INFORME DE ACTIVIDADES No.	1	**FECHA INFORME**	20/10/2026
No DEL CONTRATO Y FECHA	IDRY-CD-329-2026 de 15/09/2026		
VALOR DEL CONTRATO	CINCO MILLONES SETECIENTOS CINCUENTA MIL PESOS MCTE ($5.750.000).		
CONTRATANTE	INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YOPAL		
CONTRATISTA	DAGOMAR MARIÑO BERNAL		
No. DE IDENTIFICACIÓN	74858705-6		
PLAZO DE EJECUCIÓN	DOS (02) MESES Y QUINCE (15) DIAS		
SUPERVISOR	GINA PAOLA ALVAREZ MERCHAN, PROFESIONAL UNIVERSITARIO		
FECHA DE INICIO	17/09/2026		
FECHA DE TERMINACIÓN	01/12/2026		
PERIODO DEL INFORME	DEL 17/09/2026 AL 16/10/2026		
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR LOS SERVICIOS DE MANERA INDEPENDIENTE EN EL DESARROLLO, ORIENTACIÓN, ACOMPAÑAMIENTO Y EJECUCIÓN DE PROCESOS FORMATIVOS EN LA MODALIDAD DE FÚTBOL. DIRIGIDAS A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES, INSCRITOS EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DEL IDRY, CON SEDE EN EL POLIDEPORTIVO PIER LORA Y COMPLEJO DEPORTIVO LOS HOBOS 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 **fútbol**, 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	Se realizó el proceso de caracterización y registro de 40 deportistas. Para ello, se diligenció el formato de base de datos establecido por el Instituto. El consolidado final fue remitido al correo institucional el día 19 de octubre del 2026	**Anexo 1** Formato estadístico Folio 1 **Anexo 2** Base de datos Folio 2 **(registro fotográfico)**

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO		
ACTIVIDAD No	**EJECUCIÓN**	**EVIDENCIAS**
deportistas beneficiados, la cual deberá ser remitida al correo institucional escuelaidry@idry-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 **40 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.	Se desarrollaron las sesiones de entrenamiento programadas, ejecutando un total de 40 sesiones dirigidas a una población de 40 deportistas. Se presentó el PLAN METODOLOGICO donde se aplicaron los lineamientos técnicos y metodológicos exigidos, el cual fue aprobado por el metodólogo Lic. Julián Vega Se realizaron charlas a padres el día 24 de septiembre y deportistas el día 25 de septiembre para dar a conocer el plan de trabajo del proceso. El 9 de octubre se ejecutó el test inicial, con el fin de evaluar las capacidades de los deportistas para así garantizar un proceso deportivo acorde a sus necesidades.	**Anexo 3** Planillas de asistencia Folios 3-4 **Anexo 4** Plan metodológico Folios 5-8 **Anexo 5** Charla a padres y deportistas Folios 9-10 **Anexo 6** Test inicial Folios 11 **(registro fotográfico)** **Anexo 7** Plan semanal Folios 12
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.	Se garantizó la participación de los deportistas en 2 intercambios deportivos: El día 30 de septiembre en la modalidad de futbol con el entrenador MAICOL RAMIREZ El día 7 de octubre en la modalidad de futbol con el entrenador JHOAN GRANADOS Estas jornadas se desarrollaron con el propósito de fortalecer y fomentar la participación de los deportistas permitiendo que exploren nuevas capacidades motoras y a su vez reconocer talentos	**Anexo 8** Planilla de intercambio Folios 13-14 **(registro fotográfico)**
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, convocatorias, capacitaciones realizadas dentro del marco del objeto	Este periodo no fui solicitado por parte del instituto	N/A

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO		
ACTIVIDAD No	**EJECUCIÓN**	**EVIDENCIAS**
contractual. EVIDENCIA: Acta de reunión, Planilla de asistencia y Registro Fotográfico.		
5. Apoyar las demás actividades relacionadas con el objeto contractual previa concertación con la supervisión designada por el Instituto.		

ACREDITACIÓN PAGOS APORTES A LOS SISTEMAS DE SEGURIDAD SOCIAL			
Tipo de aporte	**Planilla N°**	**Mes al que corresponde el aporte**	**Valor Pagado**
SALUD	6035504771	SEPTIEMBRE	$ 218.900
PENSION	6035504771	SEPTIEMBRE	$ 280.900
ARL	6035504771	SEPTIEMBRE	$ 18.300

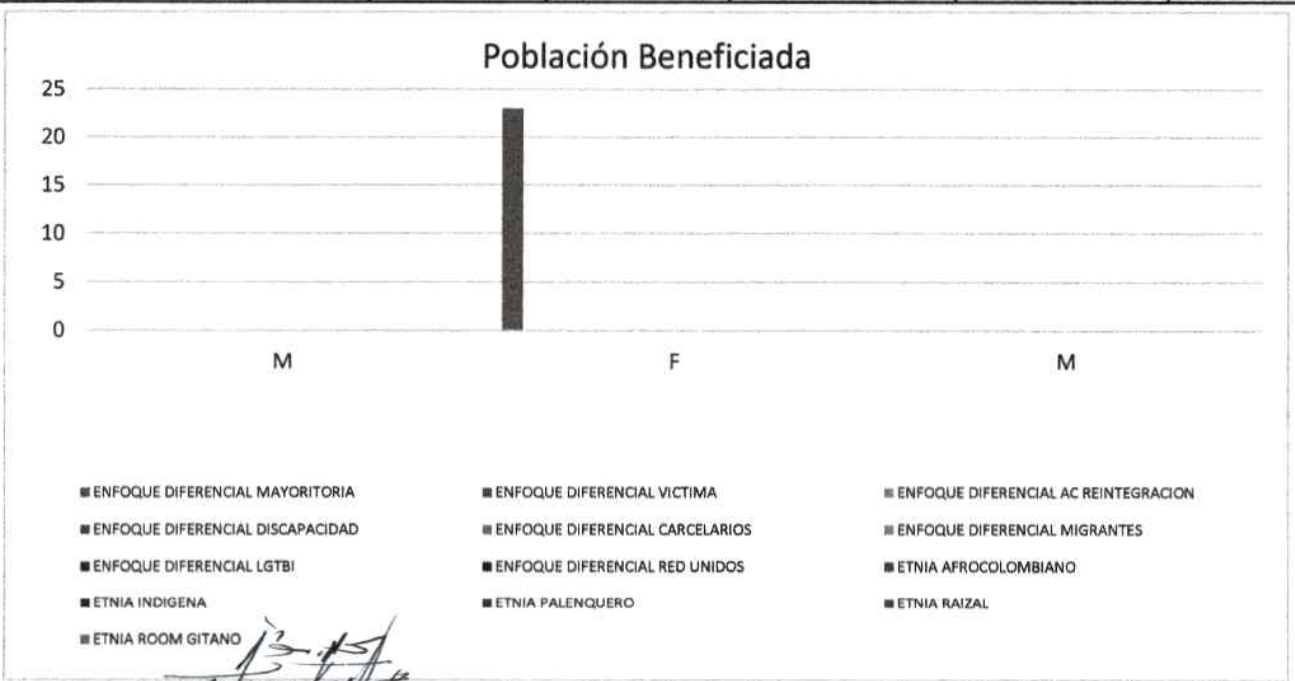
ACREDITACIÓN PAGOS APORTES A LOS SISTEMAS DE SEGURIDAD SOCIAL			
Tipo de aporte	**Planilla N°**	**Mes al que corresponde el aporte**	**Valor Pagado**
SALUD	6035866884	OCTUBRE	$ 218.900
PENSION	6035866884	OCTUBRE	$ 280.900
ARL	6035866884	OCTUBRE	$ 18.300

