INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26
CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

Objeto	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DEPORTIVA, DIRIGIDOS AL ENTRENAMIENTO, DISEÑO, DESARROLLO, EJECUCION Y ACOMPAÑAMIENTO DE PRACTICAS DEPORTIVAS, ENFOCADAS EN LA FORMACION, SELECCIÓN Y FORTALECIMIENTO DEL SECTOR CONVENCIONAL DE LA LIGA CAQUETEÑA DE ATLETISMO**	Producto	**PRIMER PRODUCTO – DEL 2 AL 28 DE FEBRERO DEL 2026**

Supervisor	**BELLANED VILLANUEVA ORTIZ**	Programa	**FORMACION Y PREPARACION DE DEPORTISTAS**

Nombre	**ALEXANDER VAQUIRO PLAZAS**	Documento	**C.C 16.187.209**

OBLIGACIÓN - NUMERAL 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 las directrices del equipo técnico metodológico de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo del ICDR Caquetá.	En cumplimiento de las directrices del equipo técnico metodológico de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo del ICDR Caquetá, se estructuró el Plan de Vigencia para la disciplina de Atletismo, integrando las categorías de formación, especialización y rendimiento bajo un modelo de periodización anual. La planificación contempla periodos preparatorio, competitivo y transitorio, organizados en macrociclos, mesociclos y microciclos, debidamente consolidados en el plan gráfico, donde se establecen objetivos específicos, distribución de cargas, control del volumen e intensidad, calendario competitivo y evaluaciones de seguimiento. donde se establecen objetivos específicos, distribución de cargas, control del volumen e intensidad, se anexo (1) plan del mesociclo.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26
CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

OBLIGACIÓN – NUMERAL 2	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
Crear el equipo del paradeporte-Paraatletismo-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 Formativo.	En el periodo uno (1) que corresponden del 2 al 28 de febrero para este periodo no se ha creado grupo de para deportes ya que no hay deportistas hasta el momento.
OBLIGACIÓN– NUMERAL 3	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar semanalmente el Plan de Entrenamiento por medio electrónico, que contenga el cronograma de actividades con hora (inicio -final), jornadas y lugar donde desarrollara las sesiones de entrenamiento para la aprobación del equipo metodológico del ICDT Caquetá	Se realizó la entrega semanal del Plan de Entrenamiento, cumpliendo con la planificación establecida. El cronograma de actividades incluyó sesiones estructuradas con horarios definidos, desarrollándose en jornadas de lunes, martes, miércoles, jueves y viernes de 4:00 pm a 6:00 pm y sábados de 6:00 am a 10:00 am en la pista de atletismo del estadio Alberto Buitrago Hoyos. Cada semana se presentó el plan detallado con objetivos específicos, contenidos técnicos y actividades físicas, garantizando así la continuidad y el seguimiento adecuado del proceso formativo de la liga de atletismo del Caquetá. Anexo 2
OBLIGACIÓN– NUMERAL 4	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Asistir al ciento por ciento (100%) de las sesiones de entrenamiento y ejecutando un mínimo de (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.	En producto 1 que corresponden del 2 de febrero hasta 28 de febrero, Se cumplió con la asistencia al ciento por ciento (100%) de las sesiones de entrenamiento, ejecutando como mínimo dos (2) sesiones diarias en las jornadas de mañana, tarde o noche, conforme a lo establecido en el plan de entrenamiento aprobado por el equipo metodológico del ICDR Caquetá. La participación se desarrolló de manera constante y responsable, sin registrarse inasistencias ni incumplimientos, lo que evidencia compromiso, disciplina y adecuada adherencia a los lineamientos técnicos y metodológicos definidos para el proceso de entrenamiento.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26
CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

OBLIGACIÓN – NUMERAL 5	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
Caracterizar los deportistas por etapa de desarrollo deportivo (formación, especialización y rendimiento), 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.	Se efectuó la caracterización técnica de los deportistas conforme a las etapas del desarrollo deportivo (formación, especialización y rendimiento), aplicando los criterios, parámetros e indicadores establecidos por el equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá. De igual manera, se identificaron y presentaron los deportistas clasificados como talento y reserva por disciplina, así como los preseleccionados para los Juegos Nacionales Juveniles 2028 del sector olímpico y paralímpico y los Juegos Deportivos Nacionales y Paranacionales 2027**,** cumpliendo los tiempos definidos y garantizando información pertinente para el seguimiento, control y proyección del proceso deportivo. Se anexa ficha de caracterización.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 6	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar el listado de asistencia mensual resaltando los atletas y/o para atleta del programa deportista apoyado atendido mensualmente.	Durante el periodo evaluado se entregó el listado de asistencia mensual, en el cual se relacionaron y resaltaron los atletas y/o para atletas atendidos mensualmente, cumpliendo con los lineamientos y formatos establecidos por el ICDR Caquetá. La información fue presentada de manera completa, organizada y oportuna, sin inconsistencias en los registros, lo que permitió la adecuada validación y facilitó los procesos de seguimiento técnico y administrativo del programa. Anexa listada
OBLIGACIÓN – NUMERAL 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 presentó de manera semanal el registro fotográfico del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento, soportado mediante aplicaciones tecnológicas que permiten evidenciar el modo, tiempo y lugar de ejecución, conforme a los lineamientos establecidos por el ICDR Caquetá. La información fue entregada de forma oportuna, organizada y verificable, lo que facilitó los procesos de seguimiento técnico, supervisión y control administrativo, sin registrarse observaciones relevantes. Se anexan evidencia fotográfica

