

TRD_101_17_07

INFORME DE ACTIVIDADES No.	5	FECHA INFORME	03/07/2026
No DEL CONTRATO Y FECHA	IDRY-CD-169-2026 de 26/01/2026		
VALOR DEL CONTRATO	TRECE MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS MCTE (\$13.800.000).		
CONTRATANTE	INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YOPAL		
CONTRATISTA	JASMIN TORRES MORALES		
No. DE IDENTIFICACIÓN	1.115.858.843		
PLAZO DE EJECUCIÓN	SEIS (6) MESES		
SUPERVISOR	GINA PAOLA ALVAREZ MERCHAN, PROFESIONAL UNIVERSITARIO		
FECHA DE INICIO	29/01/2026		
FECHA DE TERMINACIÓN	28/07/2026		
PERIODO DEL INFORME	DEL 29/05/2026 AL 28/06/2026		
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR LOS SERVICIOS COMO ENTRENADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE JU JITSU, PARA LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL IDRY, EN LA COMUNA I DEL MUNICIPIO DE YOPAL		

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO		
ACTIVIDAD No	EJECUCIÓN	EVIDENCIAS
1. Realizar el reporte mensual de los deportistas inscritos en la disciplina jiu jitsu , teniendo en cuenta que la población atendida se deberá incluir discriminadamente según el caso: a. Primera infancia (0-5); b. Infancia (6-12); c. Adolescencia (13-17); Juventud (18-28), definiendo a que grupo pertenecen así: a. Mujer; b. Víctimas del conflicto; c. Discapacidad; d. LGTBI; e. Pueblos indígenas; f. Comunidades negras; g. Población en pobreza extrema; h. Familia; i. Toda la población y j. Otro, de acuerdo al formato establecidos por el Instituto realizando la entregar al apoyo de la supervisión a los Veinte (20) días de cada mes en medio físico, digital. PRODUCTO: 1 Base de datos Mensual que contenga la consolidación de los deportistas beneficiados, la cual deberá ser remitida al correo institucional escuelaidry@idry-	Se realizó la caracterización y el registro de un total de 23 deportistas, conforme a los lineamientos definidos por el Instituto para la identificación y consolidación de la población beneficiaria. Del total de participantes, 14 corresponden al sexo masculino y 9 al sexo femenino, información que permite una adecuada clasificación de los usuarios y facilita el análisis estadístico de la población atendida. Como parte de esta actividad, se diligenció de manera completa la base de datos institucional, verificando la consistencia, integridad y organización de la información recopilada para garantizar la confiabilidad de los registros. El Anexo 2, correspondiente a la base de datos consolidada, fue enviado al correo institucional el 6 de abril de 2026, dando cumplimiento a los requisitos establecidos y a los tiempos definidos para la entrega de la información.	Anexo 1 Formato estadístico Folio 1 Anexo 2 Base de datos Folio 2 (registro fotografico)

