones, términos y condiciones establecidos para el cargo de entrenador departamental de boxeo. En cumplimiento de las actividades encomendadas, planifiqué, implementé y evalué programas de entrenamiento individuales y grupales, orientados al fortalecimiento de las capacidades físicas, técnicas y tácticas de los deportistas. Asimismo, dirigí y supervisé las sesiones de entrenamiento, aplicando metodologías acordes con las necesidades y el nivel de rendimiento de cada atleta. Igualmente, di cumplimiento a los requisitos del registro profesional, promoví la correcta aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos del boxeo durante el proceso de preparación deportiva y adelanté acciones para la identificación, formación y proyección de nuevos talentos, contribuyendo al desarrollo deportivo y al mejoramiento del desempeño competitivo de la selección departamental.	80

F. OBSERVACIONES:

Atentamente,



FREDY LIEVANO BARRIENTOS
Contratista

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

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

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

CERTIFICA Y/O DEJA CONSTANCIA QUE:

Que la (el) entrenador, **FREDY LIEVANO BARRIENTOS,** identificado con cedula de ciudadanía No. 17.347.856 de **VILLAVICENCIO**, cumplió con las actividades metodológicas consignadas en el contrato de prestación de servicios No. 0155 del 2026, el cual tiene como objeto: **RESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS INCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO.** Informe de actividades 4 de 5, comprendido en el periodo: desde el día 4 de mayo de 2026 hasta el día 3 de junio de 2026.

La anterior se expide a los 25 de junio de 2026.

JONATHAN GARCIA DAZA
Profesional Universitario – Metodólogo

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

CONTENIDO DEL ANEX

I PARTE

1. **ACTIVIDAES DE ENTRENAMIENTO**:

✪ Selecciones trabajadas:

- Sub 15 Hombre / mujer
- Sub 17. Hombre / mujer
- Sub 19. Hombre / mujer
- Elite. + de 19 Hombre / mujer

En este periodo se integran microciclos de dos, diferentes mesociclos, cumpliendo con la interconexión de las cargas, haciendo mas eficiente el proceso de preparación de los boxeadores juveniles de la selección Casanare, se desarrollaron microciclos de impacto, recuperación, carga y activación de los mesociclo N° 4 de transformación y el mesociclo N° 5 de realización.

El periodo anterior a la competencia de preparación, se enfocó en perfeccionar la técnica, elevar la capacidad aeróbica y anaeróbica, y realizar sesiones de combate controlado con el objetivo es simular el estrés del torneo y lograr el peso competitivo de forma segura.

Objetivos Principales desarrollados durante el periodo:

El objetivo principal del período preparatorio es desarrollar la base funcional, física, técnica y táctica del boxeador para soportar las cargas de la competencia. Para un atleta juvenil, el enfoque integral de esta fase se divide en tres pilares fundamentales

Los Componentes Clave del Periodo del 04/05 al 03/06 del 2026:

Volumen: Disminuye en comparación con el mesociclo de acumulación.
Intensidad: Aumenta considerablemente.

1. Preparación Física Resistencia y Potencia: Entrenamientos interválicos para simular los asaltos de 3 minutos. Incluye carrera continua, sprints, circuitos funcionales y trabajo con balón medicinal.

2. Fuerza explosiva: Ejercicios pliométricos y de calistenia para desarrollar la velocidad de golpeo sin ganar masa muscular excesiva que afecte la divicion de peso.

3. Entrenamiento Técnico-TácticoSparring (Guanteo): Sesiones de combate programadas con compañeros de diferentes estilos para aplicar estrategias tácticas, mejorar los reflejos y corregir errores defensivos bajo presión. Manoplas: Trabajo exhaustivo con el entrenador para automatizar

combinaciones, mejorar la precisión, la movilidad de piernas y los desplazamientos. Escuela de combate: Práctica de técnicas específicas (contraataque, fintas, esquives) sin recibir golpes, para automatizar movimientos.

4. Aspectos Psicológicos y Nutricionales Control del peso: Monitoreo estricto de la hidratación y la nutrición. A esta edad, el corte de peso debe ser gradual y supervisado para no afectar el crecimiento ni el rendimiento. Visualización y manejo del estrés: Técnicas de respiración y simulacros de competencia para reducir la ansiedad precompetitiva. Descanso: El sueño (8 a 10 horas) es innegociable en estas edades para permitir la recuperación del sistema nervioso y muscular.

Macrociclo en proceso: N° 1 clasificatorio.

✪ Etapa: preparación Especial.

✪ Tipo de Mesociclo: N° 4 Transformación y 5 de realización.

✪ Tipos de Microciclos: Impacto, Recuperación, Carga y activación.

✪ Objetivos planteados: objetivos (físicos-técnicos-tácticos- en cada micro y mesociclo).

Objetivos planteados de los micros:
Micro N° 14 Impacto: en esta fase del entrenamiento, se busca simular las condiciones más extremas de competencia. Sus objetivos específicos incluyen:

- Desarrollo de la resistencia específica: Acostumbrar al sistema cardiovascular y muscular a mantener una alta intensidad (frecuencia cardíaca de combate) durante los asaltos, reduciendo los tiempos de recuperación entre rounds. Aumento de la potencia anaeróbica: Mejorar la capacidad de generar golpes explosivos y repetitivos (ráfagas) sin acumular niveles excesivos de lactato, o tolerar mejor su presencia.

- Fortalecimiento del tono muscular: Integrar ejercicios de fuerza rápida y resistencia a la fuerza adaptados específicamente a la mecánica de golpeo y defensa del boxeo.

- Volumen de trabajo técnico-táctico: Ejecutar combinaciones de golpes y desplazamientos bajo condiciones de fatiga extrema para mejorar la toma de decisiones y la precisión cuando los niveles de energía son bajos.

Simulación de estrés competitivo: Someter al boxeador a sesiones de sparring exigente y combates condicionados para evaluar el control táctico bajo presión física y mental.

Micro N° 15 recuperacion: Los objetivos principales del microciclo de recuperación en la etapa de preparación especial son: restaurar la homeostasis del organismo, eliminar la fatiga muscular y nerviosa, y preparar el sistema neuromuscular para asimilar las cargas intensas de la fase de siguiente sin perder el tono competitivo. En esta etapa específica (donde el trabajo simula el ritmo, las distancias y la intensidad de un combate real), este microciclo se programó después de semanas de alto volumen y estrés. Sus metas operativas incluyeron:

Regeneración activa: Estimular el flujo sanguíneo mediante ejercicios de baja intensidad (aeróbicos ligeros, estiramientos, natación) para acelerar la eliminación de lactato y desechos metabólicos.

Compensación plástica: Facilitar la reparación de los tejidos musculares y articulares castigados por el golpeo y los desplazamientos continuos

Descanso del Sistema Nervioso Central (SNC): Reducir el volumen de sparrings y ejercicios explosivos intensos para evitar el sobreentrenamiento y el agotamiento psicológico.

Mantenimiento táctico: Ejecutar sesiones técnicas y de escuela de combate muy suaves para consolidar automatismos sin generar estrés físico.

Estabilización psicológica: Mejorar el estado de ánimo y la motivación del atleta mediante actividades lúdicas o entornos de entrenamiento diferentes.

Micro N° 16 Carga: El objetivo principal del microciclo de carga en la etapa de preparación especial es incrementar el potencial funcional y motriz del atleta mediante altos volúmenes de trabajo. Se busca elevar la capacidad de trabajo físico al emular de manera exacta las condiciones fisiológicas y biomecánicas del combate

1. Objetivos Físicos (Acondicionamiento Específico) Resistencia a la fuerza explosiva: Ejecutar golpeo continuo a máxima potencia (saco pesado, punching ball) para simular los picos de esfuerzo en el ring. Resistencia aeróbica/anaeróbica mixta: Aumentar el umbral anaeróbico láctico y aláctico, vital para sostener el ritmo durante los asaltos de competencia. Velocidad de reacción y reflejos: Trabajar con manoplas y ejercicios de estímulo visual para acelerar el tiempo de respuesta ante los ataques del oponente.

2. Objetivos Técnicos (Perfeccionamiento)Automatización bajo fatiga: Lograr que los golpes rectos, curvos, ganchos y esquivas se ejecuten correctamente a pesar de la acumulación de cansancio físico. Consolidación de la guardia: Perfeccionar la posición defensiva y los desplazamientos laterales (pasos planos, giros) ante escenarios de ataque. Precisión en la técnica: Afinar el impacto exacto de los nudillos en el saco o la mascota del entrenador, optimizando el balance y la postura en cada golpe.

3. Objetivos Tácticos (Inteligencia de Combate) Simulación de situaciones de asalto: Practicar de manera repetitiva combinaciones de ataque-contraataque o finta y esquiva orientadas a la obtención de puntos. Escuela de combate: Aplicar estrategias de anticipación, riposta (contraataque inmediato) y manejo de la distancia en situaciones tácticas dictadas por el entrenador. Ritmo competitivo (Timming): Interiorizar los tiempos del asalto y saber cómo cerrar la distancia, dominar el centro del ring o neutralizar al rival en los últimos 30 segundos.

Micro N° 17 Activación: Los objetivos principales del microciclo en la etapa de preparación competitiva son alcanzar el pico de forma deportiva y sintonizar los ritmos específicos de combate. Este ciclo, que suele ser de corta duración justo antes de la competencia, prioriza la frescura y la velocidad.

1. Objetivos Físicos Restauración profunda: Eliminar la fatiga acumulada de las cargas pesadas previas mediante sesiones de recuperación activa. Puesta a punto: Estimular el sistema nervioso central (SNC) con ejercicios de velocidad de reacción y fuerza explosiva, sin generar agotamiento Ajuste de peso: Mantener o asegurar la categoría de peso establecida sin sacrificar la energía muscular.

2. Objetivos Técnicos Consolidación de automatismos: Reforzar los golpes, combinaciones y defensas principales mediante la repetición a alta velocidad. Precisión y timing: Mejorar la distancia y el tiempo de reacción en situaciones de combate simulado. Fluidez: Lograr que la ejecución técnica sea natural, rápida y económica en términos de gasto energético.

3. Objetivos Tácticos Visualización competitiva: Practicar la estrategia diseñada específicamente para el primer oponente y la táctica general de combate. Adaptación a imprevistos: Ejercitar la toma de decisiones rápidas frente a diferentes estilos de peleadores (contragolpeadores, fajadores, etc.). Dominio de la distancia: Controlar el ritmo del asalto, decidiendo cuándo atacar, cuándo defender y cuándo pausar la acción.

Objetivos físicos-técnicos-tácticos- en el mesociclo:

Los objetivos principales del macrociclo en esta etapa precompetitiva se centran en afinar la forma deportiva, integrando todo el trabajo físico, técnico y táctico bajo condiciones de estrés similares a la competencia real.

1. Objetivos Físicos Capacidad aeróbica y anaeróbica: Mantener los niveles máximos de \(VO_{2}máx\) alcanzados en la etapa general, optimizando la tolerancia al ácido láctico y la capacidad de recuperación entre asaltos. Potencia y velocidad explosiva: Transformar la base de fuerza máxima en fuerza explosiva y velocidad de reacción, vitales para el golpeo rápido y las esquivas. Resistencia a la fuerza: Asegurar que la musculatura de los hombros, el abdomen y las piernas mantenga su eficiencia durante los 3 o 4 asaltos reglamentarios.

2. Objetivos Técnicos Perfeccionamiento de la técnica bajo fatiga: Ejecutar combinaciones de golpes, defensas y desplazamientos de forma automática, incluso cuando el nivel de cansancio es alto. Precisión y economía de movimientos: Eliminar movimientos innecesarios para ahorrar energía y maximizar la efectividad de cada golpe. Dominio de la media y corta distancia: Ajustar la técnica de golpeo para situaciones de intercambio cerrado, upper-cuts y ganchos (hooks) al hígado, asegurando precisión en los impactos.

