**EVIDENCIAS CORRESPONDIENTES AL MES DE JUNIO**

**ENTRENADOR DE ESGRIMA ESPADA:** ISMAEL PANTOJA MARIN
**CONTRATO:** 727-2022

1. Realice actividades con los deportistas que tienen proyección a altos logros como son:
   - Juan Andrés Castillo (PARIS FRANCIA)
   - Paula Isabella Castro Chía)
   - Juan Diego Ramírez (Cajicá)

en sus sitios alternos y en áreas unificadas para un mejor desarrollo. Así mismo con los deportistas de la reserva que se encuentran en la categoría juveniles como:

- isabela Malagón (Chía)
- Ivana cano (Chía)
- Katrin Narváez (Chía)
- Ana María Castillo (Chía)
- Nikolái Torres (Chía)
- (Chía)
- Ana María Ramírez (Cajicá)

quienes evidencia una condición de semillero y una proyección a 1 años con nivel de competencia en categoría juvenil y mayores

**ANEXO 1: adjunto fotos de los entrenamientos que dan garantía del proceso de preparación de los deportistas que se relacionan en la descripción de la actividad.**













2.

Realicé los planes de entrenamiento de los deportistas de plan estrella de la modalidad de espada Juan Andrés Castillo para la temporada 21-22, y se articulan con la programación y preparación que realiza el deportista en el exterior.

Desarrolle el planeamiento programado encontrándonos en el periodo competitivo, etapa precompetitiva, desarrollando un mesociclo Control preparatorio de 4 semanas (micros de: aproximacion, competitivo, recuperación y corriente; se envían al metodólogo de la institución asignado MARTIN SUAREZ y se espera las correcciones pertinentes o adaptaciones que requiera.

**ANEXO 2: adjunto pantallazo del plan de entrenamiento correspondiente a la temporada 2021-2022 deportista plan estrella, el cual ha sido compartido y foto de visita técnica del área metodológica socializada información con el metodólogo**

PLAN GRAFICO

PLAN DE ENTRENAMIENTO — AÑO 2022 — NOMBRE JUAN ANDRES CASTILLO

DEPORTE ESGRIMA — CATEGORIA MAYORES

DURACIÓN DESDE 1-feb HASTA 2-oct

OBJETIVOS TÉCNICOS MAS IMPORTANTES: DESARROLLAR LAS CAPASIDADES FISICAS ESPECIALES PARA CONSOLIDAR LA FORMA DEPORTIVA EVITANDO LESIONES. AFIANZAR LAS ACCIONES TECNICO TACTICAS DEL DEPORTISTA QUE ENTRAN EN EL CICLO CLASIFICATORIO PARA JUEGOS NACIONALES 2023

| volumen | intensidad | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 100 | 135-149 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | 150-159 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | 160-170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | 171-180 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | 181-190 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PERIODO | | PERIODO PREPARATORIO | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ETAPAS | | PFG | | | | PREPARACION FISICA ESPECIAL | | | | | | | | | | | | | |
| MESOCICLO | | BASICO/ESTABILIZADOR | | | | DESARROLLADOR | | | | | ESTABILIZADOR | | | DESARROLLADOR | | | | ESTABILIZADOR | |
| MESES | | FEBRERO | | | | MARZO | | | | | ABRIL | | | | MAYO | | | | JUNIO |
| SEMANAS | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| FECHAS | | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 |
| MICROCICLOS | | C | AP | AP | CP | R | C | AP | CP | R | AJ | AP | CP | CP | R | CP | R | C | CH |
| TEST | | | | | TF TT | | | | | | | | TF | | | TT | | | |
| COMPETENCIAS | | | | | | | | | CPI | | | CPI | CCN | CPI | | CPI | | | |
| SESIONES | | 12 | 12 | 10 | 6 | 12 | 12 | 10 | 6 | 12 | 10 | 6 | 6 | 6 | 10 | 6 | 12 | 12 | 12 |
| VOLUMEN IDEAL | | 1440 | 1440 | 1200 | 720 | 1440 | 1440 | 1200 | 720 | 1440 | 1200 | 720 | 720 | 720 | 1200 | 720 | 1440 | 1440 | 1440 |
| VOLUMEN REAL | | 80 | 84 | 88 | 90 | 92 | 94 | 96 | 98 | 100 | 98 | 94 | 92 | 90 | 88 | 86 | 84 | 82 | 80 |
| VOLU REAL MINU | | 1152 | 1210 | 1056 | 648 | 1325 | 1354 | 1152 | 705,6 | 1440 | 1176 | 676,8 | 662,4 | 648 | 1056 | 619,2 | 1210 | 1181 | 1152 |
| PREP. FÌSICA GENERAL % | | 70 | 75 | 80 | 70 | 70 | 70 | 60 | 60 | 60 | 50 | 50 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| MINUTOS PREP GENERAL | | 806,4 | 907,2 | 844,8 | 453,6 | 927,4 | 947,5 | 691,2 | 423,4 | 864 | 588 | 338,4 | 265 | 259,2 | 422,4 | 247,7 | 483,8 | 472,3 | 460,8 |
| PREP. FÌSICA ESPECIAL % | | 25 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 20 | 40 | 40 | 40 | 40 | 60 | 60 | 60 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| MIN PRE FISICA ESPECIAL | | 288 | 241,9 | 211,2 | 194,4 | 397,4 | 406,1 | 230,4 | 282,2 | 576 | 470,4 | 270,7 | 397,4 | 388,8 | 633,6 | 309,6 | 604,8 | 708,5 | 691,2 |
| PREP. PSICOLOGICA % | | 5 | 0 | 0 | 0 | | | 10 | | | 5 | 5 | | | | 5 | 5 | | |
| MIN PREP SICOLOGICA | | 57,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 115,2 | 0 | 0 | 58,8 | 33,84 | 0 | 0 | 0 | 30,96 | 60,48 | 0 | 0 |
| PREP. TEORICA % | | 0 | 5 | 0 | 0 | | | 10 | | | 5 | 5 | | | | 5 | 5 | | |
| MINU PREP FISI TEORICA | | 0 | 60,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 115,2 | 0 | 0 | 58,8 | 33,84 | 0 | 0 | 0 | 30,96 | 60,48 | 0 | 0 |

