CUENTA DE COBRO No. 005

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"
NIT.900.326.035-2

DEBE A
DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE
C.C. 1.006.117.881 DE COELLO

VALOR MENSUAL DEL CONTRATO DOS MILLONES SETESCIENTOS MIL PESOS M/CTE ($2.700.000)

CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION No.019 DEL 30 DE ENERO DEL 2026

OBJETO:
APOYO A LA GESTION EN EL PROGRAMA DE CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, RECREACION Y DEPORTE EN LA ZONA URBANA - RURAL DEL MUNICIPIO DE EL ESPINAL, CORREGIMIENTO DE CHICORAL Y LAS DEMAS ACTIVIDADES QUE LE ASIGNE EL DIRECTOR DEL IMDRE.

CUENTA DE AHORROS No. 410786839
BANCO AV VILLAS CUENTA DE AHORROS

PERIODO A COBRAR:
30 DE MAYO DEL 2026 HASTA 29 DE JUINIO DEL 2026

FECHA DE PRESENTACION DE LA CUENTA:
24 DE JULIO DEL 2026

Daniel Alberto Cabezas C.
DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE
C.C. 1.006.117.881
FECHA DE EXPEDICION 06 DE MAYO DE 2019

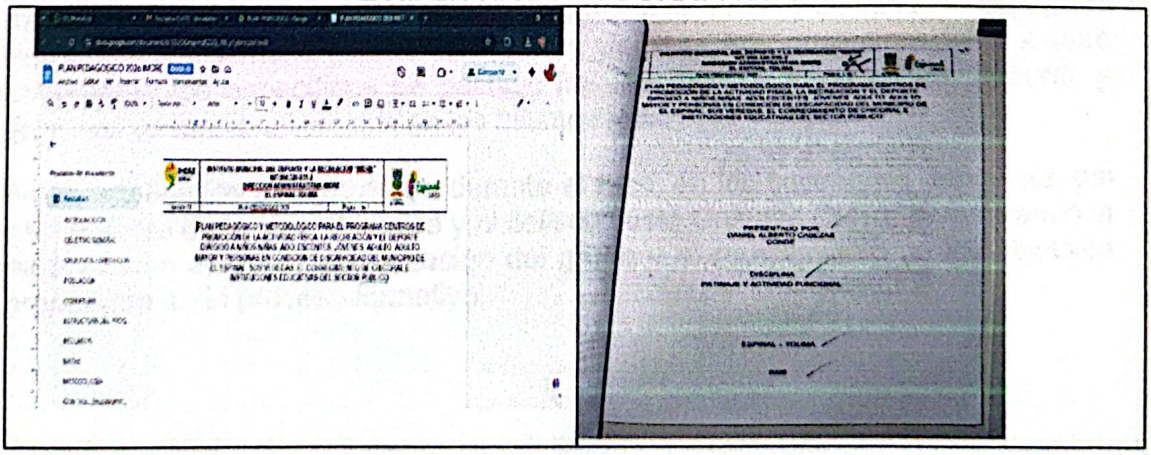
Scanned with CamScanner

INFORME DE ACTIVIDADES	No. 005
CONTRATISTA	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE
CONTRATO	No. 019 DEL 30 / 01 / 2026
PERIODO A COBRAR	30 / 05/ 2026 HASTA 29/ 06/ 2026
OBJETO DEL CONTRATO	APOYO A LA GESTION EN EL PROGRAMA DE CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, RECREACION Y DEPORTE EN LA ZONA URBANA - RURAL DEL MUNICIPIO DE EL ESPINAL, CORREGIMIENTO DE CHICORAL Y LAS DEMAS ACTIVIDADES QUE LE ASIGNE EL DIRECTOR DEL IMDRE.

OBLIGACION 1 – Presentación del plan pedagógico ante el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE, implementarlos cada mes el cual está dirigido al programa centros de promoción de la actividad física, recreación y deporte en la zona urbana y rural del municipio de el Espinal-Tolima, corregimiento de Chicoral.

ACTIVIDAD EJECUTADA: Realice la presentación y entrega del plan pedagógico, el cual fue debidamente cargado en el DRIVE del IMDRE. Este plan corresponde al programa "Centros de Promoción de la Actividad Física, Recreación y Deporte", dirigido a la población de la zona urbana y rural del municipio de El Espinal – Tolima, incluyendo el corregimiento de Chicoral.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.