3. Objetivos Tácticos Simulación de combate (Sparring dirigido): Adaptar la estrategia a las características de los posibles oponentes (ej. fajadores, estilistas, zurdos), perfeccionando las respuestas tácticas. Manejo de la distancia y el ring: Controlar el ritmo del combate, decidir cuándo atacar, cuándo defender y cómo cortar el ring o mantener al rival a distancia. Flexibilidad táctica: Desarrollar la capacidad de cambiar de estrategia rápidamente si el plan inicial no está funcionando, ajustando el estilo sobre la marcha.

Horas trabajadas: 30

- ✪ Unidades de entrenamiento: Planeadas Vs realizadas.
- ✪ Planeadas: 28. Realizadas 28.

✪ Dificultades técnicas afrontadas y correctivos aplicados Durante el desarrollo del presente mesociclo:

Una de las dificultades que más han afectado el desarrollo técnico/táctico de los boxeadores ha sido no contar con un espacio adecuado para realizar los entrenamientos.

Las principales dificultades técnicas de los boxeadores, tanto principiantes como avanzados, incluyen una combinación de errores en la postura, ejecución de golpes, defensa y gestión física. Los puntos críticos más comunes son:

Deficiencias en la guardia y postura: Bajar las manos al atacar o recibir golpes, no mantener la barbilla pegada al pecho (exponiendo la mandíbula) y mantener una postura demasiado rígida o con el compás excesivamente abierto, lo que dificulta el equilibrio y el movimiento.

Mala ejecución técnica de los golpes: Falta de rotación de cadera y hombros al lanzar golpes (perdiendo potencia), caminar con ambos pies de puntas (perdiendo equilibrio) y no pivotear correctamente.

Errores defensivos y contragolpe: Dificultad para dominar la defensa técnica, como esquivas y bloqueos (perry), lo que impide ejecutar contragolpes efectivos

Principales Correctivos Aplicados:

Se aplicaron correctivos enfocados en la mecanización correcta de los movimientos, la corrección de la postura y el desarrollo de la coordinación mano-ojo-pie. Estos correctivos buscaron eliminar vicios como bajar la guardia, perder el equilibrio o telegrafiar golpes.

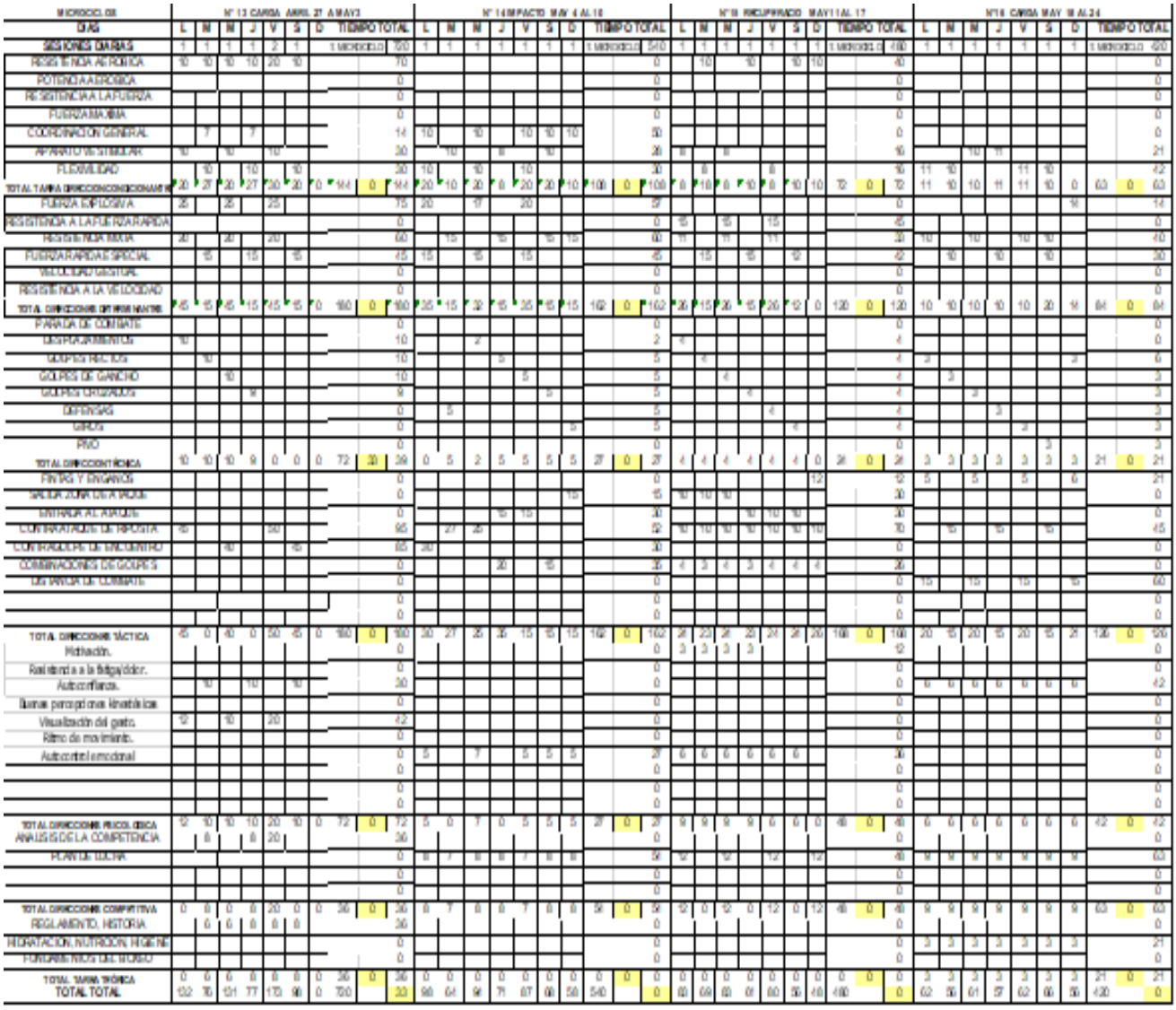
Los correctivos, aplicados repetidamente en la "escuela de boxeo", permiten al púgil automatizar los movimientos correctos.

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

✪ Anexar el Plan de gráfico y escrito del MACROCICLO a desarrollar, MESOCICLO Y MICROCICLOS desarrollados. Se realizó la presentación y sustentación del plan del presente macro al metodólogo de apoyo.

PERIODOS	PREPARATORIO												COMPETITIVO				
ETAPAS	P. GENERAL								P. ESPECIAL				P. COMPETITIVA				
NUMERO DE MESOCICLOS	1				2				3				4				
TIPOS DE MESOCICLOS	ACUMULACION				ACUMULACION				TRANSFORMACION				REALIZACION				
NUMERO DE MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
TIPOS DE MICROCICLOS	Ajuste	carga	Carga	Recuperación	Carga	Carga	Recuperación	Carga	Carga	Carga	Impacto	Recuperación	Carga	Activación	Activación	Competitivo	Competitivo
FECHA DE INICIO Y FINAL DEL MICROCICLO	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25
	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
CANTIDAD DE DÍAS	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
SESIONES POR MICROCICLO	5	6	8	8	8	9	8	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7
HORAS POR MICROCICLOS	10	12	16	15	17	19	17	19	16	15	15	14	15	9	8	7	6
COHERENTE 5																	
CURVA DE LA CARGA 4																	
DE ENTRENAMIENTO 3																	
DEL MESOCICLO 2																	
1																	
0																	
	T.E	T.E	T. B	T.B / TC	T.B / TC.E	T.B / TC.	T.B / TC.E	T.D / TC.B	T.D / TC.E	T.D TC.E	T.D TC.E	T.P TC.E	T.P TC.E	T.P TC.E	T.P/ TC.	T.P/ TC.	T.P/ TC.
CONTENIDO DEL ENTRENAMIENTO	R. A	R.A	R.A	R.A	R.A	R. A	R.A	R.A	R.AA	R.AA	R.M	R.AA	R.AA	R.AL	R.AL	R.M	R.M
DIRECCIONES PSICO- MOTRIZ	F.M	F.M	F.M	F.M	F.M	F.M	F.M	F.M	F.R	F.P	F.E	F.P	F.V	F.V. F.E	F.V. F.E	F.V. F.E	F.V. F.E
LUNES	X	X	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	X	X	X	X
REGIMEN DE MARTES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ENTRENAMIENTO MIERCOLES	X	X	X	X	X	X	X	XX	X	X	X	X	X	X	X	X	X
EN LA JUEVE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SEMANA VIERNES	X	X	X X	XX	XX	XX	X X	X	X X	X X	X X	X X	XX	X	X	X	X
SABADO		x	x	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
DOMINGO						X		X						X	X	X	X
SISTEMA ENERGETICO PREDOMINANTE	oxidativo	oxidativo	oxidativo	oxidativo	oxidativo	oxidativo	Oxidativo	Oxidativo	fosfagénico	fosfagénico	fosfagénico glucolítico	fosfagénico	fosfagénico	Fosfagénico glucolítico	fosfagénico glucolítico	Fosfagénico glucolítico	fosfagénico glucolítico
INTENSIDAD DEL MICROCICLO	120/144	144/162	162/175	140/150	162/175	175/180	140/150	175/180	175/185	175/185	175/190	162/180	175/185	175/190	180/210	180/210	180/210
COMP - FUNDAMENTALES																C.F	C.F
COMP. PREPARATORIAS								C.P									
TESTS PEDAGÓGICOS			T.P						T.P				T.P				
PRUEBAS MEDICOBIOLOGICAS			P.M						P.M				P.M				
PRUEBAS PSICOLÓGICAS			P.SP						P.SP				P.SP				
PRONOSTICO																CLASIFICACION	
VOLUMEN DE TIEMPO TOTAL	600	720	960	900	1020	1140	1020	1140	960	900	900	840	900	540	480	420	360
DIRECCIONES %	55%	55%	60%	50%	50%	50%	50%	40%	35%	30%	25%	25%	20%	20%	15%	15%	15%
CONDICIONANTES (Minuto)	330	396	576	450	510	570	510	456	336	270	225	210	180	108	72	63	54
DIRECCIONES %	10%	5%	10%	5%	10%	5%	5%	20%	20%	30%	35%	25%	25%	30%	25%	20%	20%
DETERMINANTES (Minuto)	60	36	96	45	102	57	51	228	192	270	315	210	225	162	120	84	72
DIRECCIONES %	25%	25%	15%	25%	20%	25%	25%	20%	20%	15%	10%	10%	10%	5%	5%	5%	5%
TÉCNICA (Minuto)	150	180	144	225	204	285	255	228	192	135	90	84	90	27	24	21	18
DIRECCIONES %	0%	5%	5%	5%	10%	10%	5%	10%	15%	20%	20%	30%	25%	30%	35%	30%	25%
TÁCTICA (Minuto)	0	36	48	45	102	114	51	114	144	180	180	252	225	162	168	126	90
CONTENIDO PREPARACION	5%	5%	5%	5%	5%	5%	10%	5%	5%	5%	5%	5%	10%	5%	10%	10%	15%
PSICOLOGICA (Minuto)	30	36	48	45	51	57	102	57	48	45	45	42	90	27	48	42	54
CONTENIDO PREPARACION %	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	10%	10%	15%	20%
COMPETITIVA (Minuto)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	54	48	63	72
CONTENIDO %	5%	5%	5%	10%	5%	5%	5%	5%	5%	0%	5%	5%	5%	0%	0%	5%	0%
TEÓRICA (Minuto)	30	36	48	90	51	57	51	57	48	0	45	42	45	0	0	21	0
SUMA TOTAL (%)	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