| volumen | intensidad | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 100 | 135-149 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | 150-159 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | 160-170 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | 171-180 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | 181-190 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PERIODO | | | | PERIODO COMPETITIVO | | | | | | | | | P. TRANSITORIO | | | PP | | |
| ETAPAS | | | | PRECOMPETITIVA | | | | | | COMPETITIVA | | | TRANSITORIA | | | PFG | | |
| MESOCICLO | | | | C PREPARATORIO | | | PRECOMPETITIVO | | | COMPETITIVO | | | TRANSITORIO | | | DESARROLLADOR | | |
| MESES | | | | | | JULIO | | | | AGOSTO | | | | | SEPTIMEBRE | | | |
| SEMANAS | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 |
| FECHAS | | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| | | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 |
| MICROCICLOS | | R | AP | CP | R | C | CH | R | AP | AP | CP | R | R | R | R | C | C | CH |
| TEST | | | | | | | | | TF | | | | | | | | | |
| COMPETENCIAS | | | | CFI | | | | | | | CFN | | | | | | | |
| SESIONES | | 12 | 10 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 6 | 12 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 |
| VOLUMEN IDEAL | | 1440 | 1200 | 720 | 1440 | 1440 | 1440 | 1440 | 1440 | 1200 | 720 | 1440 | 1080 | 1080 | 1080 | 1200 | 1200 | 1200 |
| VOLUMEN REAL | | 78 | 76 | 74 | 72 | 70 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 60 | 60 | 65 | 65 | 65 | 65 | 66 |
| VOLU REAL MINU | | 1123 | 912 | 532,8 | 1037 | 1008 | 979,2 | 950,4 | 921,6 | 744 | 432 | 864 | 648 | 702 | 702 | 780 | 780 | 792 |
| PREP. FÌSICA GENERAL % | | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 40 | 50 | 40 | 40 | 40 | 40 | 41 |
| MINUTOS PREP GENERAL | | 337 | 273,6 | 159,8 | 311 | 201,6 | 195,8 | 190,1 | 184,3 | 148,8 | 86,4 | 345,6 | 324 | 280,8 | 280,8 | 312 | 312 | 325 |
| PREP. FÌSICA ESPECIAL % | | 70 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 70 | 70 | 80 | 70 | 60 | 50 | 30 | 30 | 30 | 30 | 31 |
| MIN PRE FISICA ESPECIAL | | 786,2 | 547,2 | 319,7 | 725,8 | 705,6 | 783,4 | 665,3 | 645,1 | 595,2 | 302,4 | 518,4 | 324 | 210,6 | 210,6 | 234 | 234 | 246 |
| PREP. PSICOLOGICA % | | | 5 | 5 | | | | 5 | 10 | 0 | 5 | | | 20 | 20 | 20 | 20 | 21 |
| MIN PREP SICOLOGICA | | 0 | 45,6 | 26,64 | 0 | 0 | 0 | 47,52 | 92,16 | 0 | 21,6 | 0 | 0 | 140,4 | 140,4 | 156 | 156 | 166 |
| PREP. TEORICA % | | | 5 | 5 | | | | 5 | 0 | 0 | 5 | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 |
| MINU PREP FISI TEORICA | | 0 | 45,6 | 26,64 | 0 | 0 | 0 | 47,52 | 0 | 0 | 21,6 | 0 | 0 | 70,2 | 70,2 | 78 | 78 | 87,1 |

3. Controle la ejecución del plan de entrenamiento del deportista juan Andrés castillo (plan estrella) y de 4 deportistas más, desarrolle el periodo preparatorio, etapa preparación física especifica, desarrollando un mesociclo desarrollador, de igual manera con los deportistas de proyección Nicolai Torres, Ana Castillo, Paula Castro, Isabella Malagón con el fin de mejorar sus programas de entrenamiento.

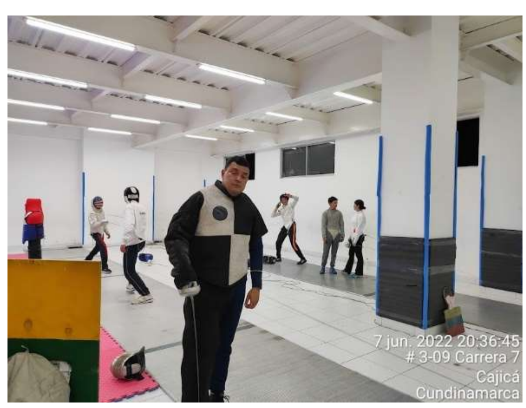
**ANEXO 3: fotos preparación de los deportistas de proyección de los municipios de Chía, Cajicá y Cota**





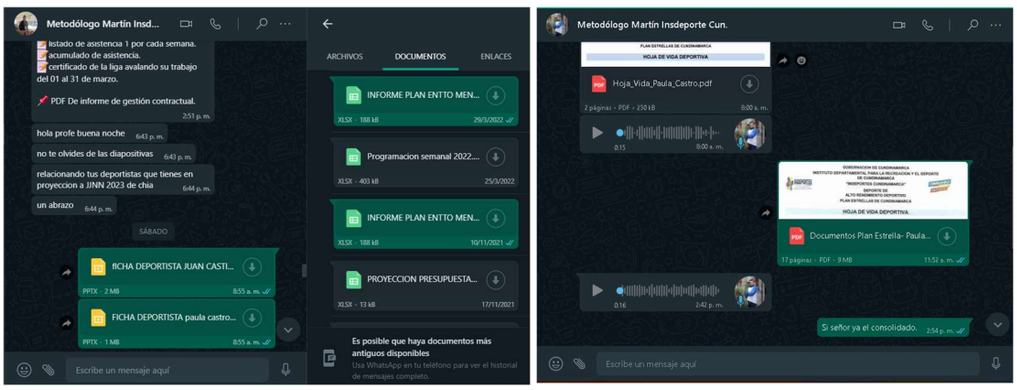




4. Doy cumplimiento en lo relacionado al deportista plan estrellas Juan Andrés Castillo, dando cumplimiento a documentación y requerimientos del área técnica y metodología en los tiempos establecidos para la continuidad de este y se presenta la deportista Paula Isabella castro Niampira para ser beneficiara del programa

**ANEXO 4: Foto pantallazo donde se evidencia él envió de los documentos solicitados de manera digital, al señor metodólogo Martin Suarez**




5. Informe al metodólogo de la participación en la competencia preparatoria, ultima nacional, realizada en la ciudad de buga donde participaron 8 deportistas del registro de Cundinamarca.

se presentan las proyecciones de acuerdo con la ejecución del plan de entrenamiento el cual se encuentra en el periodo precompetitivo, etapa control preparatorio

**ANEXO 5: fotos del desarrollo de la competencia**









6. Realice las actividades correspondientes con un deportista de plan estrella y 6 deportistas de proyección del arma de espada y 2 de florete de la reserva deportiva, los cuales se encuentran en el municipio de chía y Cajicá.

Desarrolle el planeamiento preparando al grupo de 6 deportistas mejor ranqueados en cadetes: Isabella Malagón e Ivana cano, en juvenil: Nikola Torres, Paula Castro; y en mayores: Juan Andrés castillo (individual y equipo).

Se establecieron los horarios para el cumplimiento de 30 horas de actividades del entrenador y un estimado de 25 a 30 horas semanales por parte de los deportistas de acuerdo con su nivel y necesidades de entrenamiento, al igual que sus posibilidades de tiempo

**ANEXO 6: Fotos y planilla de asistencia correspondiente del mes de Junio, de los deportistas de rendimiento y proyección a altos logros.**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO
FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS
DEPORTE: ESGRIMA ESPADA Y FLORETE