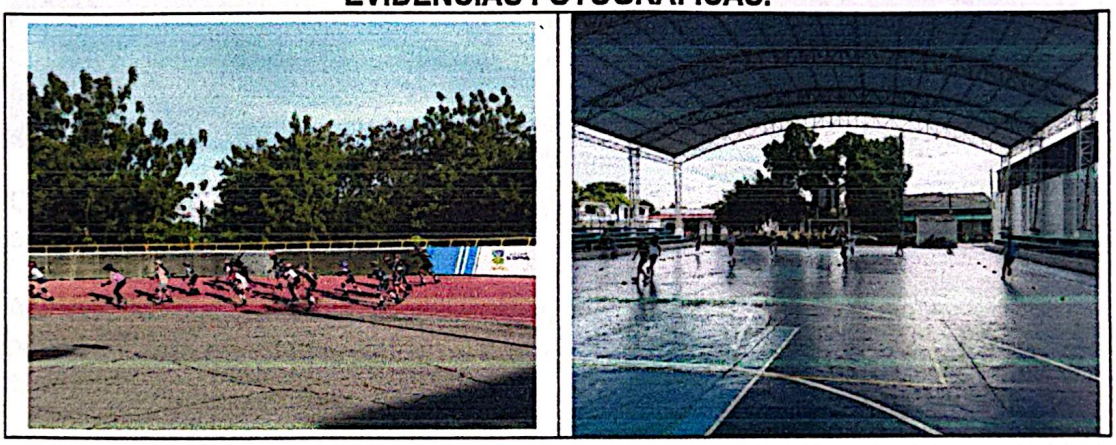


Scanned with CamScanner

OBLIGACION 2 – Planificar y desarrollar las sesiones del entrenamiento mensualmente

ACTIVIDAD EJECUTADA: Planifique y desarrolle las sesiones de entrenamiento de manera mensual, organizadas a través de planificaciones semanales, en coherencia con el plan pedagógico establecido.
Anexo planes semanales.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



OBLIGACION 3 – Conformar un (01) grupo poblacional en el sector rural o urbano con un mínimo de 40 o más deportistas, con una frecuencia de DOS (02) sesiones semanales con una duración mínima de dos (02) horas, en sesiones de trabajo.

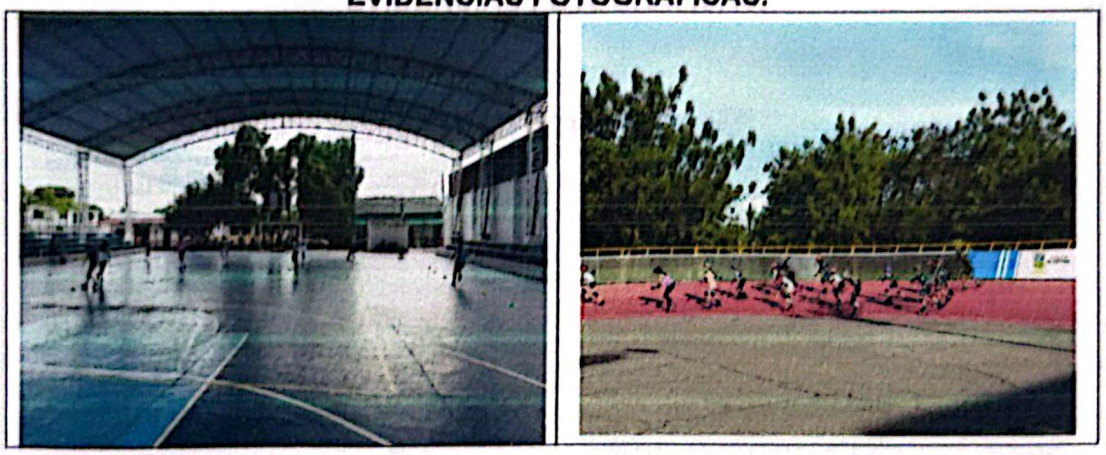
(ZONA URBANA PATINAJE Y CROSSFIT)

ACTIVIDAD EJECUTADA: Conformé un grupo poblacional de participantes en la zona urbana, enfocado en las disciplinas de patinaje de velocidad y funcional tipo crossfit. A partir del plan pedagógico y la planificación semanal, desarrollé sesiones de entrenamiento estructuradas con una duración de 1 hora y 30 minutos, realizadas tres veces por semana (lunes, miércoles y viernes). Adicionalmente, llevé a cabo entrenamientos específicos de patinaje los días martes y jueves en Chicoral, y sesiones de funcional crossfit en los mismos días.

Estas actividades se ejecutaron durante el mes, en los escenarios deportivos del patinódromo de la Villa Olímpica y el coliseo Justo Guzman Olaya, garantizando la participación activa, la organización del grupo y el cumplimiento de los objetivos propuestos en el proceso formativo.

Scanned with CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.



OBLIGACION 4 – Desarrollar un festival lúdico recreativo durante el periodo de ejecución del contrato.

ACTIVIDAD EJECUTADA desarrollé un festival lúdico-recreativo con la escuela de patinaje Santa Ana, fomentando el desarrollé de la actividad física, la recreación y el deporte.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.

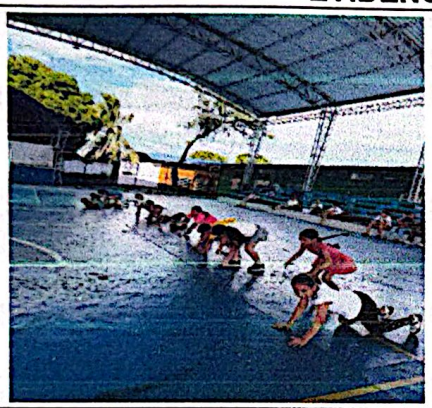


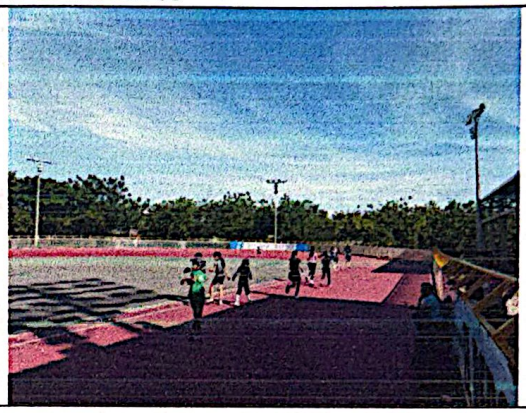
OBLIGACION 5 – realizar actividades en el cronograma semanal.