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



MICROCICLOS	N° 13 CARGA ABRIL 27 A MAY3									N° 14 IMPACTO MAY 4 AL 10										N° 15 RECUPERACIO MAY 11 AL 17										N°16 CARGA MAY 18 AL 24									
DIAS	L	M	M	J	V	S	D	TIEMPO TOTAL		L	M	M	J	V	S	D	TIEMPO TOTAL		L	M	M	J	V	S	D	TIEMPO TOTAL		L	M	M	J	V	S	D	TIEMPO TOTAL	
SESIONES DIARIAS	1	1	1	1	2	1		1 MICROCICLO	120	1	1	1	1	1	1	1	1 MICROCICLO	140	1	1	1	1	1	1	1	1 MICROCICLO	160	1	1	1	1	1	1	1	1 MICROCICLO	120	
RESISTENCIA AERÓBICA	10	10	10	10	20	10			70									0		10		10		10	10		40										0	
POTENCIA AERÓBICA									0									0									0										0	
RESISTENCIA A LA FUERZA									0									0									0										0	
FUERZA MÁXIMA									0									0									0										0	
COORDINACIÓN GENERAL		7		7					14	10		10		10	10	10		50									0										0	
APARATO VESTIBULAR	10		10		10				30		10		8		10			28	8		8						16			10	11						21	
FLEXIBILIDAD		10		10		10			30	10		10		10				30		8			8				16	11	10			11	10					42	
TOTAL TAREA DIRECCION CONDICIONAM	20	27	20	27	30	20	0	144	0	144	20	10	20	8	20	20	10	108	0	108	8	18	8	18	8	10	10	72	0	72	11	10	10	11	11	10	0	63	0	63
FUERZA EXPLOSIVA	25		25		25				75	20		17		20				57									0										14	
RESISTENCIA A LA FUERZA RAPIDA									0									0	15		15		15				45										0	
RESISTENCIA MEDIA	20		20		20				60		15		15		15			45	11		11		11				33	10		10		10	10				40	
FUERZA RAPIDA ESPECIAL		15		15		15			45	15		15		15				45		15		15		12		42		10		10		10				30	
VELOCIDAD GESTUAL									0									0									0										0	
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD									0									0									0										0	
TOTAL DIRECCION DETERMINANTE	45	15	45	15	45	15	0	180	0	180	35	15	32	15	35	15	15	162	0	162	20	15	20	15	20	12	0	120	0	120	10	10	10	10	10	20	14	84	0	84
PARADA DE CONTRATE									0									0									0										0	
DESPLAZAMIENTOS	10								10			2						2	4								4										0	
GOLPES RECTOS		10							10				5					5		4							4	3									6	
GOLPES DE GANCHO			10						10					5				5			4						4		3								3	
GOLPES CRUZADOS				9					9						5			5				4					4			3							3	
DEFENSAS									0		5							5					4				4				3							3	
GANCHO									0							5		5						4			4					3						3	
PIVO									0									0									0						3					3	
TOTAL DIRECCION TÉCNICA	10	10	10	9	0	0	0	72	39	39	0	5	2	5	5	5	5	27	0	27	4	4	4	4	4	4	0	24	0	24	3	3	3	3	3	3	3	21	0	21
PINTAS Y ENGAÑOS									0									0							12		12	5		5		5		6			21	
SALIDA ZONA DE ATAQUE									0							15		15	10	10	10						30										0	
ENTRADA AL ATAQUE									0				15	15				30				10	10	10			30										0	
CONTRATAQUE DE RESPUESTA	10				10				95		27	25						52	10	10	10	10	10	10	10		70		15		15		15			45	
CONTRAGOLPE DE ENCUENTRO			10			10			85	30								30									0										0	
COMBINACIONES DE GOLPES									0				20		15			35	4	3	4	3	4	4	4		26										0	
DISTANCIA DE COMBATE									0									0									0	15		15		15		15			60	
									0									0									0										0	
									0									0									0										0	
TOTAL DIRECCION TÁCTICA	45	0	40	0	30	45	0	160	0	160	30	27	25	35	15	15	15	162	0	162	26	23	28	23	24	26	26	196	0	196	20	15	20	15	20	15	21	126	0	126
Motivación.									0									0	3	3	3	3					12										0	
Resistencia a la fatiga/dolor.									0									0									0										0	
Autoconfianza.		10		10		10			30									0									0	6	6	6	6	6	6	6			42	
Buenas percepciones kinestésicas									0									0									0										0	
Visualización del gesto.	12		10		20				42									0									0										0	
Ritmo de movimiento.									0									0									0										0	
Autocontrol emocional									0	5		7		5	5	5		27	6	6	6	6	6	6			36										0	
									0									0									0										0	
									0									0									0										0	
									0									0									0										0	
TOTAL DIRECCION PSICOLÓGICA	12	10	10	10	20	10	0	72	0	72	5	0	7	0	5	5	5	27	0	27	9	9	9	9	6	0	0	48	0	48	6	6	6	6	6	6	6	42	0	42
ANALISIS DE LA COMPETENCIA		8		8	20				36									0									0										0	
PLAN DE LUCHA									0	8	7	8	8	7	8	8		54	12		12		12				48	9	9	9	9	9	9	9			63	
									0									0									0										0	
									0									0									0										0	
TOTAL DIRECCION COMPETITIVA	0	8	0	8	20	0	0	36	0	36	8	7	8	8	7	8	8	54	0	54	12	0	12	0	12	0	12	48	0	48	9	9	9	9	9	9	9	63	0	63
REGLAMENTO, HISTORIA		6	6	8	8	8			36									0									0										0	
HIDRATACION, NUTRICION, HIGIENE									0									0									0	3	3	3	3	3	3	3			21	
PONTAJES NIVEL DE MUSCU									0									0									0										0	
TOTAL TAREA TÉCNICA	0	0	0	0	0	0	0	36	0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	21	0	21
TOTAL TOTAL	132	76	131	77	175	98	0	720		333	98	64	96	71	87	68	58	540		0	80	69	80	61	80	56	48	480		0	62	56	61	57	62	60	56	420		0

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

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

01	DAYANA ESTEFANIA LIEVANO	100%
02	JIBELITH XIOMARA FLOREZ	70%
03	LAURA SOFIA BALLARES SOTO	60%
04	YENIFER TATIANA LANCHEROS	60%
05	TOMAS SANTIAGO CUESTA	70%
06	SIMON FELIPE PEREZ ALARCON	100%
07	ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS	70%
08	LUIS CARLOS CARDENAS RIASCO	70%
09	EMILY ALEJANDRA FIGUEREDO	100%
10	KAREN VANESSA MENDOZA	30%
11	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA	30%
12	SAMUEL STIVEN CANASTEROS ZAPATA	100%
13	NICOLAS STIVEEN MONTOYA DURAN	100%
14	JUAN ESTEBAN RINCON GROSSO	50%
15	NELSON FERNANDO RODRIGUEZ GOMEZ	80%
16	CRISTHIAN ENRIQUE ENCISO VARGAS	100%
17	OSCAR STIVEN BALLARES SOTO	80%
18	YAMID FERNANDO TOJUELO	50%
19	ELIEZER LUCIANO DOMINGUEZ	70%
20	JUAN DIEGO RUEDA OYOLA	100%
21	ANGELA GISSEL DAZA CHAPARRO	50 %
22	DIEGO LEONARDO MANCERA TELLEZ	100 %
23	NICOLAS BOHORQUEZ PINEDA	90 %
24	JUAN DAVID LEGUIZAMON CAPADOR	50%
25	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ GARCIA	100%

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

✪ Dentro del mesociclo del periodo del 04/05/2026 AL 03/06/2026.

- Se participa con los deportistas de la selección, boxeadores de la escuela especializada de la liga, y boxeadores inscriptos a las escuelas del IDRY, en sparring de chequeo, se efectuó en las instalaciones del coliseo de deportes de combate del complejo deportivo de los Jobos, se contó con la participación de 60 deportistas de las dos (2) ramas (masculina y femenina) de las categorías sub 15- sub 17- y sub 19.

  Este encuentr fue crucial para desarrollar habilidades de combate, toma de decisiones en tiempo real y mejorar la resistencia, esta práctica se utilizó como método esencial del entrenamiento ya que simula combates reales para desarrollar habilidades, ritmo y estrategia. se buscó escoger a los mejores exponentes del departamento en las dos categorías evaluando el nivel técnico, resistencia y confianza del boxeador.

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

✪ Anexar formato consolidado de participaciones: En el informe se anexa el formato consolidado de participaciones con la información de las participaciones resultados del macro.

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

CONSOLIDADO DE PARTICIPACIONES

DEPARTAMENTALES, NACIONALES E INTERNACIONALES

DEPORTE : BOXEO — ENTRENADOR : FREDY LIEVAND BARRIENTOS

		INTER			LISTADO DE			RESULTADOS						
								MEDALLAS			PUESTO			
Nº-	EVENTO	CLUBES	LIGAS	OTROS	DEPORTISTAS PARTICIPANTES	FECHA	CATEGORIA	ORO	PLATA	BRONCE	1RO	2DO	3RO	OTROS
1	Campeonato Nacional sub 17		X		YENIFER TATIANA LANCHEROS	3 al 10 de abril de 2026	sub 17			X			x	
2	Campeonato Nacional sub 17		x		ANGELA GISSEL DAZA CHAPARRO	3 al 10 de abril de 2026	sub 17		X				x	
3	Campeonato Nacional sub 17		x		EMILY ALEJANDRA FIGUEREDO TEJADA	3 al 10 de abril de 2026	sub 17			x		x		
4	Campeonato Nacional sub 17		x		SIMON FELIPE PEREZ ALARCON	3 al 10 de abril de 2026	sub 17			x			x	
5														
6														
7														
8														
9														

Firma del Entrenador: V/B° LIGA :

✪ **REUNIONES INTERDISCIPLINARIAS**

Se acuerda y participa en reunión con los profesionales del centro médico especializado del deporte del INDERCAS, para coordinar y desarrollar las valoraciones a los deportistas de selección.

Se acuerda con el nutricionista realizar un plan de seguimiento nutricional y control de peso a los boxeadores de la categoría sub 19.

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

✪ **TEST:** Se realizan las valoraciones de control con el fisioterapeuta.

LIGA	BOXEO	FECHA	05/13/2026	PROFESIONAL	ALISSON PASTRANA- FISIOTERA
FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEM (FMS)				INTERPRETACIÓN:	

CATEGORIA	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	FECHA DE NACIMIENTO	ANTECEDENTES MEDICOS	CORREO	OBSERVACIONES
JUVENIL	LAURA SOFIA BALLARES SOTO	1033740170	26/09/2009-16 A	NO REFIERE	SOFIA0926@GMAIL.COM	continuar fortalecimiento de estabilidad lumbopélvica y control neuromuscular unilateral, con énfasis en miembro inferior izquierdo para optimizar simetría y prevención de lesiones.

SENTADILLA PROFUNDA		PASO DE OBSTACULOS		ESTOCADA EN LINEA		MOVILIDAD DE HOMBRO		AUMENTO + DE LA PIERNA		ESTABILIDAD DE TRONCO		ESTABILIDAD ROTATORIA		RESULTADO	
DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA
2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	19	18

CATEGORIA	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	FECHA DE NACIMIENTO	ANTECEDENTES MEDICOS	CORREO	OBSERVACIONES
JUVENIL	ELIEZER LUCIANO DOMINGUEZ GARCIA	PT 6553503	17/05/2008-17 A	NO REFIERE	LUCIANO1246@HOTMAIL.COM	Se recomienda fortalecer estabilidad lumbopélvica, control postural y trabajo propioceptivo, con énfasis en estabilidad dinámica y patrones funcionales para prevención de lesiones.

SENTADILLA PROFUNDA		PASO DE OBSTACULOS		ESTOCADA EN LINEA		MOVILIDAD DE HOMBRO		AUMENTO + DE LA PIERNA		ESTABILIDAD DE TRONCO		ESTABILIDAD ROTATORIA		RESULTADO	
DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA
2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	14	14

CATEGORIA	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	FECHA DE NACIMIENTO	ANTECEDENTES MEDICOS	CORREO	OBSERVACIONES
JUVENIL	ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS	1029851005	23/01/2009-17A	NO REFIERE	ERICKFUEN2345@GMAIL.COM	continuar fortalecimiento de estabilidad lumbopélvica y control neuromuscular unilateral, con énfasis en miembro inferior izquierdo para optimizar simetría y prevención de lesiones.

