

	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA (IMDERPALMIRA) SISTEMA DE GESTIÓN CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	FO-220-005
		VERSIÓN	3
		APROBADO	18/12/2018

Acta Supervisión # 4 del Contrato #IMDP-26-PS-119

INFORME PARCIAL : X	INFORME FINAL :
---------------------	-----------------

Cuota Número : 4

ASPECTOS GENERALES DE CONTRATO Y SU EJECUCIÓN

FECHA	Día : 19	Mes : Junio	Año : 2026
NOMBRE DEL SUPERVISOR	VIVIANA ANDREA OCAMPO GUERRERO		
DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	C.C 1,113,674,361		
NOMBRE DEL CONTRATISTA	JOSE BERNARDO HENAO FIGUEROA		
IDENTIFICACIÓN	C.C 1,113,630,922		
CONTRATO No.	IMDP-26-PS-119 - 2026		
FECHA CONTRATO	Día : 19	Mes : Enero	Año : 2026
FECHA DE INICIO	Día : 19	Mes : Enero	Año : 2026
DURACIÓN INICIAL DEL CONTRATO	Día : 15	Mes : Mayo	Año : 2026

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO MONITOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA ASIGNADA DESARROLLANDO LAS ACTIVIDADES AFINES A LOS PROGRAMAS Y PROYECTOS QUE ADELANTE EL IMDER PALMIRA.

DURACIÓN CONTRATO OTRO SI 1	Día : 14	Mes : Julio	Año : 2026
CDP No. 163 de 2026-01-13	RP No. 119 de 2026-01-19		
OTROSI 1 CDP No. 424 de 2026-04-29	OTRO SI 1 RP No. 442 de 2026-05-12		

Mediante OTROSI No. 1
Se adiciona valor por \$4.000.000.
Se adiciona tiempo por 60 días.

(INFORME JURÍDICO)

Fecha de Inicio 2026-01-19	Plazo de ejecución El plazo de ejecución del presente contrato será hasta el 2026-07-14	Fecha de terminación 2026-07-14
-------------------------------	--	------------------------------------

Observaciones al informe jurídico: CUMPLE CON LOS DOCUMENTOS Y REQUISITOS

INFORME CONTABLE Y FINANCIERO

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	\$ 8,000,000
VALOR OTROSI Nro. 1	\$ 4,000,000
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	\$ 12,000,000

	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA (IMDERPALMIRA) SISTEMA DE GESTIÓN CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	FO-220-005
		VERSIÓN	3
		APROBADO	18/12/2018

Acta Supervisión # 4 del Contrato # IMDP-26-PS-119

VALOR ANTICIPO	\$ 0
VALOR PAGO PARCIAL(Corresponde al valor de la cuota a pagar)	\$ 2,000,000
VALOR EJECUTADO(Corresponde al valor acumulado a la fecha del informe)	\$ 8,000,000
SALDO CONTRATO	\$ 4,000,000
PRESENTÓ INFORME CON TODOS LOS DOCUMENTOS SOPORTES	SI : X NO :

Observaciones al informe contable y financiero: CUMPLE CON LOS DOCUMENTOS Y REQUISITOS

Información del pago de seguridad social: Se verificó el pago de la seguridad social del mes de Abril a través de : Aportes en Línea.

Pagos	Datos Certificación o Planilla de Pago
Sistema de salud: Servicio Occidental de Salud S.O.S. S.A. Sistema de Pensiones: Porvenir Riesgos Laborales: Colmena Riesgos Profesionales	No. de planilla: 9503444496 Período: Abril

Observaciones:

INFORME TÉCNICO
VERIFICACIÓN Y EVIDENCIAS DEL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES REALIZADAS ASOCIADAS AL CONTRATO

El contratista presento a satisfacción el informe de actividades correspondiente a la cuota número 4, el supervisor da fe de lo presentado.

Observaciones : 1. 1.ejecutó Y Respaldo De Manera Proactiva Todas Las Demás Actividades Técnicas Y Administrativas Asignadas Por La Dirección Operativa Y Deportiva U Orientaciones Del Supervisor Del Contrato. Realizó Acompañamiento En La Masificación Y Actividades Promocionales Como Exhibiciones O Talleres En Instituciones Educativas Al Igual Que El Acompañamiento En Procesos De Formación De Grupos Encaminados A Juegos Intercolegiados. 2.elaboró, Entregó Y Sustentó Formalmente El Plan De Trabajo Deportivo Diseñado Para El Grupo Correspondiente, Estructurando Bajo Los Más Altos Estándares De La Planificación E Intervención Del Entrenamiento Actual. 3.realizó Seguimiento Y Desarrolló Las Directrices Propuestas Por El Profesional Universitario Y Entrenador, Esta Sinergia Y Alineación Técnica Entre El Cuerpo Metodológico Y Su Labor Operativa Garantizaron Un Entorno Formativo De Alta Competencia Y Mejora Constante. En Consecuencia, Esta Estrategia Permitirá Blindar La Calidad Del Proceso Deportivo, Asegurando Un Desarrollo Integral, Seguro Y De Alto Nivel Que Responda Fielmente A Las Metas De La Institución 4.diseño E Implementó Un Programa Estratégico Enfocado En La Masificación Y Captación De Prospectos Para La Conformación Sólida De Los Semilleros Dichas Clases Se Desarrolla De Lunes A Viernes De 3 A 4 P.m. Esta Iniciativa Se Articula Con La Participación En Festivales Y Talleres, Esta Estrategia Aseguró No Solo El Relevo Generacional De La Disciplina, Sino También La Consolidación De Un Proceso Formativo Sostenible Que Potencie El Rendimiento Institucional A Mediano Y Largo Plazo. 5.presentó El Plan De Trabajo Deportivo Diseñado Específicamente Para El Grupo A Su Cargo Asignado, Estructurado Bajo Los Estándares De La Planificación E Intervención Del Entrenamiento Actual. Este Documento Técnico E Integral Detalla Minuciosamente Los Objetivos Estratégicos, El Cronograma De Actividades, La Metodología Y Los Sistemas De Evaluación Indispensables Para Guiar De Forma óptima El

	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA (IMDERPALMIRA) SISTEMA DE GESTIÓN CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	FO-220-005
		VERSIÓN	3
		APROBADO	18/12/2018

Acta Supervisión # 4 del Contrato #IMDP-26-PS-119

Desarrollo De Los Atletas..

PRESENTÓ INFORME CON TODOS LOS DOCUMENTOS SOPORTES	SI : X	NO :	
FECHA INFORME	DÍA: 15	MES : Mayo	AÑO : 2026
CUMPLIÓ CON EL OBJETO CONTRACTUAL DETERMINADO EN EL CONTRATO RESPECTIVO	SI : X.	NO :	
Observaciones al informe : El presente informe corresponde a la cuota Nro. 4 por valor de \$2,000,000 según lo estipula el contrato Nro. IMPD-26-PS-119-2026, por valor total de \$12,000,000 que fue firmado el 19 de Enero de 2026. CUMPLE CON LA PRESENTACION DE INFORMES, EVIDENCIAS, PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL Y ARL.			
CONCLUSIÓN: Con este informe se certifica la ejecución del objeto contractual y se autoriza el pago de la cuota Nro. 4.			

Para constancia de lo anterior se firma en Palmira, a los 19 días del mes de Junio de 2026.

Viviana A Ocampo G.

Viviana Andrea Ocampo Guerrero
Supervisor

Personas que intervienen en la elaboración del documento:

Revisado y autorizado por :	rhurtadoq - Rodrigo Hurtado Quiñones - IP: 181.52.218.12 - 2026-06
Revisado y autorizado por :	rhurtadoq - Rodrigo Hurtado Quiñones - IP: 181.52.218.12 - 2026-06
Revisado y autorizado por :	rhurtadoq - Rodrigo Hurtado Quiñones - IP: 181.52.218.12 - 2026-06
Documento generado por :	aocampog - Viviana Andrea Ocampo Guerrero - IP: 181.119.84.173 - 2026-06

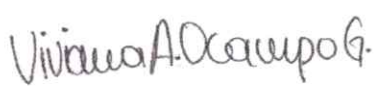
	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA (IMDERPALMIRA)		
	NIT. 815.000.340-6		
	Calle 27 # 35 - 00.		
	Palmira - Colombia		
	contabilidad@imderpalmira.gov.co		

DOCUMENTO SOPORTE EN ADQUISICIONES EFECTUADAS A NO OBLIGADOS A FACTURAR

DEPENDENCIA :	General	DE-502061
Autorización de numeración DIAN No. 123625147890 de 2025-07-07 - Vigencia 36 meses - RANGO desde 500.001 hasta 9.000.000.		