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: DAGOMAR MARIÑO BERNAL **Identificación:74858705**	**Firma**:

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. 1** del contrato **IDRY-CD-329-2026**, 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**	**FIRMA**
NOMBRE: PAULA BELITHZA GODOY BURGOS	**NOMBRE: GINA PAOLA ALVAREZ MERCHAN**
CARGO: PROFESIONAL CONTRATADO	**CARGO: PROFESIONAL UNIVERSITARIO**
APOYO A LA SUPERVISIÓN	**SUPERVISOR DEL CONTRATO**

LUGAR DE TRABAJO:		**Complejo deportivos los hobos y pier lora**			**INFORME No:**	**1**
MONITOR:DAGOMAR MARINO BERNAL		**DEPORTE:**	**FUTBOL**			
PERIODO DEL INFORME:		**del 17 de Septiembre al 16 de Octubre del 2026**				
CICLO VITAL		**Infancia 6 - 13 años**		**Adoles 14 - 17 años**		**TOTAL**
		F	**M**	**F**	**M**	
ENFOQUE DIFERENCIAL	**MAYORITORIA**	17		23		**40**
	VICTIMA					
	AC REINTEGRACION					
	DISCAPACIDAD					
	CARCELARIOS					
	MIGRANTES					
	LGTBI					
	RED UNIDOS					
ETNIA	**AFROCOLOMBIANO**					
	INDIGENA					
	PALENQUERO					
	RAIZAL					
	ROOM GITANO					
TOTAL		**17**	**0**	**23**	**0**	



Nombre:

IDRY
Instituto para el Deporte y la Recreación de Yopal

20/10/2026

ITEM	NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DOC.	DOC. IDENTIDAD	FECHA NACIMIENTO	EDAD	CURSO DE VIDA	GÉNERO	RH	COMUNA O CORREGIMIENTO
1	LIZBETH CARINA TUMAY GIRON	T.I.	1118666694	20/02/2007	19,66	ADULTO	FEMENINO	O+	MUNA VII JUAN NEPOMUCENO MORE
2	JERSSY SELENNE GARCIA VIRGUEZ	T.I.	1222115629	27/07/2013	13,23	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
3	JUSSTHING ALEXIA HOSTOS	T.I.	1029651612	4/04/2009	17,54	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO
4	DANNA LUCIA ALFONSO BARRERA	T.I.	1029650722	25/12/2008	17,82	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	MUNA VII JUAN NEPOMUCENO MORE
5	EILEN YULIANA GOYENECHE CASTILLO	T.I.	1029664116	16/02/2009	17,67	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO
6	MICHELLE STEPHANIE HERNADEZ	T.I.	1029667852	19/09/2012	14,08	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
7	SARA JULIANA GUERRERO	T.I.	1029655254	24/09/2010	16,07	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	NA V JAVIER MANUEL VARGAS GRAN
8	KAROLL VANESSA ARANDA NEGRO	T.I.	1118548390	16/08/2009	17,18	ADOLESCENTE	FEMENINO	B-	COMUNA VI LLANO LINDO
9	ALLYSON DANIELA CIFUENTES ROSAS	T.I.	1029659345	28/03/2012	14,56	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
10	DANNA SOFIA RINCON	T.I.	1115914492	25/04/2011	15,49	ADOLESCENTE	FEMENINO	B+	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO
11	PAULA ANDREA NOA CORONADO	T.I.	1029658445	6/12/2011	14,87	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
12	ANGELA TATIANA GUANARO SAMUDIO	T.I.	1115690635	22/03/2009	17,58	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA
13	SHARITH DAYANA ROJAS HUMO	T.I.	1029653794	8/03/2010	16,62	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO
14	ZEIDY ZHARICK ORTIZ SIGUA	T.I.	1115858879	16/04/2011	15,51	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
15	YUICEDYS EUDERLYS GOMEZ SILVA	T.I.	1064724374	21/05/2010	16,42	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO
16	SAUDY LINETH BURGOS GUTIERREZ	T.I.	1122521937	23/11/2009	16,91	ADOLESCENTE	FEMENINO	B+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
17	SHAIRA REINOSO CRUZ	T.I.	1029668467	22/04/2013	13,49	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
18	SHARITH FERNANDA FLORES GONZALEZ	T.I.	1101758699	29/03/2013	13,56	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
19	SHARITH DANIELA MARIÑO	T.I.	1029647831	10/04/2008	18,53	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
20	EVELYN GABRIELA GONZALEZ	T.I.	1029653878	17/03/2010	16,59	ADOLESCENTE	FEMENINO	O-	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
21	ASHELY MARY HERNANDEZ DELGADO	T.I.	1029652954	14/07/2009	17,27	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO
22	ANDRY MARCELA ACHAGUA PAN	T.I.	1115690603	3/01/2009	17,79	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
23	JESSICA LORENA RODRIGUEZ CHAPARRO	T.I.	1029649116	17/04/2008	18,51	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
24	KAROLL SHARIK GUERRERO ESQUIVEL	T.I.	1115732190	3/09/2008	18,13	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO
25	EILEN MARIANA GUZMAN	T.I.	1029651535	8/03/2009	17,62	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
26	ANNY GABRIELA MELO PARRA	T.I.	1029403905	15/05/2012	14,43	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO
27	SOL MARIANA RODRIGUEZ BERNAL	T.I.	10299666338	23/02/2014	12,65	ADOLESCENTE	FEMENINO	O-	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
28	PAULA OTERO NAVARRO	T.I.	11185559743	16/10/2012	14,01	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA
29	EMILY MALENA ALVAREZ GARCIA	T.I.	1222122266	29/05/2015	11,39	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA
30	TATIANA DEL PILAR NIAMPIRA CASTRO	T.I.	1222114250	3/02/2012	14,71	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
31	LOEN JULIANA CABULO MOSQUERA	T.I.	1029667323	25/03/2012	14,57	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
32	SARETH FERNANDA MIRANDA	T.I.	122134199	2/10/2011	15,05	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
33	LINDA SOFIA MARTINEZ VIRGUEZ	T.I.	1222114008	13/12/2012	13,85	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
34	ANA ISABELA GOMEZ CUERVO	T.I.	1024657741	6/09/2011	15,12	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	MUNA VII JUAN NEPOMUCENO MORE
35	ANNYE STEFANI PACHON SANABRIA	T.I.	1029667163	23/03/2012	14,58	ADOLESCENTE	FEMENINO	A+	MUNA VII JUAN NEPOMUCENO MORE
36	YENSY ADARA JOYA CARDENAS	T.I.	1054288378	10/05/2012	14,44	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	COMUNA II CALIXTO ZAMBRANO
37	LUCIANA PINILLA ESQUIVEL	T.I.	1222116698	14/11/2013	12,93	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
38	KAREN SOFIA RODRIGUEZ VARGAS	T.I.	1029656548	11/03/2011	15,61	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA
39	GILARY OLARTE GUZMAN	T.I.	1120378937	16/08/2013	13,18	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	OMUNA III CLELIA RIVEROS DE PRIET
40	KAREN BRIYITH GARCIA CRISTANCHO	T.I.	1029659337	13/04/2012	14,52	ADOLESCENTE	FEMENINO	O+	COMUNA IV CIUDAD CAMPIÑA