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26
CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

OBLIGACIÓN – NUMERAL 8	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Formalizar ante el área metodológica del ICDR, mediante los soportes institucionales vigentes, la entrega de la proyección de competencias con antelación mínimo de (8) días hábiles del certamen, y el balance técnico pos-competencia dentro de los (5) días hábiles subsiguientes, contrastando el desempeño del seleccionado y análisis de rivales frente a la planificación estipulada	Durante el el primer producto comprendidos entre el 2 y 28 de febrero no se presentan competencias de nivel nacional por lo tanto se sigue en la preparación de los atletas
OBLIGACIÓN /– NUMERAL 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 oficiales y publicaciones en redes institucionales para contribuir al fortalecimiento de la imagen institucional	Durante el primer producto comprendidos entre el 2 y 28 de febrero no hubo desplazamiento a otro lugar que no sea el sitio de entrenamiento estipulado
OBLIGACIÓN - NUMERAL 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 Talentos y Reservas y de los deportistas de las categorías de especialización, rendimiento y de alto rendimiento	Durante el primer producto que corresponde del 2 al 28 de febrero. No aplica para este periodo
OBLIGACIÓN – NUMERAL 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 acompañamiento técnico	Durante el primer producto correspondiente al 2 de febrero hasta el 28 de febrero se realiza el acompañamiento en las diferentes secciones de trabajo con los deportistas aclarando de que no se ha participado de ningún evento nacional departamental y municipal.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 12	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Asistir a reuniones programadas por el equipo metodológico del ICDR Caquetá con el fin de tratar temas relacionados con el proceso, técnico de ciencias del deporte y social, medir el avance de los planes del entrenamiento y los logros a obtener dentro del plan de preparación y participación del deportista	Durante el periodo 1 que va desde el 2 al 28 de febrero se participó de una reunión de forma virtual el día 5 de febrero del 2026 en la plataforma teems donde se habló de la entrega de informe y de los diferentes formatos para la elaboración de los diferentes informes que se presentaran. Se anexa evidencia fotográfica
OBLIGACIÓN – NUMERAL 13	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Apoyar la participación de los atletas en la monitorización del entrenamiento, atención a la prevención de lesiones y demás del equipo ciencias aplicadas direccionado por el ICDR Caquetá.	Durante el periodo 1 que va desde el 2 al 28 de febrero se apoya a los atletas y realizando acompañamiento en las diferentes secciones de entrenamiento que realicen un buen calentamiento y un estiramiento, adecuado para prevenir lesiones o molestias musculares. se anexa evidencia fotográfica
OBLIGACIÓN – NUMERAL 14	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Cumplir con las demás obligaciones que asigne el supervisor del ICDR Caquetá, con el fin de contribuir a garantizar el cabal cumplimiento y ejecución del presente contrato.	Durante la fecha, se dio cumplimiento con las obligaciones adicionales asignadas por el supervisor del ICDR Caquetá. Se contempló un amplio apoyo desde el área metodológica y coordinativa, con el fin de resolver todas las dudas relacionadas con el proceso de contratación directa

	respecto a los presupuestos asignados para las salidas a los eventos nacionales. En el producto #1, se garantizó la claridad de la información para cumplir, sin premura, con el objetivo contractual.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 15	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar informe técnico mensual para su concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica.	se presenta el informe mensual técnico donde se plasma el trabajo elaborado de acuerdo con el macro. En dicho informe se ejecuta el listado de las categorías trabajadas, haciendo énfasis en el objetivo contractual, que es lograr conformar un buen equipo para dirigir a los próximos eventos nacionales.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 16	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar informe mensual de las actividades ejecutadas dentro del periodo, dentro de los (5) días hábiles siguientes a su vencimiento, adjuntando la factura o documento soporte equivalente; así mismo, cumplirá puntualmente con el pago de las cotizaciones a la seguridad social conforme a la normatividad vigente y régimen aplicable	"La gestión técnica desarrolla, durante el producto 1, de forma responsable y conforme a los lineamientos establecidos por el ICDR, la entrega del soporte de pago de la seguridad social e informes correspondientes, de acuerdo con la normatividad vigente sobre las obligaciones contractuales."

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26

CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

<table>
<tr><td>OBLIGACION / PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL</td><td>GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES</td></tr>
<tr><td>PAGO CORRESPONDIENTE AL PERIODO A CANCELAR DE LA SEGURIDAD SOCIAL INTEGRAL DE ACUERDO A LA LEY.</td><td>ADJUNTO PLANILLA DE PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL MES DE FEBRERO DEL 2026 NÚMERO DE PLANILLA 4644059411 APORTES EN LÍNEA
<table>
<tr><td>SALUD</td><td>NUEVA EPS</td><td>$ 218.900</td></tr>
<tr><td>PENSION</td><td>PORVENIR</td><td>$ 280.200</td></tr>
<tr><td>ARL</td><td>POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS</td><td>$ 42.700</td></tr>
<tr><td colspan="2">TOTAL, PAGADO</td><td>$ 541.800</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