FECHA GENERACIÓN :	15-05-2026				
CONTRATISTA :	Jose Bernardo Henao Figueroa	RUT	1,113,630.922	DV	1
DIRECCIÓN :	Cl 34b 5eb 20	TELÉFONO	3164517906		
EMAIL :	josehenao1987@gmail.com	CIUDAD	Palmira		

DESCRIPCIÓN DEL BIEN O SERVICIO PRESTADO	VALOR TOTAL DE LA OPERACIÓN
Pago cuota # 4. del contrato IMDP-26-PS-119 - 2026 , con el objeto Prestacion De Servicios De Apoyo A La Gestion Como Monitor Deportivo En La Disciplina Asignada Desarrollando Las Actividades Afines A Los Programas Y Proyectos Que Adelante El Inder Palmira.. RP #119 - 2026-01-19 - Valor Registro \$8,000,000, Valor pago \$ 2,000,000	\$ 2,000,000.00
VALOR TOTAL	\$ 2,000,000.00

 jhenaof- IP :190.108.77.175, Fecha : 2026-06-17 18:38:42	
Jose Bernardo Henao Figueroa CONTRATISTA	Viviana Andrea Ocampo Guerrero SUPERVISOR

INFORME CONTRATISTA

ID . 64087 - 2026.

Informe actividades Contrato # IMDP-26-PS-119 de 2,026.

INFORMACIÓN CONTRACTUAL

NÚMERO CONTRATO :	IMDP-26-PS-119 - 2,026
OBJETO :	Prestacion De Servicios De Apoyo A La Gestion Como Monitor Deportivo En La Disciplina Asignada Desarrollando Las Actividades Afines A Los Programas Y Proyectos Que Adelante El Inder Palmira.
SUPERVISOR :	VIVIANA ANDREA OCAMPO GUERRERO
CONTRATISTA :	Jose Bernardo Henao Figueroa CC.1,113,630.922

INFORME

DESCRIPCIÓN DEL INFORME : Informe Numero 4.
PERIODO DE PAGO : Cuota número 4 mes Mayo de 2,026.
VALOR CUOTA : DOS MILLONES MCTE (\$2,000,000.00).

OBLIGACIONES CONTRACTUALES : . *1) Elaborar, entregar, sustentar y ejecutar el plan de trabajo deportivo del grupo correspondiente, a la dirección deportiva o el profesional Universitario a cargo. 2) Deberá desarrollar actividades y estrategias que conduzcan a la conformación de semilleros de la disciplina y la selección de talentos deportivos. 3) Implementar las orientaciones técnicas recibidas por parte del profesional universitario y el entrenador como estrategia de fortalecimiento de los procesos de enseñanza y aprendizaje para brindar un proceso deportivo de calidad. 4)Registrar dentro de la plataforma sidd la información de los deportistas y/o personas a cargo. 5) Todas las demás actividades técnicas y administrativas relacionadas con el objeto del contrato que sean indicadas por la Dirección operativa deportiva o el supervisor.

ACTIVIDADES REALIZADAS : 1.Ejecuté y respaldé de manera proactiva todas las demás actividades técnicas y administrativas asignadas por la dirección operativa y deportiva u orientaciones del supervisor del contrato. Realice acompañamiento en la masificación y actividades promocionales como exhibiciones o talleres en instituciones educativas al igual que el acompañamiento en procesos de formación de grupos encaminados a juegos Intercolegiados. 2.Elaboré, entregué y sustenté formalmente el Plan de Trabajo Deportivo diseñado para el grupo correspondiente, estructurando bajo los más altos estándares de la planificación e intervención del entrenamiento actual. Este documento técnico e integral detalla minuciosamente los objetivos estratégicos, el cronograma de actividades, la metodología metodológica y los sistemas de evaluación indispensables para guiar de forma óptima el desarrollo de los atletas. Con la entrega de este insumo, manifesté mi total disponibilidad para proceder con la sustentación pública o privada ante el comité correspondiente, argumentando las bases científicas y pedagógicas que respaldan nuestra propuesta. Asimismo, reiteré mi absoluto compromiso para ejecutar cada una de las fases programadas en el macrociclo, garantizando un seguimiento riguroso que permita alcanzar las metas institucionales y deportivas trazadas para el presente periodo. 3.Realicé seguimiento y desarrollé las

INFORME CONTRATISTA**ID . 64087 - 2026.***Informe actividades Contrato #IMDP-26-PS-119 de 2,026.*

directrices propuestas por el profesional universitario y entrenador jefe, esta sinergia y alineación técnica entre el cuerpo metodológico y mi labor operativa garantizan un entorno formativo de alta competencia y mejora constante. En consecuencia, esta estrategia nos permitirá blindar la calidad del proceso deportivo, asegurando un desarrollo integral, seguro y de alto nivel que responda fielmente a las metas de la institución 4.Diseñé e implementé un programa estratégico enfocado en la masificación y captación de prospectos para la conformación sólida de los semilleros dichas clases se desarrolla de lunes a viernes de 3 a 4 p.m. esta iniciativa se articula con la participación en festivales y talleres, esta estrategia nos aseguramos no solo el relevo generacional de la disciplina, sino también la consolidación de un proceso formativo sostenible que potencie el rendimiento institucional a mediano y largo plazo. 5.Presenté el plan de trabajo deportivo diseñado específicamente para el grupo a mi cargo asignado, estructurado bajo los estándares de la planificación e intervención del entrenamiento actual. Este documento técnico e integral detalla minuciosamente los objetivos estratégicos, el cronograma de actividades, la metodología y los sistemas de evaluación indispensables para guiar de forma óptima el desarrollo de los atletas. Con la entrega y sustentación de este insumo, manifiesto mi compromiso y el desarrollo de cada una de las fases que se han llevado a cabo argumentando las bases científicas y pedagógicas que respaldan esta propuesta. Asimismo, reitero mi absoluto compromiso para ejecutar cada una de las fases programadas en el macrociclo, garantizando un seguimiento riguroso que permita alcanzar las metas institucionales y deportivas trazadas en el plan desarrollado

EVIDENCIAS

Desarrollo físico-técnico

INFORME CONTRATISTA

ID . 64087 - 2026.

Informe actividades Contrato #IMDP-26-PS-119 de 2,026.



semillero deportivo, preparación técnica



Preparación física equipo competitivo



Equipo competitivo Poomsaeas

INFORME CONTRATISTA

ID . 64087 - 2026.

Informe actividades Contrato #IMDP-26-PS-119 de 2,026.



sesión de entrenamiento precompetitivo semillero y reserva

FIRMA	<i>Jose Bernardo Henao</i> jhenaof- IP : 190.108.77.175, Fecha . 2026-05-17 18:38:42
FECHA GENERACIÓN	2026-05-15 00:00:00
VERIFICACIÓN	b512c54d98952aa19bc24e684241f5b1
USUARIO AUTORIZA	aocampog

