Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

Objeto	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DEPORTIVA, DIRIGIDOS AL ENTRENAMIENTO, DISEÑO, DESARROLLO, EJECUCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS, ENFOCADAS EN LA FORMACIÓN, SELECCIÓN Y FORTALECIMIENTO DEL SECTOR CONVENCIONAL DE LA LIGA CAQUETEÑA DE TAEKWONDO	Mes	**1° PRODUCTO DEL 2 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO 2026**

Supervisor	**LUIS EDUARDO TRUJILLO**	Programa	**FORMACION Y PREPARACION DE DEPORTISTAS**

Nombre Contratista	**ALDEYBER BETANCOURTH MONTEALEGRE**	Documento	**C.C. 17637241**

OBLIGACIÓN No. 1	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Diseñar el plan gráfico (Excel) y escrito (Word/PDF) de la vigencia con sus respectivos periodos, conforme a la caracterización de categorías de formación, especialización y rendimiento designadas a trabajar, incluyendo aquellos procesos establecidos según las directrices del equipo técnico metodológico, para ser sustentados cuando sea convocado para tal fin por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo	Se diseñó y formalizó el Plan Anual 2026 bajo modelo de periodización, estructurando macrociclo, mesociclos y microciclos por componentes físicos, técnicos y tácticos. Y se harán ajustes progresivos en cargas y configuración de las categorías de formación y rendimiento, garantizando coherencia metodológica, transición adecuada y proyección competitiva hacia 2027–2028. La documentación correspondiente se cargó oportunamente en el Drive institucional asignado por el Instituto.
OBLIGACIÓN No. 2	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Crear el equipo del paradeporte – Parataekwondo - generando las adaptaciones necesarias para el desarrollo de este, teniendo en cuenta el tipo de discapacidad y perfilamiento del paraatleta, según las directrices del equipo técnico metodológico y Coordinación de Deporte Asociado y	La creación e implementación del programa de Para taekwondo se proyecta para una fase posterior, una vez se consoliden las condiciones administrativas y se formalice la vinculación de los posibles participantes. Esto permitirá iniciar el proceso de manera planificada, con una estructura técnica y metodológica definida, garantizando coherencia con los lineamientos institucionales y el cumplimiento progresivo de los compromisos contractuales establecidos.

Formativo.	
OBLIGACIÓN No. 3	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar semanalmente el Plan de Entrenamiento (microciclos), que contenga el cronograma de actividades con hora (inicio -final), jornadas y lugar donde desarrollara las sesiones de entrenamiento, en los formatos y base de datos definidas para la aprobación del equipo metodológico del ICDR Caquetá.	Se realiza la **entrega semanal de los microciclos de entrenamiento**, presentando el plan estructurado que incluye el cronograma detallado con horarios, jornadas y lugar de ejecución, conforme a los formatos establecidos por el ICDR. La documentación correspondiente se ha venido cargando oportunamente en el Drive institucional asignado por el Instituto, semana a semana, incluyendo los respectivos soportes y evidencias fotográficas de cada sesión desarrollada.
OBLIGACIÓN No. 4	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Asistir al ciento por ciento (100 %) de las sesiones de entrenamiento y ejecutando un mínimo de dos (2) sesiones diarias, en las jornadas de mañana, tarde o noche que determine el respectivo plan de entrenamiento aprobado por el equipo metodológico del ICDR Caquetá.	Se cumplió en su totalidad con el 100% de asistencia a las sesiones programadas. Además, se ejecutaron tres sesiones diarias —superando el mínimo establecido— correspondientes a las clases de formación, rendimiento y categoría A Juegos, desarrolladas los días lunes, miércoles y viernes.
OBLIGACIÓN No. 5	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Caracterizar los deportistas por etapa de desarrollo deportivo (formación, especialización y rendimiento y/o clases deportivas del paradeporte), además, presentar los deportistas de talento y reserva de su respectiva disciplina y aquellos preseleccionados para los Juegos Nacionales Juveniles 2028 del sector olímpico y paralímpico y Juegos Deportivos Nacionales y Paranacionales 2027 dentro de los tiempos, parámetros e indicadores del equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá.	En cumplimiento de la Obligación No. 5, se caracterizaron 11 deportistas: 9 categoría Mayores, 1 Junior y 1 Cadete, según su etapa de desarrollo y nivel competitivo. Se clasificaron en talentos, preseleccionados y reservas con base en rendimiento, resultados y proyección a Juegos Nacionales garantizando seguimiento técnico y planificación acorde al ciclo competitivo vigente y se sigue la configuración de nuevos deportistas. Anexo evidencias
OBLIGACIÓN No. 6	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**

Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

Entregar el listado de asistencia mensual resaltando los atletas y/o paraatleta del programa deportista apoyado atendidos mensualmente en los casos que aplique.	Se realiza la **entrega del listado de asistencia mensual**, destacando la cantidad de deportistas atendidos durante el periodo reportado, discriminados por categoría de la siguiente manera: • Formación: 10 deportistas • Rendimiento: 6 deportistas • Mayores: 9 deportistas • Juveniles: 2 deportistas Para un total de **27 deportistas atendidos**, quienes recibieron acompañamiento y orientación conforme a la planificación establecida.
OBLIGACIÓN No. 7	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar el registro fotográfico semanal del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento con las aplicaciones tecnológicas de modo, tiempo y lugar.	Se realiza el **registro fotográfico semanal** de las sesiones de entrenamiento, utilizando aplicaciones tecnológicas que permiten evidenciar modo, tiempo y lugar de ejecución, conforme a los lineamientos establecidos. Las evidencias fotográficas correspondientes son cargadas oportunamente en el Drive institucional, siguiendo las indicaciones previamente suministradas por el Instituto.
OBLIGACIÓN No. 8	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Formalizar ante el área metodológica del ICDR, mediante los soportes institucionales vigentes, la entrega de la proyección de competencia con antelación mínima de ocho (8) días hábiles al certamen, y el balance técnico post-competencia dentro de los cinco (5) días hábiles subsiguientes, contrastando el desempeño del seleccionado y el análisis de rivales frente a la planificación estipulada.	En cumplimiento de la Obligación, se informa que durante el periodo reportado no se programaron ni se participaron en competencias oficiales. Por lo tanto, no fue necesario realizar proyección con ocho (8) días hábiles de anticipación ni presentar balance técnico dentro de los cinco (5) días posteriores. Se continúa con el proceso de preparación y seguimiento deportivo.
OBLIGACIÓN No. 9	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Notificar por escrito al supervisor del contrato con antelación los desplazamientos programados dentro y fuera del departamento por competencias deportivas, seguimiento a deportistas u otras actividades, y proporcionar piezas audiovisuales	En cumplimiento de la Obligación, se informa que durante el periodo reportado no se realizaron desplazamientos por competencias, concentraciones ni eventos oficiales. En consecuencia, no fue necesario efectuar notificación previa de salidas ni presentar material audiovisual institucional. El grupo de deportistas permaneció en proceso regular de entrenamiento y preparación.

oficiales y publicaciones en redes institucionales para contribuir al fortalecimiento de la imagen institucional.	
OBLIGACIÓN No. 10	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar trimensualmente las evaluaciones técnicas del rendimiento o marca, y evaluación de los diferentes test de cualidades motrices y/o físicas del programa Talento y Reserva y de los deportistas de las categorías de especialización, rendimiento y alto rendimiento	En cumplimiento de las **evaluaciones trimestrales**, se informa que la entrega de las evaluaciones técnicas y test físicos correspondientes al programa Talento y Reserva y categorías superiores se realizará en el mes de abril, conforme al cronograma establecido para el informe trimestral. Se garantizará que la documentación incluya los resultados obtenidos, análisis correspondiente y soportes requeridos
OBLIGACIÓN No. 11	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Acompañar a los Atletas y/o paraatletas en las diferentes competencias tanto fundamentales como preparatorias y desplazarse a los eventos para realizar el acompañamiento técnico.	En cumplimiento de la Obligación, se informa que durante el periodo reportado no se participó en competencias fundamentales ni preparatorias. Por lo tanto, no fue requerido el acompañamiento técnico en eventos. El proceso se mantuvo enfocado en la planificación, seguimiento y control del entrenamiento de los deportistas.
OBLIGACIÓN No. 12	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Asistir a las reuniones programadas por el equipo metodológico del ICDR Caquetá con el fin de tratar temas relacionados en el proceso técnico, de Ciencias del deporte y social, y medir el avance de los planes de entrenamiento y los logros a obtener dentro del plan de preparación y participación del deportista	Se dio cumplimiento a la **asistencia a reuniones metodológica**, participando en el espacio técnico programado por el área de metodólogos. Durante el periodo reportado, se asistió a la **reunión virtual orientada por los metodólogos**, el 2 de febrero en la cual se socializó el manejo y diligenciamiento adecuado de los informes en línea, y el 26 de febrero fortaleciendo así los procesos de seguimiento y control de los planes de entrenamiento.
OBLIGACIÓN No. 13	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Apoyar la participación de los atletas y/o paraatletas en la monitorización del entrenamiento, atención a la prevención de lesiones y demás del equipo ciencias aplicadas direccionado por el ICDR Caquetá.	Se brinda **apoyo al área de ciencias aplicadas**, participando en el proceso de monitorización y acompañamiento dentro del equipo interdisciplinario. Durante el periodo reportado, se realiza acompañamiento a la deportista Ingrid en su proceso de recuperación funcional de rodillas, posterior a intervención quirúrgica realizada el año anterior, haciendo seguimiento a la evolución, control de cargas y prevención de posibles recaídas.

Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 14	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
Cumplir con las demás obligaciones que asigne el supervisor y el área metodológica del ICDR Caquetá, con el fin de contribuir a garantizar el cabal cumplimiento y ejecución del presente contrato.	Se da cumplimiento a la disposición de **atender directrices adicionales emitidas por el supervisor y el área metodológica**, manteniendo permanente disponibilidad y compromiso institucional. A la fecha del presente informe, no se han recibido asignaciones o directrices adicionales; no obstante, se continúa atento a cualquier requerimiento que sea emitido.
OBLIGACIÓN No. 15	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar informe técnico mensual para su concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica	En cumplimiento de la Obligación, se informa que el informe técnico mensual fue elaborado y entregado dentro de los plazos establecidos, cumpliendo con los lineamientos requeridos para el concepto de viabilidad técnica y garantizar el seguimiento adecuado al proceso deportivo. El documento correspondiente fue cargado oportunamente en el Drive institucional, siguiendo las indicaciones previamente suministradas por el Instituto.
OBLIGACIÓN No. 16	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar un informe mensual de las actividades ejecutadas durante el período respectivo, dentro de los cinco (5) días hábiles siguientes a su vencimiento, adjuntando la factura o documento soporte equivalente; asimismo, cumplirá puntualmente con el pago de las cotizaciones a la seguridad social conforme a la normatividad vigente y el régimen aplicable.	**Se cumple mes a mes con la entrega del informe de actividades ejecutadas, adjuntando la factura o documento soporte correspondiente y el comprobante de pago de la seguridad social, conforme a la normatividad vigente y al régimen aplicable.**

Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACION / PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
PAGO CORRESPONDIENTE AL PERIODO A CANCELAR DE LA SEGURIDAD SOCIAL INTEGRAL DE ACUERDO A LA LEY.	ADJUNTO PLANILLA DE PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL MES DE FEBRERO N°36275069 **DEL 2026**

SALUD	ASMESALUD	218900	$218.900
PENSION			
ARL		42700	$42.700
TOTAL, PAGADO			$261.600

	3 de marzo del 2026	
FIRMA CONTRATISTA	**FECHA DE ENTREGA**	**Vº Bº SUPERVISOR**

Anexos: () folios

OBLIGACIÓN No. 1

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

| | | |

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

Calendario Categorías Rendimiento de taekwondo 2025

	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L
Feb	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									
Mar	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						
Abr				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				
May						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	
Jun		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						
Jul				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			
Ago							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
Sep			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					
Oct					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		
Nov	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							
Dic			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					