	2 MARZO de 2026
FIRMA CONTRATISTA	**FECHA DE ENTREGA**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26
CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

Obligación No 1. Plan mesociclo con sus respectivos periodos,

MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO						
OBJETIVO: DESARROLLAR VELOCIDAD DE REACCION						
No. TOTAL, DE UNIDADES:	24 UNIDADES					**TOTALES**
FECHA DEL MESOCICLO:	DESARROLADOR					
No. DE MICROCILOS:	4					
VOLUMEN TOTAL(MINUTOS):	**2880**					
MES	FEBRERO					
TIPO DE MESOCICLO	DESARROLADOR					
CICLAJE	1.-1					
FECHAS	2.-7	9.-14	16.-21	23.-28		
TIPO DE MICROCICLO			DESARR			
MICROCICLO	CH	C	C	CH		4 UNIDADES
SESIONES	6	6	6	6		24 UNIDADES
NUMERO MICROCICLO	6	6	6	6		4 UNIDADES
Inicial - General	**360**	**280**	**280**	**300**		
Movilidad Articular	60	16		60		
Flexibilidad Dinámica	30	50	120	60		
Coordinación General	60	50	60	60		
Velocidad		16		20		
Saltos Reactivos	50	60	60	20		
Skiping	30	16	20	20		
Aeróbica	30	16		20		
juegos		40		20		
Trabajos Psicólogos	60		20			
Vuelta a la calma	40	16		20		
Volumen Total (Minutos)	**360**	**280**	**280**	**300**		
Central - especifico	**200**	**300**	**240**	**280**		
Técnica de carrera	30			120		
repeticiones	40		60			
Pasaje a primera valla	30			40		

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26
CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

Salidas de taco	30		40			
ritmo de carrera con vallas		60		40		
farles		40				
velocidad de reacción	30		60			
aeróbico			40			
anaeróbico		40		40		
fuerza rápida			40			
fuerza general		60				
fuerza explosiva						
coordinación general		40				
Multisaltos	40			40		
Gradas						
Ritmo de carrera en curva		60				
Volumen Total (Minutos)	**200**	**300**	**240**	**280**		
Preparación Técnica	**160**	**70**	**100**	**70**		
velocidad corta	40	70		30		
velocidad de reacción	40			10		
squipink	40		50	10		
coordinación general	40		50	20		
Volumen Total (Minutos)	**160**	**70**	**200**	**70**		
Fase Final	**60**	70	100	70		
aeróbica	20	10	25	20		
estiramientos	20	20	25	10		
abdominales	10	20	25	20		
lumbares	10	20	25	20		
Volumen Total (Minutos)	**60**	**70**	**100**	**70**		
Total unidad de entrenamiento	**720**	**720**	**720**	**720**		
PORCENTAJES	**70%**	**80%**	**75%**	**90%**		
RPE Adaptado			**0**		**0**	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26

CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

Obligación No 3 cronograma de actividades producto uno con hora (inicio -final) y sitio entrenamiento

			CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES		
OCTUBRE	**DIA**	**FECHA**	**INICIO**	**FINAL**	**LUGAR**
	LUNES	1.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	MARTES	2.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	MIERCOLES	3.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	JUEVES	4.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	VIERNES	5.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	SABADO	6.	06:00 a.m.	10:00 a.m.	PISTA DE ATLETISMO
	LUNES	8.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	MARTES	9.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	MIERCOLES	10.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	JUEVES	11.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	VIERNES	12.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	SABADO	13.	06:00: a.m.	10:00 a.m.	PISTA DE ATLETISMO
	LUNES	15.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	MARTES	16.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	MIERCOLES	17.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	JUEVES	**18.**	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	VIERNES	19	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	SABADO	20.	06:00 a.m.	10:00 a.m.	PISTA DE ATLETISMO
	LUNES	22.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	MARTES	23.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	MIERCOLES	24.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	JUEVES	25.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	VIERNES	26.	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	SABADO	27.	06:00: a.m.	10:00 a.m.	PISTA DE ATLETISMO
	LUNES	29	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO
	NARTES	30	04:00 p.m.	06:00 p.m.	PISTA DE ATLETISMO

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26
CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

Obligación No.5 FICHA DE CARACTERIZACION

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
1. SOFIA PLAZA YUSTY	Florencia	250 vallas	velocidad	Sub16
2. VALERY ARRIAGA SALAZAR	Florencia	80 y 150 mts p	velocidad	Sub14
3. SANTIAGO CADENA DIAZ	Florencia	100,200,mts p	velocidad	Sub16
4. EMANUEL JULIAN CONDE TOVAR	Florencia	800,1500, 5000mts	semifondo	Sub 16
5. MANUELA TORRES TRONCOSO	Florencia	200,400mts	velocidad	Sub18
6. MARIA JULIANA GIRALDO URREA	Florencia	80 vallas 80 mts	velocidad	Sub16
7. SANTIAGO ADOLFO LOSADA VASQUEZ	Florencia	5000 y 10000 marcha	marcha	Sub20
8. MARIA JULIANA ALEJANDRA CANO R	Florencia	5000mts marcha	marcha	Sub18
9. DANNA SOPHYA RAMIREZ GOMEZ	Florencia	80 vall,150,80mts	velocidad	Sub 16
10. BRIANA ANYELINA GUTIERREZ	Florencia	2000mts	semifondo	Sub 16
11 JULITH SANTAMARIA	Florencia	400mts vallas	velocidad	Sub 23

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26
CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

Obligación No.6 lista asistencia

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL RAQUETA
LISTADO DE ASISTENCIA

NOMBRE DEL ENTRENADOR: ALEXANDER VQUIRO P | DEPORT ATLETISMO PISTA Y CAMPO | PERIODO:

MES: | CONTROL DE ASISTENCIA.