IDRY
Instituto para el Deporte y la Recreación de Yopal

PLANILLA CONTROL DE ASISTENCIA
DRD-FO-15
05/03/2024
V. 02

120_43_05

INFORME No. 01

INSTRUCTO;DAGOMAR MARIÑO BERNAL

LUGAR DE TRABAJO:POLIDEPORTIVO PIER LORA Y COMPLEJO DEPORTIVO LOS HOBOS

DEPORTE: FUTBOL

PERIODO: DEL 17 DE SEPTIEMBRE AL 16 DE OCTUBRE DEL 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	21	22	
		17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	1	2	5	6	7	8	9	13	14	15	16		
1	LIZBETH CARINA TUMAY GIRON	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
2	JERSSY SELENNE GARCIA VIRGUEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
3	JUSSTHING ALEXIA HOSTOS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
4	DANNA LUCIA ALFONSO BARRERA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
5	EILEN YULIANA GOYENECHE CASTILLO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
6	MICHELLE STEPHANIE HERNADEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
7	SARA JULIANA GUERRERO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
8	KAROLL VANESSA ARANDA NEGRO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
9	ALLYSON DANIELA CIFUENTES ROSAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
10	DANNA SOFIA RINCON	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
11	PAULA ANDREA NOA CORONADO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
12	ANGELA TATIANA GUANARO SAMUDIO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
13	SHARITH DAYANA ROJAS HUMO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
14	ZEIDY ZHARICK ORTIZ SIGUA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
15	YUICEDYS EUDERLYS GOMEZ SILVA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
16	SAUDY LINETH BURGOS GUTIERREZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
17	SHAIRA REINOSO CRUZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
18	SHARITH FERNANDA FLORES GONZALEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
19	SHARITH DANIELA MARIÑO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
20	EVELYN GABRIELA GONZALEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		

FIRMA ENTRENADOR

F: FALTO

A: ASISTIO

120_43_05

INFORME No. 01

INSTRUCTO;DAGOMAR MARIÑO BERNAL

LUGAR DE TRABAJO:POLIDEPORTIVO PIER LORA Y COMPLEJO DEPORTIVO LOS HOBOS

DEPORTE: FUTBOL

PERIODO: DEL 17 DE SEPTIEMBRE AL 16 DE OCTUBRE DEL 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	21	22	
		17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	1	2	5	6	7	8	9	13	14	15	16		
1	ASHELY MARY HERNANDEZ DELGADO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Mary
2	ANDRY MARCELA ACHAGUA PAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		DORY
3	JESSICA LORENA RODRIGUEZ CHAPARRO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Lorena
4	KAROLL SHARIK GUERRERO ESQUIVEL	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Gabriela.
5	EILEN MARIANA GUZMAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
6	ANNY GABRIELA MELO PARRA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
7	SOL MARIANA RODRIGUEZ BERNAL	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Paula Otero
8	PAULA OTERO NAVARRO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Otero
9	EMILY MALENA ALVAREZ GARCIA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Juliana
10	TATIANA DEL PILAR NIAMPIRA CASTRO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
11	LOEN JULIANA CABULO MOSQUERA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
12	SARETH FERNANDA MIRANDA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Fernanda
13	LINDA SOFIA MARTINEZ VIRGUEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Sofia Martinez
14	ANA ISABELA GOMEZ CUERVO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Isabela
15	ANNYE STEFANI PACHON SANABRIA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Stefani
16	YENSY ADARA JOYA CARDENAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		YOARA
17	LUCIANA PINILLA ESQUIVEL	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Luciana
18	KAREN SOFIA RODRIGUEZ VARGAS	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Sofia
19	GILARY OLARTE GUZMAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Gilary
20	KAREN BRIYITH GARCIA CRISTANCHO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		Karen

FIRMA ENTRENADOR

F: FALTO

A: ASISTIO

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL FEMENINO BASE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.

DAGOMAR MARIÑO BERNAL

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE YOPAL
2026.

APROBADO:  metodólogo deportivo escuelas de formación deportiva IDRY. JULIAN MAURICIO VEGA ALBARRACIN.

Tabla de contenido.

Contenido
Introducción 3
Planteamiento de la propuesta. 4
1. Población 4
2. Problema 4
3. Propuesta deportiva 5
4. Justificación. 5
5. Objetivos 5
5.1 objetivo general: 5
5.2 objetivos específicos 5
Metodología 6
1. Cronograma de actividades. 6
2. Horarios. 6
3. Duración del programa. 6
4. Propuesta test pedagógicos o deportivos. 6
5. Planeación primer mes de trabajo anticipado. 6
Conclusiones o aportes. 6

Introducción

El programa de escuelas de futbol se busca la preparación de los habitantes de esos sectores a través de entrenamientos, donde se debe innovar, compuesto por aspectos técnicos, táctica, formativos, aspectos psicológicos, preparación física, en su deporte desarrollando las siguientes etapas de iniciación, intermedios y Fundamentación.