ACTIVIDAD EJECUTADA: Realice las actividades conforme al cronograma semanal en las disciplinas de patinaje y crosffit funcional, aplicando pruebas de capacidades físicas, evaluación técnica, procesos de adaptación y trabajo de resistencia aeróbica. Estas actividades se ejecutaron con enfoque en la adaptación deportiva y el fortalecimiento de la base motriz específica para cada disciplina.

Scanned with CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

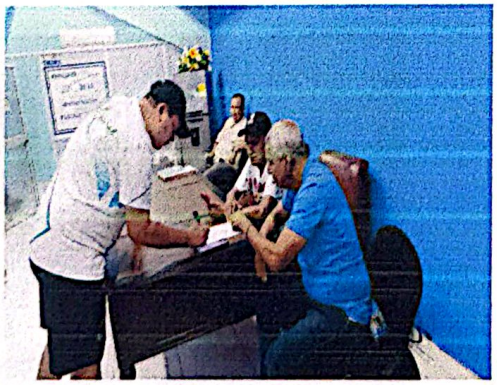




OBLIGACION 6 – Asistir y participar en las diferentes capacitaciones y reuniones técnicas, administrativas, deportivos entre otros requeridos por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE.

ACTIVIDAD EJECUTADA: Asistí y participé en las diferentes reuniones técnicas, administrativas y deportivas convocadas por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE, Durante el mes atendiendo los requerimientos institucionales establecidos.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

OBLIGACION 7 – Apoyar a entidades territoriales públicos y privados según lo requerido por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE.

ACTIVIDAD EJECUTADA: No realice esta actividad.

OBLIGACION 8 – Entregar el informe técnico administrativo de manera oportuna de acuerdo con los formatos establecidos de forma digital, física y en los tiempos establecidos por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación del Municipio de El Espinal – IMDRE.

ACTIVIDAD EJECUTADA: Entregue el informe técnico de manera oportuna al IMDRE.

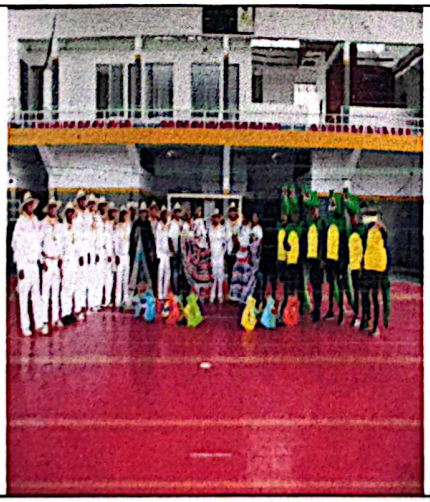
OBLIGACION 9: Evidencias fotográficas en todos los anteriores puntos.

ACTIVIDAD EJECUTADA: se aporta evidencia fotográfica en cada una de las obligaciones específicas.

OBLIGACION 10 – Todas las demás obligaciones que sean asignadas por el Director del Instituto Municipal del Deporte y la Recreación IMDRE del Municipio de el Espinal corregimiento de Chicoral y/o coordinador del programa que contribuyan a garantiza la ejecución del mismo.

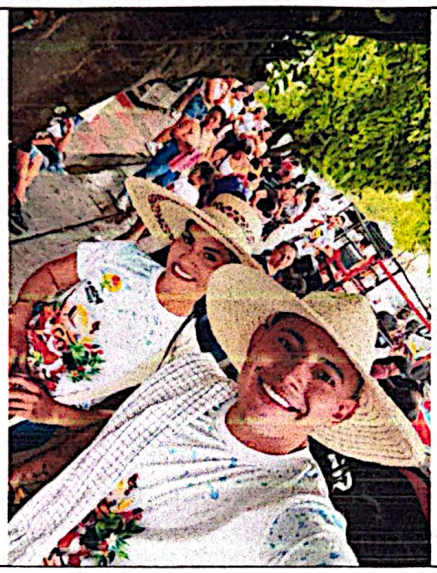
ACTIVIDAD EJECUTADA: Realice el acompañamiento a las diferentes actividades asignadas por el director y/o coordinador; las cuales fueron:

1. Realice acompañamiento en el desfile institucional del san pedrito interno de la Alcaldia municipal de el Espinal.





2. Realice Acompañamiento al pregón con las candidatas y lectura con las candidatas al reinado municipal.





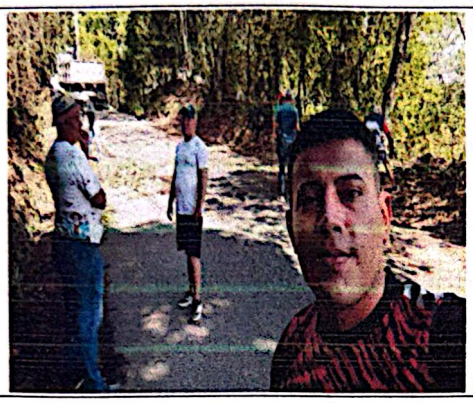
3. Realice Apoyo Lúdico-recreativa con la comunidad de infancia del Barrio Ciudadela Cafasur etapa 2.