NOMBRE DEPORTISTAS	1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13		15	16	17	18	19	20		22	23	24	25	26	27		29	30	31	TOTAL	prog	%	NOMBRE0 FIRMA DEPORÉTISTA
SOFIA PLAZA YUST¥	1			1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1		1	1			1	1		1	1	1		1	1		21	26	80	Sofia Ytgt
VALERY ARRIAGA SALAZAR	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1		1	1			1	1	1	1	1			1	1		21	26	80	Valery Arriagu
SANTIAGO CADENA OIAZ	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1				1		1	1				1		1	1	1		1	1		19	26	75	Santiago C.
EMANUEL JUUAN CONDETOVAR	1	1		1	1	1				1			1	1	1	1			1	1			1				1			1	1		16	26	70	Emanuel J.C
MANUELA TORRES TRONCOSO	1	1			1	1		1	1		1	1	1		1	1		1	1			1	1			1	1		1	1		19	26	75	Manuela T
SANTIAGO ADOLFO LOSADA VASQUEZ	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1		26	26	100	Santiago L.
MARIA JUUANA ALEIANORA CANO	1				1	1		1	1			1	1		1	1		1	1	1			1		1	1	1		1	1		26	26	100	Juliana Cano
MARIA JULIANA GIRALDO URREA	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1		26	26	100	Juliana Galindo
DANNA SOPHYA RAMIREZ GOMOZ		1	1		1			1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1			1	1		26	16	100	Danna Ramirez
BRIANA ANYELINA GUTIERREZ	1		1		1	1		1	1		1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1		1	1		21	26	80	Briana A. Gutie

ALEXANDER VAQUIRO PLZAS

L JORNADA
Z DOBLE JORNADA

.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26

CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

Obligación 7 evidencia fotográfica primer producto semana del 2 al 7 febrero













Obligación 7 evidencia fotográfica primer producto semana del 9 al 14 febrero













INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26

CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

Obligación 7 evidencia fotográfica primer producto semana del 16 al 21 febrero







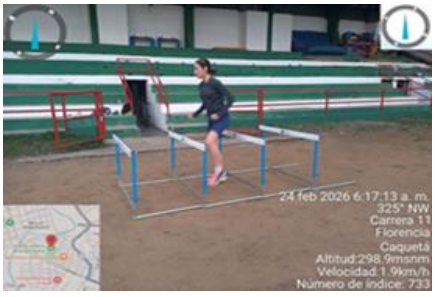






Obligación 7 evidencia fotográfica primer producto semana del 23 al 28 febrero







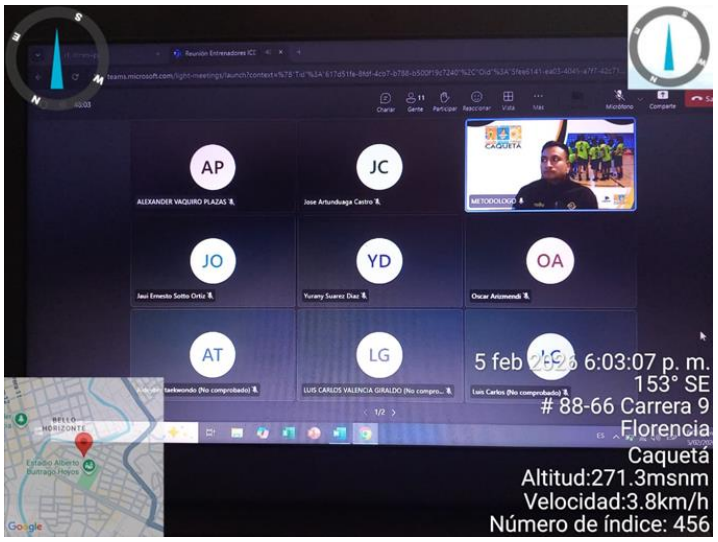






INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26
CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

Obligación 12 reunión 5 febrero forma virtual



Obligación 13 acompañamiento con la fisioterapeuta



INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26

CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre de la Liga Deportiva:	**LIGA DE ATLETISMO DEL CAQUETA**					
Nombre del Entrenador encargado	**ALEXANDER VAQUIRO PLAZAS**					
Mes	**FEBRERO**					
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO DESARROLLADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**
		x				
Especialidad Deportivo:	**Pista combinadas**					
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	02		**02**		**2026**	
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	07		02		2026	
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	**Velocidad semifondo**					

a.	Horario de Trabajo	**JORNADA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
		MAÑANA	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6 a 10 am	
		TARDE	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm		

Atletas bajo su seguimiento:

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
1. SOFIA PLAZA YUSTY	**Florencia**	**250 vallas**	**velocidad**	**Sub18**
2. VALERY ARRIAGA SALAZAR	**Florencia**	**80 y 150 mts p**	**velocidad**	**Sub16**
3. SANTIAGO CADENA DIAZ	**Florencia**	**100,200,mts p**	**velocidad**	**Sub16**
4. EMANUEL JULIAN CONDE TOVAR	**Florencia**	**800,1500, 5000mts**	**semifondo**	**Sub 16**
5. MANUELA TORRES TRONCOSO	**Florencia**	**200,400mts**	**velocidad**	**Sub16**
6. MARIA JULIANA GIRALDO URREA	**Florencia**	**80 vallas 80 mts**	**velocidad**	**Sub16**
7. SANTIAGO ADOLFO LOSADA VASQUEZ	**Florencia**	**5000 y 10000 marcha**	**marcha**	**Sub20**
8. MARIA JULIANA ALEJANDRA CANO R	**Florencia**	**5000mts marcha**	**marcha**	**Sub18**
9. DANNA SOPHYA RAMIREZ GOMEZ	**Florencia**	**80 vall,150,80mts**	**velocidad**	**Sub 16**
10. BRIANA ANYELINA GUTIERREZ	**Florencia**	**2000mts**	**semifondo**	**Sub 16**
11 JULIET SANTAMARIA	**florencia**	**400mts vallas**	**velocidad**	**Sub 23**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- Desarrollar La fuerza general

Objetivo: mejorar la funcionalidad del cuerpo y su musculatura general

b. Objetivos Específicos planificados: mejorar e incrementar la potencia muscular y mejorar su rendimiento al correr

Objetivos Físicos: Aumentar la masa y la fuerza y fortalecer músculos y tendones para evitar lesión

Durante el periodo comprendido entre el 2 al 7 de febrero Mesociclo: 5
El objetivo de este Mesociclo es: mejorar la fuerza en el momento de una competencia

Objetivos Técnicos:

Desarrollar fuerza rápida

MELORAR la potencia en el momento de salir del partidor

Objetivos Tácticos

N/A

Objetivos Teórico

DAR CONOCIMIENTO DE LA UBICACIÓN DEL PARTIDOR DE SALIDA TANTO EN CURVA Y RECTA

Objetivos Psicológico

MEJORAR LA ANCIEDAD ANTES DE LA CARRERA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: 2 al 7		**PERIODO: DESARROLLADOR**					**TIPO DE MICRO: Corriente**							
MESO: 2	**MICRO No: 5**						**ENTRENADOR: ALEXANDER VAQUIRO PLAZAS**							
DIAS	**LUNES**		**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUMEN	120		120		120		120		120		120		720	
INTENSIDAD	70 %	%	70 %	%	70%	%	70%	%	80%	%	70%	%	70%	%
SESIONES	1		1		1		1		1		1		6	
PFG														
AEROBICA	10		15		10		10		10		10		65	
FLEXIBILIDAD	10		10		10		10		10		10		60	
ANAEROBICA														
COORDINACION	10		10		10		10		10		10		60	
PFE														
VOLOCIDAD	25		25		25		25		25		25		150	
SALIDA DEL PARTIDOR														
TECNICA DE CARRERA	20		20		20		20		20		20		120	
PREP TECNICA														
ESQUIPINK ALTO Y BAJO	25		25		25		25		25		25		150	
FARLES	15		15		15		15		15		15		90	
PREP TACTICA														
TEORICA	5				5		5		5		5		25	
PREP ESTRATEGIA														
(SI APLICA)														
TOTAL	**120**		**120**		**120**		**120**		**120**		**120**		**720**	

VOLUMEN TIEMPO	720 MINUTOS			
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**	**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	185	185		
PREP TECNICA	240	240		
PREP F ESPECIAL	270	270		
PREP TEORICA	25	25		
TOTALES	720	720		

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre de la Liga Deportiva:	**LIGA DE ATLETISMO DEL CAQUETA**					
Nombre del Entrenador encargado	**ALEXANDER VAQUIRO PLAZAS**					
Mes	**septiembre**					
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO DESARROLLADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**
		x				
Especialidad Deportivo:	**Pista combinadas**					
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	9		**02**		**2026**	
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	14		02		2026	
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	**Velocidad semifondo**					

a.	Horario de Trabajo	**JORNADA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
		MAÑANA	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6 a 10 am	
		TARDE	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm		

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
1. SOFIA PLAZA YUSTY	**Florencia**	**250 vallas**	**velocidad**	**Sub16**
2. VALERY ARRIAGA SALAZAR	**Florencia**	**80 y 150 mts p**	**velocidad**	**Sub14**
3. SANTIAGO CADENA DIAZ	**Florencia**	**100,200,mts p**	**velocidad**	**Sub16**
4. EMANUEL JULIAN CONDE TOVAR	**Florencia**	**800,1500, 5000mts**	**semifondo**	**Sub 16**
5. MANUELA TORRES TRONCOSO	**Florencia**	**200,400mts**	**velocidad**	**Sub16**
6. MARIA JULIANA GIRALDO URREA	**Florencia**	**80 vallas 80 mts**	**velocidad**	**Sub14**
7. SANTIAGO ADOLFO LOSADA VASQUEZ	**Florencia**	**5000 y 10000 marcha**	**marcha**	**Sub16**
8. MARIA JULIANA ALEJANDRA CANO R	**Florencia**	**5000mts marcha**	**marcha**	**Sub16**
9. DANNA SOPHYA RAMIREZ GOMEZ	**Florencia**	**80 vall,150,80mts**	**velocidad**	**Sub 14**
10. BRIANA ANYELINA GUTIERREZ	**Florencia**	**2000mts**	**semifondo**	**Sub 14**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- Mejorar ia CAPACIDAD AEROBICA