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO		
ACTIVIDAD No	EJECUCIÓN	EVIDENCIAS
yopal.gov.co. EVIDENCIA: Documento en Excel con toda la información de cada niño.		
2. Realizar dos (2) sesiones diarias de entrenamiento deportivo (2 horas por sesión) para un total de 10 sesiones por semana y un mínimo de 40 al mes, con un mínimo de 20 niños, niñas y/o adolescentes del municipio de Yopal; acatando a cabalidad los lineamientos del IDRY. PRODUCTO: Dos (2) Sesiones diarias de entrenamiento. EVIDENCIA: Planillas de asistencia firmadas - Registro Fotográfico de las sesiones de entrenamiento.	Durante el período reportado se dio cumplimiento al 100 % de la programación establecida, desarrollando un total de 40 sesiones de entrenamiento. En estas jornadas se contó con la participación de 23 deportistas, garantizando la continuidad del proceso de formación y la adecuada ejecución de los componentes técnico, táctico y físico previstos en la planificación metodológica. De manera complementaria, y con el acompañamiento del metodólogo del Instituto, se realizó la aplicación de pruebas físicas (test de valoración) a los deportistas, con el propósito de evaluar su condición física, establecer una línea base de rendimiento e identificar aspectos susceptibles de mejora para orientar la planificación y el seguimiento del proceso de entrenamiento.	Anexo 3 Planillas de asistencia Folio 3 Anexo 4 Plan semanal Folio 4 Anexo 5 Test Folio 5 - 6 <u>(registro fotográfico)</u>
3. Participar mensualmente en dos (2) intercambios y/o festivales deportivos en las modalidades de conjunto y/o individuales, PRODUCTO: Dos intercambios deportivos en modalidades de conjunto y/o individuales. EVIDENCIA: Planilla mensuales de intercambio deportivo y Registro Fotográfico de cada intercambio.	Durante el mes de junio de 2026 se brindó acompañamiento a la participación de los deportistas pertenecientes a la Escuela de Tenis de Campo, dirigida por el profesor Andrés Durán, y de la Escuela de Boxeo, orientada por el profesor Hernando Tibaduiza, en dos jornadas de intercambio deportivo desarrolladas los días 8 y 26 de junio. Estos encuentros tuvieron como finalidad fortalecer el proceso de preparación deportiva mediante escenarios de práctica que favorecieron el intercambio de experiencias entre los participantes y contribuyeron al desarrollo de capacidades físicas fundamentales, tales como la fuerza, la velocidad, la resistencia y la coordinación. Paralelamente, se promovió el perfeccionamiento de los aspectos técnicos y tácticos propios de cada modalidad deportiva. De igual manera, las jornadas constituyeron un espacio propicio para realizar el seguimiento al rendimiento de los deportistas, permitiendo valorar su evolución dentro del proceso de formación, identificar fortalezas y oportunidades de mejora, así como reconocer aquellos atletas con potencial para representar al departamento en futuras competencias oficiales.	Anexo 6 Planilla de intercambio Folio 7 - 8 (registro fotografico)
4. Participar de las reuniones, convocatorias, capacitaciones y apoyar los eventos institucionales que realice y/o apoye el IDRY, relacionadas con su objeto contractual. PRODUCTO: Eventos,	Durante el período evaluado se llevó a cabo una reunión informativa convocada por el Instituto con el propósito de socializar los lineamientos, cronograma y aspectos organizativos relacionados con la participación en los Juegos Intercolegiados. A dicha	Anexo 7 Planilla de asistencia Folio 9 (registro fotografico)

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO

ACTIVIDAD No	EJECUCIÓN	EVIDENCIAS
convocatorias, capacitaciones realizadas dentro del marco del objeto contractual. EVIDENCIA: Acta de reunión, Planilla de asistencia y Registro Fotográfico.	reunión se asistió el día 4 de junio de 2026, permitiendo conocer de primera mano la información correspondiente al desarrollo del evento, así como las orientaciones necesarias para garantizar la adecuada participación y cumplimiento de los requerimientos establecidos.	
5. Apoyar las demás actividades relacionadas con el objeto contractual previa concertación con la supervisión designada por el Instituto.	Durante el periodo reportado no se recibieron solicitudes, requerimientos o instrucciones por parte de la supervisión del contrato relacionadas con actividades adicionales al objeto contractual. Sin embargo, se mantiene la disponibilidad para brindar el apoyo requerido y atender oportunamente cualquier actividad que sea asignada, asegurando el cumplimiento de las obligaciones establecidas en el contrato.	No aplica

ACREDITACIÓN PAGOS APORTES A LOS SISTEMAS DE SEGURIDAD SOCIAL

Tipo de aporte	Planilla N°	Mes al que corresponde el aporte	Valor Pagado
SALUD	92975065	JUNIO	218.900
PENSION	92975065	JUNIO	280.200
ARL	92975065	JUNIO	42.700

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

OBSERVACIONES Y/O ANEXOS



Nombre Contratista: JASMIN TORRES

Firma:

Identificación: 1.115.858.843

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES

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

Así mismo certifico que el (la) contratista se encuentra al día con los aportes al Sistema de Seguridad Social Integral de conformidad con la normatividad que rige la materia, tal y como se acredita en los soportes de liquidación de planilla y pago que se anexan para realizar el pago del **Informe No. 5** del contrato **IDRY-CD-169-2026**, los cuales han sido verificados por el suscrito.