Scanned with CamScanner

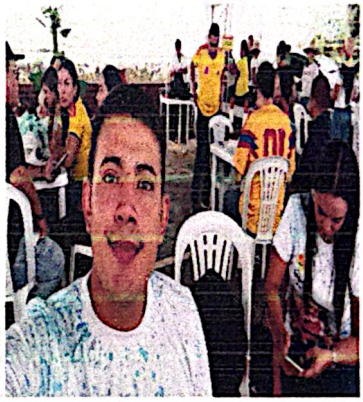
4. Realice apoyo a la Jornada de aseo y embellecimiento al malecón turístico de la caimanera.





5. Realice Acompañamiento al desayuno en conmemoración al día del tamal.





Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

Cumplimiento de pago de seguridad social

ACTIVIDAD EJECUTADA: Realice el pago correspondiente del mes de junio 2026

JUNIO

SEGURIDAD SOCIAL	ENTIDAD	FECHA DE PAGO	PLANILLA No.	VALOR
SALUD	SALUD TOTAL	21/07/2026	1083518043	$ 218.900
PENSION	COLPENSIONES	21/07/2026	1083518043	$280,200
ARL	POSITIVA	21/07/2026	1083518043	$18.300
CAJA	COLSUBSIDIO	21/07/2026	1083518043	$35.100
TOTAL				$552.500

Existen Observaciones

SI	NO
	X

ANEXOS: evidencias, planillas, registros, actas, informe, plan clases y otros.

Daniel Alberto Cabezas C.

DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE
C.C. No. 1.006.117.881 COELLO TOLIMA
FECHA DE EXPEDICION 06 / 065/ 2019

Vº Bº SUPERVISOR

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2026-07-23, 10:47:34 AM | Tipo Planilla: E PLANILLA INDEPENDIENTES | Número Planilla: 1083518043

Periodo Cotización: junio de 2026 | Periodo Servicio: junio de 2026 | Referencia pago 8823985008

PAGADA 21/07/2026

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE		
Documento	CC1006117881	Dirección	CR 6 #6 - 55 BARRIO CENTRO
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3145485457
Tipo Persona	NATURAL	Forma	ÚNICO
Ciudad	BOGOTA D.C.	Departamento	BOGOTA D.C.
Representante Legal		Identificación	
Total Afiliados	1	ARP	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días IRP	Días TP	Días COT	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte Sena	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mineturo	Total
CC 1006117881	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE	59	0																0	30	30	30	(25-14) COLPENSIONES	$1,750,905	$280,200	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$1,750,905	$218,900	1.044	$1,750,905	$18,300	(CCF22) COLSUBSIDIO	$1,750,905	$35,100	$0	$0	$0	$0	$552,500

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Caja	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Caja	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	Incapacidades,Ben Económicos a Favor EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$1,750,905	$1,750,905	$1,750,905	$1,750,905	$280,200	$218,900	$18,300	$35,100	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$552,500	$0	$552,500

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

Scanned with CamScanner

IMDRE ESPINAL	**INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"** **NIT.900.326.035-2** **DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE** **EL ESPINAL-TOLIMA**	ALCALDÍA DE EL ESPINAL — El Espinal CRECE
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #1	DEL 30 DE MAYO AL 5 DE JUNIO DEL 2026	TEMA:	Potencia y reacción en el patinaje de velocidad.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	**Potencia y reacción en el patinaje de velocidad.**	**mejorar potencia muscular**	**Realizar saltos controlados (verticales y horizontales) combinados con desplazamientos rápidos en distancias cortas (10–20 metros). Se trabaja en series de 6–8 repeticiones, enfocándose en la correcta técnica de despegue y aterrizaje, seguido de aceleraciones explosivas. Descanso de 60–90 segundos entre series.**	**Lunes: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**
MARTES	**Estabilidad y Core**	Fortalecer la zona media	Circuito funcional sin material enfocado en el control del core: • Plancha frontal (30–40 segundos) • Plancha lateral (20–30 segundos por lado) • Bird-dog (10–12 repeticiones por lado) • Hollow hold (20–30	MARTES DE 6:20 AM A 7:20 AM Crossfit