Objetivo: mejorar la COORDINACION GENERAL

b. Objetivos Específicos planificados: mejorar la coordinación en la carrera

Objetivos Físicos: MEJORAR EL RITMO DE CARRERA

Durante el periodo comprendido entre el ,9 al 14 febrero 2026 Mesociclo:6
El objetivo de este Mesociclo es: mejorar la zancada entre cada valla

Objetivos Técnicos:

Desarrollar una extensión adecuada de la zancada en el momento de la carrera

MELORAR LA ELEBACION DE LA RODIILA EN EL MOMENTO DE LA CARRERA

Objetivos Tácticos

N/A

Objetivos Teórico

DAR CONOCIMIENTO DE LAS DIFERENTES FALTAS QUE SE COMETEN EN UNA CARRERA

Objetivos Psicológico

Manejar LA CALAMA DESPIES DE LA COMPETENCIA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: 9 al 14		**PERIODO: ESABILIZADOR**					**TIPO DE MICRO: Corriente**							
MESO: 11	**MICRO No: 6**						**ENTRENADOR: ALEXANDER VAQUIRO PLAZAS**							
DIAS	**LUNES**		**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUMEN	120		120		120		120		120		120		720	
INTENSIDAD	80 %	%	80 %	%	80%	%	70%	%	70%	%	70%	%	70%	%
SESIONES	1		1		1		1		1		1		6	
PFG														
AEROBICA	10		10		10		10		15		10		65	
FLEXIBILIDAD	15		15		15		15		20		15		95	
ANAEROBICA			15		20		15				25		75	
COORDINACION	20		10		15		10		15		10		80	
PFE														
VOLOCIDAD	20				20				25				65	
SALIDA DEL PARTIDOR			15				10				10		35	
TECNICA DE CARRERA	20		15		15		20		15		10		95	
PREP TECNICA														
ESQUIPINK ALTO Y BAJO	20		10		10		10		15		10		75	
FARLES			15				15				15		45	
PREP TEORICA	15		15		15		15		15		15		90	
PREP ESTRATEGIA														
(SI APLICA)														
TOTAL	**120**		**120**		**120**		**120**		**120**		**120**		**720**	

VOLUMEN TIEMPO	720 MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	315	315			
PREP TECNICA	120	120			
PREP F ESPECIAL	195	195			
PREP TEORICA	90	90			
TOTALES	720	720			

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre de la Liga Deportiva:	**LIGA DE ATLETISMO DEL CAQUETA**					
Nombre del Entrenador encargado	**ALEXANDER VAQUIRO PLAZAS**					
Mes	**septiembre**					
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO DESARROLLADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**
	X					
Especialidad Deportivo:	**Pista combinadas**					
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	16		**02**		**2026**	
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	21		02		2026	
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	**Velocidad semifondo**					

a.	Horario de Trabajo	**JORNADA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
		MAÑANA	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6 a 10 am	
		TARDE	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm		

ATLETA	**CLUB Y/O MUNCIPIO**	**PRUEBA**	**MODALIDAD(SI APLICA)**	**CATEGORÍA**
1. SOFIA PLAZA YUSTY	**Florencia**	**250 vallas**	**velocidad**	**Sub16**
2. VALERY ARRIAGA SALAZAR	**Florencia**	**80 y 150 mts p**	**velocidad**	**Sub14**
3. SANTIAGO CADENA DIAZ	**Florencia**	**100,200,mts p**	**velocidad**	**Sub16**
4. EMANUEL JULIAN CONDE TOVAR	**Florencia**	**800,1500, 5000mts**	**semifondo**	**Sub 16**
5. MANUELA TORRES TRONCOSO	**Florencia**	**200,400mts**	**velocidad**	**Sub16**
6. MARIA JULIANA GIRALDO URREA	**Florencia**	**80 vallas 80 mts**	**velocidad**	**Sub14**
7. SANTIAGO ADOLFO LOSADA VASQUEZ	**Florencia**	**5000 y 10000 marcha**	**marcha**	**Sub16**
8. MARIA JULIANA ALEJANDRA CANO R	**Florencia**	**5000mts marcha**	**marcha**	**Sub16**
9. DANNA SOPHYA RAMIREZ GOMEZ	**Florencia**	**80 vall,150,80mts**	**velocidad**	**Sub 14**
10. BRIANA ANYELINA GUTIERREZ	**Florencia**	**2000mts**	**semifondo**	**Sub 14**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- Mejorar la postura en el momento de la competencia

Objetivo: mejorar fuerza del tren superior

b. Objetivos Específicos planificados: mejorar la coordinación de los brazos en el momento de salir deun partidor

Objetivos Físicos: MEJORAR EL PASAJE DE LA PRIMERA VALLA

Durante el periodo comprendido entre el ,16 octubre al 21 febrero 2026 Mesociclo: 7
El objetivo de este Mesociclo es: mejorar la fuerza en los brazos y tener una buena coordinación general