SENTADILLA PROFUNDA		PASO DE OBSTACULOS		ESTOCADA EN LINEA		MOVILIDAD DE HOMBRO		AUMENTO + DE LA PIERNA		ESTABILIDAD DE TRONCO		ESTABILIDAD ROTATORIA		RESULTADO	
DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA
2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	19	17

CATEGORIA	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	FECHA DE NACIMIENTO	ANTECEDENTES MEDICOS	CORREO	OBSERVACIONES
JUVENIL	HAWAR FELIPE OLMEDOS SANTOS	1029651973	24/06/2009 16A	FX DE TIBIA PERONE HACE 3 AÑOS	FELIPEOLME12@GMAIL.COM	Se recomienda fortalecer estabilidad lumbopélvica, control postural y trabajo propioceptivo, con énfasis en estabilidad dinámica y patrones funcionales (sentadilla) para prevención de lesiones.

SENTADILLA PROFUNDA		PASO DE OBSTACULOS		ESTOCADA EN LINEA		MOVILIDAD DE HOMBRO		AUMENTO + DE LA PIERNA		ESTABILIDAD DE TRONCO		ESTABILIDAD ROTATORIA		RESULTADO	
DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA
1	1	2	2	1	1	3	3	2	2	3	3	2	2	14	14

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

3. **ASISTENCIA.**

- ✪ Relacionar detalladamente en el formato Control de asistencia a los entrenamientos, especifique en los espacios apropiados el porcentaje de asistencia y los motivos de las ausencias.

- ✪ Se relacionó la asistencia de un total 25 deportistas de boxeo discriminados a sí; 7 mujeres y 18 hombre para un total de 25 en edades de 13 a 30 años, Total, de la población atendida durante este mes fue de

SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD — CÓDIGO: RAGCC53
GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN — FECHA: 10/02/2013
PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS — VERSION: 01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: FREDY LIEVANO BARRIENTOS — PERIODO: 04/05/2026 AL 03/06/2026 — CONTRATO: 0155
DEPORTE: BOXEO — FECHA: 29/01/2026
EDADES: 12 A 40 AÑOS — SEMANA N°: 1 — SEMANA N°: 2

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO 4	5	6	7	8	9	10	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO 11	12	13	14	15	16	17	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	DAYANA ESTEFANIA LIEVANO	F		A	A	A	A	A	A	A	100%	Dayana	A	A	A	A	A	A	A	100%	Dayana	
2	JIBELITH XIOMARA FLOREZ	F		A		A		A	A	A	70%	Xiomara		A	A	A	A	A		70%	Xiomara	
3	LAURA SOFIA BALLARES SOTO	F			A		A		A	A	60%	Sofia	A		A		A	A		60%	Sofia	
4	YENIFER TATIANA LANCHEROS	F		A				A	A	A	60%	Tatiana	A		A		A		A	60%	Tatiana	
5	TOMAS SANTIAGO CUESTA		M		A	A	A	A	A	A	70%	Santiago	A		A	A		A	A	70%	Santiago	
6	SIMON FELIPE PEREZ ALARCON		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Felipe	A	A	A	A	A	A	A	100%	Felipe	
7	ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS		M	A		A		A	A	A	70%	Erick	A		A	A		A	A	70%	Erick	
8	LUIS CARLOS CARDENAS RIASCO		M	A	A		A		A	A	70%	Carlos	A		A		A	A	A	70%	Carlos	
9	EMILY ALEJANDRA FIGUEREDO	F		A	A	A	A	A	A	A	100%	Emily	A	A	A	A	A	A	A	100%	Emily	
10	KAREN VANESSA MENDOZA	F		A						A	30%	Vanesa		A		A				30%	Vanesa	
11	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA		M	A		A					30%	Hernando		A		A				30%	Hernando	
12	SAMUEL STIVEN CANASTEROS ZAPATA		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Samuel	A	A	A	A	A	A	A	100%	Samuel	
13	NICOLAS STIVEEN MONTOYA DURAN		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Nicolas	A	A	A	A	A	A	A	100%	Nicolas	
14	JUAN ESTEBAN RINCON GROSSO		M	A			A			A	50%	Esteban	A		A		A		A	50%	Esteban	
15	NELSON FERNANDO RODRIGUEZ GOMEZ		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Nelson	A	A	A	A	A	A	A	100%	Nelson	
16	CRISTHIAN ENRIQUE ENCISO VARGAS		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Cristhian	A	A	A	A	A	A	A	100%	Cristhian	
17	OSCAR STIVEN BALLARES SOTO		M	A	A		A	A	A	A	80%	Oscar	A	A	A		A	A	A	80%	Oscar	
18	YAMID FERNANDO TOJUELO		M	A		A				A	50%	Yamid	A	A				A	A	50%	Yamid	
19	ELIEZER LUCIANO DOMINGUEZ		M		A	A	A	A		A	70%	Eliezer	A		A		A		A	70%	Eliezer	
20	JUAN DIEGO RUEDA OYOLA		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Diego	A	A	A	A	A	A	A	100%	Diego	
21	ANGELA GISSEL DAZA CHAPARRO	F			A	A	A			A	50%	Angela			A	A	A			50%	Angela	
22	DIEGO LEONARDO MANCERA TELLEZ		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Diego	A	A	A	A	A	A	A	100%	Diego	
23	NICOLAS BOHORQUEZ PINEDA		M	A	A	A		A	A	A	90%	Nicolas	A	A	A	A	A	A		90%	Nicolas	
24	JUAN DAVID LEGUIZAMON CAPADOR		M		A		A		A		50%	David	A		A		A		A	50%	David	
25	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ GARCIA		M	A	A	A	A	A	A	A	80%		A	A	A	A	A	A	A	120%		
ASISTENCIA %											74%									73%		

CONVENCIONES — A: ASISTIO — E:EXCUSA — F:NO ASISTIO

FIRMA DEL ENTRENADOR
CEDULA DE CIUDADANIA: Nº 17347856

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

INDERCAS	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CÓDIGO:	RAGCC53
	GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA	10/02/2013
	PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS	VERSION	01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: FREDY LIEVANO BARRIENTOS — PERIODO: 04/05/2026 AL 03/06/2026 — CONTRATO: 0155

DEPORTE: BOXEO — FECHA: 29/01/2026

EDADES: 14 A 40 AÑOS — SEMANA N°: 3 — SEMANA N°: 4

N°	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO 18	19	20	21	22	23	24	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO 25	26	27	28	29	30	31	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	DAYANA ESTEFANIA LIEVANO	F		A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
2	JIBELITH XIOMARA FLOREZ	F		A		A	A		A	A	70%		A		A	A		A	A	70%		
3	LAURA SOFIA BALLARES SOTO	F		A		A		A	A		60%		A			A		A	A	60%		
4	YENIFER TATIANA LANCHEROS	F		A		A		A		A	80%			A		A		A	A	60%		
5	TOMAS SANTIAGO CUESTA		M	A	A	A		A		A	70%		A	A		A	A	A		70%		
6	SIMON FELIPE PEREZ ALARCON		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
7	ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS		M	A		A		A	A	A	70%		A		A	A		A	A	70%		
8	LUIS CARLOS CARDENAS RIASCO		M		A	A	A	A	A		70%		A		A		A	A	A	70%		
9	EMILY ALEJANDRA FIGUEREDO	F		A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
10	KAREN VANESSA MENDOZA	F			A				A		30%		A		A					30%		
11	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA		M			A		A			30%			A			A			30%		
12	SAMUEL STIVEN CANASTEROS ZAPATA		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
13	NICOLAS STIVEEN MONTOYA DURAN		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
14	JUAN ESTEBAN RINCON GROSSO		M	A		A		A		A	50%			A		A			A	50%		
15	NELSON FERNANDO RODRIGUEZ GOMEZ		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
16	CRISTHIAN ENRIQUE ENCISO VARGAS		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
17	OSCAR STIVEN BALLARES SOTO		M	A	A		A	A	A	A	80%		A		A	A	A	A	A	80%		
18	YAMID FERNANDO TOJUELO		M	A	A	A	A				50%		A	A	A					50%		
19	ELIEZER LUCIANO DOMINGUEZ		M		A	A	A		A	A	70%		A		A		A	A	A	70%		
20	JUAN DIEGO RUEDA OYOLA		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
21	ANGELA GISSEL DAZA CHAPARRO	F		A		A		A		A	50%		A					A	A	50%		
22	DIEGO LEONARDO MANCERA TELLEZ		M	A	A	A	A	A	A	A	70%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
23	NICOLAS BOHORQUEZ PINEDA		M	A	A		A	A	A	A	90%		A		A	A	A	A	A	90%		
24	JUAN DAVID LEGUIZAMON CAPADOR		M	A			A		A	A	50%		A					A	A	50%		
25	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ GARCIA		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
ASISTENCIA %											76%									76%		

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

FIRMA DEL ENTRENADOR

CEDULA DE CIUDADANIA Nº 17347656

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



SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD | CÓDIGO: RAGCC53
GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN | FECHA 10/02/2013
PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS | VERSION 01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: FREDY LIEVANO BARRIENTOS
DEPORTE: BOXEO
EDADES: 12 A 40 AÑOS
PERIODO: 04/05/2025 AL 03/06/2026
SEMANA N°: 5
CONTRATO: 0155
FECHA: 29/01/2026
SEMANA N°:

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO 1	2	3	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	DAYANA ESTEFANIA LIEVANO	F		A	A	A	100%	Dayana			Dayana	Compromiso escolar
2	JIBELITH XIOMARA FLOREZ	F		A		A	70%	Xiomara		0%	Xiomara	
3	LAURA SOFIA BALLARES SOTO	F			A	A	60%	Sofia		0%	Sofia	
4	YENIFER TATIANA LANCHEROS	F		A	A		60%	tatiana		0%	Tatiana	
5	TOMAS SANTIAGO CUESTA		M	A	A		70%	Santiago		0%	Santiago	
6	SIMON FELIPE PEREZ ALARCON		M	A	A	A	100%	Felipe		0%	Felipe	
7	ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS		M		A	A	70%	Erick		0%	Erick	
8	LUIS CARLOS CARDENAS RIASCO		M	A		A	70%	Carlos		0%	Carlos	
9	EMILY ALEJANDRA FIGUEREDO	F		A	A	A	100%	Emily		0%	Emily	
10	KAREN VANESSA MENDOZA	F			A		30%	Karen		0%	Karen	
11	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA		M			A	30%	Hernando		0%	Hernando	
12	SAMUEL STIVEN CANASTEROS ZAPATA		M	A	A	A	100%	Samuel		0%	Samuel	
13	NICOLAS STIVEEN MONTOYA DURAN		M	A	A	A	100%	Nicolas		0%	Nicolas	
14	JUAN ESTEBAN RINCON GROSSO		M	A	A	A	50%	Excusa		0%		
15	NELSON FERNANDO RODRIGUEZ GOMEZ		M	A	A	A	100%			0%		
16	CRISTHIAN ENRIQUE ENCISO VARGAS		M	A	A	A	100%			0%		
17	OSCAR STIVEN BALLARES SOTO		M	A	A		40%	Oscar		0%	Oscar	
18	YAMID FERNANDO TOJUELO		M	A			50%	Yamid		0%	Yamid	
19	ELIEZER LUCIANO DOMINGUEZ		M	A	A		70%	Luciano		0%	Luciano	
20	JUAN DIEGO RUEDA OYOLA		M	A	A	A	100%	Diego		0%	Diego	
21	ANGELA GISSEL DAZA CHAPARRO	F		A		A	50%	Angela		0%	Angela	
22	DIEGO LEONARDO MANCERA TELLEZ		M	A	A	A	100%	Diego		0%	Diego	
23	NICOLAS BOHORQUEZ PINEDA		M	A	A	A	100%	Nicolas		0%	Nicolas	
24	JUAN DAVID LEGUIZAMON CAPADOR		M	A			50%	Juan		0%	Juan	
25	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ GARCIA		M	A	A	A	100%	Juan		0%	Juan	
ASISTENCIA %							75%			0%		

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

FIRMA DEL ENTRENADOR_____
CEDULA DE CIUDADANIA Nº 17347856

4. **Escuelas De Formación**:

Número de escuelas apoyadas, capitaciones realizadas, número de niños beneficiados, número de trabajos teórico – prácticos realizados, especificando las horas y lugares, temas tratados entre otros (anexar planillas de asistentes y presentación del temario y desarrollo de la capacitación).