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | LIMITACION | | | | | ABRIL | | | MAYO | | | JUNIO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | A | F | V | I | PC | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | JUAN ANDRES CASTILLO | | | | | | 28 | 28 | 0 | 32 | 32 | 0 | 32 | 32 | 0 | 92 | 92 | 0 | 100% |
| 2 | NIKOLAI TORRES | | | | | | 28 | 7 | 21 | 32 | 22 | 10 | 32 | 22 | 10 | 92 | 51 | 41 | 55% |
| 3 | PAULA CASTRO | | | | | | 28 | 28 | 0 | 32 | 32 | 0 | 32 | 32 | 0 | 92 | 92 | 0 | 100% |
| 4 | IWANA GABRIELA CANO | | | | | | 28 | 26 | 2 | 32 | 20 | 12 | 32 | 20 | 12 | 92 | 66 | 26 | 72% |
| 5 | MARIA ALEJANDRA RUGE | | | | | | 28 | 20 | 8 | 32 | 15 | 17 | 32 | 15 | 17 | 92 | 50 | 42 | 54% |
| 6 | ISABELLA MALAGON CANO | | | | | | 28 | 28 | 0 | 32 | 22 | 10 | 32 | 22 | 10 | 92 | 72 | 20 | 78% |
| 7 | ANA MARIA CASTILLO | | | | | | 28 | 28 | 0 | 32 | 20 | 12 | 32 | 20 | 12 | 92 | 68 | 24 | 74% |
| 8 | KATRIN NARVAEZ | | | | | | 28 | 28 | 0 | 32 | 22 | 10 | 32 | 22 | 10 | 92 | 72 | 20 | 78% |
| 9 | JUAN DIEGO RAMIREZ | | | | | | 28 | 26 | 2 | 32 | 25 | 7 | 32 | 25 | 7 | 92 | 76 | 16 | 83% |
| 10 | ANA MARIA RAMIREZ | | | | | | 28 | 24 | 4 | 32 | 20 | 12 | 32 | 20 | 12 | 92 | 64 | 28 | 70% |
| | TOTALES | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 280 | 243 | 37 | 320 | 230 | 90 | 320 | 230 | 90 | 920 | 703 | 217 | - |

7. Presente el cronograma competitivo y estaré atento a solicitar el apoyo y acompañamiento acorde a la planificación realizada y revisada por el Metodólogo Martin Suarez.

**ANEXO 7: cronograma para el acompañamiento para los deportistas de plan estrella.**

AGRUPACIÓN COMBATE

PRENSA

**Valoración física:**

- **Test / fecha: FISICOS 18/ABRIL**
- **Test / fecha: FISICOS 29 JULIO**
- **Test / fecha: IMRD CHIAMET**

8. Participe con 8 deportistas del registro deportivo de Cundinamarca en la copa nacional de esgrima con el objetivo de observar la evolución de los mismos y proyectar los equipos para la competencia fundamental

Espada Femenina M15:

Isabella Malagón Campos
Ivana Gabriela Cano Jiménez

Espada Femenina Cadete:
Paula Isabella Castro Niampira
Katrín Alejandra Narváez Lozano

Espada Masculina M15:
Iván David Cano Jiménez

Espada masculino juvenil
Nikolai Torres

Espada femenina juvenil y Mayores
Paula Isabella Castro Niampira

**ANEXO 8: fotos de las deportistas de Cundinamarca de los municipios de Cajicá y Chía en la competencia nacional.**




9. Realice el acompañamiento y participación de los deportistas en las actividades de entrenamiento individual y de equipo en sus intercambios entre los municipios de Chía y Cajicá, así como la competencia el 10 de junio en la ciudad de buga

**ANEXO 9: fotos de las deportistas de Cundinamarca de los municipios de Cajicá y Chía en combates internos.**




11. Continuo el acercamiento con los entrenadores municipales de Cajicá, Chía y Cota, se desarrollan actividades de intercambio y seguimiento de los deportistas y entrenadores.

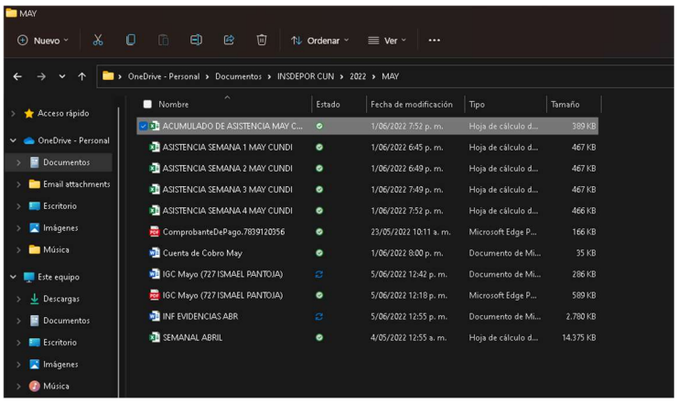
**ANEXO 11: fotos desarrollo actividades variadas.**





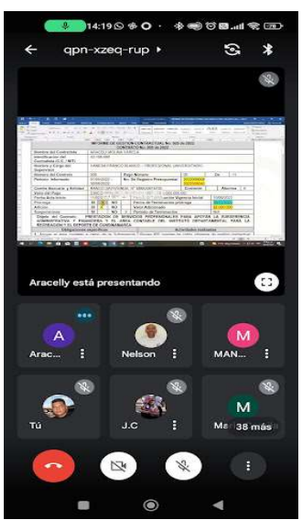
12. Presente de manera organizada, tabulada y sistematizada, en los formatos oficiales establecidos por la entidad, toda la información requerida por las diferentes áreas y de igual manera en los tiempos establecidos o solicitados por el área metodológica. Información contenida en mi pc y se carga en el drive habilitado por el profesor Martin Suarez, para tal efecto.

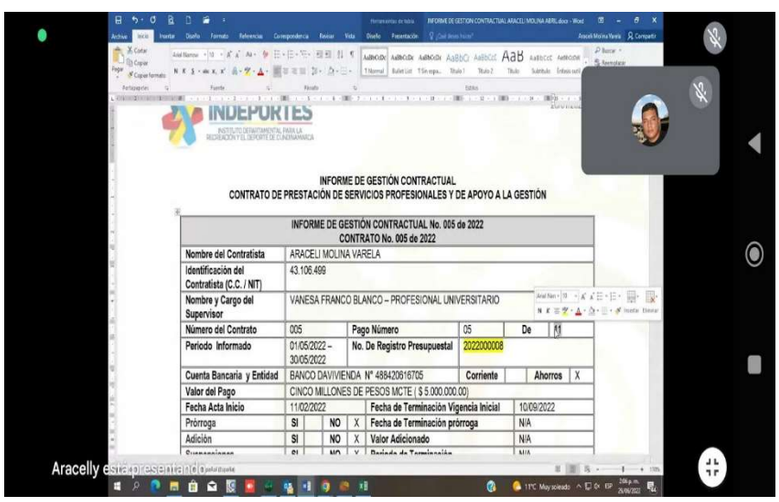
**ANEXO 12: pantallazo carpetas pc donde se evidencia el proceso de organización y tabulación de la información correspondiente al mes de junio**




13. Asistí y participe de la capacitación virtual realizada el día miércoles 29 de junio, por la plataforma Google met, donde se indicó la forma de completar los informes con la adición realizada a los contratos.

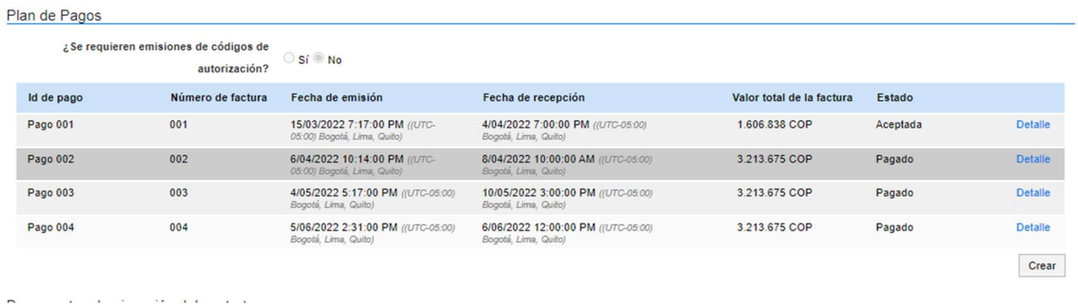
**ANEXO 13: pantallazo capacitación virtual mes de junio**




15. Realice la consolidación y el cargue de los documentos correspondientes en los meses de febrero, marzo, abril, mayo y a la fecha junio; en la plataforma secop II, previo su respectiva aprobación de área.