Objetivos Técnicos:

DESARROLLAR UNA BUENA PASADA ENTRE LAS VALLAS

MANTENER EL RITMO DE CARRERA

Objetivos Tácticos

N/A

Objetivos Teórico

DAR CONOCIMIENTO DE LA UBICACIÓN DEL PARTIDOR DE SALIDA TANTO EN CURVA Y RECTA

Objetivos Psicológico

Manejar la ansiedad antes de cada competencia

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: 17 al 22		**PERIODO: ESABILIZADOR**					**TIPO DE MICRO: Corriente**							
MESO: 02	**MICRO No: 7**						**ENTRENADOR: ALEXANDER VAQUIRO PLAZAS**							
DIAS	**LUNES**		**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUMEN	120		120		120		120		120		120		720	
INTENSIDAD	80 %	%	70 %	%	80%	%	80%	%	70%	%	70%	%	70%	%
SESIONES	1		1		1		1		1		1		6	
PFG														
AEROBICA	10		10		20				20		10		70	
FLEXIBILIDAD	10		10		10		15		10		10		65	
ANAEROBICA			10		10								20	
COORDINACION	10		10		10		10		20		10		70	
PFE														
VOLOCIDAD	20		10		10		20		30				90	
SALIDA DEL PARTIDOR			10				10		10		20		50	
TECNICA DE CARRERA	20		30		20		10		10		30		110	
PREP TECNICA														
ESQUIPINK ALTO Y BAJO	20		15		10		10		10		10		75	
FARLES	30		15		20		35				10		110	
Paso entre valla					10		10		10		20		50	
PREP TACTICA														
PREP ESTRATEGIA														
(SI APLICA)														
TOTAL	**120**		**120**		**120**		**120**		**120**		**120**		**720**	
VOLUMEN TIEMPO	720MINUTOS													

	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	225	225			
PREP TECNICA	235	235			
PREP F ESPECIAL	250	250			
PREP ESTRATEGIA					
TOTALES	720	720			

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre de la Liga Deportiva:	**LIGA DE ATLETISMO DEL CAQUETA**					
Nombre del Entrenador encargado	**ALEXANDER VAQUIRO PLAZAS**					
Mes	**septiembre**					
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO DESARROLLADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**
		x				
Especialidad Deportivo:	**Pista combinadas**					
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	23		**02**		**2026**	
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	28		02		2026	
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	**Velocidad semifondo**					

a.	Horario de Trabajo	**JORNADA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
		MAÑANA	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6ª 7 am	6 a 10 am	
		TARDE	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm	4ª 6 pm		

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
1. SOFIA PLAZA YUSTY	**Florencia**	**250 vallas**	**velocidad**	**Sub16**
2. VALERY ARRIAGA SALAZAR	**Florencia**	**80 y 150 mts p**	**velocidad**	**Sub14**
3. SANTIAGO CADENA DIAZ	**Florencia**	**100,200,mts p**	**velocidad**	**Sub16**
4. EMANUEL JULIAN CONDE TOVAR	**Florencia**	**800,1500, 5000mts**	**semifondo**	**Sub 16**
5. MANUELA TORRES TRONCOSO	**Florencia**	**200,400mts**	**velocidad**	**Sub16**
6. MARIA JULIANA GIRALDO URREA	**Florencia**	**80 vallas 80 mts**	**velocidad**	**Sub14**
7. SANTIAGO ADOLFO LOSADA VASQUEZ	**Florencia**	**5000 y 10000 marcha**	**marcha**	**Sub16**
8. MARIA JULIANA ALEJANDRA CANO R	**Florencia**	**5000mts marcha**	**marcha**	**Sub16**
9. DANNA SOPHYA RAMIREZ GOMEZ	**Florencia**	**80 vall,150,80mts**	**velocidad**	**Sub 14**
10. BRIANA ANYELINA GUTIERREZ	**Florencia**	**2000mts**	**semifondo**	**Sub 14**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

a.Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- Mejorar LA FUERZA RAPIDA

Objetivo: mejorar la velocidad de reacción, en el momento de salir de un partidor de carreras

b. Objetivos Específicos planificados: mejorar la coordinación en la carrera

Objetivos Físicos: incrementar la velocidad de aceleración

Durante el periodo comprendido entre el ,23 al 28 febrero 2026 Mesociclo:8
El objetivo de este Mesociclo es: mejorar la capacidad anaeróbica

Objetivos Técnicos:

DESARROLLAR UNA BUENA PASADA ENTRE LAS VALLAS

Desarrollar la fuerza y la coordinación para mantener un buen ritmo de carrera entre las vallas