Se visita a los boxeadores integrantes de la escuela de formación deportiva en la disciplina de boxeo del municipio de Yopal.

La visita del entrenador departamental a la Escuela de Formación Deportiva en Boxeo de yopal (apoyada por INDRY) tiene como propósito fundamental fortalecer el proceso técnico-pedagógico y alinear el talento local con los objetivos de la Liga de Boxeo de Casanare, especialmente tras los recientes resultados en el selectivo departamental de 2026.

Los objetivos principales de la visita incluyen:

1. Evaluación Técnica y Metodológica (Fase Formativa) Diagnóstico de Fundamentos: Evaluar el nivel técnico de los boxeadores de las categorías preinfantil, Sub-15, Sub-17 y Élite, enfocándose en la escuela de combate. Estandarización de la Enseñanza: Revisar y unificar los métodos de enseñanza utilizados por los instructores locales (ej. Jibelith Andrade) con el Plan Pedagógico Departamental de Boxeo. Corrección de Gesto Técnico: Ajustar la técnica de golpeo, defensa y desplazamiento en los deportistas destacados para maximizar su rendimiento.

2. Detección y Seguimiento de Talentos (Fase Competitiva) Selección para Casanare: Identificar nuevos talentos con potencial para integrar la Selección Casanare, dando continuidad al proceso de los 6 combates ganados recientemente. Preparación para Nacionales: Evaluar la preparación de los boxeadores convocados a los próximos campeonatos nacionales. Sparring Departamental: Implementar jornadas de fogueo entre la escuela municipal y entrenadores departamentales para medir la capacidad real.

3. Fortalecimiento Institucional: Capacitación Local: Ofrecer retroalimentación técnica a la entrenadora de Tauramena sobre nuevas metodologías de entrenamiento. Motivación: Fomentar el compromiso de los jóvenes en la práctica del boxeo, destacando la disciplina y el trabajo en equipo.

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

Registro fotográfico











Firma: _____

Nombre y Apellidos: Fredy Lievano Barrientos
C.C. 17.347.856
Contratista

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

CONSOLIDADO DE PARTICIPACIONES
DEPARTAMENTALES, NACIONALES E INTERNACIONALES

DEPORTE : BOXEO

ENTRENADOR : FREDY LIEVANO BARRIENTOS

									RESULTADOS							
		INTER							MEDALLAS			PUESTO				
N°-	EVENTO	CLUBES	LIGAS	OTROS	LISTADO DE DEPORTISTAS PARTICIPANTES	FECHA	CATEGORIA		ORO	PLATA	BRONCE	1RO	2DO	3RO	OTROS
1	Campeonato Nacional sub 17		X		YENIFER TATIANA LANCHEROS	**3 al 10 de abril de 2026**	sub 17				X			x	
2	Campeonato Nacional sub 17		x		ANGELA GISSEL DAZA CHAPARRO	3 al 10 de abril de 2026	sub 17			X				x	
3	Campeonato Nacional sub 17		x		EMILY ALEJANDRA FIGUEREDO TEJADA	3 al 10 de abril de 2026	sub 17				x		x		
4	Campeonato Nacional sub 17		x		SIMON FELIPE PEREZ ALARCON	3 al 10 de abril de 2026	sub 17				x			x	
5															
6															
7															
8															
9															

Firma del Entrenador:

V/Bº LIGA :

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

MODELO DE METODOLOGICOS PARA LA PRESENTACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE DEL ENTRENADOR:	**FREDY LIEVANO BARRIENTOS**										
DEPORTE: BOXEO			**CATEGORIA: JUVENIL**		**MODALIDAD: BOXEO OLIMPICO**		**EDAD: 17 A 18**		**GENERO:**	**M. F.**	
MACROCICLO No	**FECHA: FEB 2 A JULIO 19**		**TIPO DE MESOCICLO: TRANFORMACION**						**FECHA: MAYO 4 AL 24**		
TIPO DE MICROCICLOS	**MICRO 14**		**MICRO 15**		**MICRO 16**		**MICRO 17**		**MICRO**		
	IMPACTO		**RECUPERACION**		**CARGA**		**ACTIVACION**				
FECHAS DE MICROCICLO	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	**Ini**	**Fin**	
	4-may	**10-may**	**11-may**	**17-may**	**18-may**	**24-may**	**25-may**	**31-may**			
OBJETIVOS MESOCICLO	Afinar la forma deportiva, integrando todo el trabajo físico, técnico y táctico bajo condiciones de estrés similares a la competencia real.										
OBJETIVOS MICROCICLOS	Estimular la ruptura homeostática y la adaptación fisiológica mediante una alta carga de volumen y una intensidad promedio de 155 l/m, enfocándose en la consolidación de combinaciones de golpes bajo fatiga inducida, contraataques en distancias cortas y el desarrollo de la resistencia a la fuerza explosiva.		Estabilizar y asimilar las cargas de entrenamiento previas manteniendo una frecuencia cardíaca promedio moderada-alta de 145 l/m, orientando el trabajo hacia el perfeccionamiento de la precisión en aparatos, la automatización de fintas y desplazamientos laterales, y la elevación de la potencia aeróbica		Optimizar el rendimiento psicofísico mediante un estímulo concentrado de alta intensidad (152 l/m) en un volumen reducido de 12 horas, priorizando la precisión biomecánica de los bloqueos defensivos, la aplicación de variantes estratégicas en combates libres y el desarrollo de la velocidad-fuerza máxima		Propiciar la supercompensación fisiológica y la restauración energética integral del deportista mediante una reducción drástica de la carga (130 l/m), centrando las sesiones en la corrección analítica de la guardia, el repaso táctico teórico sin oposición y la regeneración orgánica activa			
TECNICO	**VOL: 27**	**INT: 175/190**	**VOL: 24**	**INT: 180/210**	**VOL: 21**	**INT: 180/210**	**VOL: 18**	**INT: 180/210**	**VOL:**	**INT:**	
VOL MIN: 90 **INT FRECAR: 180/210**	Ejecutar combinaciones de golpes y desplazamientos bajo condiciones de fatiga extrema para mejorar la toma de decisiones y la precisión cuando los niveles de energía son bajos.		Mantenimiento táctico: Ejecutar sesiones técnicas y de escuela de combate muy suaves para consolidar automatismos sin generar estrés físico.		Automatización bajo fatiga: Lograr que los golpes rectos, curvos, ganchos y esquivas se ejecuten correctamente a pesar de la acumulación de cansancio físico. Consolidación de la guardia: Perfeccionar la posición defensiva y los desplazamientos laterales (pasos planos, giros) ante escenarios de ataque. Precisión en la técnica: Afinar el impacto exacto de los nudillos en el saco o la mascota del entrenador, optimizando el balance y la postura en cada golpe.		Reforzar los golpes, combinaciones y defensas principales mediante la repetición a alta velocidad. Precisión y timing: Mejorar la distancia y el tiempo de reacción en situaciones de combate simulado. Fluidez: Lograr que la ejecución técnica sea natural, rápida y económica en términos de gasto energético.ganchos) con menor gasto energético técnico. Automatizar los movimientos defensivos (esquivas, bloqueos) .			
TACTICO	**VOL: 162**	**INT: 175/190**	**VOL: 168**	**INT: 180/210**	**VOL:126**	**INT: 180/210**	**VOL: 90**	**INT: 180/210**	**VOL:**	**INT:**	
VOL MIN: 600 **INT FRECAR: 171/185**	Someter al boxeador a sesiones de sparring exigente y combates condicionados para evaluar el control táctico bajo presión física y mental.		Descanso del Sistema Nervioso Central (SNC): Reducir el volumen de sparrings y ejercicios explosivos intensos para evitar el sobreentrenamiento y el agotamiento psicológico.		(Inteligencia de Combate) Simulación de situaciones de asalto: Practicar de manera repetitiva combinaciones de ataque-contraataque o finta y esquiva orientadas a la obtención de puntos. Escuela de combate: Aplicar estrategias de anticipación, riposta (contraataque inmediato) y manejo de la distancia en situaciones tácticas dictadas por el entrenador. Ritmo competitivo (Timming): Interiorizar los tiempos del asalto y saber cómo cerrar la distancia, dominar el centro del ring o neutralizar al rival en los últimos 30 segundos.		Practicar la estrategia diseñada específicamente para el primer oponente y la táctica general de combate. Adaptación a imprevistos: Ejercitar la toma de decisiones rápidas frente a diferentes estilos de peleadores (contragolpeadores, fajadores, etc.). Dominio de la distancia: Controlar el ritmo del asalto, decidiendo cuándo atacar, cuándo defender y cuándo pausar la acción.			
FISICOS	**VOL: 270**	**INT: 175/190**	**VOL: 540**	**INT: 180/210**	**VOL: 147**	**INT: 180/210**	**VOL: 126**	**INT: 180/210**	**VOL:**	**INT:**	
VOL MIN: 1083 **INT FRECAR: 180/210**	Desarrollo de la resistencia específica: Acostumbrar al sistema cardiovascular y muscular a mantener una alta intensidad (frecuencia cardíaca de combate) durante los asaltos, reduciendo los tiempos de recuperación entre rounds. Aumento de la potencia anaeróbica: Mejorar la capacidad de generar golpes explosivos y repetitivos (ráfagas) sin acumular niveles excesivos de lactato, o tolerar mejor su presencia. • Fortalecimiento del tono muscular: Integrar ejercicios de fuerza rápida y resistencia a la fuerza adaptados específicamente a la mecánica de golpeo y defensa del boxeo.		Regeneración activa: Estimular el flujo sanguíneo mediante ejercicios de baja intensidad (aeróbicos ligeros, estiramientos, natación) para acelerar la eliminación de lactato y desechos metabólicos. Compensación plástica: Facilitar la reparación de los tejidos musculares y articulares castigados por el golpeo y los desplazamientos continuos		Acondicionamiento Específico) Resistencia a la fuerza explosiva: Ejecutar golpeo continuo a máxima potencia (saco pesado, punching ball) para simular los picos de esfuerzo en el ring. Resistencia aeróbica/anaeróbica mixta: Aumentar el umbral anaeróbico láctico y aláctico, vital para sostener el ritmo durante los asaltos de competencia. Velocidad de reacción y reflejos: Trabajar con manoplas y ejercicios de estímulo visual para acelerar el tiempo de respuesta ante los ataques del oponente.		Eliminar la fatiga acumulada de las cargas pesadas previas mediante sesiones de recuperación activa. Puesta a punto: Estimular el sistema nervioso central (SNC) con ejercicios de velocidad de reacción y fuerza explosiva, sin generar agotamiento Ajuste de peso: Mantener o asegurar la categoría de peso establecida sin sacrificar la energía muscular			
VOLUMEN TOTAL MIN	**459**		**732**		**294**		**234**				
INTENSIDAD	**175/190**		**180/210**		**180/210**		**180/210**				
MEDIOS	Circuitos, carrera. Ejercicios con aparatos para boxeo, Repeticiones, ejercicios de Escuela de boxeo. FARLETK, lanzamientos		Circuitos, carrera. Ejercicios con aparatos para boxeo, Repeticiones, Escuela de boxeo. FARLETK, Ejercicios con bandas de resistencia		Circuitos, Ejercicios aparatos para boxeo, Repeticiones, Escuela de boxeo. FARLETK, Levantamiento de pesas		Circuitos, carrera. Ejercicios con aparatos para boxeo, Repeticiones, Escuela de boxeo. FARLETK, intervalos de alta intensidad		Circuitos, carrera. Ejercicios con peso corporal / pesas, Repeticiones, ejercicios de Escuela de boxeo, Ccarrera, higiene deportiva		
METODOS	Explicativo. Demostrativo. Global, fragmentado, Repeticiones (Estándar invariable).		Explicativo. Demostrativo. Global, fragmentado, Repeticiones (Estándar invariable).		Explicativo. Demostrativo. Global, fragmentado, Repeticiones,		Explicativo. Demostrativo. Global, fragmentado, Repeticiones (Estándar invariable).		Explicativo. Demostrativo. Global, fragmentado, Repeticiones (Estándar invariable).		
EVALUACION	VALORACION FISIOTERAPEUTA										