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo		ENTRENADOR: Jose Henao	SESION N.º 01
MEDIO FISICO: Centro Deportivo Musul Sports		FECHA: 16 / 04 / 2026	EDAD: 6 – 11 años
TEMA: Posiciones básicas (Seogi) y defensa baja (Arae Makki)		MEDIO DIDACTICO: Paletas de pateo	
OBJETIVO: Desarrollar la estabilidad en las posiciones fundamentales del taekwondo WT y mecanizar el bloqueo bajo para la protección de la zona inferior.			
FASE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		DOSIFICACIÓN
INICIAL	• Movilidad articular: De la cabeza a los pies, énfasis en rodillas y tobillos. • Juego "El Escudo": Los niños corren por el dojang; al estímulo del silbato, deben adoptar la posición <i>Charyeot</i> al instante. • Carrera de relevos en Ap Seogi: Caminar rápido manteniendo la distancia de un paso natural.		10 minutos.
CENTRAL	Trabajo de Posiciones (Seogi): • Ap Seogi (Posición corta): 3 series de 10 metros avanzando y retrocediendo. • Ap Kubi (Posición larga): Énfasis en flexión de rodilla delantera y pierna de atrás estirada (3 series de 10 metros). Mecanización de Arae Makki (Defensa Baja): • Desde posición estática, cruzar brazos correctamente (brazo que bloquea sale del hombro opuesto). 4 series de 15 repeticiones. • Combinación: Avance en <i>Ap Kubi</i> ejecutando <i>Arae Makki</i> (3 series de 10 metros). Aplicación dinámica (15 min): • Los niños se dividen en parejas. Uno intenta tocar la rodilla del compañero con un cono blando y el otro debe bloquear con <i>Arae Makki</i> en posición firme. • Circuito de agilidad: Saltar 3 conos y caer en <i>Ap Kubi</i> perfecto aguantando 3 segundos.		40 minutos
FINAL	• Vuelta a la calma: Estiramiento estático general. • Énfasis en cuádriceps e isquiotibiales (mantener 30 segundos por músculo). • Charla final sobre la cortesía (<i>Ye Ui</i>), primer principio del taekwondo.		10 minutos

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo		ENTRENADOR: Jose Henao	SESION N.º 02
MEDIO FISICO: Centro Deportivo Musul Sports		FECHA: 21 / 04 / 2026	EDAD: 6 – 11 años
TEMA: Patada frontal (Ap Chagi)		MEDIO DIDÁCTICO: Domos de golpeo, petos WT antiguos.	
OBJETIVO: Aprender las cuatro fases de la patada <i>Ap Chagi</i> (elevación, extensión, recogida y caída) impactando con el metatarso (<i>Ap Chuk</i>).			
FASE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		DOSIFICACIÓN
INICIAL	• Activación: Trote suave con cambios de dirección y saltos a tocar rodillas al pecho. • Juego "Simón dice con Taekwondo": Simón dice hacer guardia de combate, Simón dice dar un grito (Kihap). • Estiramiento dinámico: Lanzamientos frontales de pierna estirada (15 por lado).		10 minutos.
CENTRAL	Técnica de Ap Chagi por tiempos (Apoyo en pared): • Tiempo 1: Elevar rodilla al pecho. Tiempo 2: Extender el pie (dedos hacia arriba). Tiempo 3: Recoger rodilla. Tiempo 4: Recuperar posición (3 series de 10 repeticiones por pierna). Ap Chagi en desplazamiento: • Ejecución fluida avanzando en <i>Ap Seogi</i> (4 series de 10 metros). Impacto en medio didáctico (15 min): • En parejas, pateo a la paleta/mitt a la altura del abdomen. Énfasis en el sonido del impacto con el <i>Ap Chuk</i>. 3 series de 10 patadas con cada pierna. Juego aplicado "Derriba el castillo": Patear un domo sostenido por el profesor para medir la fuerza de empuje.		40 minutos
FINAL	Flexibilidad pasiva: Sentados con piernas juntas intentando tocar las puntas de los pies (<i>Plegado</i>). Respiración consciente y meditación en posición de loto (<i>Jwasun</i>) durante 2 minutos.		10 minutos

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo		ENTRENADOR: Jose Henao		SESION N.º 03	
MEDIO FISICO: Centro Deportivo Musul Sports			FECHA: 23 / 04 / 2026		EDAD: 6 – 11 años
TEMA: Defensa Zona Media (Momtong An Makki) y Puño (Momtong Jireugi)			MEDIO DIDÁCTICO: Escudos rectangulares, silbato.		
OBJETIVO: Coordinar el bloqueo del torso de adentro hacia afuera junto con el contragolpe de puño directo.					
FASE		DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD			DOSIFICACIÓN
INICIAL		- Calentamiento: Juego de "Las traes" (pilla-pilla) pero desplazándose en posición de combate (<i>Gyorugi Seogi</i>). - Movilidad de hombros, muñecas y rotación de cadera. - Planchas dinámicas tocándose los hombros (2 series de 15 segundos).			10 minutos.
CENTRAL		Técnica Básica (Gibon Jonsin): <i>Momtong An Makki</i>: Explicar la rotación del antebrazo. 4 series de 12 repeticiones en posición estática <i>Juchum Seogi</i> (posición de jinete). <i>Momtong Jireugi</i>: Puño al centro del pecho, alternando brazos con fuerte <i>kihap</i> (grito) (4 series de 15 repeticiones). Coordinación y desplazamiento: - Avance en <i>Ap Kubi</i> haciendo defensa media + puño directo (3 series de 10 metros). Trabajo de potencia: - En parejas, golpear el escudo con el puño usando la rotación de la cadera. 3 series de 10 golpes potentes por niño.			40 minutos
FINAL		Estiramiento del tren superior: Hombros, tríceps y torsión de espalda. Reflexión grupal sobre la integridad (<i>Yom Chi</i>), segundo principio del taekwondo.			10 minutos

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo		ENTRENADOR: Jose Henao	SESION N.º 04
MEDIO FISICO: Centro Deportivo Musul Sports		FECHA: 28 / 04 / 2026	EDAD: 6 – 11 años
TEMA: Patada Circular (Bandal Chagi)		MEDIO DIDÁCTICO: Paletas de pateo doble, aros	
OBJETIVO: Coordinar el giro de la cadera y el pie de apoyo (a 180 grados) para la ejecución correcta de la patada de combate más usada.			
FASE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		DOSIFICACIÓN
INICIAL	• Calentamiento: Saltos dentro y fuera de los aros en diferentes ritmos. • Estiramientos dinámicos: Lanzamientos de pierna laterales cruzando por delante (15 por pierna). • Giros de cadera exagerados para soltar la articulación coxofemoral.		10 minutos.
CENTRAL	Bandal Chagi (Giro de apoyo): • Sujetos de la pared, levantar la rodilla de lado y rotar el pie de apoyo completamente hacia atrás (3 series de 12 repeticiones por pierna). • Extensión del empeine impactando una línea imaginaria. Bandal Chagi al aire: • Desde guardia de combate (Gyorugi Seogi), patear hacia adelante y caer al frente. (4 series de 8 repeticiones por pierna). Pateo a la paleta (mitts): • En parejas, el compañero sostiene la paleta a 45 grados. Patear buscando velocidad y el "clac" de la paleta. 3 series de 10 patadas alternas. • Juego "El Esquive": Se pasa una paleta a altura baja y los niños deben saltarla o hacer cambio de guardia.		40 minutos
FINAL	Flexibilidad específica: Apertura de piernas en <i>Split Central</i> asistido por la gravedad (mantener 45 segundos). Felicitaciones por el esfuerzo y orden del tatami.		10 minutos

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo		ENTRENADOR: Jose Henao	SESION N.º 05
MEDIO FISICO: Centro Deportivo Musul Sports		FECHA: 30 / 04 / 2026	EDAD: 6 – 11 años
TEMA: Defensa Alta (Eolgul Makki) y Combinaciones Básicas		MEDIO DIDÁCTICO: Conos, espumas	
OBJETIVO: Automatizar la defensa alta para proteger la zona del rostro y enlazarla con desplazamientos rápidos.			
FASE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		DOSIFICACIÓN
INICIAL	• Activación: Carrera de animales (Caminata de oso y cangrejo para fortalecer extremidades). • Juego "El Gigante": al levantar los brazos, los niños saltan; si los baja, hacen sentadilla. • Movilidad del cuello y tren superior.		10 minutos.
CENTRAL	Técnica de Eolgul Makki: • Explicación del ángulo del brazo protector (un puño de distancia de la frente, inclinado para desviar el golpe). 4 series de 12 repeticiones estáticas. • Avance en <i>Ap Kubi</i> con <i>Eolgul Makki</i> (3 series de 10 metros). Combinación Gibon 1: • Defensa baja (<i>Arae Makki</i>), paso al frente con puño (<i>Momtong Jireugi</i>), avance con defensa alta (<i>Eolgul Makki</i>). Repetir secuencia en tramos de 10 metros. Dinámica con espumas: • Un compañero intenta tocar la cabeza del niño con la espuma, el niño debe reaccionar velozmente ejecutando <i>Eolgul Makki</i> (3 series de 1 minuto por grupo).		40 minutos
FINAL	Estiramiento: Relajación de la espalda alta, estiramiento de hombros y antebrazos. Charla sobre la perseverancia (<i>In Nae</i>), tercer principio del taekwondo.		10 minutos