Scanned with CamScanner

			segundos) • Superman (12–15 repeticiones) Realizar 3–4 rondas con descansos de 45–60 segundos entre cada ejercicio. Enfocarse en mantener una correcta alineación corporal y control del movimiento.	
MIERCOLES	Potencia y reacción en el patinaje de velocidad.	Mejorar potencia muscular	Circuito de **saltos laterales (tipo skater) y salidas rápidas desde posición estática.** Incluir estímulos de reacción (señales visuales o auditivas) para iniciar el movimiento. Realizar 4–5 circuitos de 5 estaciones (saltos + sprint corto), con pausas activas de recuperación.	**Miercoles: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**
JUEVES	**Estabilidad y Core**	Fortalecer la zona media	• Entrenamiento tipo WOD (Workout of the Day) sin material: o 10–15 abdominales tipo crunch o 20 segundos de mountain climbers o 10–12 repeticiones de elevaciones de piernas o 30 segundos de plancha con toques de hombro o 10 repeticiones de V-	MARTES DE 6:20 AM A 7:20 AM Crossfit

Scanned with CamScanner

			ups Completar 4–5 rondas con intensidad moderada-alta. Priorizar la técnica sobre la velocidad para activar correctamente el core.	
VIERNES	**Potencia y reacción en el patinaje de velocidad**	Mejorar potencia muscular	**Ejercicios combinados de multisaltos (pliometría) y cambios de ritmo en patinaje. Alternar entre saltos en profundidad, saltos con impulso y aceleraciones progresivas en pista. Trabajar en bloques de 20–30 segundos de alta intensidad con 1–2 minutos de recuperación.**	**viernes: de 3:30 a 5:00 pm Patinaje**

Scanned with CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Scanned with CamScanner

IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	ALCALDÍA DE EL ESPINAL — El Espinal CRECE
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #2	DEL 08 DE JUNIO AL 12 DE JUNIO DEL 2026	TEMA:	Competencias internas y externas. Resistencia cardiovascular.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCION	HORA/LUGAR
LUNES	Circuito técnico y simulación de competencia interna.	Fortalecer la técnica, la resistencia y preparar a los deportistas para competir entre compañeros del mismo grupo.	Se inicia con calentamiento general (trote suave, movilidad articular y estiramientos). Luego se realizan ejercicios técnicos de patinaje como impulso, equilibrio y control en curvas. Después se organiza una **competencia interna corta** entre los integrantes del grupo en distancias de 100 a 200 metros para fomentar la motivación y el espíritu competitivo. Finaliza con vuelta a la calma y estiramientos.	**LUNES DE 3:30 A 5:00PM**
MARTES	Circuito cardiovascular sin material	Mejorar la resistencia cardiovascular mediante ejercicios continuos que aumenten la frecuencia cardíaca	Se inicia con un calentamiento general de 5 a 10 minutos que incluya movilidad articular, trote suave en el lugar y estiramientos dinámicos. Luego se realiza un **circuito de ejercicios** durante 20 minutos con movimientos como jumping jacks, sentadillas, rodillas al pecho, burpees y desplazamientos laterales. Cada ejercicio se realiza	**MARTES DE 6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

			durante 30 segundos con 15 segundos de descanso. Se repite el circuito varias veces manteniendo ritmo constante. Finaliza con estiramientos y respiración para recuperación.	
MIERCOLES	Entrenamiento de velocidad y estrategia de Carrera.	Mejorar la velocidad, la salida y la toma de decisiones durante las competencias.	Se realiza calentamiento con patinaje suave y ejercicios de coordinación. Posteriormente se practican **salidas explosivas**, aceleraciones y sprints en distancias cortas (50 a 100 metros). Luego se realizan ejercicios de estrategia como adelantamientos y posicionamiento en grupo, simulando situaciones que pueden ocurrir en **competencias externas**. Se finaliza con recuperación activa y estiramientos.	**MIERCOLES DE 3:30 A 5:00PM**
JUEVES	Entrenamiento por intervalos (HIIT)	Fortalecer la capacidad aeróbica y anaeróbica mediante intervalos de alta intensidad.	Se comienza con calentamiento de movilidad, saltos suaves y activación muscular. Posteriormente se realiza un entrenamiento tipo **intervalos de alta intensidad (HIIT)** con ejercicios como mountain climbers, saltos de tijera, burpees, sentadillas con salto y carrera en el puesto. Cada ejercicio se realiza durante 40 segundos de trabajo y 20 segundos de descanso durante 4 a 5 rondas. El objetivo es	**JUEVES DE6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

			mantener un ritmo elevado que estimule la resistencia cardiovascular. Se finaliza con estiramientos y relajación muscular.	
VIERNES	Simulación de competencia externa.	Preparar a los patinadores para participar en competencias con otros clubes o escuelas deportivas.	Después del calentamiento se organiza una **carrera simulada** con reglas similares a una competencia oficial (distancia, orden de salida y tiempos). Se busca que los deportistas apliquen técnica, velocidad y estrategia aprendidas durante la semana. Al finalizar se realiza retroalimentación del desempeño de cada participante y ejercicios de estiramiento para recuperación muscular.	**VIERNES DE 3:30 A 5:00PM**

Scanned with CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Scanned with CamScanner

IMDRE ESPINAL	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE" NIT.900.326.035-2 DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE EL ESPINAL-TOLIMA	ALCALDÍA DE EL ESPINAL — El Espinal CRECE
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #3	DEL 15 DE JUNIO AL 19 DE JUNIO DEL 2026	TEMA:	Sesión de calentamiento, técnicas, tácticas básicas del patinaje y resistencia. Sesión de calentamiento, deslizamiento, empuje, trenzado, frenado, resistencia, velocidad, movimiento de brazos. Adaptación al ejercicio funcional (crossfit).