Complementaria | Comp Principal | Seminarios | Campamentos | t pedag

Medicion Base

OBLIGACIÓN No. 3

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ

Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

				MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N°1				
OBJETIVO: Evaluar la interiorización de valores como respeto, disciplina y cooperación, evidenciando su aplicación en la práctica deportiva y convivencia diaria. Y Valorar el progreso en hábitos de entrenamiento, técnica y actitud, mediante evaluación práctica que refleje compromiso, constancia y mejora individual.								
FECHA: Febrero del 1 al 7			PERIODO: P.G.				TIPO DE MICRO: C	
MESO:		MICRO No:1						
DIAS		LUNES 2	MARTES	MIERCOLES 4	JUEVES	VIERNES 6	SABADO	
VOLUMEN(MINUTOS)		90		90		90		
INTENSIDAD(%)		Baja		Baja		Baja		
SESIONES		3		3		3		
	TOTAL							
				INICIAL - GENERAL				
Inicial	56,7							
Preparación General	121,5							
Fuerza	40,5	Circuito de fuerza básica con autocarga: sentadillas, flexiones de brazos, planchas frontales y desplantes, enfatizando correcta ejecución técnica, control postural y adaptación anatómica progresiva.		Trabajo aeróbico continuo mediante trote sostenido y desplazamientos amplios, controlando ritmo y respiración para mejorar la capacidad cardiovascular y la tolerancia al esfuerzo prolongado.		Ejercicios de velocidad de desplazamiento con salidas cortas, cambios de dirección y coordinación, priorizando técnica, postura y activación neuromuscular eficiente.		
Resistencia Muscular	40,5							
Velocidad	40,5							
Preparación Especial	27,0	Ejecución técnica de pateos básicos desde posición estática, enfatizando fuerza de apoyo, control corporal y correcta alineación segmentaria durante la acción motriz.		Circuito discontinuo de resistencia: piques cortos, desplazamientos laterales y cambios de ritmo, orientados a la adaptación cardiovascular específica del taekwondo de combate.		Trabajo de velocidad gestual mediante saltos reactivos, desplazamientos explosivos y estímulos visuales, buscando rapidez de respuesta y eficiencia motriz.		
Patadas básicas	13,5							
Simulación de combate	13,5							
				CENTRAL - ESPECIFICO				
Preparación Técnica	13,5	Ejecución técnica de pateos básicos desde posición estática, enfatizando fuerza de apoyo, control corporal y correcta alineación segmentaria durante la acción motriz.		Ejecución continua de técnicas básicas encadenadas, priorizando fluidez, economía del esfuerzo y mantenimiento de la técnica bajo fatiga moderada		Ejecución rápida de pateos básicos a señal, enfatizando velocidad de ejecución, precisión técnica y control corporal durante acciones breves y explosivas.		
Fintas/encadenamiento	5,2							
cuadre descuadre	5,2							
Encade/patadas/cuadre	3,1							
Preparación Táctica	13,5	Ejercicios simples de ubicación espacial y manejo de distancia, integrando fuerza aplicada al desplazamiento y comprensión inicial de situaciones reales de combate.		Situaciones simples de combate controlado, enfocadas en el manejo del espacio, desplazamiento constante y sostenibilidad del esfuerzo durante el tiempo de trabajo.		Situaciones simples de combate con estímulo reactivo, enfocadas en la toma de decisiones rápida, manejo del tiempo y respuesta inmediata al oponente.		
Ataque	6,1							
Contraataque	4,9							
Bloqueos	2,5							
fase final	2,7	Caminata suave, respiración controlada y estiramientos musculares estáticos de tren inferior, superior y zona media, favoreciendo la recuperación y relajación muscular.		Caminata suave, respiración profunda y estiramientos musculares pasivos, favoreciendo la recuperación cardiovascular y la relajación general del organismo.		Caminata suave, respiración controlada y estiramientos musculares estáticos, favoreciendo la recuperación neuromuscular y disminución de la tensión residual.		
Reglamento	2,7							
Fase Final	37,8	Breve retroalimentación sobre la importancia de la fuerza básica, el cuidado del cuerpo, la disciplina y el compromiso con el proceso formativo deportivo.		Reflexión grupal sobre la importancia de la resistencia para sostener el rendimiento, el autocontrol durante el esfuerzo y la constancia en el proceso de entrenamiento.		Reflexión final sobre la importancia de la velocidad, el autocontrol en la ejecución y la correcta aplicación técnica bajo estímulos rápidos.		
Volumen	270							
			2	3	4	5	6	
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LOS ENTRENAMIENTOS							3 FOTOS POR SESIÓN	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ

Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N°2

Objetivo: Fortalecer hábitos de disciplina, autocontrol y compromiso, promoviendo la correcta comprensión del esfuerzo prolongado, el trabajo cooperativo y la responsabilidad durante sesiones de resistencia especifica. Y Desarrollar la resistencia aeróbica y especifica del taekwondo combate, manteniendo eficiencia técnica, control del ritmo y estabilidad motriz durante esfuerzos continuos y situaciones simuladas de combate.