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

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

FIRMA

NOMBRE: N/A

CARGO: N/A

Gina Paola Alvarez Merchan

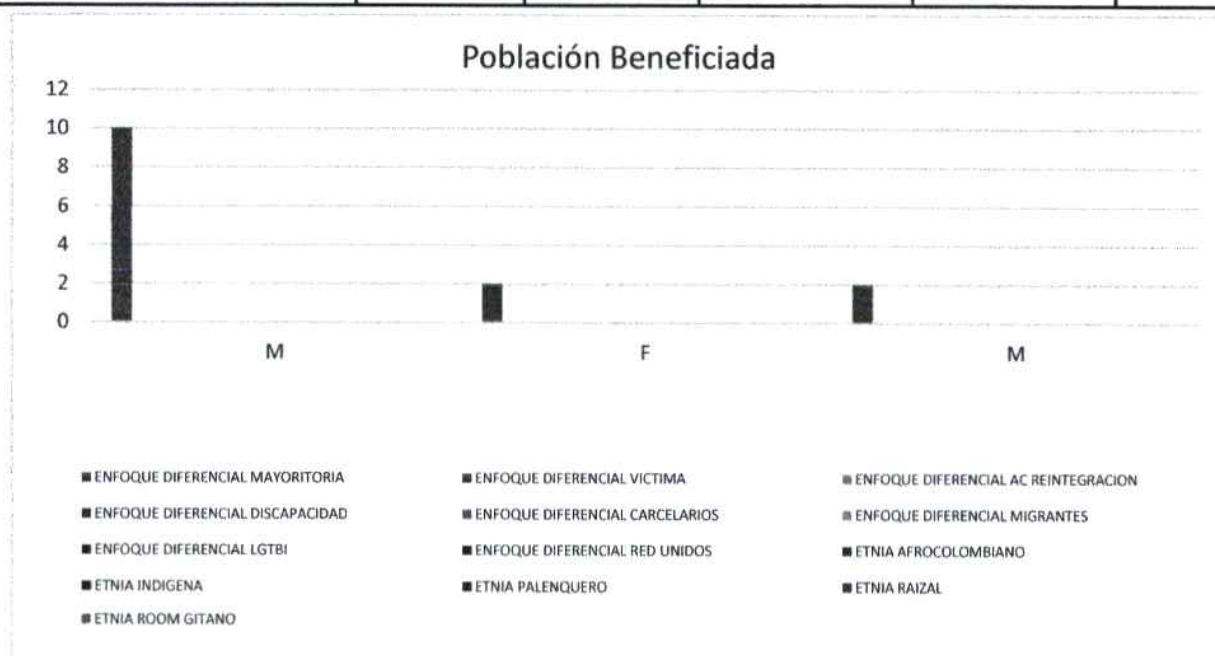
FIRMA

**NOMBRE: GINA PAOLA ALVAREZ
MERCHAN**

CARGO: PROFESIONAL UNIVERSITARIO

SUPERVISOR DEL CONTRATO

LUGAR DE TRABAJO:		CALLE 12 N° 17 - 49		INFORME No:		5
MONITOR: JASMIN TORRES			DEPORTE:		JIU JITSU	
PERIODO DEL INFORME:		29/05/26 A 28/06/26				
CICLO VITAL						TOTAL
		Infancia 7 - 13 años		Adoles 14 - 17 años		
		F	M	F	M	
ENFOQUE DIFERENCIAL	MAYORITORIA	9	10	2	2	23
	VICTIMA	0	0	0	0	
	AC REINTEGRACION	0	0	0	0	
	DISCAPACIDAD	0	0	0	0	
	CARCELARIOS	0	0	0	0	
	MIGRANTES	0	0	0	0	
	LGTBI	0	0	0	0	
	RED UNIDOS	0	0	0	0	
ETNIA	AFROCOLOMBIANO	0	0	0	0	
	INDIGENA	0	0	0	0	
	PALENQUERO	0	0	0	0	
	RAIZAL	0	0	0	0	
	ROOM GITANO	0	0	0	0	
TOTAL		9	10	2	2	



Nombre: Jasmin Morres Morales

[Signature]