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	HORA/LUGAR
LUNES	Patinaje con resistencia (bandas o cargas).	Ejercicios específicos para velocidad.	Deslizamientos con bandas elásticas o resistencia.	**LUNES DE 3:30 A 5:00PM**
MARTES	Movilidad articular + circuito básico de autocarga (nivel inicial)	Adaptar progresivamente el cuerpo al ejercicio funcional, activar los principales grupos musculares y mejorar el rango de movimiento articular.	La sesión inicia con una fase de **calentamiento y movilidad articular** (10-15 minutos), trabajando movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos. Posteriormente, se realiza un **circuito básico con autocarga**	**MARTES DE 6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

			(20-25 minutos) con método progresivo y demostración guiada, incluyendo: • Sentadillas básicas (3x12 repeticiones) • Flexiones de brazos apoyando rodillas (3x10 repeticiones) • Plancha frontal (3x20 segundos) • Puente de glúteo (3x12 repeticiones) • Step alterno o marcha en el lugar (3x30 segundos) Se finaliza con estiramientos suaves y respiración consciente (5-10 minutos).	
MIERCOLES	Desarrollar resistencia.	Aumentar fuerza en la patinada.	Ejercicios progresivos, control de potencia.	**MIERCOLES DE 3:30 A 5:00PM**
JUEVES	Movilidad articular + circuito funcional progresivo con autocarga	Mejorar la resistencia muscular y la coordinación, aumentando ligeramente la intensidad de forma progresiva para	La sesión inicia con movilidad articular dinámica (10-15 minutos), incluyendo movimientos más amplios y activación cardiovascular ligera (saltos suaves o skipping bajo).	**JUEVES DE6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

		fortalecer el cuerpo y prevenir lesiones.	Se realiza un **circuito funcional progresivo** (25-30 minutos) con demostración guiada: • Sentadilla con pausa de 2 segundos abajo (3x12 repeticiones) • Flexiones de brazos (3x12 repeticiones, según capacidad) • Plancha frontal + toque de hombros (3x25 segundos) • Zancadas alternas (3x10 por pierna) • Jumping jacks moderados o bajo impacto (3x30 segundos) Se finaliza con estiramientos enfocados en tren inferior y superior, promoviendo recuperación muscular.	
VIERNES	Ejercicios de resistencia con materiales sin patines.	Mejorar la capacidad física, el control de la respiración en las pruebas de fondo.	Corrección de postura, mejorar la reacción de salida, mejorar el estiramiento, deslizamiento, velocidad.	**VIERNES DE 3:30 A 5:00PM**

Scanned with CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS













Scanned with CamScanner

IMDRE ESPINAL	**INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION "IMDRE"** **NIT.900.326.035-2** **DIRECCION ADMINISTRATITIVA IMDRE** **EL ESPINAL-TOLIMA**	ALCALDÍA DE EL ESPINAL — El Espinal CRECE
Versión: 01	PLAN SEMANAL 2026	Página: 1 de 1

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE	NOMBRE DEL COORDINADOR:	JORGE PORTELA LOZANO
SEMANA: #4	DEL 22 DE JUNIO AL 29 DE JUNIO DEL 2026	TEMA:	Test de velocidad y fuerza en el patinaje de velocidad. Técnica funcional básica.

DIA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	HORA/LUGAR
LUNES	Ejercicios de velocidad y fuerza.	Pruebas de sprint, patinaje de resistencia.	Aumentar la capacidad anaeróbica y fuerza y potencia muscular.	**LUNES DE 3:30 A 5:00PM**
MARTES	Sentadillas, planchas y desplantes (trabajo técnico analítico).	Enseñar y reforzar la correcta ejecución biomecánica de los movimientos básicos funcionales mediante el método analítico y corrección individual.	La sesión inicia con **movilidad articular y activación muscular** (10-15 minutos), enfocándose en cadera, rodillas, hombros y core. Se continúa con el trabajo técnico utilizando el **método analítico**, es decir, descomponiendo cada ejercicio en fases para facilitar el aprendizaje: • **Sentadilla básica:**	**MARTES DE 6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

			○ Trabajo frente a espejo o supervisión directa. ○ Énfasis en postura neutra de columna, rodillas alineadas y activación de core. ○ 3 series de 10 repeticiones controladas. • **Plancha frontal:** ○ Corrección de alineación cabeza–espalda–cadera. ○ Activación consciente del abdomen. ○ 3 series de 20–30 segundos. • **Desplantes (estáticos):** ○ Enfoque en ángulo de rodilla a 90° y estabilidad. ○ 3 series de 8 repeticiones por pierna.	