FIRMA DE ENTRENADOR / INSTRUCTOR: _____

NOMBRES Y APELLIDOS: FREDY LIEVANO BARRIENTOS

V°B° Metodologo de apoyo:

Nombres y apellidos : JONATHAN GARCIA DAZA

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE NIt. 844.003.345-1	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD	CODIGO	RAGCC54
	GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN	FECHA	20/02/2013
	HORARIO DE CLASE	VERSIÓN	1

LIGA: BOXEO (LIBOXCA)					DEPORTE	BOXEO		
LUGAR: COMPLEJO DEPORTIVO PIER LORA MUÑOZ					PERIODO	04/04/26 -- 03/05/26		
HORA	**CATEGORÍA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
4:00 / 6.00 PM	SUB 15 SUB 17	Entrenamiento selección, talentos y reserva	Entrenamiento selección, talentos y reserva		Entrenamiento selección, talentos y reserva	Entrenamiento selección, talentos y reserva		
6:00 - 9:00 PM	SUB19 ELITE	Preparación física / técnico/ tatica y teórica	Preparación física / técnico/ tatica y teórica		Preparación física / técnico/ tatica y teórica	Preparación física / técnico/ tatica y teórica	Preparación física / técnico/ tatica y teórica	
6:30 / 8:00 AM	SUB 19 ELITE	Entrenamiento de Fuerza (gimnasio INDERCAS)				Entrenamiento de Fuerza (gimnasio INDERCAS)		
3:00 / 4:00 PM	SUB 19 ELITE	Entrenamiento de Fuerza (gimnasio INDERCAS)				Entrenamiento de Fuerza (gimnasio INDERCAS)		

HORARIOS VISITAS A CLUBES Y/O ESCUELAS DE FORMACION

MUNICIPIO: VILLANUEVA, YOPAL, TAURAMENA, SAN LUIS DE PALENQUE, MANI, PAZ DE ARIPORO					DEPORTE	BOXEO		
SEDE:					PERIODO	04/05/26 - 03/06/26		
HORA	**LUGAR**	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
3 A 8 PM	**YOPAL**	**X**	**X**	**Apoyo tecnico**	**X**	**X**		
4 A 8 PM	**TAURAMENA**			**Apoyo tecnico**				
4 A 8 PM	**VILLANUEVA**			**Apoyo tecnico**				
3 A 8 PM	**MANI**			**Apoyo tecnico**				
3 A 8 PM	**SAN LUIS DE PALENQUE**			**Apoyo tecnico**				

FIRMA DEL CONTRATISTA

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

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

ACTA No. 1

TIPO: Sustentación presencial			**TEMA**: Sustentación plan metodológico del entrenador (a) FREDY LIEVANO BARRIENTOS, de la LIGA DE BOXEO.			
FECHA:	20 de febrero de 2026		**HORA:**	8:30 Am	a	9:30 Am
	Día Mes Año			Inicial		Final

LUGAR:	SALA DE JUNTAS DE LA ENTIDAD
OBJETIVO:	Socialización del plan metodológico escrito y grafico en relación con el contrato de prestación de servicios No. 00155 - 2026 suscrito por el entrenador (a) FREDY LIEVANO BARRIENTOS.

ASISTENTES

Nombre Completo	Entidad/Dependencia/Cargo	Correo / Tel.	Firma
FREDY LIEVANO BARRIENTOS	ENTRENADOR (A) LIGA DE BOXEO	fredyboxeo@yahoo.es	
JONATHAN GARCIA DAZA	Profesional Universitario - Metodológo	Jmetodologia@indercas-casanare.gov.co 3045998223	

AGENDA / ACTIVIDADES

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

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

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

El entrenador describe las condiciones especiales de su deporte.

El metodólogo recomienda la masificación de la disciplina deportiva y la realización de los diferentes test que permitan obtener datos que evidencien el estado actual de cada deportista,

que el entrenador fredy lievano, enuncia que se esta proyectadno y desarrollando el plan de manejo y disminución del riesgo de lesiones fisicas.

ACTA No. 1

se proyecta el inicio del macrociclo con seis (6) deportistas que particicparán en los juegos nacionales 2027 y a la espera de proximas convocatorias.

El entrenador informa que Se presenta seis mesociclo con 24 microcliclos (mantenimiento),

que se establece las zonas de entrenamieno según el sistema energetico predominante, oxidativo.

Informar al metodólogo cualquier cambio en los horarios o lugar de realización de los entrenamientos y ajustes que se hagan al plan de entrenamiento.

Invitar al metodologo en la realizacion de test y convocatorias que se realicen dentro del macrociclo sustentado.

Concretará los espacios para la realización de valoraciones con el personal del centro especializado del instituto que permitan una constante valoración del estado y desarrollo de los deportistas.

Invitar al metodologo en la realizacion de test y convocatorias que se realicen dentro del macrociclo sustentado.

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

Acuerdos y Compromisos	Responsables	Fechas
el entrenador junto con la liga realizará la gestión para solventar los espacios de entrenamiento.	FREDY LIEVANO BARRIENTOS	
Se invitara o informara al metodologo la realizacion de test y convocatorias que se realicen dentro del macrociclo sustentado, con el objetivo de buscar mejorar las capacidades fisicas, tecnicas, tacticas de nuestros deportistas.	FREDY LIEVANO BARRIENTOS	
	FREDY LIEVANO BARRIENTOS	

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

JONATHAN GARCIA DAZA
Profesional Universitario - Metodológo

FREDY LIEVANO BARRIENTOS
Entrenador Departamental

LIGA DE BOXEO DE CASANARE
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO Nº 000584 22 DE JUNIO 2023
NIT. 900089309 – 8
PERSONERIA JURIDICA 00022 DE OCTUBRE DE 2005

LA PRESIDENTE DE LA LIGA DE BOXEO DEL CASANARE

HACE CONSTAR:

Que el Sr. FREDY LIEVANO BARRIENTOS, entrenador departamental de la liga de boxeo de Casanare, identificado con cedula de ciudadanía N° .17.347.856 expedida en Villavicencio cumplió con las actividades suscritas dentro del contrato No. 0155 de 2026 cuyo objeto es "PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO ENTRENADOR DEPARTAMENTAL DE BOXEO CATEGORÍA 3, EN CUMPLIMIENTO LEY 2210 DE 2022, PARA IMPULSAR PROCESOS DE FORMACIÓN, PREPARACIÓN Y APOYO A DEPORTISTA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.", durante el periodo de labores 04 de mayo del 2026 al 03 de junio del 2026.

La presente certificación, se expide a solicitud de la parte interesada, y se firma en EL YOPAL (Casanare), a los veinticincos (25) días del mes de junio, de dos mil veintiséis (2026).

Cualquier inquietud o sugerencia de su parte, o para más información comunicarse al celular: 3209930574 o al email: liboxca2017@hotmail.com.

Maria Berta Yamile Amaya Rodríguez
Presidente de Liga de Boxeo del Casanare

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

SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD

GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN

PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS

CÓDIGO:	RAGCC53
FECHA	10/02/2013
VERSION	01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: FREDY LIEVANO BARRIENTOS
PERIODO: 04/05/2026 AL 03/06/2026
CONTRATO: 0155
DEPORTE: BOXEO
FECHA: 29/01/2026
EDADES: 12 A 40 AÑOS

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	SEMANA N°: 1 DIAS DE TRABAJO 4	5	6	7	8	9	10	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	SEMANA N°: 2 DIAS DE TRABAJO 11	12	13	14	15	16	17	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	DAYANA ESTEFANIA LIEVANO	F		A	A	A	A	A	A	A	100%	Dayana	A	A	A	A	A	A	A	100%	Dayana	
2	JIBELITH XIOMARA FLOREZ	F		A		A		A	A	A	70%	Xiomara		A	A	A	A	A		70%	Xiomara	
3	LAURA SOFIA BALLARES SOTO	F			A		A		A	A	60%	Sofia	A		A		A	A		60%	Sofia	
4	YENIFER TATIANA LANCHEROS	F		A				A	A	A	60%	Tatiana	A		A		A		A	60%	Tatiana	
5	TOMAS SANTIAGO CUESTA		M		A	A	A	A	A	A	70%	Santiago	A		A	A		A	A	70%	Santiago	
6	SIMON FELIPE PEREZ ALARCON		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Felipe	A	A	A	A	A	A	A	100%	Felipe	
7	ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS		M	A		A		A	A	A	70%	Erick	A		A	A		A	A	70%	Erick	
8	LUIS CARLOS CARDENAS RIASCO		M	A	A		A		A	A	70%	Carlos	A		A		A	A	A	70%	Carlos	
9	EMILY ALEJANDRA FIGUEREDO	F		A	A	A	A	A	A	A	100%	Emily	A	A	A	A	A	A	A	100%	Emily	
10	KAREN VANESSA MENDOZA	F			A					A	30%	Vanesa		A		A				30%	Vanesa	
11	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA		M	A		A					30%	Hernando		A		A				30%	Hernando	
12	SAMUEL STIVEN CANASTEROS ZAPATA		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Samuel	A	A	A	A	A	A	A	100%	Samuel	
13	NICOLAS STIVEEN MONTOYA DURAN		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Nicolas	A	A	A	A	A	A	A	100%	Nicolas	
14	JUAN ESTEBAN RINCON GROSSO		M	A			A			A	50%	Esteban	A		A		A		A	50%	Esteban	
15	NELSON FERNANDO RODRIGUEZ GOMEZ		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Nelson	A	A	A	A	A	A	A	100%	Nelson	
16	CRISTHIAN ENRIQUE ENCISO VARGAS		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Cristhian	A	A	A	A	A	A	A	100%	Cristhian	
17	OSCAR STIVEN BALLARES SOTO		M	A	A		A	A	A	A	80%	Oscar	A	A	A		A	A	A	80%	Oscar	
18	YAMID FERNANDO TOJUELO		M	A		A				A	50%	Luciano	A	A				A	A	50%	Luciano	
19	ELIEZER LUCIANO DOMINGUEZ		M		A	A	A	A		A	70%	Tunjuelo	A		A		A		A	70%	Tunjuelo	
20	JUAN DIEGO RUEDA OYOLA		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Diego	A	A	A	A	A	A	A	100%	Diego	
21	ANGELA GISSEL DAZA CHAPARRO	F			A	A	A			A	50%	Angela			A	A	A			50%	Angela	
22	DIEGO LEONARDO MANCERA TELLEZ		M	A	A	A	A	A	A	A	100%	Diego	A	A	A	A	A	A	A	100%	Diego	
23	NICOLAS BOHORQUEZ PINEDA		M	A	A	A		A	A	A	90%	Nicolas	A	A	A	A	A	A		90%	Nicolas	
24	JUAN DAVID LEGUIZAMON CAPADOR		M		A		A		A		50%	David	A		A		A		A	50%	David	
25	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ GARCIA		M	A	A	A	A	A	A	A	80%	Juan	A	A	A	A	A	A	A	120%	Juan	
ASISTENCIA %											74%									73%		

CONVENCIONES	A: ASISTIO					E:EXCUSA			F:NO ASISTIO

FIRMA DEL ENTRENADOR_____

CEDULA DE CIUDADANIA: Nº 17347856

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

SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD

GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN

PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS

CÓDIGO:	RAGCC53
FECHA	10/02/2013
VERSION	01

NOMBRE DEL ENTRENADOR: FREDY LIEVANO BARRIENTOS
DEPORTE: BOXEO
EDADES: 14 A 40 AÑOS
PERIODO: 04/05/2026 AL 03/06/2026
CONTRATO: 0155
FECHA: 29/01/2026