Este programa busca aumentar la participación de niñas y mujeres en el fútbol, y está concebido para ayudar con el objetivo de aumentar la participación y proporcionar un espacio de juego libre donde las jugadoras puedan disfrutar y sentirse incluidas y motivadas.

Donde se incentive a la población a la práctica deportiva y que involucre de manera más activa el componente psicológico, desde el desarrollo de las emociones para la toma de decisiones, atención a las instrucciones y educación de los valores, para su crecimiento deportivo integral.

En el programa que ofrece la escuela de formación deportiva IDRY en esta localidad, desarrollando actividades relacionadas con el proceso de iniciación, formación y fundamentación deportiva en la disciplina del fútbol con niños y niñas de 7 a 17 años.

Planteamiento de la propuesta.

Ejecutar una formula estructurada, organizada donde tengámoslos componentes del entrenamiento, físicos, técnicos, tácticos y psicológicos haciendo énfasis en la técnica-táctica y psicológica de las comunas VII Y III del municipio.

Los componente técnico - táctico, nos aporta el fortalecimiento, el desarrollo físico y cognitivo del niño (@), donde la prioridad es la coordinación y sus habilidades motrices.

En cuanto al componente psicológico ayuda a que nuestra juventud mantenga su mente en algo productivo, y salvándolos un poco del mundo de las tecnologías.

1. Población

Beneficiándose 40 niños de la comunidad.

2. Problema

En la comunidad se ve que por falta de recursos económicos ,apoyos de los presidentes de los barrio por apoyar los programas que fomenten espacios lúdicos o recreativos a la niñez de la comunidad, sobre todo en el deporte femenino, por tal motivo observamos mucha juventud y niñez en las calles consumiendo o en otras cosas por no tener el apoyo de la organización de los barrio para realizar actividades extraescolares ,no tiene una orientación definida, donde se ven joven sedentarios o redes sociales entre otras particularidades que se puedan presentar. Por esta razón se les ofrece el programa de escuelas deportivas.

3. Propuesta deportiva

Enseñar y Promover la práctica del deporte femenino por medio de un programa de entrenamiento de futbol base para desarrollar las habilidades físicas, técnicas y tácticas las niñas y adolescentes de la comunidad de las comunas VII Y III.

Temas que se van a ver:

1. Pases: es la acción de entregar el balón a otro en la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria serán ascendentes, descendentes, parabólicos o a ras de suelo; y según su dirección, variarán en lateral, retrasados y en diagonal.

2. Conducción: es un gesto imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia. Puede ser con la planta del pie o con la punta.

3. Regate: se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón. El regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene la defensa. Existen varios tipos de regate, como el de protección (acción de interponer el cuerpo entre la pelota y el oponente), el recorte (cambiar la pelota de una pierna a otra amagando el pase o tiro a puerta), el rastrillo (cambio de dirección de la pelota con la planta del pie), la bicicleta (pasar los pies alternadamente por encima de la pelota en movimiento o posición), entre otros.

4. Tiro a portería: se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitidas, en dirección a la portería contraria y con la finalidad de marcar un gol. Se puede tirar de diferentes formas: Punta: se usa para tirar con la máxima potencia o para hacer vaselinas. Interior: se usa para ajustar más el balón al lugar que el jugador quiere que vaya, de esta manera el tiro no irá tan rápido como cuando se tira de punta. Empeine: se realiza con la parte anterior del pie. Tacón: se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si se tira desde una distancia lejana es difícil llegar. Cabeza: se realiza generalmente cuando el balón se aproxima a una altura en la cual un contacto con el pie o pierna no es posible.

5. Recepción: es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior al juego. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad, pero aumentando la precisión en el manejo posterior del balón con la planta del pie. La recepción en separada es aquella en la que se ayuda a conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial con el interior del pie. Y la recepción de amortiguamiento es la que sirve para controlar balones aéreos con trayectoria descendente; se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega a la pelota con el empeine.

Justificación.

El futbol, actualmente es un deporte universal, que se practica por todo el mundo, por lo

tanto, los niños y niñas, buscan participar y ser grandes deportistas donde utilizan su tiempo libre donde se utilice el desarrollo integral de esta disciplina, fortaleciendo sus relaciones sociales y personales, donde es un deporte colectivo, ideal para el desarrollo de la convivencia, dado que, para la consolidación de sus objetivos, se aprenden técnicas y normas que son parte de una formación ética y de vocación, además afianzan sus habilidades motrices básicas, que fortalecen las dimensiones: física, social, comunicativa y ética. El deporte motiva a la formación en valores y disciplina, pues permite que los niños aprendan a ser más organizados, demostrar mayor interés por los aprendizajes y focalizar su concentración. Ludo céntrico, usando el juego como herramienta principal de aprendizaje. Ideal para el desarrollo de la convivencia en este sector y así lograr alejarlos de los malos hábitos, buscando en ellos responsabilidades y objetivos de progresión pedagógica de lo más simple a lo complejo, de lo global a lo específico.

3.1 objetivo general:

Promover la práctica del deporte femenino por medio de un programa de entrenamiento de futbol base para desarrollar las habilidades físicas, técnicas y tácticas las niñas y adolescentes de la comunidad de las comunas VII Y III.

3.2 objetivos específicos

1 Promover y masificar la práctica deportiva del futbol femenino en el municipio de Yopal.

2 Crear un programa de entrenamiento en futbol base para el desarrollo de las habilidades técnicas, tácticas en las niñas y adolescentes.

3 Evaluar las habilidades físicas y técnicas del programa de entrenamiento deportivo en futbol base de niñas y adolescentes a través de test y de fogueos.

Metodología

Cuando hablamos de metodología hacemos referencia al conjunto de procedimientos que utilizamos para alcanzar un objetivo.
Debemos utilizar una metodología activa, flexible, participativa, integradora y natural, que permita al alumnado sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de alumnos/as, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, debemos individualizar el aprendizaje tanto como podamos, teniendo en cuenta el elegir el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los alumnos/as de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la intervención antes, durante y después de la sesión.