ÍTEM	NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DOC.	DOC. IDENTIDAD	FECHA NACIMIENTO	EDAD	CURSO DE VIDA	GÉNERO	RH	EPS
1	JOSE EMILIO CARDENAS CONTRERAS	T.I.	1023305168	1/01/2019	7.10	INFANCIA	MASCULINO	O+	SANITAS
2	EMILIANO ALDANA CRISTANCHO	T.I.	1222133398	29/01/2019	7.42	INFANCIA	MASCULINO	O+	SANITAS
3	ENDRIC EMILIANO UNDA UYABAN	T.I.	1222133052	11/12/2018	7.55	INFANCIA	MASCULINO	A+	CAPRESOCA
4	MARIA CAMILA MOSQUERA	T.I.	1029996267	25/05/2012	14.10	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	CAPRESOCA
5	ANGIE VALERIA MOSQUERA	T.I.	1029996268	25/05/2012	14.40	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	CAPRESOCA
6	LUCIANA BARRIOS	T.I.	1222123719	23/10/2015	10.69	INFANCIA	FEMENINO	O+	SANITAS
7	ALEX CAMILO HEREDIA PRADA	T.I.	1222120809	16/01/2015	11.44	ADOLESCENTE	MASCULINO	B+	SANITAS
8	LUCIA CHINCHILLA	T.I.	1222129898	3/08/2017	8.91	INFANCIA	FEMENINO	O+	NUEVA EPS
9	NEYMAR RADA	T.I.	1119185117	7/06/2014	10.02	ADOLESCENTE	MASCULINO	A+	NUEVA EPS
10	JUAN SEBASTIAN BARRIOS	T.I.	1222134633	12/07/2019	6.87	INFANCIA	MASCULINO	O+	SANITAS
11	DILAY FRANCISCO ABRIL ACEVEDO	T.I.	1222122645	15/07/2015	10.03	INFANCIA	MASCULINO	O+	SALUD TOTAL
12	NICOL RADA	T.I.	1119186175	12/02/2017	9.38	INFANCIA	FEMENINO	A+	NUEVA EPS
13	SARA CAMILA JIMENEZ CHAPARRO	T.I.	1222113094	27/09/2012	11.07	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	SANITAS
14	NATALY VALERIA CARRANZA GOMEZ	T.I.	1116615184	19/07/2013	12.95	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	SANITAS
15	CARLOS DANIEL CARRANZA GOMEZ	T.I.	1115857640	14/03/2010	15.50	ADOLESCENTE	MASCULINO	O+	SANITAS
16	LIAM JESÉ CARO CONTRERAS	T.I.	1.222.133.706	17/02/2019	7.57	INFANCIA	MASCULINO	O+	NUEVA EPS
17	DAVID ALEJANDRO MORA BUITRAGO	T.I.	1029659573	21/05/2012	14.11	ADOLESCENTE	MASCULINO	O+	SANITAS
18	GABRIELA BAHAMON PATIÑO	T.I.	1222148325	5/03/2018	6.23	INFANCIA	FEMENINO	A+	CAPRESOCA
19	NICOLAS OSWALDO CASTRO ROJAS	T.I.	1.222.134.403	22/03/2019	7.28	INFANCIA	MASCULINO	O+	SANITAS
20	GISELLE SARAHI ARANGUREN	T.I.	1118577768	9/04/2019	7.23	INFANCIA	FEMENINO	O-	COOSALUD
21	EMILY ROXANE ESCOBAR	T.I.	1222134081	25/03/2019	7.37	INFANCIA	FEMENINO	O+	CAPRESOCA
22	DEREK SAMUEL BALLESTEROS	T.I.	1222126740	19/08/2016	9.87	INFANCIA	MASCULINO	O+	SANITAS
23	MATIAS TRUJILLO GARISAO	T.I.	1222120558	24/12/2014	11.60	ADOLESCENTE	MASCULINO	O+	CAPRESOCA
24					126.50	ADULTO			
25					126.50	ADULTO			
26					126.50	ADULTO			
27					126.50	ADULTO			
28					126.50	ADULTO			
29					126.50	ADULTO			
30					126.50	ADULTO			
31					126.50	ADULTO			
32					126.50	ADULTO			
33					126.50	ADULTO			
34					126.50	ADULTO			
35					126.50	ADULTO			