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	SEMANA Nº: 3 DIAS DE TRABAJO 18	19	20	21	22	23	24	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	SEMANA Nº: 4 DIAS DE TRABAJO 25	26	27	28	29	30	31	ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	DAYANA ESTEFANIA LIEVANO	F		A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
2	JIBELITH XIOMARA FLOREZ	F		A		A	A		A	A	70%		A		A	A		A	A	70%		
3	LAURA SOFIA BALLARES SOTO	F		A		A		A	A		60%		A			A		A	A	60%		
4	YENIFER TATIANA LANCHEROS	F		A		A		A		A	80%			A		A		A	A	60%		
5	TOMAS SANTIAGO CUESTA		M	A	A	A		A		A	70%		A	A		A	A	A		70%		
6	SIMON FELIPE PEREZ ALARCON		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
7	ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS		M	A		A		A	A	A	70%		A		A	A		A	A	70%		
8	LUIS CARLOS CARDENAS RIASCO		M		A	A	A	A	A		70%		A		A		A	A	A	70%		
9	EMILY ALEJANDRA FIGUEREDO	F		A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
10	KAREN VANESSA MENDOZA	F			A				A		30%		A		A					30%		
11	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA		M			A		A			30%						A			30%		
12	SAMUEL STIVEN CANASTEROS ZAPATA		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
13	NICOLAS STIVEEN MONTOYA DURAN		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
14	JUAN ESTEBAN RINCON GROSSO		M	A		A		A		A	50%			A		A			A	50%		
15	NELSON FERNANDO RODRIGUEZ GOMEZ		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
16	CRISTHIAN ENRIQUE ENCISO VARGAS		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
17	OSCAR STIVEN BALLARES SOTO		M	A	A		A	A	A	A	80%		A		A	A	A	A	A	80%		
18	YAMID FERNANDO TOJUELO		M	A	A	A	A				50%		A	A	A					50%		
19	ELIEZER LUCIANO DOMINGUEZ		M		A	A	A		A	A	70%		A		A		A	A	A	70%		
20	JUAN DIEGO RUEDA OYOLA		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
21	ANGELA GISSEL DAZA CHAPARRO	F		A		A		A		A	50%		A					A	A	50%		
22	DIEGO LEONARDO MANCERA TELLEZ		M	A	A	A	A	A	A	A	70%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
23	NICOLAS BOHORQUEZ PINEDA		M	A	A		A	A	A	A	90%		A		A	A	A	A	A	90%		
24	JUAN DAVID LEGUIZAMON CAPADOR		M	A			A		A	A	50%		A					A	A	50%		
25	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ GARCIA		M	A	A	A	A	A	A	A	100%		A	A	A	A	A	A	A	100%		
ASISTENCIA %											76%									76%		

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

FIRMA DEL ENTRENADOR_____

CEDULA DE CIUDADANIA Nº 17347856

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

SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD
GESTIÓN DE COMPRAS Y CONTRATACIÓN
PLANILLA DE ASISTENCIA INSCRITOS

CÓDIGO:	RAGCC53
FECHA	10/02/2013
VERSION	01
CONTRATO:	0155
FECHA:	29/01/2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR: FREDY LIEVANO BARRIENTOS
PERIODO: 04/05/2025 AL 03/06/2026
DEPORTE: BOXEO
EDADES: 12 A 40 AÑOS
SEMANA N°: 5
SEMANA N°:

Nº	SESIONES Y FECHAS / NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO F	SEXO M	DIAS DE TRABAJO 1	2	3				ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	DIAS DE TRABAJO									ASISTENCIA %	FIRMA DEPORTISTAS	OBSERVACIONES GENERALES
1	DAYANA ESTEFANIA LIEVANO	F		A	A	A				100%	Dayana											Dayana	Compromiso escolar
2	JIBELITH XIOMARA FLOREZ	F		A		A				70%	Xiomara										0%	Xiomara	
3	LAURA SOFIA BALLARES SOTO	F			A	A				60%	Sofia										0%	Sofia	
4	YENIFER TATIANA LANCHEROS	F		A	A					60%	tatiana										0%	Tatiana	
5	TOMAS SANTIAGO CUESTA		M	A	A					70%	Santiago										0%	Santiago	
6	SIMON FELIPE PEREZ ALARCON		M	A	A	A				100%	Felipe										0%	Felipe	
7	ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS		M		A	A				70%	[illegible]										0%	[illegible]	
8	LUIS CARLOS CARDENAS RIASCO		M	A		A				70%	Carlos										0%	Carlos	
9	EMILY ALEJANDRA FIGUEREDO	F		A	A	A				100%	[illegible]										0%	[illegible]	
10	KAREN VANESSA MENDOZA	F			A					30%	Vanesa										0%	Vanesa	
11	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA		M			A				30%	[illegible]										0%	[illegible]	
12	SAMUEL STIVEN CANASTEROS ZAPATA		M	A	A	A				100%	[illegible]										0%	[illegible]	
13	NICOLAS STIVEEN MONTOYA DURAN		M	A	A	A				100%	Nicolas										0%	Nicolas	
14	JUAN ESTEBAN RINCON GROSSO		M	A	A	A				50%	[illegible]										0%	[illegible]	
15	NELSON FERNANDO RODRIGUEZ GOMEZ		M	A	A	A				100%	[illegible]										0%	[illegible]	
16	CRISTHIAN ENRIQUE ENCISO VARGAS		M	A	A	A				100%	[illegible]										0%	[illegible]	
17	OSCAR STIVEN BALLARES SOTO		M	A	A					40%	Oscar										0%	Oscar	
18	YAMID FERNANDO TOJUELO		M	A						50%	[illegible]										0%	[illegible]	
19	ELIEZER LUCIANO DOMINGUEZ		M	A	A					70%	Luciano										0%	Luciano	
20	JUAN DIEGO RUEDA OYOLA		M	A	A	A				100%	Diego										0%	Diego	
21	ANGELA GISSEL DAZA CHAPARRO	F		A		A				50%	[illegible]										0%	[illegible]	
22	DIEGO LEONARDO MANCERA TELLEZ		M	A	A	A				100%	Diego										0%	Diego	
23	NICOLAS BOHORQUEZ PINEDA		M	A	A	A				100%	[illegible]										0%	Angel	
24	JUAN DAVID LEGUIZAMON CAPADOR		M	A						50%	David										0%	David	
25	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ GARCIA		M	A	A	A				100%	[illegible]										0%	[illegible]	
	ASISTENCIA %									75%											0%		

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

FIRMA DEL ENTRENADOR [signature]

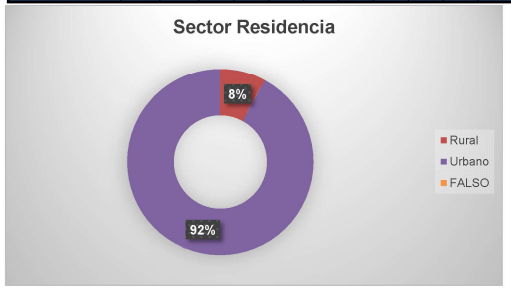
CEDULA DE CIUDADANIA Nº 17347856

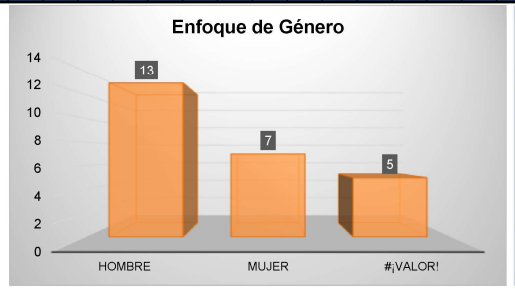
INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE	SISTEMA DE GESTIÓN MECI - CALIDAD DEPORTES POBLACIÓN BENEFICIADA	POBLACION BENEFICIADA FO-M-DRA-10 04/05/2022 Version 02

NOMBRES Y APELLIDOS:	FREDY LIEVANO BARRIENTOS	CONTRATO:	155
PERIODO:	04/05/2026 al 03/06/2026	MUNICIPIO:	YOPAL
TELEFONO:	3115953798	CORREO ELECTRONICO:	fredyboxeo@yahoo.es

POBLACION

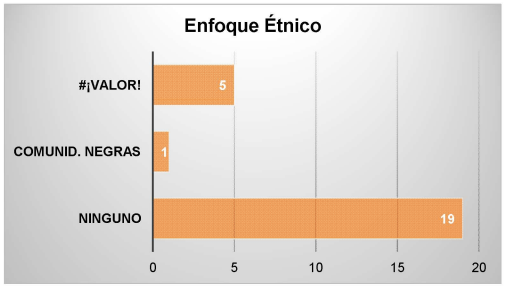
RANGO DE EDAD / POBLACION	AREA URBANA/RURAL		ENFOQUE DE GENERO			GRUPO SISBEN												ENFOQUE ETNICO												ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL																		TOTAL
						A (Pobreza Extrema)			B (Pobreza Moderada)			C (Población Vulnerable)			D (No pobre, No vulnerable)			Indigenas			Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras			Pueblo ROM o Gitano			Ninguno			Victimas del Conflicto Armado			Habitante de Calle			PPL-TD			PPR			Personas con Discapacidad			Población Extranjera			Ninguno			
	U	R	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	F	M	LGTBI	
PRIMERA INFANCIA 0-5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
INFANCIA 6 A 11 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ADOLESCENCIA 12 A 17 AÑOS	13	0	4	9	0	3	2	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	9	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13
JUVENTUD 18 A 28 AÑOS	7	2	3	6	0	3	4	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	5	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	9
ADULTO 29 A 60	3	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
ADULTO MAYOR - >60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	23	2	7	18	0	6	9	0	1	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6	17	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	25

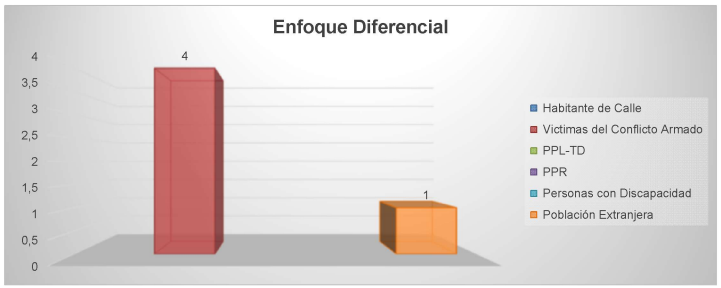












FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS: FREDY LIEVANO B.