**ANEXO 15: pantallazo secop II donde se evidencia cuenta activa y funcionamiento adecuado para el desarrollo de la carga de los documentos requeridos para la ejecución del contrato**



Plan de Pagos

¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? ○ Sí ◉ No

| Id de pago | Número de factura | Fecha de emisión | Fecha de recepción | Valor total de la factura | Estado | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pago 001 | 001 | 15/03/2022 7:17:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 4/04/2022 7:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 1.606.838 COP | Aceptada | Detalle |
| Pago 002 | 002 | 6/04/2022 10:14:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 8/04/2022 10:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 3.213.675 COP | Pagado | Detalle |
| Pago 003 | 003 | 4/05/2022 5:17:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 10/05/2022 3:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 3.213.675 COP | Pagado | Detalle |
| Pago 004 | 004 | 5/06/2022 2:31:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 6/06/2022 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 3.213.675 COP | Pagado | Detalle |

Crear

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

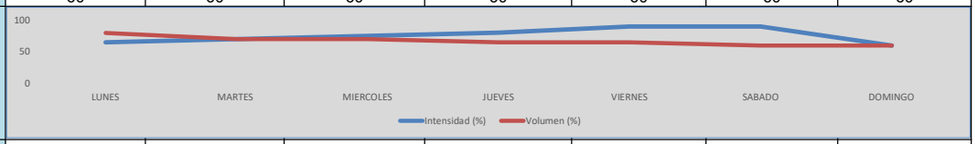
## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

## PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Deporte:** | **ESGRIMA** | | **Modalidad:** | **ESPADA** | | **Paralimpico:** | **NO** |
| **Meso No:** | **5** | **Micro No:** | **18** | **Tipo de micro:** | **APROXI** | **Fecha** | **30 AL 5 JUN** |

**OBJETIVO DEL MICRO: Preparar la competencia preparatoria nacional que realizara en buga.**

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | CASA |
| **HORARIO** | | 7:30 a 9:30 AM | 8 A 11 AM | 7:30 a 9:30 AM | 8 A 11 AM | 7:30 a 9:30 | 7 a 12 | 8 A 10 AM |
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | |
| **HORARIO** | | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 12 A 4 PM | |
| **Fase Inicial** | **Contenido** | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | CALENTAMIENTO GENERAL |
| | **Volumen (min)** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Fase central** | **Contenido** | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA<br><br>TARDE: TRABAJO DE COORDINACION Y ACOPLAMIENTO DE ACCIONES TECNICAS DIRECTAS | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA<br><br>TARDE: TRABAJO DE COORDINACION Y ACOPLAMIENTO DE ACCIONES TECNICAS DIRECTAS | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: COMBATES DE ENTRENAMIENTO CONDICIONADOS<br><br>TARDE: COMBATES LIBRES TIPO POULES | TROTE DE RECUPERACION |
| | **Carga** | | | | | | | |
| | **Intensidad (%)** | 65 | 70 | 75 | 80 | 90 | 90 | 60 |
| | **Volumen (%)** | 80 | 70 | 70 | 65 | 65 | 60 | 60 |
| | **Volumen (min)** | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | |  | | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS |
| | **Volumen (min)** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 45 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 135 |

**Observaciones y/o retroalimantación:**

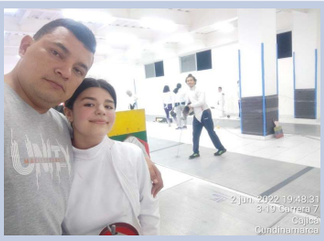
| | | | |
|---|---|---|---|
| **FIRMA DEL ENTRENADOR (A)** | | **FIRMA DEL METODOLOGO (A)** | |

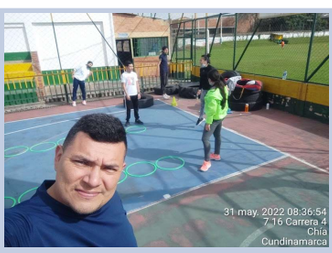
**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**









# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

## PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Deporte:** | **ESGRIMA** | | **Modalidad:** | **ESPADA** | | **Paralimpico:** | **NO** |
| **Meso No:** | **5** | **Micro No:** | **19** | **Tipo de micro:** | **COMPETITIVO** | **Fecha** | **6 AL 12 JUN** |
| **OBJETIVO DEL MICRO: Desarrollar la competencia nacional.** | | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | BUGA | BUGA | BUGA | BUGA | BUGA |
| **HORARIO** | | 7:30 a 9:30 AM | 8 A 11 AM | 10:00 AM A 3:00 PM | 10:00 AM A 3:00 PM | 10:00 AM A 3:00 PM | 10:00 AM A 3:00 PM | 10:00 AM A 3:00 PM |
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | | | | | |
| **HORARIO** | | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | | | | | |
| **Fase Inicial** | **Contenido** | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | RECONOCIMIENTO DEL AREA DE COMPETENCIA CALENTAMIENTO GENERAL | CONSOLIDACION PLAN DE JUEGO CALENTAMIENTO ESPECIAL PRECOMPETITIVO | CALENTAMIENTO GENERAL | CONSOLIDACION PLAN DE JUEGO CALENTAMIENTO ESPECIAL PRECOMPETITIVO | CONSOLIDACION PLAN DE JUEGO CALENTAMIENTO ESPECIAL PRECOMPETITIVO |
| | **Volumen (min)** | 30 | 30 | 30 | 45 | 30 | 45 | 45 |
| **Fase central** | **Contenido** | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | PRESENTACION MATERIAL PARA VERIFICACION TECNICA CONSOLIDACION PLAN DE JUEGO POR CATEGORIAS CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA | COMPETENCIA COPA NACIONAL ESPADA FASE DE POULES Y FASE DE ELIMINATORIA DIRECTA CATEGORIA CADETES | REESTRUCTURACION PLAN DE JUEGO PARA CATEGORIA JUVENIL CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA | COMPETENCIA COPA NACIONAL ESPADA FASE DE POULES Y FASE DE ELIMINATORIA DIRECTA CATEGORIA JUVENIL | COMPETENCIA COPA NACIONAL ESPADA FASE DE POULES Y FASE DE ELIMINATORIA DIRECTA CATEGORIA MAYORES |
| | **Carga** | | | | | | | |
| | **Intensidad (%)** | 85 | 90 | 95 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | **Volumen (%)** | 70 | 65 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| | **Volumen (min)** | 60 | 60 | 60 | 180 | 60 | 180 | 180 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | |  | | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS |
| | **Volumen (min)** | 30 | 30 | 30 | 30 | 45 | 45 | 45 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 120 | 120 | 120 | 255 | 135 | 270 | 270 |

**Observaciones y/o retroalimantación:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FIRMA DEL ENTRENADOR (A)** | | **FIRMA DEL METODOLOGO (A)** | |