Scanned with CamScanner

			Se realizan pausas para **corrección individual**, retroalimentación técnica y ajustes posturales. Finaliza con estiramientos suaves y respiración consciente.	
MIERCOLES	Ejercicios de velocidad y fuerza.	Sprint con tramos de empuje dividir el recorrido en 3 zonas donde se cambia la intensidad del empuje (suave, medio, fuerte).	Ejercicios progresivos, control de potencia y cambios de ritmo en carrera.	**MIERCOLES DE 3:30 A 5:00PM**
JUEVES	Sentadillas, planchas, desplantes y empujes (integración técnica).	Consolidar la técnica correcta de ejecución integrando los movimientos básicos en secuencias funcionales controladas.	Se inicia con movilidad dinámica y activación general (10-15 minutos). Luego se realiza una práctica técnica progresiva, manteniendo el **método analítico con supervisión individual**, pero integrando los ejercicios en pequeñas secuencias: • **Sentadilla + empuje frontal (sin peso o con carga ligera):** 3 series de 10 repeticiones.	**JUEVES DE6:20 A 7:20AM** **3:00 A 4:30 PM**

Scanned with CamScanner

			• **Plancha con apoyo alterno de brazos (controlado):** 3 series de 25 segundos. • **Desplantes alternos dinámicos:** 3 series de 10 repeticiones por pierna. • **Ejercicio de empuje (flexiones modificadas o contra pared):** 3 series de 10 repeticiones. Durante toda la sesión se realiza **corrección individualizada**, enfatizando respiración, alineación corporal y control del movimiento. Se finaliza con estiramientos dirigidos y retroalimentación sobre avances técnicos.	
VIERNES	Sprint y aceleración controlada.	Mejorar la salida y la aceleración sin perder técnica.	Trabajo en series cortas, medición de velocidad.	**VIERNES DE 3:30 A 5:00PM**

Scanned with CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Scanned with CamScanner

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE					
NOMBRE INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE			**ZONA**	RURAL
JORNADA	TARDE	**DISCIPLINA**	PATINAJE CHICORAL	**COORDINADOR**	JORGE PORTELA LOZANO
FECHA:30/05/2026 HASTA 29/06/2026				**MES:** JUNIO	

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	2	4	9	11	16	18	23	25
1	MIGUEL ANGEL GONZALES MONTEALEGRE	X	X	X	X	X	X	X	X
2	AISHLA SAMARA QUINTERO SANTAMARIA	X	X	X	X	X	X	X	X
3	ANA LUCIA MALAMBO MENDEZ	X		X	X		X	X	X
5	ZARAH KAMILA CRIOLLO MONTEALEGRE	X		X	X	X	X	X	X
6	KEILYN LUCIANA MELO MORENO	X	X	X	X	X	X	X	X
4	HANNA SALOME GIL CONDE	X	X	X	X	X	X	X	X
7	LUCIANA CONDE GOMEZ	X	X	X	X	X	X	X	X
8	SAMARA AREVALO CARVAJAL	X	X	X	X	X		X	X
9	SANTIAGO BOLAÑOS CONDE	X	X	X	X	X	X	X	X
10	LAURA JULIANA PENAGOS TORRES	X	X	X	X	X	X	X	X
11	VALERIE KAMILA MONTEALEGRE LOZANO	X	X	X	X	X		X	X

Scanned with CamScanner

12	JUAN DAVID TORRES	X	X	X	X		X	X	X
13	MARIA FERNNADA TORRES	X	X		X	X	X	X	X
14	MELANY SOFIA VASQUEZ LOPERA	X		X	X	X	X	X	X
15	MARIANA SOFIA RODRIGUEZ	X	X	X	X	X	X	X	X
16	DANNA GUADALUPE VILLANUEVA	X	X	X	X	X	X	X	X
17	DULCE MARIA GARCIA RODRIGUEZ	X	X	X	X	X	X	X	X
18	EVELIN MARIA CONDE VARELA	X	X	X	X	X	X	X	X
19	MARIANGEL TORRES VALENCIA	X	X	X	X	X	X	X	X
20	LAURA VALENTINA ROJAS MELO	X		X	X	X	X	X	X
N°	SARAH KAHORI RAMIREZ MURILLO	X	X	X	X	X	X	X	X
21	ELEN VIOLETA CARDENAS MEDINA	X	X	X	X	X	X	X	X
22	SARA NIKOLL CARCAMO HERRERA	X		X	X	X	X	X	X
22	SARA VICTORIA DIAZ HENAO	X	X	X	X	X	X	X	X
24	ISSABELA HUACA VILLANUEVA	X	X	X	X	X	X	X	X

Coliseo Cubierto Barrio La Magdalena
Conmutador: (+57 608) 2390029
Número de Celular: (+57) 3212665192
Número de Celular: (+57) 3138689859
imdre@elespinal-tolima.gov.co
imdre10@hotmail.com