Estamos ante un deporte en el que algunos alumnos pueden tener un nivel mucho más

desarrollado que el de sus compañeros (algunos juegan en clubes deportivos, otros practican este deporte desde edades muy tempranas…), por lo tanto, trataremos de buscar un equilibrio en las actividades de cooperación-oposición, para que no pierdan el interés de los alumnos/as. Las actividades se desarrollarán mediante cada sesión de entrenamiento

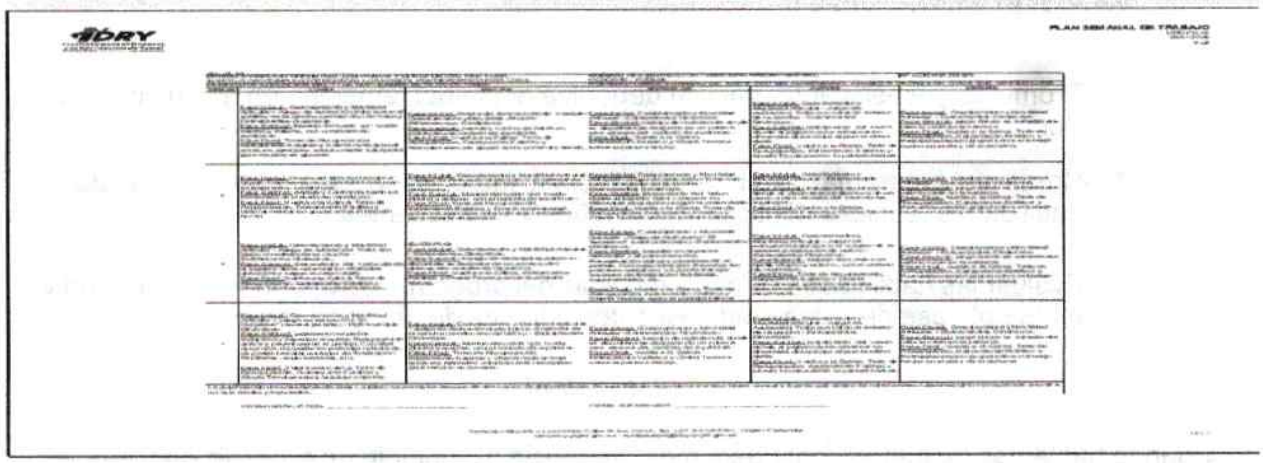
Cronograma de actividades.

1. Horarios.

Dias	Horario	Lugar
Lunes a sábados	De 6 A 8 AM	Complejo deportivo los hobos
Lunes a viernes	De 3 a 5 pm	Polideportivo Pier lora muñoz

2. Duración del programa.

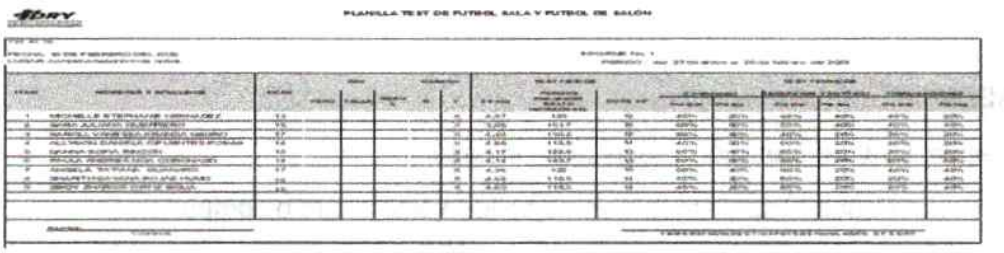
Este programa tiene la duración de
2 meses y (15) días
Días 5 días por semana
Sesiones 4 horas
Cantidad de horas 280 horas



Componente de prevención de lesiones.

La metodología para la ejecución de sesiones de entrenamiento orientadas a la prevención de lesiones en niños y adolescentes que practican fútbol en el complejo deportivo los hobos y polideportivo pier lora del municipio de se refiere al enfoque pedagógico-deportivo progresivo y adaptado a la edad, que integra fases estructuradas de calentamiento neuromuscular, ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento del cuerpo y miembros inferiores, trabajo propioceptivo y coordinación, así como una adecuada dosificación de cargas según el nivel de desarrollo biológico y técnico de los participantes. Cada sesión contempla una fase inicial preventiva (activación y corrección postural), una fase central con ejercicios técnico-tácticos controlados que prioricen la correcta ejecución de gestos deportivos (pases, cambios de dirección, frenadas y remates), y una fase final de vuelta a la calma con estiramientos y educación sobre hábitos de recuperación. Además, se promueve la supervisión constante, el uso adecuado del calzado y la hidratación, buscando disminuir el riesgo de lesiones musculares y articulares.

3.ProPuesta test pedagógicos o deportivos.



En una breve descripción este test enfocado en fútbol, que evalúa diferentes capacidades físicas y técnicas:

Forma del test

1. Datos Básicos Edad: _____años, Talla: _cm Peso:_kg

TEST DE VELOCIDAD (20 metros)

Objetivo: Medir la aceleración y velocidad en distancias cortas.

Protocolo: Carrera de 20 metros lanzados, registrando el tiempo con cronómetro.

Evaluación: Tiempo en segundos (ejemplo: 3.2 s).

SALTO HORIZONTAL

Objetivo: Evaluar potencia en miembros inferiores.

Protocolo: Salto con ambos pies desde posición estática, midiendo la distancia alcanzada. Evaluación: Distancia en centímetros (ejemplo: 180 cm).

FUERZA DEL CORE (ABDOMINAL)

Objetivo: Valorar resistencia muscular del core.

Protocolo: Test de abdominales en 30 segundos: Número de repeticiones completadas. Plancha abdominal: Tiempo de aguante en posición isométrica.

Evaluación: Nº de repeticiones o tiempo en segundos.

CONDUCCIÓN DE BALÓN

Objetivo: Medir habilidad y control del balón en desplazamiento.

Protocolo: Recorrido entre conos en zigzag (ejemplo: 10 metros con 4-5 cambios de dirección). Evaluación: Tiempo y precisión (fallos = penalización

PASES

Objetivo: Evaluar precisión y técnica en el pase.

Protocolo: Pases cortos/largos a un objetivo (ejemplo: aro o compañero).

Número de aciertos en 10 intentos.

Evaluación: Porcentaje de efectividad (ejemplo: 8/10 = 80%).

LANZAMIENTOS A PORTERÍA

Objetivo: Valorar potencia y precisión en el disparo.

Protocolo: Lanzamientos desde diferentes distancias/ángulos (ejemplo: 5

tiros). Evaluación: Goles anotados y calidad técnica (ejemplo: 3/5).

OBSERVACIONES

Este test permite analizar rendimiento físico (velocidad, fuerza, potencia) y habilidades técnicas específicas del fútbol. Ideal para seguimiento de los niños deportistas o jugadores en etapas de formación.

Conclusiones o aportes.