FECHA: Febrero del 8 al 13		**PERIODO: P.G.**				**TIPO DE MICRO: C**	
MESO:		**MICRO No:2**					
DIAS		**LUNES 9**	**MARTES**	**MIERCOLES 11**	**JUEVES**	**VIERNES 13**	**SABADO**
VOLUMEN(MINUTOS)		90		90		90	
INTENSIDAD(%)		Baja		Baja		Baja	
SESIONES		3		3		3	
	TOTAL						
		INICIAL - GENERAL					
Inicial	56,7						
Preparación General	121,5						
Fuerza	40,5	Circuito funcional con autocargas, sentadillas, planchas y flexiones, orientado al desarrollo de fuerza básica y estabilidad corporal, manteniendo correcta técnica y control postural.		Trabajo de resistencia aeróbica mediante circuitos continuos y discontinuos, integrando carrera, saltos suaves y ejercicios funcionales que mantengan ritmo constante y control respiratorio.		Ejercicios de velocidad de reacción y aceleración corta, utilizando salidas rápidas, cambios de ritmo y acciones explosivas, manteniendo pausas adecuadas de recuperación.	
Resistencia Muscular	40,5						
Velocidad	40,5						
Preparación Especial	27,0	Desplazamientos multidireccionales con cambios de dirección, apoyos y giros, integrando fuerza de piernas y coordinación, favoreciendo la adaptación neuromuscular al espacio de combate.		Desplazamientos prolongados en el área de combate con cambios de dirección y control del ritmo, favoreciendo la adaptación cardiovascular y la eficiencia del movimiento en el espacio.		Desplazamientos rápidos en el área de combate con cambios de dirección, apoyos cortos y ajustes posturales, favoreciendo rapidez de ejecución y control del equilibrio.	
Patadas básicas	13,5						
Simulación de combate	13,5						
Preparación Técnica	13,5	Ejecución de pateos básicos controlados desde posición estática y en desplazamiento, enfatizando alineación corporal, apoyo correcto y aplicación de fuerza eficiente en el gesto técnico.		Repetición continua de gestos técnicos básicos a intensidad moderada, priorizando economía del movimiento, estabilidad postural y mantenimiento de la técnica bajo fatiga controlada.		Ejecución de pateos rápidos y combinaciones simples a máxima velocidad controlada, priorizando coordinación, precisión y eficiencia del gesto técnico.	
Fintas/encadenamiento	5,2						
cuadre descuadre	5,2						
Encade/patadas/cuadre	3,1						
Preparación Táctica	13,5	Aplicación de acciones técnicas simples en situaciones guiadas de combate, enfocadas en control de distancia, selección del momento de ataque y uso racional de la fuerza.		Situaciones simuladas de combate con tiempos prolongados, enfocadas en el manejo de la distancia, administración del esfuerzo y toma de decisiones durante acciones sostenidas.		Aplicación de acciones ofensivas y defensivas en situaciones guiadas, enfocadas en el tiempo de reacción, lectura del estímulo y toma de decisiones inmediata.	
Ataque	6,1						
Contraataque	4,9						
Bloqueos	2,5						
fase final	2,7	Ejercicios de respiración controlada, estiramientos musculares pasivos y movilidad suave, orientados a la recuperación progresiva y disminución de la carga fisiológica.		Ejercicios de respiración profunda, caminata suave y estiramientos musculares pasivos, orientados a la recuperación cardiovascular y relajación muscular.		Ejercicios de respiración controlada, caminata suave y estiramientos musculares pasivos, orientados a facilitar la recuperación y reducir la tensión muscular.	
Reglamento	2,7						
Fase Final	37,8	Retroalimentación grupal sobre el trabajo realizado, importancia del esfuerzo consciente, la técnica correcta y el compromiso con el proceso de entrenamiento.		Análisis grupal sobre la importancia de la resistencia en el combate, el control del esfuerzo y la disciplina como base del rendimiento competitivo.		Retroalimentación sobre la importancia de la velocidad, la concentración y el control técnico para optimizar el rendimiento en situaciones reales de combate.	
Volumen	270						
			2	**3**	**4**	**5**	**6**
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LOS ENTRENAMIENTOS							

Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

				MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N°3			
Objetivo: Fortalecer disciplina, responsabilidad y autocontrol mediante el cumplimiento consciente de las tareas, respeto por las normas y compromiso con el proceso formativo integral y Desarrollar fuerza básica, resistencia general y velocidad inicial, mejorando la adaptación funcional y la correcta transferencia del gesto técnico al combate.							
FECHA: Febrero del 15 al 18		PERIODO: P.G.				TIPO DE MICRO: C	
MESO: Entrante		MICRO No:3					
DIAS		LUNES 16	MARTES	MIERCOLES 18	JUEVES	VIERNES 20	SABADO
VOLUMEN(MINUTOS)		90		90		90	
INTENSIDAD(%)		Baja		Baja		Baja	
SESIONES		3		3		3	
	TOTAL						
				INICIAL - GENERAL			
Inicial	56,7						
Preparación General	121,5						
Fuerza	40,5	Preparación física general: Ejercicios de fuerza básica con autocargas y balones medicinales, fortaleciendo tren inferior y core, priorizando técnica correcta, control postural y adaptación funcional.		Preparación física general: Trabajo de resistencia aeróbica mediante circuitos continuos y discontinuos, favoreciendo adaptación cardiovascular y tolerancia al esfuerzo prolongado.		Preparación física general: Ejercicios de velocidad de reacción y aceleración corta, priorizando coordinación neuromuscular y correcta ejecución técnica.	
Resistencia Muscular	40,5						
Velocidad	40,5						
Preparación Especial	27,0	Preparación física espacial: Circuitos funcionales con desplazamientos multidireccionales, saltos controlados y cambios de dirección, desarrollando coordinación, estabilidad y orientación espacial aplicada al		Preparación física general: Ejercicios de velocidad de reacción y aceleración corta, priorizando coordinación neuromuscular y correcta ejecución técnica.		Preparación física espacial: Desplazamientos rápidos con cambios de dirección, estímulos visuales y auditivos, desarrollando orientación espacial y rapidez de respuesta.	
Patadas básicas	13,5						
Simulación de combate	13,5						
Preparación Técnica	13,5	Preparación técnica: Ejecución de pateos básicos controlados tras estímulos de fuerza, enfatizando postura, alineación corporal y correcta transferencia de la fuerza al gesto técnico.		Preparación técnica: Repetición técnica de pateos básicos en secuencia continua, cuidando precisión, control respiratorio y economía del movimiento bajo esfuerzo prolongado.		Preparación física espacial: Desplazamientos rápidos con cambios de dirección, estímulos visuales y auditivos, desarrollando orientación espacial y rapidez de respuesta.	
Fintas/encadenamiento	5,2						
cuadre descuadre	5,2						
Encade/patadas/cuadre	3,1						
Preparación Táctica	13,5	Preparación técnica: Ejecución de pateos básicos controlados tras estímulos de fuerza, enfatizando postura, alineación corporal y correcta transferencia de la fuerza al gesto técnico.		Preparación táctica: Simulación de situaciones simples de combate, manteniendo distancia y control del ritmo, priorizando resistencia específica y toma de decisiones básicas		Preparación táctica: Aplicación de la velocidad en acciones ofensivas simples, trabajando tiempos de ataque, sorpresa y salida rápida tras el gesto técnico.	
Ataque	6,1						
Contraataque	4,9						
Bloqueos	2,5						
fase final	2,7	Vuelta a la calma: Ejercicios respiratorios, estiramientos pasivos y movilidad suave, favoreciendo recuperación muscular, disminución de la frecuencia cardiaca y relajación general.		Vuelta a la calma: Caminata suave, respiración controlada y estiramientos generales que facilitan recuperación cardiovascular y muscular.		Vuelta a la calma: Ejercicios respiratorios y estiramientos pasivos, disminuyendo activación neuromuscular y favoreciendo la recuperación.	
Reglamento	2,7						
Fase Final	37,8	Vuelta a la calma: Ejercicios respiratorios, estiramientos pasivos y movilidad suave, favoreciendo recuperación muscular, disminución de la frecuencia cardiaca y relajación general.		Reflexión de la clase: Reflexión sobre control del esfuerzo, constancia y actitud frente al trabajo de resistencia.		Reflexión de la clase: Reflexión sobre concentración, rapidez mental y correcta aplicación de la velocidad en el combate.	
Volumen	270						
		1	2	3	4	5	6
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LOS ENTRENAMIENTOS							

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ

Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N°4

Objetivos: Fortalecer disciplina, respeto, autocontrol y responsabilidad mediante entrenamientos estructurados, reflexión final y trabajo cooperativo, promoviendo hábitos saludables, compromiso deportivo y cumplimiento normativo durante el microciclo. y desarrollar fuerza, resistencia y velocidad especificas integrando vallas, paos y paletas, optimizando potencia, continuidad técnica y toma de decisiones tácticas aplicadas al combate competitivo real.