120_43_05

INFORME No. 5

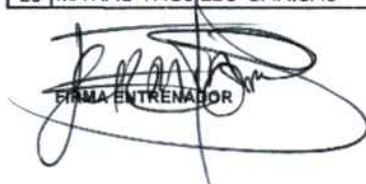
INSTRUCTOR: JASMIN TORRES MORALES

LUGAR DE TRABAJO: Calle 12 #17 - 49

DEPORTE: JIU JITSU

PERIODO: DE 29/05/2026 A: 28/06/2026

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	FECHA DE SESION																				FIRMA
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	JOSE EMILIO CARDENAS CONTRERAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	Jose Emilio
2	EMILIANO ALDANA CRISTANCHO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Emiliano
3	ENDRIC EMILIANO UNDA UYABAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Emilio
4	MARIA CAMILA MOSQUERA	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	Camila
5	ANGIE VALERIA MOSQUERA	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	F	A	A	A	F	A	A	A	A	Valeria
6	LUCIANA BARRIOS	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	F	A	A	Luciana
7	ALEX CAMILO HEREDIA PRADA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Alex
8	LUCIA CHINCHILLA	F	A	A	A	F	F	A	A	A	F	A	A	A	F	A	A	F	A	A	F	Lucia
9	NEYMAR RADA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	F	A	A	A	A	Neymar
10	JUAN SEBASTIAN BARRIOS	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	F	A	A	F	A	A	A	A	Juan S.
11	DILAY FRANCISCO ABRIL ACEVEDO	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	Dilay
12	NICOL RADA	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	F	A	A	A	F	A	A	F	Nicol
13	SARA CAMILA JIMENEZ CHAPARRO	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	F	A	A	A	Sara
14	NATALY VALERIA CARRANZA GOMEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Nataly
15	CARLOS DANIEL CARRANZA GOMEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	Carlos
16	LIAM JESÉ CARO CONTRERAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Liam
17	DAVID ALEJANDRO MORA BUITRAGO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	David
18	GABRIELA BAHAMON PATIÑO	F	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	F	A	A	A	Gabriela
19	NICOLAS OSWALDO CASTRO ROJAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	F	A	A	A	F	A	A	Nicolas
20	GISELLE SARAHI ARANGUREN	A	A	A	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Gisel
21	EMILY ROXANE ESCOBAR	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Emily
22	DEREK SAMUEL BALLESTEROS	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	F	A	F	A	A	Derek
23	MATIAS TRUJILLO GARISAO	F	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	Matias