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo	ENTRENADOR: Jose Henao	SESION N.º 06
MEDIO FISICO: Centro Deportivo Musul Sports	FECHA: 05 / 05 / 2026	EDAD: 6 – 11 años
TEMA: Perfeccionamiento de Bandal Chagi y Pasos de Combate (Step)	MEDIO DIDACTICO: Paletas, aros.	
OBJETIVO: Integrar el rebote y los desplazamientos de combate (Steps) con la ejecución de la patada circular en velocidad.		
FASE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DOSIFICACIÓN
INICIAL	• Movilidad articular general de tren inferior. • Activación en escalera: Coordinación de pies (adentro/afuera, saltos bipodales) a ritmo ágil. • Rebote de combate continuo durante 2 minutos con cambios de guardia al silbato.	10 minutos.
CENTRAL	Trabajo de Steps (Pasos de Combate): • Step Adelante y Step Atrás: Desplazamientos cortos sin cruzar las piernas (3 series de 10 metros). • Step de Cambio: Intercambio veloz de la guardia en el sitio (3 series de 20 segundos). Combinación Step + Bandal Chagi: • Hacia adelante: Step adelante + Bandal Chagi con pierna trasera (4 series de 6 repeticiones por lado). • Hacia atrás (contraataque): Step atrás + Bandal Chagi rápido. Rondas de velocidad al Mitt: • En parejas, realizar 10 Bandal Chagi consecutivas a máxima velocidad, intercambiando turnos. (3 series por niño).	40 minutos
FINAL	Flexibilidad estática profunda: Split frontal (izquierdo y derecho) manteniendo la posición por 45 segundos, apoyando manos en el piso.	10 minutos

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo		ENTRENADOR: Jose Henao		SESION N.º 07	
MEDIO FISICO: Centro Deportivo Musul Sports			FECHA: 07 / 05 / 2026		EDAD: 6 – 11 años
TEMA: Perfeccionamiento Poomsae (Taegeuk Il Jang)			MEDIO DIDÁCTICO: Cinta adhesiva de colores.		
OBJETIVO: Integrar y coordinar los movimientos del primer Poomsae, trabajando la memoria motriz y la dirección de las posiciones.					
FASE		DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD			DOSIFICACIÓN
INICIAL		• Calentamiento: Trote y comandos en coreano (<i>Charyeot, Kyong-ne, Joonbi</i>). • Juego "El Espejo": En parejas, uno hace un movimiento de Taekwondo y el otro debe replicarlo con exactitud. • Flexibilidad dinámica general.			10 minutos.
CENTRAL		Estructura del Taegeuk Il Jang (Mov. 1 al 8): • Movimiento 1 y 2: Giro a la izquierda en <i>Ap Seogi</i> con <i>Arae Makki</i>, paso adelante con <i>Momtong Jireugi</i>. • Movimiento 3 y 4: Giro de 180° a la derecha en <i>Ap Seogi</i> con <i>Arae Makki</i>, paso adelante con <i>Momtong Jireugi</i>. • Explicación detallada de los giros sobre el metatarso (Repetir bloque 5 veces). • Movimiento 5 al 8: Giro hacia el frente en <i>Ap Kubi</i> con <i>Arae Makki</i> y puño sin dar paso. Avanzar bloqueando medio. Práctica por grupos: • Dividir la clase por edades o niveles. Los más experimentados guían a los pequeños. El entrenador corrige detalles de simetría y fuerza.			40 minutos
FINAL		Vuelta a la calma: Estiramiento de espalda y cuello. Charla sobre el Autocontrol (<i>Guk Gi</i>), cuarto principio del Taekwondo. El Poomsae requiere control absoluto de la mente sobre el cuerpo.			10 minutos

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo		ENTRENADOR: Jose Henao		SESION N.º 08	
MEDIO FISICO: Centro Deportivo Musul Sports			FECHA: 12 / 05 / 2026		EDAD: 6 – 11 años
TEMA: Perfeccionamiento patada descendente (Naeryeo Chagi)			MEDIO DIDÁCTICO: Pahos y colchonetas		
OBJETIVO: Aprender la trayectoria ascendente y el descenso vertical de la pierna para la patada de hacha, buscando flexibilidad activa.					
FASE		DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD			DOSIFICACIÓN
INICIAL		• Movilidad activa de cadera. • Calentamiento enfocado: Lanzamientos frontales buscando la máxima altura sin doblar rodilla (20 por pierna). • Juego "El puente humano": Los niños pasan reptando por debajo de sus compañeros en posición de plancha alta.			10 minutos.
CENTRAL		Técnica de Naeryeo Chagi: • Explicación: La pierna sube recta por fuera o por el centro y desciende con fuerza, impactando con la planta del pie (<i>Gochun</i>). • Práctica al aire sosteniéndose de la pared (3 series de 10 repeticiones por pierna). Pateo en desplazamiento: • Avanzar ejecutando patada descendente, buscando control al caer para no perder el equilibrio (4 series de 10 metros). Aplicación al PAHO: • Sostener el escudo de forma horizontal a la altura del pecho del niño. El alumno ejecuta la patada de hacha descargando el peso de forma controlada hacia abajo. 3 series de 8 patadas por pierna.			40 minutos
FINAL		Flexibilidad estática: Sentados, abrir piernas al máximo (<i>Split Central</i>), estirar el torso hacia el frente intentando tocar el pecho al suelo (mantener 60 segundos).			10 minutos

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo		ENTRENADOR: Jose Henao		SESION N.º 09
MEDIO FISICO: Centro Deportivo Musul Sports			FECHA: 14 / 05 / 2026	EDAD: 6 – 11 años
TEMA: Estrategia de Combate (Gyorugi) y Distancias			MEDIO DIDÁCTICO: Petos, cascos.	
OBJETIVO: Aplicar las técnicas aprendidas (Bandal Chagi, esquives y bloqueos) en situaciones de combate semicontrolado, respetando las reglas de seguridad.				
FASE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD			DOSIFICACIÓN
INICIAL	• Activación específica: Sombra de combate al aire (patear e imaginar un rival) durante 3 minutos. • Tareas de reacción rápida: Tocar el piso al aplauso, saltar a la voz de "¡Ya!". • Estiramiento dinámico corto.			10 minutos.
CENTRAL	Colocación del equipo de protección. Aprendizaje autónomo de cómo amarrar y cuidar su equipo (casco y peto). Combate dirigido (sparring técnico): • Ejercicio 1: Atacante solo tira <i>Bandal Chagi</i>; defensor solo esquiva con <i>step atrás</i> (2 rondas de 1 minuto por pareja). • Ejercicio 2: Combate libre, pero con condición: SOLO valen puntos al peto con técnicas controladas, prohibido tocar la cara de forma real (cuidado mutuo). • Circuito competitivo: Dos áreas de simulación con marcador manual. Los niños experimentan el rol de competidor y el de juez.			40 minutos
FINAL	• Vuelta a la calma: Retirar equipo ordenadamente. • Estiramiento suave acostados boca arriba. • Charla sobre el Espíritu Indomable (<i>Baekjulboolgool</i>), quinto principio: ganar con humildad, perder con honor y aprender siempre.			10 minutos

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: TAEKWONDO		ENTRENADOR: JOSE BERNARDO HENAO	SESION N.º 1
FECHA: 17/04/2026		EDAD: 12 - 17 AÑOS	
OBJETIVO: Mejorar la técnica y la táctica de combate.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	DOSIFICACIÓN	
I N I C I A L	(Calentamiento): Trote dinámico con cambios de ritmo y dirección. • Movilidad articular activa (círculos amplios de brazos, patadas pendulares controladas, rotaciones de tronco). • Estiramientos dinámicos específicos (giros de cadera, elevaciones de rodilla con rotación, estiramientos de isquiotibiales con patada frontal suave).	15 MINUTOS	
C E N T R A L	Técnica (30 minutos): • Perfeccionamiento de técnicas individuales (Ataques y contraataques). • Drills de técnica en pareja (combinaciones de ataque y defensa). Táctica (30 minutos): • Simulación de combate con reglas específicas. • Análisis de video de combates para identificar errores y aciertos.	60 MINUTOS	
F I N A L	• Estiramientos estáticos profundos (manteniendo cada estiramiento 30-45 segundos).	15 MINUTOS	