FECHA: Febrero del 15 al 18		**PERIODO: P.G.**				**TIPO DE MICRO: C**	
MESO: Entrante		**MICRO No:4**					
DIAS		**LUNES 23**	**MARTES**	**MIERCOLES 25**	**JUEVES**	**VIERNES 28**	**SABADO**
VOLUMEN(MINUTOS)		90		90		90	
INTENSIDAD(%)		Baja		Baja		Baja	
SESIONES		3		3		3	
	TOTAL						
				INICIAL - GENERAL			
Inicial	56,7						
Preparación General	121,5						
Fuerza	40,5	Preparación física general Circuito funcional con autocargas, balones medicinales y bandas elásticas, enfatizando fuerza básica, estabilidad del core y control postural.		Preparación física general Carreras intermitentes y desplazamientos multidireccionales con conos y chapetas, manteniendo ritmo constante y control respiratorio.		Preparación física general Ejercicios de reacción y coordinación con estímulos visuales y auditivos, utilizando paletas de velocidad.	
Resistencia Muscular	40,5						
Velocidad	40,5						
Preparación Especial	27,0	Preparación física especial Trabajo de fuerza explosiva con vallas bajas y cajones, realizando saltos pliométricos, multisaltos y caídas controladas para potenciar tren inferior.		Preparación física especial Circuito de resistencia especifica usando vallas, cuerdas y paos, simulando tiempos reales de combate con esfuerzos intermitentes.		Preparación física especial Piques cortos, cambios de dirección y salidas explosivas con vallas bajas, priorizando rapidez y eficiencia motriz.	
Patadas básicas	13,5						
Simulación de combate	13,5						
Preparación Técnica	13,5	Preparación técnica Ejecución de patadas potentes y combinadas sobre paos y paletas, integrando desplazamientos previos y correcta alineación biomecánica.		Preparación técnica Golpeo continuo a paos y paletas, manteniendo precisión técnica bajo fatiga y control del gesto.		Preparación técnica Patadas rápidas y combinaciones cortas sobre paos y paletas, enfatizando velocidad de ejecución y recuperación inmediata.	
Fintas/encadenamiento	5,2						
cuadre descuadre	5,2						
Encade/patadas/cuadre	3,1						
Preparación Táctica	13,5	Preparación táctica Aplicación de acciones ofensivas tras estímulos de fuerza, controlando distancia, momento de ataque y recuperación defensiva.		Preparación táctica Asaltos controlados con consignas tácticas, reforzando administración del esfuerzo y toma de decisiones durante el combate.		Preparación táctica Situaciones de combate breve donde se prioriza ataque inmediato, contraataque y salida rápida.	
Ataque	6,1						
Contraataque	4,9						
Bloqueos	2,5						
fase final	2,7	Vuelta a la calma con estiramientos guiados, respiración consciente y relajación muscular progresiva.		Vuelta a la calma con estiramientos activos–pasivos y normalización de la frecuencia cardiaca.		Vuelta a la calma con movilidad suave, estiramientos y respiración controlada.	
Reglamento	2,7						
Fase Final	37,8						
Volumen	270	Reflexión final orientada al autocontrol, disciplina y correcta actitud frente al entrenamiento y el cuidado del cuerpo.		Reflexión enfocada en la importancia de la resistencia, la constancia y la gestión del esfuerzo en competencia.		Reflexión final sobre la velocidad como factor decisivo, autocontrol y aplicación táctica del	
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LOS ENTRENAMIENTOS							

Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 5: Caracterizar deportistas: Clasificar atletas por etapa de desarrollo y presentar talentos, reservas y preseleccionados a Juegos Nacionales y Para nacionales.

Categoria Mayores		
Nombre	Peso	Grado C
Joan Sebastián Agudelo Arriguí	+87 kilo	Negro
Andrés Fabian Toledo Ariza	-68k	Negro
Cristian Camilo Torres Murcia	-87 k	Negro
Sara Manuela Rojas Muñoz	-67 k	Negro
Oriana Andrea Murillo Cotamo	-67 k	Negro
Sebastián Fernando Pérez Yaima	-68 k	Negro
Brayan Mauricio Torres Murcia	-65 k	Negro
Ingrid Vanesa Álzate Vente	73 k	Negro
Diana Carolina Quintero Soto	+78 k	Negro

Categoria Cadetes y Junior		
Nombre	Peso	Grado C
Anghelo Phillips Oviedo	-68 kg	Amarillo
Sara Giseth Muñoz Cuellar	-55 kg	Verde

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 6: Entregar listado de asistencia mensual: Resaltando deportistas apoyados atendido

	Mes	Equipo de Juegos Nacionales febrero 2026													Asistencia	Fallas	Excusas	Total		Asistencia	Fallas	Excusas	Total
	Fecha	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	28										
	Semana	1			2			3			4												
N°	Nombres y Apellidos	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V										
1	Oriana Andrea Murillo Cotamo	A	F	F	A	A	A	F	A	A	A	A	A		9	3	0	12		75%	25%	0%	100%
2	Andrés Fabian Toledo Ariza	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
3	Diana Carolina Quintero Soto	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
4	Cristian Camilo Torres Murcia	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
5	Sebastián Fernando Pérez Yaima	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
6	Joan Sebastián Agudelo Arriguí	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
7	Sara Manuela Rojas Muñoz	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
8	Ingrid Vanesa Álzate Vente	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
9	Brayan Mauricio Torres Murcia	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
Juegos Nacionales Juveniles 2028																							
10	Anghelo Phillips Oviedo	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		12	0	0	12		100%	0%	0%	100%
11	Sara Giseth Muñoz Cuellar	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		12	0	0	12		100%	0%	0%	100%