FIRMA ENTRENADOR

F: FALTO

A: ASISTIO

120_43_05

BARRIO Y/O CORREGIMIENTO: LUIS HERNANDEZ VARGAS		NOMBRE DEL INSTRUCTOR : JASMIN TORRES MORALES		N° CONTRATO: IDRY-CD 169-26	
INSTITUCIÓN Y/O ESCENARIO: CALLE 12 N° 17 - 49		DEPORTE : JIU JITSU			
PERIODO DE EJECUCIÓN: 29 DE MAYO A 28 DE JUNIO		HORARIO : 5 A 9 PM			
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, sentadillas. Ejecución de técnica: IPPON SEOI NAGE + CONTROL + SUMISION Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, desplazamientos laterales. Ejecución de técnica: OSOTO GARI + KIMURA DESDE ABAJO E INVERSA Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva: respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Saltos de lazo o jumping jacks Ejecución de técnica: TRABAJO FUNCIONAL, CARDIOVASCULAR Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, desplazamientos laterales, sentadillas. Ejecución de técnica: IPPON SEOI NAGE + CONTROL + KIMURA Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, reacción visual. Ejecución de técnica: COMBATES TECNICOS Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.
2	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, reacción visual. Ejecución de técnica: CAMARONES HACIA ADELANTE HACIA ATRAS, PUENTES, BERRIBOLO Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva: respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, desplazamientos laterales. Ejecución de técnica: LLAMADO DE GUARDIA + GUARDIA Z + MONTA COMPLETA + ARMBAR DE ARRIBA Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva: respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Saltos de lazo o jumping jacks Ejecución de técnica: TRABAJO FUNCIONAL, CARDIOVASCULAR Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva: respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Saltos cuerda, jumping jacks o trote, sentadillas, sprall Ejecución de técnica: DOUBLE LEGS + SPRALL + TOMA DE ESPALADA + DERRIBO AL LADO Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, reacción visual. Ejecución de técnica: COMBATES TECNICOS Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.
3	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, sentadillas. Ejecución de técnica: IPPON SEOI NAGE + CONTROL + SUMISION Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, desplazamientos laterales. Ejecución de técnica: OSOTO GARI + KIMURA DESDE ABAJO E INVERSA Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva: respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Saltos de lazo o jumping jacks Ejecución de técnica: TRABAJO FUNCIONAL, CARDIOVASCULAR Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, desplazamientos laterales, sentadillas. Ejecución de técnica: IPPON SEOI NAGE + CONTROL + KIMURA Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, reacción visual. Ejecución de técnica: COMBATES TECNICOS Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.
4	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, reacción visual. Ejecución de técnica: CAMARONES HACIA ADELANTE HACIA ATRAS, PUENTES, BERRIBOLO Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva: respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Gimnasia básica, caídas adelante, atrás y lateral y parada técnica, desplazamientos laterales. Ejecución de técnica: LLAMADO DE GUARDIA + GUARDIA Z + MONTA COMPLETA + ARMBAR DE ARRIBA Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva: respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Saltos de lazo o jumping jacks Ejecución de técnica: TRABAJO FUNCIONAL, CARDIOVASCULAR Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Ejecución progresiva: respiración controlada y postura alineada. Calentamiento: Saltos cuerda, jumping jacks o trote, sentadillas, sprall Ejecución de técnica: DOUBLE LEGS + SPRALL + TOMA DE ESPALADA + DERRIBO AL LADO Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.	Movilidad: Secuencia de arriba hacia abajo: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. Calentamiento: Cuerda, jumping jacks o trote, desplazamientos y agilidad: zigzag, skipping, laterales, reacción visual. Ejecución de técnica: COMBATES TECNICOS Estramiento: Estramiento espalda y cadera continúa con mariposa y flexión a una pierna para aductores e isquiotibiales, y finaliza con zancada profunda, cuádriceps y tobillos. Respira lento y sin rebotes.

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

FIRMA INSTRUCTOR:

FIRMA SUPERVISOR:

Gna Alvarez

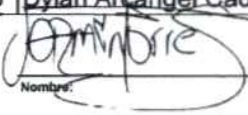
PLANILLA TEST DE JIU-JITSO

FECHA: 19-jun-26

INFORME No. 5

LUGAR: LA COROCORA (GRUPO 2)

PERIODO: DE 29 mayo A 28 junio

ITEM	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	GENERO		Imc			TEST FISICOS				TEST TECNICOS		
			M	F	peso	talla	res	Burpees (REP)	CORE 30" (REP)	Flexibilidad (CM)	Salto horizontal (CM)	Helones llamados de guardia (10") (%)	Sprawl (10") (%)	Entrada ippon seoi nage (10") (%)
1	Maria Camila Mosquera	14		X				22	23	12.5	169	90%	80%	80%
2	Angie Mosquera	14		X				21	21	9.5	163	80%	80%	60%
3	Alex Camilo Heredia	11	X					23	29	8	155	90%	70%	60%
4	Nathaly Valeria Carranza	13		X				21	18	17	143	60%	70%	60%
5	Carlos Daniel Carranza	16	X					27	22	16	210	80%	90%	80%
6	Sara Camila Jiménez	13		X				18	21	12	159	80%	50%	70%
7	Lucía Chincillá	8		X				14	12	5	110	50%	60%	60%
8	Liam Jese Caro	10	X					16	16	10	148	60%	50%	60%
11	Derek Samuel Ballesteros	10	X					15	22	11	158	50%	50%	60%
12	Matias Trujillo Garisao	11	X					17	21	9	126	60%	50%	70%
13	Dylan Arcangel Cadena	13	X					18	21	10	143	60%	70%	60%
 Nombre: JASMIN TORRES Contratista  FIRMA METODOLÓGICA Y/O APOYO METODOLÓGICO E.F.D.JDRY														

PLANILLA TEST DE JIU-JITSO

FECHA: 16-jun-26

INFORME No. 5

LUGAR: LA COROCORA (GRUPO 1)