OBSERVACIONES: _____

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: TAEKWONDO		ENTRENADOR: JOSE BERNARDO HENAO	SESION N.º 2
FECHA: 20/04/2026		EDAD: 12 - 17 AÑOS	
OBJETIVO: Desarrollar la potencia y la velocidad integrando estímulos externos para mejorar la toma de decisiones bajo presión.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	DOSIFICACIÓN	
I N I C I A L	Calentamiento pliométrico suave (10 minutos): - Trote suave con cambios de dirección, skipping bajo y alto, talones a los glúteos, movilidad articular. - Saltos en el sitio. - Saltos cortos con desplazamiento. - Saltos con rodillas al pecho. Sprints cortos (10 minutos): - Aceleración gradual en distancias cortas (10-20 metros).	20 MINUTOS	
	Potencia (30 minutos): - Sentadillas con salto (3 series de 3 repeticiones). - Cargadas de potencia (3 series de 3 repeticiones). - Saltos a caja (3 series de 3 repeticiones) - Variar la altura de la caja. Velocidad (30 minutos): - Sprints con resistencia (4 repeticiones) banda elástica. - Sprints con asistencia (4 repeticiones) banda elástica que ayude al movimiento.	60 MINUTOS	
F I N A L	Estiramientos dinámicos (10 minutos): - Elevación de piernas (al frente, laterales). - Movimientos de brazos amplios. - Movilidad articular (10 minutos): tobillos, caderas.	20 MINUTOS	

OBSERVACIONES: _____

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: TAEKWONDO		ENTRENADOR: JOSE BERNARDO HENAO	SESION N.º 3
FECHA: 22/04/2026			EDAD: 12 - 17 AÑOS
OBJETIVO: Mejorar la capacidad aeróbica y la eficiencia en el uso de oxígeno. (MVO2)			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	Calentamiento cardiovascular de baja intensidad (10 minutos): • Trote suave en diferentes direcciones y con cambios de ritmo. • Saltar la cuerda Movilidad articular y estiramientos dinámicos (5 minutos): • Círculos amplios de brazos y piernas. • Elevaciones controladas (al frente, laterales). • Rotaciones de tronco suaves. • Giros de cadera. • Elevaciones de rodilla con rotación. • Estiramientos de isquiotibiales con elevación frontal suave.		15 MINUTOS
	C E N T R A L	• Carrera continua a ritmo moderado (70-75% de la FCmáx) (30 minutos) • Intervalos de carrera (4 series de 4 minutos a 80-85% FCmáx con 2 minutos de recuperación activa) (30 minutos) se alterna carrera rápida y con trote suave para recuperar.	
F I N A L	• Caminata suave de vuelta a la calma (5 minutos) • Estiramientos estáticos (10 minutos): Mantener cada estiramiento durante 30-45 segundos, (cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas).		15 MINUTOS

OBSERVACIONES: _____

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: TAEKWONDO		ENTRENADOR: JOSE BERNARDO HENAO	SESION N.º 4
FECHA: 24/04/2026		EDAD: 12 - 17 AÑOS	
OBJETIVO: Potenciar la fuerza y la estabilidad del Core.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	DOSIFICACIÓN	
I N I C I A L	- Movilidad articular (10 minutos): énfasis en la columna vertebral y las caderas y brazos - Activación muscular (10 minutos): - Ejercicios con bandas elásticas para activar los músculos del Core y los principales grupos musculares.	20 MINUTOS	
C E N T R A L	Fuerza (40 minutos): - Levantamiento olímpico (cargada o arrancada, con peso ligero) (3 series de 5 repeticiones) - Ejercicios con kettlebells (3 series de 10 repeticiones por ejercicio) Swings, goblet squats, cargadas. - Ejercicios de empuje y tracción con TRX: Remo, Press de pecho. Core (20 minutos): - Ejercicios de estabilidad y rotación: Plancha con rotaciones, rotaciones rusas con peso. - Ejercicios con balón medicinal.	80 MINUTOS	
F I N A L	- Estiramientos estáticos y dinámicos (10 minutos) - Foam Rolling (10 minutos)	20 MINUTOS	

OBSERVACIONES: _____

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: TAEKWONDO		ENTRENADOR: JOSE BERNARDO HENAO	SESION N.º 5
FECHA: 27/04/2026		EDAD: 12 - 17 AÑOS	
OBJETIVO: Mejorar la resistencia aeróbica y la capacidad de recuperación.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	DOSIFICACIÓN	
I N I C I A L	Calentamiento cardiovascular (10 minutos): - Trote, salto de cuerda, cambios de dirección. Drills de agilidad suave (5 minutos): - Ejercicios de coordinacion y cambio de direccion.	15 MINUTOS	
C E N T R A L	Carrera continua con intervalos de alta intensidad (4 repeticiones): - Se alternar períodos de carrera rápida con períodos de trote suave para recuperar. Entrenamiento en circuito de resistencia (3 rondas): - Se combina ejercicios de fuerza con ejercicios cardiovasculares: sentadillas, flexiones, burpees, saltar la cuerda. Drills de agilidad específicos (30 minutos): - Desplazamientos rápidos con fintas y cambios de dirección.	60 MINUTOS	
F I N A L	- Estiramientos dinámicos (10 minutos) - Respiración profunda y diafragmática para reducir la frecuencia cardíaca. (5 minutos)	15 MINUTOS	

OBSERVACIONES: _____

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: TAEKWONDO		ENTRENADOR: JOSE BERNARDO HENAO	SESION N.º 6
FECHA: 29/04/26		EDAD: 12 - 17 AÑOS	
OBJETIVO: Optimizar la potencia en tren inferior y la velocidad en las técnicas de defensa y ataque.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	DOSIFICACIÓN	
I N I C I A L	Calentamiento pliométrico progresivo (10 minutos): • Saltos con diferentes alturas y distancias. Sprints cortos con aceleración gradual (5 minutos): • Se aumenta la velocidad progresivamente en cada sprint.	15 MINUTOS	
C E N T R A L	Potencia Tren Inferior (40 minutos): • Sentadillas con salto (con barra) (3 series de 3 repeticiones) • Cargadas de potencia (3 series de 3 repeticiones) • Saltos pliométricos a caja alta (3 series de 3 repeticiones) • Saltos de longitud con carrera (3 intentos) Velocidad (20 minutos) • Sprints con cambios de dirección (4 repeticiones)	80 MINUTOS	
F I N A L	Estiramientos dinámicos balísticos (10 minutos) • Elevaciones de piernas con mayor amplitud y velocidad. Ejercicios de movilidad de tobillo y cadera (5 minutos)	15 MINUTOS	

OBSERVACIONES: _____

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: TAEKWONDO		ENTRENADOR: JOSE BERNARDO HENAO	SESION N.º 7
FECHA: 01/05/26		EDAD: 12 - 17 AÑOS	
OBJETIVO: Perfeccionar la precisión y velocidad de las patadas más utilizadas en competencia.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	DOSIFICACIÓN	
I N I C I A L	Calentamiento articular (5 min): - Movimientos circulares de tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello. Estiramientos dinámicos (10 min): - Elevación de rodillas al pecho, elevaciones frontales, laterales y giros de cadera. Activación (5 min): - Saltos con cuerda, desplazamientos laterales y frontales.	20 MINUTOS	
C E N T R A L	Técnica de pateo (30 min): - Repeticiones de Bandal Chagüi, Dolió Chagüi y Ap Chagüi con enfoque en la técnica y velocidad (10 repeticiones x 3 series por pierna). - Ejercicios con petos enfocándose en la precisión y potencia (10 repeticiones x 3 series por pierna). Combinaciones de pateo (15 min): - Combinaciones Ap Chagüi - Dollyo Chagüi, Bandal Chagüi - Dollyo Chagüi - Ap Chagüi (5 repeticiones x 3 series por combinación). Ejercicios de reacción y contraataque con pateo (20 min): - Estímulos para reaccionar con la patada correspondiente (10 repeticiones x 3 series por pierna). Combate simulado (15 min): - Combate libre con reglas de competencia, enfocándose en la aplicación de las técnicas de pateo practicadas.	80 MINUTOS	
F I N A L	Estiramientos estáticos (10 min): Mantener cada estiramiento durante 30 segundos (cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, aductores, etc.). Ejercicios de respiración profunda y vuelta a la calma (5 min).	15 MINUTOS	