El deportista debe saber los objetivos trazados en los entrenamientos para lograr alcanzar las metas deseadas
En la iniciación el deportista, es necesario dirigir los esfuerzos al desarrollo de los fundamentos de la técnica y la táctica, en cada uno de sus gestos para el buen rendimiento de él.
Tener claro que antes de formar un buen deportista debemos formar una gran persona.
La forma de explicar sea lo más clara para que el deportista la pueda ejecutar de la mejor manera.
El deportista debe saber los objetivos trazados en los entrenamientos para lograr alcanzar las metas deseadas

INFORME No. 1

TEMA:	OBJETIVO	FECHA		
PLAN DE TRABAJO DURANTE EL PERIODO	CONOCER EL PLAN DE TRABAJO	D	M	A
		24	9	2026
BARRIO/VDA:LOS HOBBOS Y PIER LORA	DEPORTE: FUTBOL			

ITEM	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº CONTACTO	FIRMA
	Aura Sonia Martinez V.	3013487821	[illegible]
	Dina Sonia Vargas	3229796921	[illegible]
	John Freddy M.	3123850681	[illegible]
	Yurany Achagua Pan	3232295783	Yurany
	Erika Andrea García	3212885317	Erika García.

ENTRENADOR: [illegible]

120_43_05

INFORME No. 1 **SESIÓN No.** 7

TEMA:	OBJETIVO	FECHA		
		D	M	A
PLAN DE TRABAJO DURANTE EL PERIODO	CONOCER EL PLAN DE TRABAJO	25	9	2026

BARRIO/VDA: LOS HOBOS Y PIER LORA **DEPORTE:** FUTBOL

ITEM	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	EMILY MALENA ALVAREZ GARCIA	
2	TATIANA DEL PILAR NIAMPIRA CASTRO	
3	LOEN JULIANA CABULO MOSQUERA	
4	SARETH FERNANDA MIRANDA	
5	LINDA SOFIA MARTINEZ VIRGUEZ	
6	ANA ISABELA GOMEZ CUERVO	
7	ANNYE STEFANI PACHON SANABRIA	
8	YENSY ADARA JOYA CARDENAS	
9	LUCIANA PINILLA ESQUIVEL	
10	KAREN SOFIA RODRIGUEZ VARGAS	
11	GILARY OLARTE GUZMAN	
12	KAREN BRIYITH GARCIA CRISTANCHO	
13	MICHELLE STEPHANIE HERNADEZ	
14	SARA JULIANA GUERRERO	
15	KAROLL VANESSA ARANDA NEGRO	
16	ALLYSON DANIELA CIFUENTES ROSAS	
17	DANNA SOFIA RINCON	
18	PAULA ANDREA NOA CORONADO	

ENTRENADOR:

IDRY
Instituto para el Deporte y la Recreación de Yopal

PLANILLA TEST DE FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALÓN

120_43_05

FECHA:9 de octubre del 2026

LUGAR: complejo deportivo los hobos y pier lora

INFORME No: 1

PERIODO : DEL 17 de SEPTIEMBRE AL 16 DE OCTUBRE DEL 2026

ITEM	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	IMC			GENERO		TEST FISICOS			TEST TECNICOS					
			PESO	TALLA	RESUL	M	F	20 mts	Potencia Piernas(UN SALTO HORIZONATL	CORE 30"	Conducción		RECEPCION Y ENTREGA		FINALIZACIONES	
											Pie Der	Pie Izq	Pie Der	Pie Izq	Pie Der	Pie Izq
1	MICHELLE STEPHANIE HERNADEZ	13					X	4,87	123	12	40%	20%	40%	40%	40%	20%
2	SARA JULIANA GUERRERO	15					X	3,98	151,7	16	80%	60%	80%	40%	40%	40%
3	KAROLL VANESSA ARANDA NEGRO	17					X	4,46	130,2	12	80%	80%	40%	20%	20%	20%
4	ALLYSON DANIELA CIFUENTES ROSAS	14					X	4,65	118,5	14	40%	20%	60%	20%	20%	20%
5	DANNA SOFIA RINCON	15					X	4,17	122,8	15	60%	40%	60%	20%	20%	20%
6	PAULA ANDREA NOA CORONADO	14					X	4,14	143,7	15	60%	60%	80%	20%	60%	60%
7	ANGELA TATIANA GUANARO	17					X	4,36	122	15	60%	40%	80%	20%	40%	40%
8	SHARITH DAYANA ROJAS HUMO	16					X	4,65	118,5	14	40%	20%	60%	20%	20%	40%
9	ZEIDY ZHARICK ORTIZ SIGUA	15					X	4,65	118,5	14	40%	20%	60%	20%	20%	40%

Nombre:

Contratista

FIRMA METODÓLOGO Y/O APOYO METODOLÓGICO E.F.D.IDRY

Dirección: Complejo Deportivo Los Hobos Calle 24 No. 40-14 Yopal Casanare
Horario de atención: lunes a viernes de 7:30 a.m. a 12:00 m y de 2:00 p.m. a 5:30 p.m.
Correo institucional: contactenos@idry-yopal.gov.co - Teléfono Conmutador: +57 3212471874
www.idry-yopal.gov.co