PERIODO: DE 29 mayo A 28 junio

ITEM	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	GENERO		Imc			TEST FISICOS				TEST TECNICOS		
			M	F	peso	talla	res	Burpees (REP)	CORE 30" (REP)	Flexibilidad (CM)	Salto horizontal (CM)	Halones llamados de guardia (10") (%)	Sprawl (10") (%)	Entrada ippon seoi nage (10") (%)
1	Emily Roxane Escobar	7		x				18	27	11	125	90%	50%	70%
2	Giselle Saray Aranguren	7		x				14	24	5	120	80%	60%	60%
3	Alanna Victoria Jimenez	5		x				18	15	10	135	40%	30%	80%
4	Luciana Barrios	10		x				17	18	7	123	50%	40%	50%
5	Sebastian Barrios	7	x					15	16	6,5	122	30%	30%	30%
6	Gabriela Bahamon Patiño	8		x				13	22	12	120	40%	30%	70%
7	Amáia del Sol Lozano	7		x				15	14	8	119	50%	40%	70%
8	Nickoll Sarhay Rada	9		x				14	12	6	109	60%	30%	90%
9	Neymar Fabián Rada	12	x					20	20	2	158	60%	30%	10%
10	Jose Emilio Cardenas	7	x					20	24	10	132	60%	70%	60%
11	Emiliano Unda	7	x					16	14	7,6	115	60%	60%	50%

Nombre: JASMIN TORRES
Contratista

FIRMA METODOLOGO Y/O APOYO METODOLÓGICO E.F.D.JDRY

120_43_05

FECHA: 26/06/2026
HORA: 6:00 p. m.
LUGAR: TITAN BOX

INFORME No: 5
DEPORTE: JIU JITSU - BOXEO

EQUIPO:		VS	EQUIPO:	
ITEM	NOMBRE Y APELLIDOS		ITEM	NOMBRE Y APELLIDOS
1	ANGIE VALERIA MOSQUERA		1	JUAN CLAVIJO
2	MARIA CAMILA MOSQUERA		2	VICTORIA TORRES
3	CARLOS DANIEL CARRANZA GOMEZ		3	JERSON BARRETO
4	EMILY ROXAN ESCOBAR		4	ANDRES PEREZ
5	ALEX CAMILO HEREDIA PRADA		5	LAURA BALLARES
6	NATALY VALERIA CARRANZA GOMEZ		6	JENNIFER INOCENCIO
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			11	
12			12	
13			13	
14			14	
15			15	
16			16	

MARCADOR FINAL:

x

OBSERVACIONES GENERALES:


FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR Jamin Torres
CONTACTO: 321 404 4283


FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR Hernando Tibaduna
CONTACTO: 3243440534

120_43_05

FECHA: 8/06/2026
HORA: 3:00 p. m.
LUGAR: Pier Iora

INFORME No: 5
DEPORTE: Jiu Jitsu - Tennis

EQUIPO:		vs	EQUIPO:	
ITEM	NOMBRE Y APELLIDOS		ITEM	NOMBRE Y APELLIDOS
1	NIKOLE RADA		1	SOFIA LEON
2	MARIA CAMILA MOSQUERA		2	SANTIAGO LEON
3	ANGIE VALERIA MOSQUERA		3	JHON SIERRA
4	EMILY ROXAN ESCOBAR		4	SALOME LATORRE
5	ALEX CAMILO HEREDIA PRADA		5	SARA SOLER
6	NATALY VALERIA CARRANZA GOMEZ		6	SALOME FIAGA
7	CARLOS DANIEL CARRANZA GOMEZ		7	SANTIAGO DURAN
			8	
			9	
			10	
			11	
			12	
			13	
			14	
			15	
			16	

MARCADOR FINAL:

x

OBSERVACIONES GENERALES:


FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR: Jasmin Torres
CONTACTO: 3214044283


FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR: Andres Duran
CONTACTO: 3214829928