OBSERVACIONES: _____

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: TAEKWONDO		ENTRENADOR: JOSE BERNARDO HENAO	SESION N.º 8
FECHA: 04/05/26		EDAD: 12 - 17 AÑOS	
OBJETIVO: Mejorar la fuerza explosiva y la velocidad de los movimientos específicos de combate.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	DOSIFICACIÓN	
I N I C I A L	Calentamiento articular (5 min).	15 MINUTOS	
	Estiramientos dinámicos (5 min).		
	Activación (5 min): • Saltos con cuerda, Sprints cortos (10-20 metros).		
C E N T R A L	Fuerza (40 min): • Sentadillas (3 series de 10 repeticiones). • Zancadas (3 series de 10 repeticiones por pierna). • Elevación de talones (3 series de 15 repeticiones). • Planchas (3 series de 30-60 segundos).	70 MINUTOS	
	Velocidad (25 min): • Sprints cortos con cambios de dirección (3 series de 5 repeticiones). • Ejercicios de pliometría (saltos a cajón, saltos con una pierna) (3 series de 5 repeticiones por ejercicio). • Simulación de pateo a máxima velocidad (3 series de 5 repeticiones por pierna).		
	Agilidad (5 min): • Circuito de agilidad (5min): Circuito con conos, vallas bajas y otros obstáculos para mejorar la agilidad y coordinación.		
F I N A L	Estiramientos estáticos (10 min).	15 MINUTOS	
	Ejercicios de respiración profunda y vuelta a la calma (5 min).		

OBSERVACIONES: _____

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: TAEKWONDO		ENTRENADOR: JOSE BERNARDO HENAO	SESION N.º 9
FECHA: 06/05/26		EDAD: 12 - 17 AÑOS	
OBJETIVO: Aplicar las técnicas y tácticas en situaciones reales de combate, mejorar la toma de decisiones y la adaptación al oponente.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	Calentamiento general (15 min)		30 MINUTOS
	Calentamiento específico (15 min): Ejercicios de pateo al aire, desplazamientos, sombra de combate.		
C E N T R A L	Combates de práctica (90 min): Combates con diferentes oponentes, enfocándose en la aplicación de las tácticas individuales y las correcciones del entrenador.		90 MINUTOS
F I N A L	Estiramientos estáticos (15 min). Relajación y charla técnica (15 min): Comentarios del entrenador sobre el desempeño y aspectos a mejorar.		15 MINUTOS

OBSERVACIONES: _____

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo WT		ENTRENADOR: José Bernardo Henao Figueroa	SESION N.º 10
MEDIO FÍSICO Centro Deportivo Musul Sports		FECHA: 08 / 05 / 2026	EDAD: 12 – 15 años
TEMA: Resistencia Especial y Táctica		MEDIO DIDÁCTICO Bosu, vallas, dojang.	
OBJETIVO: Encadenar la táctica de contraataque tras recepción.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		DOSIFICACIÓN
INICIAL	• Saludo reglamentario (<i>Charyot</i> y <i>Kyong-Ye</i>) • Movilidad articular. • Calentamiento: Circuito Juego		20 minutos.
CENTRAL	• Combate: Dril de Step + Dollyo Chagi, se busca que el segundo movimiento sea explosivo aprovechando el impulso del desplazamiento. • Físico: Saltos pliométricos de baja intensidad (saltos a un pie y saltos sobre vallas bajas).		35 minutos
FINAL	• Estiramiento general y masaje con Foam Roller		10 minutos

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo WT		ENTRENADOR: José Bernardo Henao Figueroa	SESION N.º 11
MEDIO FISICO: Centro Deportivo Musul Sports		FECHA: 11 / 05 / 2026	EDAD: 12 – 15 años
TEMA: Potencia		MEDIO DIDACTICO: Bosu, vallas, dojang.	
OBJETIVO: Maximizar la potencia en golpes de puño y codo.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		DOSIFICACIÓN
INICIAL	• Saludo reglamentario (<i>Charyot</i> y <i>Kyong-Ye</i>) • Movilidad articular. • Calentamiento: Trote Circuito Juego		20 minutos.
CENTRAL	• Poomsae: Revisión detallada de las primeras tres líneas del Poomsae <i>Taegeuk Sa Jang</i>. Énfasis en el golpe de codo (<i>Palkup Chigi</i>) y la tensión al final de cada bloqueo. • Físico: Defensa con pateo de la línea 2 y 3 de la poomsae (30 seg de trabajo x 30 seg de descanso).		55 minutos
FINAL	• Estiramiento general.		15 minutos

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Taekwondo WT		ENTRENADOR: José Bernardo Henao Figueroa	SESION N.º 12
MEDIO FISICO: Centro Deportivo Musul Sports		FECHA: 13 / 05 / 2026	EDAD: 12 – 15 años
TEMA: Potencia		MEDIO DIDACTICO: Bosu, vallas, dojang.	
OBJETIVO: Perfeccionar la patada descendente (<i>An Chagi/Neryo Chagi</i>).			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		DOSIFICACIÓN
INICIAL	• Saludo reglamentario (<i>Charyot</i> y <i>Kyong-Ye</i>) • Movilidad articular dinámica. • Calentamiento: Trote Elevaciones en desplazamiento Juego		20 minutos.
CENTRAL	• Técnica: <i>Neryo Chagi</i> (descendente) a la paleta estática y en movimiento. Táctica: Trabajo en parejas donde se hace una finta de <i>Bandal</i> para entrar con <i>Neryo</i>.		55 minutos
FINAL	• Flexibilidad asistida (énfasis en isquiotibiales).		15 minutos



MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN

LISTADO DE ASISTENCIA - AREA DEPORTIVA

Código:	
Elaborac	
Actualiz	
Versión:	

FD-FO-08
13/03/2024
17/02/2025



DATOS GENERALES

Deporte: **TAEKWONDO**

Comuna/Corregimiento:

Mes: Mawo

Monitor/ Entrenador / Formador :

JOSE BERNARDO HENAO FIGUEROA

Grupo: Infantes de 6 a 10 años

Escenario deportivo: CLUB DEPORTIVO TAEKWONDO MU'SUL

Días de entrenamiento:

Lu	☐
Ma	☒
Mi	☐
Ju	☒
Vi	☐
Sa	☐
Do	☐

Hora Final: 4 p.m.

LISTADO DE ASISTENCIA

[illegible]



MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN

LISTADO DE ASISTENCIA - AREA DEPORTIVA

Código:	Elaborado:	Actualizado:	Versión:
---------	------------	--------------	----------

FD-FO-08	13/03/2024	17/02/2025	2
----------	------------	------------	---



DATOS GENERALES

Deporte:	TAEKWONDO		Comuna/Corregimiento:	4		Mes:	Abril	
Monitor/Entrenador / Formador :	JOSE BERNARDO HENAO FIGUEROA		Grupo:	Cadetes y Junior 12 a 17 años		Escenario deportivo: CLUB DEPORTIVO TAEKWONDO MUSU		
Días de entrenamiento:	Lu	☒	Ma	☐	Mi	☒	Ju	☐
				☒	Ví	☒	Sa	☒
				☐	Do	☐	Hora Inicio: 7 p.m.	
							Hora Final: 8:30 p.m.	