120_43_05

BARRIO: COMPLEJO DEPORTIVO LOS HOBOS POLIDEPORTIVO PIER LORA			NOMBRE DEL INSTRUCTOR : DAGOMAR MARINO BERNAL		N° CONTRATO:329
INSTITUCION :COMPLEJO DEPORTIVO LOS HOBOS POLIDEPORTIVO PIER LORA.			DEPORTE : FUTBOL		
PERIODO DE EJECUCION: DEL 17 DE SEPTIEMBRE AL 16 DE OCTUBRE			HORARIO : LUNES A SABADO DE 6:00 A 8:00 AM LOS HOBBOS Y LUNES A VIERNES DE 3:00 A 5:00 PM PIER LORA		
SEMAN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Juego de Activación:trote suave al rededor de la cancha (conduccion de balon) - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** Manejo del balon con borde interno y externo, con el metodo de repeticion . **Fase Final:** Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Charla motivacional sobre los ejercicios anteriormente trabajados para mejorar en general.	**Fase Inicial:** Charla del item del trabajo a seguir- Calentamiento y Movilidad Articular - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** parada y control de balon en moviento,con metodo de repeticion. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Retroalimentación grupal sobre el trabajo hecho.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** trabajo de resisitencia donde el deportista se dezplace de un punto a otro atraves del metodo de repeticion . **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Estiramiento Estático y Charla Técnica sobre la postura básica.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Juego de Activación: Trote con balon al rededor de la cancha - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** lanzamiento del balon donde el jugador debe cabecear en diferentes direcciones segun la orden dada. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Charla Técnica sobre la postura básica.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** juego donde se retroalimeta todo lo visto en la semana. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Retroalimentación grupal sobre el trabajo hecho en el dia y de la semana.
2	**Fase Inicial:** Charla del item del trabajo a seguir- Calentamiento y Movilidad Articular - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** parada y control de balon en moviento,con metodo de repeticion. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Retroalimentación grupal sobre el trabajo hecho.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Juego de Activación:trote suave al rededor de la cancha (conduccion de balon) - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** Manejo del balon con borde interno y externo, con el metodo de repeticion . **Fase Final:** Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Charla motivacional sobre los ejercicios anteriormente trabajados para mejorar en general.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Juego de Activación: Trote con balon al rededor de la cancha - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** lanzamiento del balon donde el jugador debe cabecear en diferentes direcciones segun la orden dada. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Charla Técnica sobre la postura básica.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** trabajo de resisitencia donde el deportista se dezplace de un punto a otro atraves del metodo de repeticion . **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Estiramiento Estático y Charla Técnica sobre la postura básica.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** juego donde se retroalimeta todo lo visto en la semana. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Retroalimentación grupal sobre el trabajo hecho en el dia y de la semana.
3	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Juego de Activación: Trote con balon al rededor de la cancha - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** lanzamiento del balon donde el jugador debe cabecear en diferentes direcciones segun la orden dada. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Charla Técnica sobre la postura básica.	(EJEMPLO) **Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** trabajo de resisitencia donde el deportista se dezplace de un punto a otro atraves del metodo de repeticion . **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Estiramiento Estático y Charla Técnica sobre la postura básica.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Juego de Activación: "El Semáforo" (control de bote) - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** jugadas en espacios reducidos y espacios amplios. Recuperación activa y preactivación al partido. Con baja oposición. Recordar los patrones colectivos, se puede trabajar acciones de finalización facilitadas, superioridades, etc. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Charla Técnica sobre la postura básica.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Juego de Activación:trote suave al rededor de la cancha (conduccion de balon) - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** Manejo del balon con borde interno y externo, con el metodo de repeticion . **Fase Final:** Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Charla motivacional sobre los ejercicios anteriormente trabajados para mejorar en general.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** juego donde se retroalimeta todo lo visto en la semana. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Retroalimentación grupal sobre el trabajo hecho en el dia y de la semana.
4	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Juego de Activación: "El Semáforo" (control de bote) - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** jugadas en espacios reducidos y espacios amplios. Recuperación activa y preactivación al partido. Con baja oposición. Recordar los patrones colectivos, se puede trabajar acciones de finalización facilitadas, superioridades, etc. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Charla Técnica sobre la postura básica.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Juego de Activación:trote suave al rededor de la cancha (conduccion de balon) - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** Manejo del balon con borde interno y externo, con el metodo de repeticion . **Fase Final:** Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Charla motivacional sobre los ejercicios anteriormente trabajados para mejorar en general.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** trabajo de resisitencia donde el deportista se dezplace de un punto a otro atraves del metodo de repeticion . **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Estiramiento Estático y Charla Técnica sobre la postura básica.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Juego de Activación: Trote con balon al rededor de la cancha - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** lanzamiento del balon donde el jugador debe cabecear en diferentes direcciones segun la orden dada. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Charla Técnica sobre la postura básica.	**Fase Inicial:** Calentamiento y Movilidad Articular - Estiramientos Dinámicos. **Fase Central:** juego donde se retroalimeta todo lo visto en la semana. **Fase Final:** Vuelta a la Calma, Trote de Recuperación, Estiramiento Estático y Retroalimentación grupal sobre el trabajo hecho en el dia y de la semana.

La planificacion del entrenamiento debe contener los principios basicos de una sesion de entrenamiento. En este formato se evidencia la fase inicial, central y final de una sesion de entrenamiento planificandolo mensualmete acorde a las actividades proyectadas.

FIRMA INSTRUCTOR: _____

FIRMA SUPERVISOR : Gno Alvarez

120_43_05

FECHA:30 DE SEPTIEMBRE DEL 2026 **INFORME No: 01**
HORA: 4 PM **DEPORTE: FUTBOL**
LUGAR:COMPLEJO DEPORTIVO LOS HOBBOS

EQUIPO: MAICOL RAMIREZ			EQUIPO: 1024	
ITEM	**NOMBRE Y APELLIDOS**		**ITEM**	**NOMBRE Y APELLIDOS**
1	CAMILO CASTRO			LIZBETH CARINA TUMAY GIRON
2	DYLAN NOCUA			JERSSY SELENNE GARCIA VIRGUEZ
3	MARIO GALVIS			JUSSTHING ALEXIA HOSTOS
4	SANTIAGO ESPEJO			DANNA LUCIA ALFONSO BARRERA
5	SEBASTIAN FLOREZ			EILEN YULIANA GOYENECHE CASTILLO
6	JUAN ROJAS			MICHELLE STEPHANIE HERNADEZ
7	WILFREDO IBAÑEZ	VS		SARA JULIANA GUERRERO

MARCADOR FINAL: 4 x 4

OBSERVACIONES GENERALES: _____

Maicol R.
FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR Maicol Ramirez
CONTACTO: 311 2414 3148

FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR [illegible]
CONTACTO: 3204488893

120_43_05

FECHA:7 DE OCTUBRE DEL 2026 **INFORME No: 01**
HORA:3 PM **DEPORTE: FUTBOL**
LUGAR:COMPLEJO DEPORTIVO LOS HOBOS

EQUIPO:JHOAN GRANADOS			EQUIPO: DAGOMAR	
ITEM	**NOMBRE Y APELLIDOS**		**ITEM**	**NOMBRE Y APELLIDOS**
1	DEIVY GONZALEZ			DANNA SOFIA RINCON
2	ANGEL SIERRA			PAULA ANDREA NOA CORONADO
3	SAMUEL VASQUEZ			ANGELA TATIANA GUANARO SAMUDIO
4	CAMILO MESA			SHARITH DAYANA ROJAS HUMO
5	LEISDER ESTEBAN			ZEIDY ZHARICK ORTIZ SIGUA
6	JHOAN SIRVEN			
		VS		