CONTROL DE ASISTENCIA

TRD_102_03_03

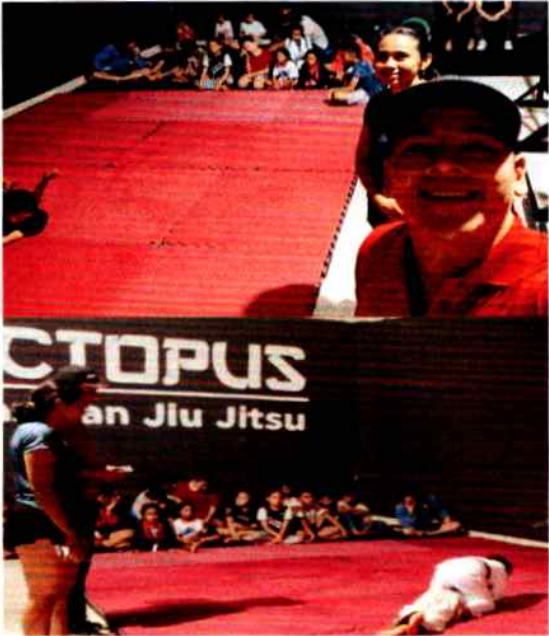
CURSO O ACTIVIDAD:		Socialización Comisiones, Juegos, Intercambio, 2026				TIPO DE EVENTO	
FECHA:		01-06-2026		HORARIO:		3:00 pm	
DIRIGIDO A:		RESPONSABLE:		INDUCCIÓN:		DIVULGACIÓN:	
CAPACITADOR SI APLICA:		LUGAR:		Sala de Juntas		OTRO:	
INFORMACIÓN ASISTENTES							
No	NOMBRES	APELLIDOS	No. DE DOCUMENTO	DEPENDENCIA/ENTIDAD	CONTACTO CELULAR - FIJO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Gonzalo	Perez	74.814.537	Escuelas	320626400		
2	Diego	Marino	74.770.87	Escuelas	3204016531		
3	Bryan Steven	Soto Loiza	7718564792	Escuelas	3213027630	bso5754@gmail.com	Bryan Soto
4	Nelson Smith	Ayala Restrepo	1073247665	Escuela	3132683380	nsar012@hotmail.com	Nelson Ayala
5	Eulides	Coricco Ganga	16487520	Escuelas	3125695715	eucaigra@gmail.com	
6	NARDA	RIVERA	33480541	ESCUELAS	3213045716	larivera11@gmail.com	NARDA
7	Viliana Sofia	Farfan Plazas	1029643329	Escuelas	3154382089	viliana.sofia@gmail.com	
8	Jasmin	Torres Morales	1115858.843	Escuelas	3214044283	labc1993@gmail.com	
9	William	Orozco Hernandez	1029641105	Escuelas	3133582689	woro2011@gmail.com	
10							

REGISTRO FOTOGRÁFICO.

PERIODO COMPRENDIDO: 29/05/2026 AL 28/06/2026

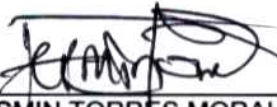
Nº DE ACTIVIDAD	EVIDENCIA
1 PANTALLAZO	2/7/26, 22:24 Gmail - Anexo 1 Formato estadístico Folio 1. Profe Jasmin Torres Jiu Jitsu  Gmail Jasmin Torres <iadoc1993@gmail.com> Anexo 1 Formato estadístico Folio 1. Profe Jasmin Torres Jiu Jitsu 1 mensaje Jasmin Torres <iadoc1993@gmail.com> Para: escuelaaidry escuelaaidry <escuelaaidry@idry-yopal.gov.co> 2 de julio de 2026 a las 22:23 Buenas noches envié el formato en excel para dar cumplimiento a los estipulado en la actividad 1. Gracias.  BASE DE DATOS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA.xlsm 797K
2. SESIONES	FECHA: 02/06/2026     FECHA: 4-9/06/2026 FECHA: 18-22/06/2026

PERIODO COMPRENDIDO: 29/05/2026 AL 28/06/2026

Nº DE ACTIVIDAD	EVIDENCIA	
3. TEST		
	FECHA: 16/06/2026	FECHA: 19/06/2026
4. INTERCAMBIOS JIU JITSU – TENIS		
	FECHA: 8/06/2026	FECHA: 8/06/2026

PERIODO COMPRENDIDO: 29/05/2026 AL 28/06/2026

Nº DE ACTIVIDAD	EVIDENCIA	EVIDENCIA
4. INTERCAMBIOS JIU JITSU -		
	FECHA: 26/06/2026	FECHA: 26/06/2026
4. REUNIONES		
	FECHA: 4/06/2026	FECHA: 4/06/2026


JASMIN TORRES MORALES
IDRY-CD-169-2026
Contratista