LISTADO DE ASISTENCIA

No	DEPORTISTA	DIAS																															A	F	% ASISTENCIA	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
1	David Mina Belacazar																																	6	0	100%
2	Isabella Arias Patuño																																	5	1	97%
3	Jorge Esteban Pantoja Benavides																																			
4	Daniel Ortega Cuesta																																			
5	Daniela Diaz Torrez																																			
6	Scarlett Naomi Sanchez Ospina																																			
7	Luis Enrique Sierra Monson																																			
8	Nicolas Andres Mosquera																																			
9	Emmanuel Marín Ruiz																																			
10	Alejandro Ortega Achipiz																																			
11	Daniel Santacruz Aranda																																			
12	Maria Victoria Hernandez																																			
13	Maria Karina Moreno Orozco																																			
14	Jose Miguel Villanueva																																			
15	Emanuel Rivera Guerrero																																			
16	Santiago Silva Gil																																			
17	Sebastian Sandoval Farietta																																			
18	Danna Isabella Romero Enriquez																																			
19																																				
20																																				
21																																				
22																																				
23																																				
24																																				
25																																				
Convenciones:		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	



LISTADO DE ASISTENCIA - AREA DEPORTIVA

ImderPalmita
NIT 815000340-6

Código:	
Elaboración:	
Actualización:	
Versión:	

FD-FO-08
13/03/2024
17/02/2025
2

LISTADO DE ASISTENCIA

[illegible]



		MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN		Codigo: FO-FR-06				
				Elaboración: 28/02/2024				
				Actualización:				
				Versión: 1				
LISTADO DE ASISTENCIA								
RELACIÓN DE CONTACTOS DE MASIFICACIÓN DEPORTIVA								
NOMBRE CONTRATISTA: Jose Bernardo Henao Figueroa		DEPORTE: Taekwondo		FECHA: Abril-Mayo				
No	NOMBRE	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	FECHA NACIMIENTO	POBLACIÓN ESPECIAL	DISCAPACIDAD	CELULAR	DIRECCIÓN
1	Juan Sebastian Garcia Lombana	1114557670	6	7/08/2019			3153225187	cra 16#29-45
2	Martin Saldamagna Barrera	1114012969	7	8/06/2019			3235526773	Calle 32#5A-E-36
3	Luciana Nuñez Figueroa	1113702144	6	11/08/2019			3135211104	Calle 50#28C-56
4	Melias Aroas Castillon	1113700145	8	20/01/2018			3207790245	Calle 33B#7E-36
5	Melias Marin Chim	1114319150	7	27/09/2018			3214252823	Calle 27#11-121
6	Andres Felipe Bueno Jaramillo	1112066613	7	20/05/2019			3166394560	cra 31#5-06
7	Samuel Alejandro Paz Tapa	1114011790	8	21/05/2018			3166394561	cra 31#5-07
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Importante: En el cumplimiento de la ley 1801 de 2014 en protección de datos y privacidad y la Decisión Regionalmente 1377, el Imden Palmira a Deportes y la Asociación de Fútbol y la Asociación de Fútbol de la ciudad de Palmira, en conjunto con el Comité de Fútbol de la ciudad de Palmira, se comprometen a utilizar la información proporcionada por los usuarios únicamente para fines administrativos, de gestión y de mejora de los servicios. La información no será cedida a ninguna empresa o servicio, tampoco podrá ser utilizada para fines comerciales o de lucro. Los usuarios aceptan las condiciones de uso y privacidad de esta aplicación. Para más información sobre la política de privacidad y términos de uso, visite el sitio web de Imden Palmira.

supervisión de otros personal de nuestra base de datos. Comuníquese a nuestro Teléfono: 3864000; e información las preferencias de comunicación con nosotros. También nos puede escribir a correo: imdempalmira.gov.co, a la dirección C. 27 a 35 - 08, o a nuestro portal www.imdempalmira.gov.co

[illegible]



CERTIFICACIÓN DE AFILIACIÓN

Colmena Seguros se permite certificar que el(la) trabajador(a) mencionado(a) a continuación se encuentra afiliado(a) a esta administradora, bajo los siguientes datos:

NOMBRE:	HENAO FIGUEROA JOSE BERNARDO
IDENTIFICACIÓN:	CC 1113630922
INICIO VIGENCIA TRABAJADOR:	10/02/2026
FECHA INICIO CONTRATO:	19-01-2026
FECHA FIN CONTRATO:	15-07-2026
TIPO DE TRABAJADOR:	INDEPENDIENTE CON CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS SUPERIOR A 1 MES.
CLASE:	3
TASA:	2,436
CONTRATO TRABAJADOR:	302297173
INGRESO MENSUAL:	\$2.000.000
ESTADO ACTUAL TRABAJADOR:	VIGENTE
CODIGO ACTIVIDAD ECONOMICA DEL TRABAJADOR:	3931902
DESCRIPCION ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otras actividades deportivas, las actividades por cuenta propia de deportistas y atletas, árbitros, jueces, cronometradores, guías de montaña e instructores, entre otros. (Decreto 768 de 2022)

DATOS COTIZANTE

CONTRATANTE:	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE PAL
CC /NIT:	NI 815000340
CONTRATO:	87492
SEDE:	PRINCIPAL
CENTRO DE TRABAJO:	ENTRENADORES-1
INICIO VIGENCIA CONTRATO:	01/02/2011
ESTADO ACTUAL CONTRATO:	VIGENTE
CODIGO ACTIVIDAD ECONOMICA DEL CENTRO DE TRABAJO:	3931201
DESCRIPCION ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades de clubes deportivos, incluye los clubes sociales y deportivos (Decreto 768 de 2022)

La presente se expide a los 03 días del mes de junio del año 2026.

Cualquier información adicional que se requiera sobre los datos contenidos en el presente documento, no dude en consultarla a través de nuestra Línea Efectiva 01-8000-9-19667 gratis a nivel nacional o al teléfono 4010447 en Bogotá.

Cordialmente,

Gerente de Servicio

Colmena Seguros

DATOS GENERALES DEL APORTANTE						
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Dirección	Exonerado SENA e ICBF
CC 111833922		HENAO FIGUEROA JOSE BERNARDO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	Carrera 21 a # 20-71	SI

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION						
Periodo	Clave	Fecha	Pago	Dias Mora	Valor	
2026-04	267866130	2026/05/02	2026/04/30	0	\$541,800	

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES											
EMPLEADO				PENSION				SALUD			
No.	Identificación	Nombres	Código	Días	IBC	Aporte	Código	Días	IBC	Aporte	Código
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)											
		Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)			\$1,750,905	\$218,900			\$1,750,905	\$218,900	
		Ciudad: PALMIRA Depto: VALLE (1 Afiliados)			\$1,750,905	\$218,900			\$1,750,905	\$218,900	
1	111833922	HENAO JOSE	303331	30	\$1,750,905	\$218,900		0	\$0	\$0	
Total Afiliados(1)					\$1,750,905	\$218,900			\$1,750,905	\$218,900	

RIESGOS											
CCF				PENSION				SALUD			
No.	Identificación	Nombres	Código	Días	IBC	Aporte	Código	Días	IBC	Aporte	Código
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)											
		Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)			\$1,750,905	\$218,900			\$1,750,905	\$218,900	
		Ciudad: PALMIRA Depto: VALLE (1 Afiliados)			\$1,750,905	\$218,900			\$1,750,905	\$218,900	
1	111833922	HENAO JOSE	303331	30	\$1,750,905	\$218,900		0	\$0	\$0	
Total Afiliados(1)					\$1,750,905	\$218,900			\$1,750,905	\$218,900	

PARAFISCALES											
CCF				PENSION				SALUD			
No.	Identificación	Nombres	Código	Días	IBC	Aporte	Código	Días	IBC	Aporte	Código
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)											
		Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)			\$1,750,905	\$218,900			\$1,750,905	\$218,900	
		Ciudad: PALMIRA Depto: VALLE (1 Afiliados)			\$1,750,905	\$218,900			\$1,750,905	\$218,900	
1	111833922	HENAO JOSE	303331	30	\$1,750,905	\$218,900		0	\$0	\$0	
Total Afiliados(1)					\$1,750,905	\$218,900			\$1,750,905	\$218,900	

DATOS GENERALES DEL APORTANTE									
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante		Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Telefono	Exonerado SENA e ICBF
CC 111343922		HERNAN FIGUEROA JOSE BERNARDO	INDEPENDIENTE		PRINCIPAL	Carrera 21 a # 20-71	PALMIRA-VALLE	2869905	SI
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave		Tipo		Fecha		Pago	
Pension	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-04	2026-04	267284130	9503444466	1	2026/05/08	2026/04/30	BANCOLOMIA	0	\$541,800
RESUMEN DE PAGO									
RIESGO									
CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES		VALOR A PAGAR	
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)									
	PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	\$280,200	\$0	\$0	\$280,200
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)									
	COLMENA	14-25	800,226,175	3	1	\$42,700	\$0	\$0	\$42,700
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)									
	S.O.S. SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.A.	EPS018	805,001,157	2	1	\$218,900	\$0	\$0	\$218,900
TOTAL									
					1	\$541,800	\$0	\$0	\$541,800

INST.MUNIC. DEPORTE Y RECREACION PALMIRA
CALLE 27 CARRERA 35 - Tel 2864003-2864002
NIT 815.000.340-6 PALMIRA - COLOMBIA

ORDEN DE PAGO PRESUPUESTAL OP-001294

Vigencia: 2026

Pagina: 1

PROVEEDOR/CONTRATISTA:

NIT 1113,630,922-1

Direccion...: CL 34 B 5EB 20

Ciudad: PALMIRA

D E T A L L E: MONITOR DEPORTIVO

TOTAL PAGADO ==> \$*****2,000,000.00

Son: DOS MILLONES DE PESOS M/CTE,

***** REGISTRO PRESUPUESTAL DEL PAGO *****

[illegible]

OBSERVACIONES:

En constancia se firma en PALMIRA a los 08 dias de JULIO de 2026.