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

	Mes	Equipo de Formación febrero 2026													Asistencia	Fallas	Excusas	Total		Asistencia	Fallas	Excusas	Total
	Fecha	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	28										
	Semana	1			2			3			4												
N°	Nombres y Apellidos	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V										
1	Juan Sebastián Pineda Sapuy	A	F	F	A	A	A	F	A	A	A	A	A		9	3	0	12		75%	25%	0%	100%
2	Kevin Santiago Pineda Sapuy	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
3	Leidy Vanesa	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
4	Keiner Stiven Parra Garzón	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
5	Juan Ángel Rodríguez Miranda	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
6	Juan Jacobo Peñuela Aguilar	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
7	Santiago De los Ríos Trujillo	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
8	Miguel Ángel De los Ríos Trujillo	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
9	Joffrey Alexander Laverde Narváez	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
10	Juan José Chiloto Sánchez	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%

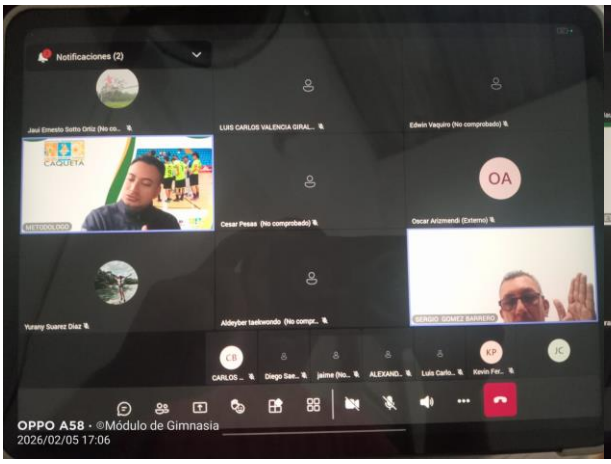
Informe Mensual

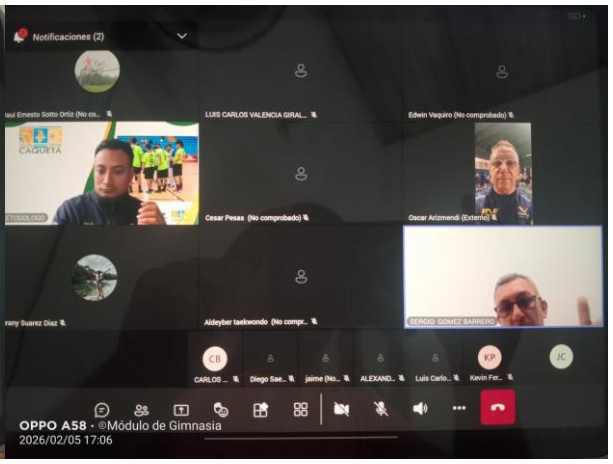
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

	Mes	Equipo de Rendimiento febrero 2026													Asistencia	Fallas	Excusas	Total		Asistencia	Fallas	Excusas	Total
	Fecha	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	28										
	Semana	1			2			3			4												
N°	Nombres y Apellidos	L	J	V	L		M	L		V	L	M	V										
1	David Santiago Flores Triana	A	F	F	A	A	A	F	A	A	A	A	A		9	3	0	12		75%	25%	0%	100%
2	Santiago Álvarez Cardozo	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
3	Cristian Felipe Quiroga Ramírez	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
4	Ángel Gabriel Bautista Rojas	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
5	Luis Daniel Flórez Benítez	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%
6	Valery Gómez Ruiz	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		11	1	0	12		92%	8%	0%	100%

Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 12: Asistencia a reuniones metodológicas: Participar en reuniones técnicas, ciencias del deporte y seguimiento de planes





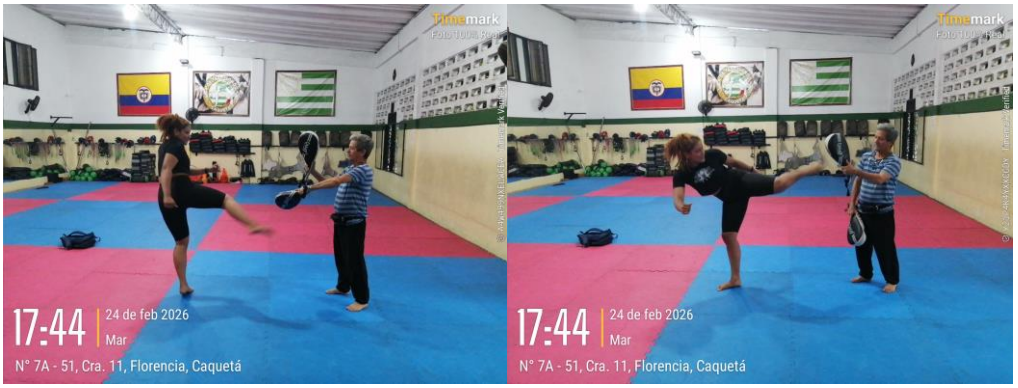






Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 13



OBLIGACIÓN No. 15 Pantallazo del informe