MARCADOR FINAL: 2 x 3

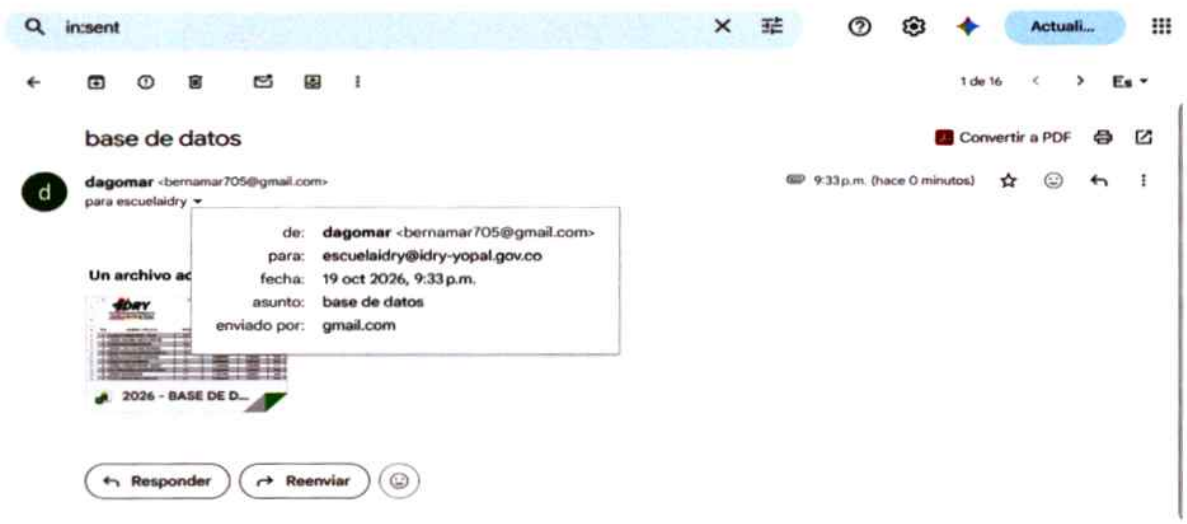
OBSERVACIONES GENERALES: _____

JHOAN GRANADOS.
FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR ALBERT JHOAN GRANADOS
CONTACTO: 3054300821

FIRMA ENTRENADOR
NOMBRE ENTRENADOR DAGOMAR M
CONTACTO: 3054749835

REGISTRO FOTOGRÁFICO.

PERIODO COMPRENDIDO: 17 de septiembre al 16 de octubre del 2026

Nº DE ACT	EVIDENCIA
1	
	Pantallazo base de datos – Fecha: 19 DE OCTUBRE DEL 2026
2	
	FECHA: 25 de septiembre del 2026 charla deportistas
	
	FECHA: 24 de septiembre del 2026 charla de Padres de familia
2	
	FECHA: 9 de octubre del 2026 test inicial
	
	FECHA: 9 de octubre del 2026 test inicial

PERIODO COMPRENDIDO: 17 de septiembre al 16 de octubre del 2026		
Nº DE ACT	**EVIDENCIA**	
2		
	FECHA: 29 de septiembre del 2026	**FECHA: 1 de octubre del 2026**
3		
	FECHA: 30 de septiembre del 2026 intercambio	**FECHA: 7 de octubre del 2026 intercambio**

DAGOMAR MARIÑO BERNAL
IDRY-CD-329-2026
Contratista

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

BBVA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74858705
NOMBRE O RAZÓN SOCIAL:			DAGOMAR MARINO MARINO
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CRA 22N 12 33	TELÉFONO:	6357992
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades regeladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		5035866884	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES octubre	AÑO 2026	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES octubre	AÑO 2026
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2026/10/14	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		737645580

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 280.200	$ 0	$ 280.200
SUBTOTALES:										**$ 280.200**	**$ 0**	**$ 280.200**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 218.900	$ 0	$ 0	$ 0	$ 218.900	$ 0	$ 0	$ 218.900
SUBTOTALES:													**$ 218.900**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 218.900**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD FP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES				
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO	
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 42.700	$ 42.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 42.700
SUBTOTALES:									**$ 42.700**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 42.700**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

| DATOS DEL COTIZANTE | | | | | | | | | | NOVEDADES | | | | | | | | | | | | |

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

BBVA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	74858705
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			DAGOMAR MARINO MARINO
CIUDAD/MUNICIPIO:	YOPAL	DEPARTAMENTO:	CASANARE
DIRECCIÓN:	CRA 22N 12 33	TELÉFONO:	6357960
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONÓMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:			6035584771	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	septiembre	AÑO 2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD	MES septiembre AÑO 2025
DÍAS DE MORA:			0		
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):			2025/09/10	NÚMERO AUTORIZACIÓN:	642376173

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 280.200	$ 0	$ 280.200
SUBTOTALES:										**$ 280.200**	**$ 0**	**$ 280.200**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 218.900	$ 0	$ 0	$ 0	$ 218.900	$ 0	$ 0	$ 218.900
SUBTOTALES:													**$ 218.900**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 218.900**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 42.700	$ 42.700	$ 0	$ 0	$ 42.700
SUBTOTALES:									**$ 42.700**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 42.700**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE								NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES					
																								PENSIÓN								SALUD						AFP						CCF	SENA	ICBF	ESAP	MINEDU
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO EXTRANJERO	RESIDENTA TRIBUTARIA	IGE	RET	TDE	TAE	TAP	DOM	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	ADMIN	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE
*	CC 74858705	MARIO SERNA DAGOMAR	INDEPENDIENTE QUE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.750.905			NO																25-14 COLPENSIONES	30	$ 1.750.905	$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 280.200	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.750.905	$ 218.900	$ 0	$ 218.900	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	30	$ 1.750.905	$ 74858705	$ 42.700				$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 541.800

Planilla Pagada SOI Planilla Pagada

Banco Caja Social
Su banco amigo.

UNA EMPRESA DE FUNDACIÓN GRUPO SOCIAL

HACE CONSTAR:

Que el (los) cliente(s)

DAGOMAR MARInO BERNAL Identificado con CC 74858705

Actualmente tiene(n) el producto Cuenta Ahorros, radicado(a) en la oficina YOPAL, con las siguientes características:

Cuentamiga

Número:	24043474705
Fecha de apertura:	18 de Marzo de 2014
Saldo disponible:	$5,680,052.25
Saldo total a la fecha:	$5,880,552.25
Condiciones de uso:	Individual, 1 firmas(s), 0 sello(s) húmedo(s) o de caucho, sin protector
Estado:	Cuenta activa

Esta constancia se expide con destino a quien pueda interesar, realizada en el Canal Digital de la ciudad de Bogotá, el día Miércoles, 14 de Octubre de 2026.

Cordialmente,

Vicepresidencia de Banca Masiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA | Banco Caja Social