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**










# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

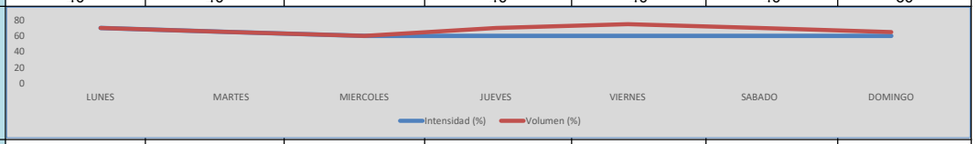
## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

## PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Deporte:** | **ESGRIMA** | | **Modalidad:** | **ESPADA** | | **Paralimpico:** | **NO** |
| **Meso No:** | **5** | **Micro No:** | **20** | **Tipo de micro:** | **REC** | **Fecha** | **13 AL 19 JUN** |

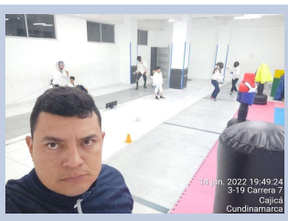
**OBJETIVO DEL MICRO:** estimular el proceso de recuperacion del deportistas como medio de acentuacion y estabilizacion de las capacidades trabajadas

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | CASA |
| **HORARIO** | | 7:30 a 9:30 AM | 8 A 11 AM | 7:30 a 9:30 AM | 8 A 11 AM | 7:30 a 9:30 | 7 a 12 | 8 A 10 AM |
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | |
| **HORARIO** | | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 12 A 4 PM | |
| **Fase Inicial** | **Contenido** | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | CALENTAMIENTO GENERAL |
| | **Volumen (min)** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Fase central** | **Contenido** | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA<br><br>TARDE: TRABAJO DE COORDINACION Y ACOPLAMIENTO DE ACCIONES TECNICAS DIRECTAS | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA<br><br>TARDE: TRABAJO DE COORDINACION Y ACOPLAMIENTO DE ACCIONES TECNICAS DIRECTAS | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: COMBATES DE ENTRENAMIENTO CONDICIONADOS<br><br>TARDE: COMBATES LIBRES TIPO POULES | TROTE DE RECUPERACION |
| | **Carga** | | | | | | | |
| | **Intensidad (%)** | 70 | 65 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| | **Volumen (%)** | 70 | 65 | 60 | 70 | 75 | 70 | 65 |
| | **Volumen (min)** | 40 | 40 | | 40 | 40 | 40 | 60 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | |  | | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS |
| | **Volumen (min)** | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 120 | 120 | 80 | 120 | 120 | 120 | 140 |

**Observaciones y/o retroalimantación:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FIRMA DEL ENTRENADOR (A)** | | **FIRMA DEL METODOLOGO (A)** | |

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**











# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

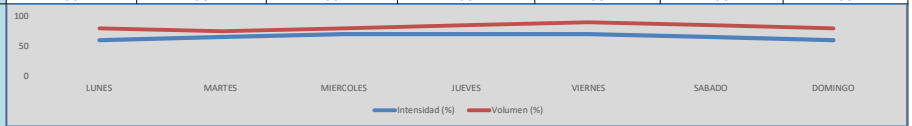
## INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

## PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Deporte:** | **ESGRIMA** | | **Modalidad:** | **ESPADA** | | **Paralimpico:** | **NO** |
| **Meso No:** | **5** | **Micro No:** | **21** | **Tipo de micro:** | **corriente** | **Fecha** | **20 AL 26 JUN** |
| **OBJETIVO DEL MICRO: entrelasar las capacidades fisicas con las acciones tecnico/tacticas del deportista** | | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | CASA |
| **HORARIO** | | 7:30 a 9:30 AM | 8 A 11 AM | 7:30 a 9:30 AM | 8 A 11 AM | 7:30 a 9:30 | 7 a 12 | 8 A 10 AM |
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | |
| **HORARIO** | | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 12 A 4 PM | |
| **Fase Inicial** | **Contenido** | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | CALENTAMIENTO GENERAL |
| | **Volumen (min)** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Fase central** | **Contenido** | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA<br><br>TARDE: TRABAJO DE COORDINACION Y ACOPLAMIENTO DE ACCIONES TECNICAS DIRECTAS | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA<br><br>TARDE: TRABAJO DE COORDINACION Y ACOPLAMIENTO DE ACCIONES TECNICAS DIRECTAS | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: COMBATES DE ENTRENAMIENTO CONDICIONADOS<br><br>TARDE: COMBATES LIBRES TIPO POULES | TROTE DE RECUPERACION |
| | **Carga** | | | | | | | |
| | **Intensidad (%)** | 60 | 65 | 70 | 70 | 70 | 65 | 60 |
| | **Volumen (%)** | 80 | 75 | 80 | 85 | 90 | 85 | 80 |
| | **Volumen (min)** | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | |  | | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS |
| | **Volumen (min)** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 45 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 135 |

**Observaciones y/o retroalimantación:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FIRMA DEL ENTRENADOR (A)** | | **FIRMA DEL METODOLOGO (A)** | |

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**








# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

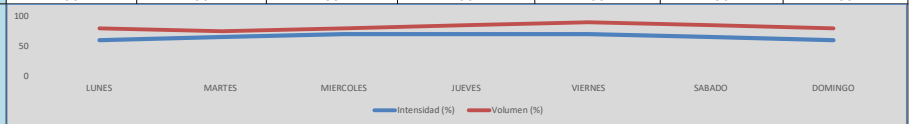
## INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

## PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Deporte:** | **ESGRIMA** | | **Modalidad:** | **ESPADA** | | **Paralimpico:** | **NO** |
| **Meso No:** | **5** | **Micro No:** | **22** | **Tipo de micro:** | **corriente** | **Fecha** | **27 AL 3 JUL** |
| **OBJETIVO DEL MICRO: entrelasar las capacidades fisicas con las acciones tecnico/tacticas del deportista** | | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | unidad deportiva el campincito Chia | CASA |
| **HORARIO** | | 7:30 a 9:30 AM | 8 A 11 AM | 7:30 a 9:30 AM | 8 A 11 AM | 7:30 a 9:30 | 7 a 12 | 8 A 10 AM |
| **LUGAR Y/O ESCENARIO** | | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | unidad deportiva el campincito Chia | CAJICA | |
| **HORARIO** | | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 7 A 9 PM | 12 A 4 PM | |
| **Fase Inicial** | **Contenido** | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES EN CLASE CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIAL | CALENTAMIENTO GENERAL |
| | **Volumen (min)** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Fase central** | **Contenido** | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA<br><br>TARDE: TRABAJO DE COORDINACION Y ACOPLAMIENTO DE ACCIONES TECNICAS DIRECTAS | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA<br><br>TARDE: TRABAJO DE COORDINACION Y ACOPLAMIENTO DE ACCIONES TECNICAS DIRECTAS | MAÑANA: CLASE INDIVIDUAL 3 DEPORTISTAS TECNICA ESPESIFICA<br><br>TARDE: TRABAJO DE DESPLASAMIENTO TACTICO Y MANEJO DE ZONAS DE LA PISTA | MAÑANA: COMBATES DE ENTRENAMIENTO CONDICIONADOS<br><br>TARDE: COMBATES LIBRES TIPO POULES | TROTE DE RECUPERACION |
| | **Carga** | | | | | | | |
| | **Intensidad (%)** | 60 | 65 | 70 | 70 | 70 | 65 | 60 |
| | **Volumen (%)** | 80 | 75 | 80 | 85 | 90 | 85 | 80 |
| | **Volumen (min)** | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| **Comportamiento de la intensidad vs volumen** | |  | | | | | | |
| **Fase final** | **Contenido** | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | ESTIRAMIENTO PREVENTIVO GENERAL RETROALIMENTACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS |
| | **Volumen (min)** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 45 |
| **Total volumen (min) sesion** | | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 135 |