INDERCAS INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE Nit. 844.003.345-1	SISTEMA DE GESTIÓN - CALIDAD DEPORTES POBLACIÓN BENEFICIADA	POBLACION BENEFICIADA FO-M-DRA-10 04/05/2022 Version 02

BASE DE DATOS

CONTRATO No:	155	FECHA DEL CONTRATO:	29/01/2026	OBJETO CONTRACTUAL	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DEL DEPARTAMENTO			
NOMBRES Y APELLIDOS:	FREDY LIEVANO BARRIENTOS			N° CELULAR:	3115953798		DEPORTE:	BOXEO	
PERIODO QUE REPORTA:	Fecha Inicio	4/05/2026	Fecha Fin	3/06/2026	MUNICIPIO	YOPAL	CORREO ELECTRONICO:	fredyboxeo@yahoo.es	

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

									ENFOQUE DE GENERO			ENFOQUE ETNICO				ENFOQUE DIFERENCIAL / POBLACIONAL							SECTOR	
N°-	NOMBRE Y APELLIDOS	Tipo de Documento	N° D.I.	FECHA DE NACIMIENTO dd/mm/aaaa	EDAD	TELEFONO	E- MAIL	GRUPO SISBEN	F	M	LBGTI	Indigenas	Comunidades Negras - Afro - Raizales - Palenqueras	Pueblo ROM o Gitano	NingunoEE	Victimas del Conflicto Armado	Habitante de Calle	PPL-TD	PPR	Personas con Discapacidad	Población Extranjera	NingunoED	U	R
1	DAYANA ESTEFANIA LIEVANO BARRIENTOS	TI	1115912742	2/06/2008	18	3144924253	dayanalievano858@gmail.com	A	X						X	X								X
2	JIBELITH XIOMARA FLOREZ ANDRADE	CC	1089905261	9/03/2006	20	3005260550	xiomiandrade06@gmail.com	A	X						X							X	X	
3	YENIFER TATIANA LANCHEROS BOHORQUEZ	TI	1115914633	9/07/2011	14	3219813191	dianapaolab@1992hotmail.com	A	X						X	X							X	
4	TOMAS SANTIAGO CUESTA ACHAGUA	TI	1029664321	3/07/2009	16	3215257304	tomassantiago06@gmail.com	B		X					X							X	X	
5	LAURA SIFIA BALLARES SOTO	TI	1033740170	26/09/2009	16	3103781248	sifiao926mta@gmail.com	A	X						X								X	
6	SIMON FELIPE PEREZ ALARCON	TI	1029665650	16/09/2010	15	3115378941	lina magaly alarcon cuta	B		X					X							X	X	
7	ERICK JULIAN FUENTES PLAZAS	TI	1029651005	23/01/2009	17	3124305756	erickfuen2345@gmail.com	A		X					X							X	X	
8	LUIS CARLOS CARDENAS RIASCOS	CC	1111759796	12/06/2004	22	3233871771	cardenasriascosluiscarlos841@gmail.co	A		X			X			X							X	
9	EMILY ALEJANDRA FIGUEREDO TEJADA	TI	1029666350	13/06/2011	15	3212211008	mayithtm17@gmail.com	B	X						X							X	X	
10	KAREN VANESSA MENDOZA HUERTAS	CC	1006554753	21/10/2002	23	3223362052	karennnvanesssah@gmail.com	A	X						X							X	X	
11	HERNANDO TIBADUIZA TIBADUIZA	CC	1118561633	20/03/1995	31	3243440534	hernandotibaduiza2076@gmail.com	A		X					X							X	X	
12	SAMUEL STIVEN CANASTEROS ZAPATA	TI	1115913654	1/05/2010	16	3138187002	cadp2314@gmail.com	A		X					X							X	X	
13	NICOLAS STIVEEN MONTOYA DURAN	TI	1029648002	4/11/2007	18	3125469759	nicolasduran.041107@gmail-com	B		X					X							X	X	
14	JUAN ESTEBAN RINCON GROSSO	TI	1029663672	9/11/2007	18	3142099890	juangrosso61@gmail.com	A		X					X							X		X
15	NELSON FERNANDO RODRIGUEZ GOMEZ	CC	1115910125	2/04/2004	22	2309583376	fercho2020colombial@gmail.com	B		x					X							X	X	
16	CRISTIHIAN ENRIQUE ENCISO VARGAS	CC	1118566584	14/11/1996	29	3026948831	1kolcepeda12@gmail.com	A		X					x							X	X	
17	OSCAR STIVEN BALLARE SOTO	CC	1033714800	13/09/2007	18	3115378943	stivensot14@gmail.com	A		X					X							X	X	
18	YAMID FERNANDO TOJUELO SILVA	CC	1115916731	16/12/1994	31	3212063525	yamidtujuelosilva@gmail.com	A		X					X							X	X	
19	ELIEZER LUCIANO DOMINGUEZ GARCIA	CC	6553503	17/05/2007	19	3227792720	eliezerd656@gmail.com	A		X					X						x		X	
20	YEFERSON ESTEBAN PORRAS CAMAYO	TI	1110088043	4/10/2009	16	3102458948	fredyboxeo@yahoo.es	B		X					X							X	X	
21	DIEGO LEONARDO MANCERA TELLEZ	TI	1029659801	12/06/2012	14	3203445944	yimaro@hotmail.com	B		X					X							X	X	
22	NICOLAS BOHORQUEZ PINEDA	TI	1222115402	27/06/2013	12	3212321556	bibiananeda@gmail.com	B		X					X							x	X	
23	ANGELA GISSEL DAZA CHAPARRO	TI	1029653939	27/03/2010	16	3222761710	giselldaza12@gmail.com	A	X							X							X	
24	JUAN DAVID LEGUIZAMON CAPADOR	TI	1029665469	15/06/2010	16	3106557052	Leguizamon@gmail.com	B		X					X							X	X	
25	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ GARCIA	TI	1029658501	14/12/2011	14	3219851677	jsrg142011@gmail.com	B		x					X							x	X	
26					-																			

FIRMA : _____

NOMBRES Y APELLIDOS

EL SUSCRITO CONTRATISTA

FREDY LIEVANO BARRIENTOS

CERTIFICA QUE

Es de total veracidad, confiabilidad y responsabilidad absoluta, que toda la información presentada en el desarrollo y ejecución de las actividades suscritas dentro del contrato No. 0155 de 2026 cuyo objeto es "PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADORES DEPARTAMENTALES NIVEL III, PARA ACOMPAÑAR, PREPARAR Y GARANTIZAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS VINCULADOS AL DEPORTE ASOCIADO DELDEPARTAMENTO.", para el proceso de verificación como son: informe de actividades, panillas de asistencia, participaciones en eventos, registros fotográficos y demás formatos establecidos por el INDERCAS, durante el periodo de labores 04 de mayo al 03 de junio del 2026 son legítimas y tomadas durante la ejecución.

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

Se expide en el municipio de Yopal, a los 25 días del mes de junio del 2026.

Firma:



Nombre: FREDY LIEVANO BARRIENTOS
No. Cédula: 17.347.856
No. Contacto: 3115953798
Correo electrónico: fredyboxeo@yahoo.es
Contratista

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE

DEPARTAMENTO	CASANARE			**MUNICIPIO(S)**	YOPAL		
NOMBRES Y APELLIDOS	FREDY LIEVANO BARRIENTOS			**No. CÉDULA**	17.347.856		
No. CONTRATO	2026-0155			**FECHA INICIO DE CONTRATO**	4/02/2026	**PLAZO DE EJECUCIÓN**	CINCO (5) MESES
MES DEL INFORME	04 MAYO AL 03 JUNIO DEL 2026	**INFORME**	4 DE 5	**FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME**	25 DE JUNIO DE 2026		
DATOS CONTACTO	**TELEFONO CELULAR**	3115953798		**CORREO ELECTRONICO**	fredyboxeo@yahoo.es		

REGISTRO FOTOGRÁFICO



ACCION	Entrenamiento con medio de sombra individual	**FECHA**	**7/05/2026**



ACCION	Calentamiento general estiramiento estático dirigido por el entrenador	**FECHA**	**1/06/2026**



ACCION	Organización esparrin y sesión de entrenamiento escuelas del IDRY	**FECHA**	**29/05/2026**



ACCION	Escuela de boxeo repetición de gestos técnicos golpes rectos	**FECHA**	**23/05/2026**



ACCION	Taller fortalecimiento e implementación de estrategias orientadas a la prevención de violencia de genero	**FECHA**	**19/05/2026**



ACCION	Entrenamiento en el gimnasio de fuerza para el fortalecimiento del tono muscular	**FECHA**	**15/05/2026**



ACCION	Desplazamientos y combinación de golpes rectos a la cara y corrección de errores	**FECHA**	**4/05/2026**



ACCION	Valoración de los deportistas de la categoría juvenil por los profesionales del centro medico	**FECHA**	**13/05/2026**

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE

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

Yopal, 25 de junio del 2026

Señores
INDERCAS
La ciudad

REF. Certificado de deducciones

Yo, Fredy Lievano Barrientos, identificado con Cédula de Ciudadanía número 17.347.856 de Villavicencio, teniendo en cuenta la reforma Tributaria estructural, ley 1819 del 29 de diciembre de 2016, **CERTIFICO QUE**:

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

Por lo anterior, solicito que sean aplicadas las siguientes deducciones para depurar de mi base de Retención en la Fuente del periodo comprendido entre el **04/05/2026** y el **03/06/2026**, de acuerdo a los siguientes factores:

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

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

IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDO 1	APELLIDO 2	PARENTESCO	EDAD
1.115.912.742	Dayana Estefania	Lievano	Amaya	hija	17
23.467.962	Maria Berta Yamile	Amaya	Rodriguez	Compañera	45

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

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

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

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

Finalmente informo que las actividades desarrollas dentro contrato No. 0155 de fecha 29/01/2026, fueron ejecutadas en el municipio de Yopal del Departamento de Casanare, y me comprometo a comunicar cualquier cambio que puede modificar los beneficios obtenidos.

Cordialmente,

Fredy Lievano Barrientos
C.C. 17347856 de V/cio

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE CASANARE

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

Yopal, 25 de junio de 2026

Empresa INDERCAS

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

CERTIFICACIÓN

Yo **Fredy Lievano Barrientos**, identificada con cédula de ciudadanía No. 17.347.856 expedida en Villavicencio, para efectos de dar cumplimiento con el artículo 1 del decreto 1070 del 28 de mayo de 2013 y su modificación a través del decreto 3032 de 2013, certifico lo siguiente:

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

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

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

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

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

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

Cordialmente

Fredy Lievano Barrientos
C.C. 17347856 DE V/cio

Yopal, 25 de mes de junio de 2026

INDERCAS

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

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

CERTIFICO QUE:

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

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

3. Mis ingresos para efecto de la aplicación de la Retención en la fuente a título de Industria y Comercio, Avisos y Tableros y Sobretasa Bomberil en el Municipio de Yopal se encuentran clasificados: **Desde 250 hasta 500 UVT.,** (UVT 2025 -$49.799). según la siguiente tabla artículo 26 del decreto 060-2023:

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

Nombre Completo Contratista: Fredy Lievano Barrientos
No. Identificación:17347856
No. móvil: 3115953798

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 17347856		LIEVANO BARRIENTOS FREDY	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 17 A 7-64 BR NUEVO HORIZONTE	TAURAMENA-CASANARE	5111111	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-05	2026-05	93001392	9505302610	I	2026/06/12	2026/06/18	BANCO DE OCCIDENTE	6	$605,300

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,946,928	$311,600			$1,946,928	$243,400			$0	$0			$1,946,928	$47,500		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,946,928	$311,600			$1,946,928	$243,400			$0	$0			$1,946,928	$47,500		$0	$0
Ciudad: TAURAMENA Depto: CASANARE (1 Afiliados)					$1,946,928	$311,600			$1,946,928	$243,400			$0	$0			$1,946,928	$47,500		$0	$0
1	CC	17347856 LIEVANO FREDY	25-14	30	$1,946,928	$311,600	EPS037	30	$1,946,928	$243,400		0	$0	$0	14-23	30	$1,946,928	$47,500	0	$0	$0
Total		**Afiliados(1)**			$1,946,928	$311,600			$1,946,928	$243,400			$0	$0			$1,946,928	$47,500		$0	$0

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 17347856		LIEVANO BARRIENTOS FREDY	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 17 A 7-64 BR NUEVO HORIZONTE	TAURAMENA-CASANARE	5111111	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-05	2026-05	93001392	9505302610	I	2026/06/12	2026/06/18	BANCO DE OCCIDENTE	6	$605,300

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$311,600	$1,400	$0	$313,000
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	$311,600	$1,400	$0	$313,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$47,500	$300	$0	$47,800
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$47,500	$300	$0	$47,800
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$243,400	$1,100	$0	$244,500
NUEVA E.P.S.	EPS037	900,156,264	2	1	$243,400	$1,100	$0	$244,500
TOTAL				**1**	**$602,500**	**$2,800**	**$0**	**$605,300**

Banco Agrario de Colombia
El Banco que hace crecer el campo

Nit : 800.037.800-8

CERTIFICACION

El Banco Agrario de Colombia, certifica que: LIEVANO BARRIENTOS FREDY, identificado(a) con CEDULA DE CIUDADANIA No. 17347856, se encuentra vinculado(a) con nuestra entidad en el producto de: AHO - CUENTAS AHORROS, número 4-866-30-03470-1, con una antigüedad de DIEZ (10) año(s).

Se expide en TAURAMENA, a los ocho (08) días del mes de enero de 2026, con destino a: QUIEN LE INTERESE

Banco Agrario de Colombia
Of. Tauramena - Casanare

DIRECTOR (A) OFICINA

FIRMA AUTORIZADA