ELABORADO	REVISADO	Aprobado
YESENIA MARIA MUÑOZ TEC.ADMINISTRATIV	JORGE ENRIQUE LEAL DIR.FINANCIERO	EDUARD GONZALEZ VALEN GERENTE

Impreso: 2026/07/08, 08:20:04

INST.MUNIC. DEPORTE Y RECREACION PALMIRA
CALLE 27 CARRERA 35 Tel 2864003-2864002
NIT 815.000.340-6 PALMIRA

Impreso: 2026/07/08, 08:18:35

DOCUMENTO SOPORTE EN ADQUISICIONES EFECTUADAS
A NO OBLIGADOS A FACTURAR No. FCNO-070041
(Art.3 Decr.522 de Mar-7-2003)

Fecha: JULIO 08 de 2026

Beneficiario

Pago o abono.....: HENAO FIGUEROA JOSE BERNARDO
CL 34 B 5EB 20
Tel. 3164517906
PALMIRA

NIT:1113,630,922-1

DESCRIPCION DEL BIEN O SERVICIO	V A L O R
MONITOR DEPORTIVO	2,000,000.00
Total.....	2,000,000.00
Ret Estampill 5.50%.	110,000.00
Valor a pagar	1,890,000.00
Impuesto asumido.....	

----- I M P U T A C I O N C O N T A B L E -----					
---Cuenta---	*-----Descripcion-----*	C.Util	Referenci	*-Tercero-*	---Debitos--- ---Creditos---
55050538	Monitores			1113630922	2,000,000.00
24402301	Estampilla prouniversidad del Valle 2%	0056		1113630922	40,000.00
24402302	Estampilla prohospitales universit. 1%	0056		1113630922	20,000.00
24402304	Estampilla bienestar de adulto mayor	0056		1113630922	40,000.00
24402306	Est.Pro Univer del Pacifico Omar Barona	0056		1113630922	10,000.00
240101	Bienes y servicios			1113630922	1,890,000.00

=====

2,000,000.00 2,000,000.00

DECLARO VOLUNTARIAMENTE QUE NO SOY RESPONSABLE DEL IMPUESTO A LA VENTAS, POR LO TANTO DE ACUERDO AL ARTICULO 42 DEL DECRETO 3541 DE 1983 Y AL ARTICULO 511 DEL E.T. NO ESTOY OBLIGADO(A) A EXPEDIR FACTURA DE VENTA.

ELABORADO	Revisado	Aprobado	Proveedor
YESENIA MARIA MUÑOZ	JORGE ENRIQUE REAL LEMOS	EDUCILYSKER PALMIRIA IBA	
TEC.ADMINISTRATIV	DIR.FINANCIERO	GERENTE	

NOTA.- Documento soporte en adquisiciones efectuadas a sujetos no obligados a expedir factura de venta o documento equivalente conforme al artículo 55 de la Resolución 0042 del 5 de mayo de 2020.

INST.MUNIC. DEPORTE Y RECREACION PALMIRA
CALLE 27 CARRERA 35 - Tel 2864003-2864002
NIT 815.000.340-6 PALMIRA - COLOMBIA

REGISTRO DE OBLIGACIONES CR-001293

Vigencia: 2026

Pagina: 1

PROVEEDOR/CONTRATISTA:

NIT 1113,630,922-1

Ciudad: PALMIRA

Telefono(s) : 3164517906

DETALLE: MONITOR DEPORTIVO

TOTAL OBLIGACION ==> \$*****2,000,000.00

Son: DOS MILLONES DE PESOS M/CTE,

***** REGISTRO PRESUPUESTAL DE LA OBLIGACION *****

[illegible]

OBSERVACIONES:

En constancia se firma en PALMIRA a los 08 días de JULIO de 2026.

| ELABORADO

REVISADO

| APROBADOQ

YESENIA MARIA MUÑOZ

JORGE ENRIQUE LEAL

EDUCLEISNER VALENCI

| TEC.ADMINISTRATIV

DIR. FINANCIERO

GERENTE

INST.MUNIC. DEPORTE Y RECREACION PALMIRA
CALLE 27 CARRERA 35 Tel 2864003-2864002
NIT 815.000.340-6 PALMIRA

Impreso: 2026/07/08, 09:05:12
Pag 1 de 1

COMPROBANTE DE EGRESO No. S-035593

Fecha: JULIO 08 de 2026
Pagado a.: HENAO FIGUEROA JOSE BERNARDO
CL 34 B 5EB 20 Tel. 3164517906 - PALMIRA
Concepto.: MONITOR DEPORTIVO

NIT: 1113,630,922-1
Codigo: 1113630922
El valor de ...: \$1,890,000.00

Forma pago: TRANSFERENCIA #12345 de 07-COLOMBIA

Orden pago: OP -001294

----- C O N C E P T O S -----

----- I M P U T A C I O N E S -----

Codigo *---Descripcion---* *-----Referencia-----* *---Valor---*

---Cuenta--- C.Util Referenci *-Tercero-* *-----Valor-----*

11100505	1113630922	1,890,000.00CR
240101	1113630922	1,890,000.00

Imputacion Contable..... 1,890,000.00 1,890,000.00

ELABORO	REVISO	APROBADO	PAGADO	Recibi conforme
JACQUELINE ORTIZ O	JORGE ENRIQUE LEAL LEMOS	EDUCAR VALLENCIA	JACQUELINE ORTIZ O	
TEC.ADMINISTRATIV	DIR.FINANCIERO	GERENTE	TEC.ADMINISTRATIV	NIT/CC



Tenga una sucursal del Banco en su escritorio

WWW.BANCODEOCCIDENTE.COM.CO

Consulta y Anulación de Pagos y Débitos

Empresa:INSTITUTO MUNICIPAL DEL

Tipo Identificación:NIT Persona JurídicaNo. Identificación:815000340

Generado por:JACQUELINE ORTIZ

A continuación el detalle de Resumen - Consultar

Tipo Archivo	Fecha Inicial	Fecha Final
Pagos a Terceros	2026/07/08	2026/07/08

Estado

Detalle

Beneficiario/Cliente a Debitar	JOSE BERNARDO HENAO	No. Producto	06679032087
No. Identificación	1113630922	Entidad Financiera	BANCOLOMBIA
Tipo Producto Origen	Cuenta Corriente	No. Comprobante	35593
No. Producto Origen/Recaudador	038108882	Forma de pago	
Fecha Pago/Débito	2026/07/08	Aviso al beneficiario	N
Fecha Transacción	2026/07/08	Estado de Aviso	
Valor Transacción	\$1,890,000.00	Fecha de Aviso	
Comisión	0	Medio Utilizado	-
IVA	0	No. Transacción	038A3212618901K5
Estado	DEB	Información	35593
Descripción de Estado	Debitado	Fecha Cobro	-
Causal de Rechazo	-	No. Factura	-
No. Control	OGH004KSGR	Oficina Pago	-
Tipo Producto Destino	Cuenta Ahorros	Usuario Creador	YESENIA MARIA MUÑOZ CRUZ