**Observaciones y/o retroalimantación:**

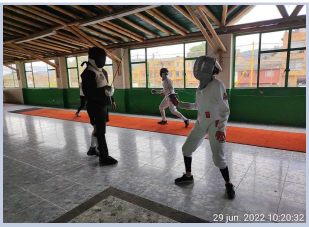
| | | | |
|---|---|---|---|
| **FIRMA DEL ENTRENADOR (A)** | | **FIRMA DEL METODOLOGO (A)** | |

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO**












**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO**

# FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

**DEPORTE: ESGRIMA ESPADA**

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | LIMITACION | | | | | JORNADA | 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 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | A | F | V | I | PC | | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | | | | |
| 1 | JUAN ANDRES CASTILLO | | | | | | AM | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 2 | NIKOLAI TORRES | | | | | | AM | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 3 | PAULA CASTRO | | | | | | AM | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | 5 | 0 | 83% |
| | | | | | | | PM | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | 5 | 0 | 83% |
| 4 | IVANA GABRIELA CANO | | | | | | AM | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 5 | MARIA ALEJANDRA RUGE | | | | | | AM | | | | 1 | 1 | 1 | | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 3 | 3 | 60% |
| | | | | | | | PM | | | | 1 | 1 | 1 | | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 3 | 3 | 60% |
| 6 | ISABELLA MALAGON CAMPOS | | | | | | AM | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 7 | ANA MARIA CASTILLO | | | | | | AM | | | | 1 | 1 | 1 | | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 3 | 3 | 60% |
| | | | | | | | PM | | | | 1 | 1 | 1 | | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 3 | 3 | 60% |
| 8 | KATRIN NARVAEZ | | | | | | AM | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 9 | JUAN DIEGO RAMIREZ | | | | | | AM | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 10 | ANA MARIA RAMIREZ | | | | | | AM | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| **TOTALES** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **20** | **20** | **20** | **0** | **8** | **16** | **8** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | * | **92** | **12** | * |

| NOMENCLATURAS | | | LIMITACIÓN |
|---|---|---|---|
| CUMPLIDO | | 1 | 1 |
| FALLA | | 0 | |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE ENTRENADOR (A)** | ISMAEL PANTOJA MARIN |
| **NOMBRE METODOLOGO (A)** | MARTIN SUAREZ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FIRMA ENTRENADOR (A)** | | **FIRMA METODÓLOGO (A)** | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

# FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

### DEPORTE: ESGRIMA ESPADA

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | LIMITACION | | | | | JORNADA | 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 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | A | F | V | I | PC | | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | | | | |
| 1 | JUAN ANDRES CASTILLO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 2 | NIKOLAI TORRES | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 3 | PAULA CASTRO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 4 | 0 | 133% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 4 | 0 | 133% |
| 4 | IVANA GABRIELA CANO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 5 | MARIA ALEJANDRA RUGE | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| 6 | ISABELLA MALAGON CAMPOS | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 3 | 100% |
| 7 | ANA MARIA CASTILLO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | 0 | | 1 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 1 | 2 | 33% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 0 | 3 | 0% |
| 8 | KATRIN NARVAEZ | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 9 | JUAN DIEGO RAMIREZ | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 10 | ANA MARIA RAMIREZ | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| TOTALES | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 8 | 7 | 11 | 13 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | * | 52 | 13 | * |

| NOMENCLATURAS | | | LIMITACIÓN |
|---|---|---|---|
| CUMPLIDO | | 1 | 1 |
| FALLA | | 0 | |

| | | |
|---|---|---|
| NOMBRE ENTRENADOR (A) | | ISMAEL PANTOJA MARIN |
| NOMBRE METODOLOGO (A) | | MARTIN SUAREZ |

| FIRMA ENTRENADOR (A) | | FIRMA METODÓLOGO (A) | |
|---|---|---|---|

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO**

# FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

**DEPORTE: ESGRIMA ESPADA**

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | LIMITACION | | | | | JORNADA | 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 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | A | F | V | I | PC | | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | | | | |
| 1 | JUAN ANDRES CASTILLO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 2 | NIKOLAI TORRES | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 5 | 4 | 2 | 80% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 3 | 3 | 60% |
| 3 | PAULA CASTRO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 5 | 5 | 1 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 5 | 5 | 1 | 100% |
| 4 | IVANA GABRIELA CANO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 1 | 5 | 20% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 3 | 3 | 60% |
| 5 | MARIA ALEJANDRA RUGE | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 2 | 4 | 40% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 3 | 3 | 60% |
| 6 | ISABELLA MALAGON CAMPOS | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 1 | 5 | 20% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 3 | 3 | 60% |
| 7 | ANA MARIA CASTILLO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 5 | 5 | 1 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 5 | 1 | 100% |
| 8 | KATRIN NARVAEZ | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 1 | 5 | 20% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | | | | | | | | | | 5 | 3 | 2 | 60% |
| 9 | JUAN DIEGO RAMIREZ | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 1 | 5 | 20% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 3 | 3 | 60% |
| 10 | ANA MARIA RAMIREZ | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 1 | 5 | 20% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | | | | | | | | | | 5 | 3 | 3 | 60% |
| **TOTALES** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **10** | **8** | **6** | **13** | **21** | **6** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | * | **62** | **55** | * |

| NOMENCLATURAS | | LIMITACIÓN |
|---|---|---|
| CUMPLIDO | 1 | 1 |
| FALLA | 0 | |

| | |
|---|---|
| NOMBRE ENTRENADOR (A) | ISMAEL PANTOJA MARIN |
| NOMBRE METODOLOGO (A) | MARTIN SUAREZ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FIRMA ENTRENADOR (A) | | FIRMA METODÓLOGO (A) | |

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO**

# FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

**DEPORTE: ESGRIMA ESPADA**

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | LIMITACION | | | | | JORNADA | 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 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | A | F | V | I | PC | | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | L | M | MR | J | V | S | D | | | | |
| 1 | JUAN ANDRES CASTILLO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 2 | NIKOLAI TORRES | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 3 | PAULA CASTRO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 3 | 4 | 0 | 133% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 3 | 4 | 0 | 133% |
| 4 | IVANA GABRIELA CANO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 5 | MARIA ALEJANDRA RUGE | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 1 | | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| 6 | ISABELLA MALAGON CAMPOS | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | 0 | 1 | | | 3 | 1 | 2 | 33% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 3 | 4 | 0 | 133% |
| 7 | ANA MARIA CASTILLO | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 8 | KATRIN NARVAEZ | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 9 | JUAN DIEGO RAMIREZ | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 10 | ANA MARIA RAMIREZ | | | | | | AM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | | | 0 | | | 3 | 1 | 2 | 33% |
| | | | | | | | PM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 3 | 2 | 1 | 67% |
| **TOTALES** | | **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** | **8** | **11** | **7** | **4** | **8** | **14** | **0** | * | **52** | **11** | * |

| NOMENCLATURAS | | | LIMITACIÓN |
|---|---|---|---|
| CUMPLIDO | | 1 | 1 |
| FALLA | | 0 | |

| | | |
|---|---|---|
| **NOMBRE ENTRENADOR (A)** | | ISMAEL PANTOJA MARIN |
| **NOMBRE METODOLOGO (A)** | | MARTIN SUAREZ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FIRMA ENTRENADOR (A)** | | **FIRMA METODÓLOGO (A)** | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

## FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

## DEPORTE: ESGRIMA ESPADA Y FLORETE

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | LIMITACION | | | | | ABRIL | | | MAYO | | | JUNIO | | | ACUMULATIVO | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | A | F | V | I | PC | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | # SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS ACUMULADAS | % CUMPLIMIENTO ACUMULADO |
| 1 | JUAN ANDRES CASTILLO | | | | | | 28 | 28 | **0** | 32 | 32 | **0** | 32 | 32 | **0** | 92 | 92 | 0 | 100% |
| 2 | NIKOLAI TORRES | | | | | | 28 | 7 | **21** | 32 | 22 | **10** | 32 | 22 | **10** | 92 | 51 | 41 | 55% |
| 3 | PAULA CASTRO | | | | | | 28 | 28 | **0** | 32 | 32 | **0** | 32 | 32 | **0** | 92 | 92 | 0 | 100% |
| 4 | IVANA GABRIELA CANO | | | | | | 28 | 26 | **2** | 32 | 20 | **12** | 32 | 20 | **12** | 92 | 66 | 26 | 72% |
| 5 | MARIA ALEJANDRA RUGE | | | | | | 28 | 20 | **8** | 32 | 15 | **17** | 32 | 15 | **17** | 92 | 50 | 42 | 54% |
| 6 | ISABELLA MALAGON CAMPOS | | | | | | 28 | 28 | **0** | 32 | 22 | **10** | 32 | 22 | **10** | 92 | 72 | 20 | 78% |
| 7 | ANA MARIA CASTILLO | | | | | | 28 | 28 | **0** | 32 | 20 | **12** | 32 | 20 | **12** | 92 | 68 | 24 | 74% |
| 8 | KATRIN NARVAEZ | | | | | | 28 | 28 | **0** | 32 | 22 | **10** | 32 | 22 | **10** | 92 | 72 | 20 | 78% |
| 9 | JUAN DIEGO RAMIREZ | | | | | | 28 | 26 | **2** | 32 | 25 | **7** | 32 | 25 | **7** | 92 | 76 | 16 | 83% |
| 10 | ANA MARIA RAMIREZ | | | | | | 28 | 24 | **4** | 32 | 20 | **12** | 32 | 20 | **12** | 92 | 64 | 28 | 70% |
| **TOTALES** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **280** | **243** | **37** | **320** | **230** | **90** | **320** | **230** | **90** | **920** | **703** | **217** | * |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE ENTRENADOR (A)** | **ISMAEL PANTOJA MARIN** |
| **NOMBRE METODOLOGO (A)** | **MARTIN SUAREZ** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FIRMA ENTRENADOR (A)** | | **FIRMA METODOLOGO (A)** | |

Madrid, Julio 06 de 2022

Señores
**Indeportes Cundinamarca**
La Ciudad

***Asunto: Certificación***

Respetuoso saludo:

Por medio de la presente certifico que el Sr. Ismael Pantoja Marin, identificado con la C.C 14.607.716, trabajo del 01 de Junio al 30 de Junio del 2022, como entrenador de Espada masculina y femenina de las reservas deportivas del departamento.

La presente se expide a los seis (06) días del mes de junio del dos mil veintidós (2022) con destino a Indeportes Cundinamarca

Cordialmente,

Liga de Esgrima de Cundinamarca

**ANDRES DAVID QUEVEDO RODRIGUEZ**

Presidente

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN ESTRELLAS**

# Informe Mensual del Atleta

| Liga Deportiva | ESGRIMA | Mes Evaluado - Año | JUNIO | Categoría Plan Estrellas | MAYORESCONVENCIONAL |
|---|---|---|---|---|---|

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

## A. Información General

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombres y Apellidos Completos del Atleta** | JUAN ANDRES CASTILLO GUTIERREZ | **Disciplina Deportiva** | ESGRIMA |
| **Documento de Identidad (CC/TI)** | CC | **Categoría de Competición** | MAYORES |
| **Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)** | 4/5/2001 | **Prueba(s) de Competición** | ESPADA MASCULINA |
| **Edad (años)** | 21 | **Teléfono** | 3222825537 |
| **Edad Deportiva (años)** | 11 | **Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)** | |

## B. Información Específica

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del Entrenador** | ISMAEL PANTOJA MARIN | **Teléfono** | 3015034596 |
| **Club deportivo al que pertenece** | GUARDIA REAL | **Municipio** | CHIA |
| **Lugar de Entrenamiento** | SAN GRATIEN - FRANCIA | **Dirección y Municipio** | AV PRADILLA #4-51 |
| **Horario de Entrenamiento** | 8-11 AM LUNES MIERCOLES Y VIERNES, 7-9 PM LUNES A VIERNES, 1 A 4 PM SABADOS | **Nombre de Entidad Prestadora Salud** | SERVISALUD |

## C. Información Técnica

| VARIABLES | PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO | EJECUTADO EN EL MESOCICLO | % CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|
| **Volumen Total Minutos** | 5000 | 5000 | **100%** | |
| **Sesiones** | 32 | 32 | **100%** | |
| **Horas de Entrenamiento** | 96 | 96 | **100%** | |
| **Microciclos** | 4 | 4 | **100%** | |
| **Competiciones Preparatorias y Fundamentales** | 2 | 2 | **100%** | CAMPEONATO PANAMERICANO Y JUEGOS BOLIVARIANOS |
| **Concentraciones** | 2 | 2 | **100%** | |
| **Controles Técnicos** | 1 | 1 | **100%** | |
| **Controles Físicos** | 0 | 0 | #¡DIV/0! | |
| **Controles Médicos** | 0 | 0 | #¡DIV/0! | |
| **Controles Psicológicos** | 0 | 0 | #¡DIV/0! | |
| **Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación** | 0 | 0 | #¡DIV/0! | |
| **Controles Nutricionales** | 0 | 0 | #¡DIV/0! | |

**Proyección de Resultado a Juegos Nacionales o Paranacionales 2023: (Medalla o Puesto a lograr)**

| PRUEBA | ORO | PLATA | BRONCE | PUESTO | MARCA |
|---|---|---|---|---|---|
| ESPADA MASCULINA INDIVIDUAL | | X | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr**

| PRUEBA | ORO | PLATA | BRONCE | PUESTO | MARCA |
|---|---|---|---|---|---|
| GRAN CAMPEONATO NACIONAL INDI | | X | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**D. Seguimiento Deportivo**

## Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EL DEPORTISTA LOGRA CLASIFICAR AL CAMPONATO PANAMERICANO MAYORES EN LA CIUDAD DE PARAGUA DONDE SE INTEGRA CON LA SELECCION COLOMBIA EL 7 DE JUNIO Y EN ESTA COMPETENCIA SE CLASIFICA PARA EL EQUIPO DE COLOMBIA EN JUEGOS BOLIVARIANOS 2022 DONDE PARTICIPA EL DIA 27 DE JUNIO CON EL EQUIPO DE COLOMBIA

| EVENTO 1 NOMBRE | NIVEL | LUGAR | FECHA |
|---|---|---|---|
| CAMPEONATO PANAMERICANO MAYORES | Internacional | PARAGUAY | 4/6/2022 |

| Pruebas | Individual | Equipo | | |
|---|---|---|---|---|
| Lugar ocupado | 39 | 2 | | |
| Marca (si aplica) | | | | |
| Evaluación | MUY BUEN DESEMPEPÑO DEL DEPORTISTA EN EL EQUIPO DE LA SELECCION COLOMBIA, SE ESTABLECE COMO TITULAR POR SU REDIMIENTO EN LA INDIVIDUAL | | | |

| EVENTO 2 NOMBRE | NIVEL | LUGAR | FECHA (dd.mm.aaaa) |
|---|---|---|---|
| JUEGOS BOLIVARIANOS 2022 | Internacional | VALLEDUPAR COLOMBIA | 27/6/2022 |

RESULTADO

| Pruebas | Individual | Equipo | | |
|---|---|---|---|---|
| Lugar ocupado | - | 2 | | |
| Marca (si aplica) | | | | |
| Evaluación | EL DEPORITISTA PRESENTE UN RENDIMIENTO ESTABLE POR LA FORMA DE LA COMPETENCIA SOLO JUEGAN 2 DE LOS 4 DEPORTISTAS DEL EQUIPO LA FASE INDIVIDUAL Y EN EQUIPOS SE MANTIENE COMO TITULAR PRESENTANDO UN GRAN DESEMPEÑO TACTICO. | | | |

## Evaluación y Análisis del Mes:

**SE EVIDENCIA UNA MADURACION PROGRESIVA Y SOLIDA DEL DEPORTISTAS, MEJORANDO EN LA PARTE INDIVIDUAL Y EVIDENCIANDO UNA MEJORA EN SU RENDIMIENTO DEPORTIVO**

| Rol | Firma | Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador) | |
|---|---|---|---|
| Entrenador | ISMAEL PANTOJA MARIN<br>Nombre del Entrenador | SI | X |
| Atleta | JUAN ANDRES CASTILLO<br>Nombre del Atleta | NO | |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN ESTRELLAS**

# Informe Mensual del Atleta

| Liga Deportiva | ESGRIMA | Mes Evaluado - Año | JUNIO | Categoría Plan Estrellas | JUVENILCONVENCIONAL |
|---|---|---|---|---|---|

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

## A. Información General

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nombres y Apellidos Completos del Atleta | PAULA ISABELLA CASTRO NIAMPIRA | Disciplina Deportiva | ESGRIMA |
| Documento de Identidad (CC/TI) | TI | Categoría de Competición | JUVENIL |
| Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa) | 11/11/2005 | Prueba(s) de Competición | ESPADA FEMENINA |
| Edad (años) | 16 | Teléfono | 3208377953 |
| Edad Deportiva (años) | 7 | Clasificación Médico Funcional (Paralímpico) | N/A |

## B. Información Específica

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nombre del Entrenador | ISMAEL PANTOJA MARIN | Teléfono | 3015034596 |
| Club deportivo al que pertenece | GUARDIA REAL | Municipio | CHIA |
| Lugar de Entrenamiento | SEDE DEPORTIVA EL CAMPINCITO CHÍA | Dirección y Municipio | CALLE 13 #12-47 CHÍA |
| Horario de Entrenamiento | 8-10 AM MARTES Y JUEVES, 7-9 PM LUNES, MIERCOLES Y VIERNES, 7 AM A 5 PM SABADOS | Nombre de Entidad Prestadora Salud | COMPENSAR |

## C. Información Técnica

| VARIABLES | PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO | EJECUTADO EN EL MESOCICLO | % CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|
| Volumen Total Minutos | 5000 | 5000 | 100% | |
| Sesiones | 32 | 32 | 100% | |
| Horas de Entrenamiento | 96 | 96 | 100% | |
| Microciclos | 5 | 5 | 100% | |
| Competiciones Preparatorias y Fundamentales | 1 | 1 | 100% | |
| Concentraciones | 1 | 0 | 0% | NO SE PUDO ASISTIR POR EL PROCESO DE ELECCIONES PRESIDENCIALES |
| Controles Técnicos | 1 | 1 | 100% | |
| Controles Físicos | 1 | 1 | 100% | |
| Controles Médicos | 1 | 1 | 100% | |
| Controles Psicológicos | 1 | 1 | 100% | |
| Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación | 1 | 0 | 0% | |
| Controles Nutricionales | 1 | 1 | 100% | |

**Proyección de Resultado a Juegos Nacionales o Paranacionales 2023: (Medalla o Puesto a lograr)**

| PRUEBA | ORO | PLATA | BRONCE | PUESTO | MARCA (Si Aplica) |
|---|---|---|---|---|---|
| ESPADA FEMENINA INDIVIDUAL | | | X | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr**

| PRUEBA | ORO | PLATA | BRONCE | PUESTO | MARCA (Si Aplica) |
|---|---|---|---|---|---|
| GRAN CAMPEONATO NACIONAL JUVENIL | X | | | | |
| GRAN CAMPEONATO NACIONAL MAYORES | | | X | | |

**D. Seguimiento Deportivo**

## Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

LA DEPORTISTA PARTICIPA DE LA COPA NACIONAL EN LA CIUDAD DE BUGA DONDE LOGRA 2 MEDALLAS DE ORO EN LAS CATEGORIAS CADETES Y JUVENIL Y UNA MEDALLA DE BRONCE CON EL EQUIPO FEMENINO

| EVENTO 1 NOMBRE | NIVEL | LUGAR | FECHA |
|---|---|---|---|
| COPA NACIONAL | Nacional | BUGA - VALLE | 9/6/2022 |

| Pruebas | Individual | Equipo | | |
|---|---|---|---|---|
| Lugar ocupado | 1 CADETES<br>1 JUVENIL | 2 | | |
| Marca (si aplica) | | | | |
| Evaluación | EL CALOR EXCESIVO Y EL LARGO VIAJE SUMADO AL LA LIMITACION DE RECURSOS PARA LA COMPETENCIA, GENERA UN DESGASTE MAYOR QUE SE EVIDENCIA EN EL RENDIMINETO EN LA CATEGORIA MAYORES DONDE LA DEPORTISTA PIERDE EL PASE A LA SEMIFINAL POR 2 PUENTOS | | | |

| EVENTO 2 NOMBRE | NIVEL | LUGAR | FECHA (dd.mm.aaaa) |
|---|---|---|---|
| | | | |

**RESULTADO**

| Pruebas | Individual | Equipo | | |
|---|---|---|---|---|
| Lugar ocupado | | | | |
| Marca (si aplica) | | | | |
| Evaluación | | | | |

## Evaluación y Análisis del Mes:

**SE CONTINUA EJECUTANDO EL PROGRAMA ESTABLECIDO Y SE ESPERA LOGRAN APOYOS ECONOMICOS PARA PODER PARTICIPAR DE LAS SIGUIENTES COMPETENCIAS**

| Rol | Firma | Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador) | |
|---|---|---|---|
| Entrenador | ISMAEL PANTOJA MARIN<br>Nombre del Entrenador | SI | X |
| Atleta | PAULA ISABELLA CASTRO<br>Nombre del Atleta | NO | |