Scanned with CamScanner

25	MARIA CAMILA VARELA CESPEDES	X	X	X	X	X	X	X	X
26	NIKOL CALDERON RODRIGUEZ	X	X	X	X	X	X	X	X
27	DULCE MARIA SANCHEZ WALTERO	X	X	X	X	X	X	X	X
28	ELIZA MARIA CELIS VILLANUEVA	X	X	X	X	X	X	X	X
29	JACOBO NUÑEZ TOVAR	X	X	X	X	X	X	X	X
30	MARIA JOSE RAMIREZ CUELLAR	X	X	X	X	X	X	X	X
31	EMILY CRISTAL ROJAS DIAZ	X	X	X	X	X	X	X	X
32	VALERY JULIANA ROCHA CRUZ	X	X	X	X	X	X	X	X
33	ISABELLA LOPEZ ASTUDILLO	X	X	X	X	X	X		
34	ZOE MORENO MORENO	X	X	X	X	X	X	X	X
35	KILLIE LUCIANA TAFUR CALLEJAS	X	X	X	X	X	X	X	X
36									
37									
38									
39									
40									

Scanned with CamScanner

CENTROS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE

NOMBRE INSTRUCTOR	DANIEL ALBERTO CABEZAS CONDE			**ZONA**	URBANA
JORNADA	TARDE	**DISCIPLINA**	PATINAJE	**COORDINADOR**	JORGE PORTELA LOZANO
FECHA: 30/05/2026 HASTA 29/06/2026				**MES:**JUNIO	

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	
1	LAUREN XIOMARA BIGOTT DEVIA	X	X	X	X	X	X	x	X	x	x	X	X	X	
2	JONATHAM DAVID PRADA DEVIA	X	X	X	X	X	X	X	X	x	x	X	X	X	
3	JONATHAM JOSE PRADA DEVIA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	x	X	X	
5	DULCE MARIA CAMPOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	
6	ALESSA DANIELA LOPEZ CABRERA	X	X	X		X	X	X	X	X	x	X	X	X	
4	MARIA SALOME VASQUEZ BUSTAMANTE	X	X	X			X	X	X	X	X		X	X	
7	MARIA ALEJANDRA MACIAS MORENO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
8	SAMANTHA SOLORZANO DIAZ	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
9	EMELI LUCIANA SOLORZANO DIAZ	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	
10	ANGIE VALERIA VALENCIA POLANIA	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	
11	SALOME RODRIGUEZ FIERRO	X		X		X	X	X	X		X	X	X	X	
12	LUCIANA GARCIA LEAL	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	
13	MARIA JOSE QUINTERO MURIILO	X		X	X	X		X	X	X	x	x			

Scanned with CamScanner

14	MIA VALERIA GOMEZ SUAREZ	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
15	DARLY DAYANA SOTELO ROJAS	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	
16	ALIX YISELLA HERNANDEZ SOLARZANO	X		X				X	X		X				
17	ISABELLA VASQUEZ GUARNIZO	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
18	VALERIN PAULINA HERNANDEZ VILLANUEVA	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
19	MILE DAHIANA GUZMAN PERDOMO	X	X	X		X		X	X	X	X				
20	LESLI CARINA MORENO RAMOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
N°	HAROL DAVID HERRAN PARRA	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	
21	VALERI ORJUELA RAMIREZ														
22	JON STEVEN FERIA OSPINA	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			
22	ADRIANA LUCIA GUARNIZO GARCÍA	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
24	IRIS SAMANTA GÓMEZ GÓNGORA	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			
25	DARLY PARRA SÁNCHEZ	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	
26	SALOME RODRUGUEZ FIERRO	X	X	X			X			X	X	X	X	X	
27	LISETH NATALIA MENDEZ	X	X			X		X		X	x	X			
28	MARIA SOFIA CABAS GALINDO	X		X	X	X		X		X	x	X			
29	LUCIANA VASQUEZ GUARNIZO	X	X	X	X		X	X		X		X	X	X	

Scanned with CamScanner

30	LAURA SOFIA ESPEJO MENDOZA	X	X	X	X				X	X		X			
31	SARA VALENTINA	X		X	X	X	X		X	X		X	X	X	
32	ANNY SOFIA MORENO ROJAS	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
33	SARA SOFIA SOTO MENDEZ	X	X			X	X		X	X		X	X	X	
34	ANGELICA MARIA SULBANA GUERRERO	X			X	X		X	X		X	X			
35	DAYANA JAZMIN MENDEZ QUIROGA	X	X	X		X				X		X			
36	LISETH NATALIA MENDEZ QUIROGA	X	X	X	X		X		X	X		X	X	X	
37	LIZ DARIANA ALFARO GALEANO	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
38	ANTONELLA DE LOS ANGELES DE PABLOS TELLO	X	X	X	X				X	X	X	X			
39	SAMAY ALEGRA CARDENAS RAMIREZ	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
40	EMMA AURORA CARDENAS MONTEALEGRE	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	
41	MISSY DANYELY GUTIERREZ	X	X		X	X		X	X		X	X			
42	YSLENA DAYANA SILVA ARIAS	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
43	SHARID LUCIANA VILLANUEVA	X	X					X		X	X	X			
44	SOFIA VILLANUEVA MEJIA	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
45	SARA NICOL CASTILLO BASTIDAS	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			
46	KAREN NIKOLL MONTOYA	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	

Scanned with CamScanner

47	LUISA MARIANA VISCAINO MORENO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
48	YANDRI JULIETH NARVAEZ LOAIZA	X	X	X	X	X	x	X	X	X	X	x	x	x	

Scanned with CamScanner