Objetivos Tácticos

N/A

Objetivos Teórico

DAR CONOCIMIENTO DE LA UBICACIÓN DEL PARTIDOR DE SALIDA TANTO EN CURVA Y RECTA

Objetivos Psicológico

Manejar la ansiedad antes de cada competencia

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: 23 al 28		**PERIODO: ESABILIZADOR**					**TIPO DE MICRO: Corriente**							
MESO: 02	**MICRO No: 8**						**ENTRENADOR: ALEXANDER VAQUIRO PLAZAS**							
DIAS	**LUNES**		**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUMEN	120		120		120		120		120		120		720	
INTENSIDAD	80 %	%	70 %	%	80%	%	80%	%	70%	%	70%	%	70%	%
SESIONES	1		1		1		1		1		1		6	
PFG														
AEROBICA	10		10		20				20		10		70	
FLEXIBILIDAD			10		10		10		10		10		50	
ANAEROBICA			10		10								20	
COORDINACION	10		10		10		10		20		10		70	
PFE														
VOLOCIDAD	15		10		10		20		20				75	
SALIDA DEL PARTIDOR			10				10		10		20		50	
TECNICA DE CARRERA	15		20		20		10				20		85	
PREP TECNICA														
ESQUIPINK ALTO Y BAJO	20		10		10		30		10		10		70	
FARLES	30		20		10		30				30		120	
Paso entre valla	20		10		20				30		10		90	
PREP TACTICA														
PREP ESTRATEGIA														
(SI APLICA)														
TOTAL	**120**		**120**		**120**		**120**		**120**		**120**		**720**	

VOLUMEN TIEMPO	720MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	210	210			
PREP TECNICA	280	280			
PREP F ESPECIAL	210	210			
PREP ESTRATEGIA					
TOTALES	720	720			

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Análisis técnico metodológico del mesociclo:

1. **Tipo de micro ciclos**

FECHA DEL MICROCICLO	MICROCICLO DE RESTABLECIMIENTO:	MICROCICLO CORRIENTE:	MICROCICLOS DE CHOQUE:	MICROCICLO DE APROXIMACIÓN:	MICROCICLO DE COMPETECIÓN:
2-7		x			
9.-14	x				
16,-21		X			
23-28	X				

Volumen general planificado del Mesociclo de acuerdo al plan gráfico:

ACTIVIDAD	
P.F.G	935 MINUTOS
P.F.E	925 MINUTOS
P.F.T	875 MINUTOS

Indique el porcentaje (70 80 75 70%) y el detalle las cualidades trabajadas durante el mesociclo del trabajo individual realizado por cada uno de sus atletas, en las siguientes áreas:

Preparación Física General:

COORDINACION 40% 280 MINUTOS	FLEXIBILIDAD 20% 270 minutos
AEROBICA 20% 270 MINUTOS	ANAEROBICA 20% 115 minutos

Preparación Física Especial:

VELOCIDAD REPETIONES	40% 380 MINUTOS
TECNICA CARRERA	30% 400 MINUTOS
SALIDA PARTIDOR	30% 135 MINUTOS

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

DESCRIPCIÓN DE LOS ASPECTOS DETALLADOS DEL INFORME TÉCNICO

1. Describa el cumplimiento y desarrollo del Microciclo por tipos de preparación (Física, Técnica, Táctica, Sicológica, dopaje)
Se cumple con todas las sesiones planificadas de desarrollo físico general y específico de los diferentes deportistas y buscando mejorar sus capacidades físicas. En a la parte técnica se cumple al ejecutar correctamente los ejercicios técnicos planificados con la calidad, volumen y frecuencia establecidos, Se perfeccionan los gestos específicos de cada prueba. En lo táctico se cumple mejorando los cambios de ritmo de las diferentes carrearas o durante los entrenamientos sugerido o programado, en la parte psicológica mediante la asistencia a sesiones psicológicas, aplicación de técnicas y seguimiento emocional del atleta esto con el fin de mejorar el estado de ánimo a los deportistas.

2. Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.
Durante este microciclo que corresponde 2 al28 de febrero se realizó tes físico fuerza del tren superior las cuales son abdominal, lumbar, flexión de brazos todo estos tes se realizaron x un minuto cada uno los deportistas que estuvieron en este tes el dia 7 de febrero de 2026 lugar donde se realizó estadio Alberto Buitrago hoyos donde estuvieron los 10 deportistas que hasta el momento están activos en la liga de atletismo del Caquetá con este tipo de test se mira que en el abdominal y el lumbar están en rango excelente y en el de flexión de codos están en un rango bueno pero se observó que los deportistas e están adquiriendo malas posturas al caminar seles levara el seguimiento para poder mejorar su postura fortaleciendo estas zonas para evitar alguna molestia más adelante durante los diferentes entrenamientos de preparación hacia un evento o competencia sea la que se venga. Se anexa listado de las personas que estuvieron en el test

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

ATLETA	TEST 1 ABD	TEST 2 LUMB	TEST 3 F. BRA	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
1. SOFIA PLAZA YUSTY	44	50	15	velocidad	Sub16
2. VALERY ARRIAGA SALAZAR	44	55	13	velocidad	Sub14
3. SANTIAGO CADENA DIAZ	50	60	20	velocidad	Sub16
4. EMANUEL JULIAN CONDE TOVAR	50	60	13	semifondo	Sub 16
5. MANUELA TORRES TRONCOSO	43	48	20	velocidad	Sub16
6. MARIA JULIANA GIRALDO URREA	43	50	12	velocidad	Sub14
7. SANTIAGO ADOLFO LOSADA VASQUEZ	50	65	20	marcha	Sub16
8. MARIA JULIANA ALEJANDRA CANO R	43	48	13	marcha	Sub16
9. DANNA SOPHYA RAMIREZ GOMEZ	43	55	13	velocidad	Sub 14
10. BRIANA ANYELINA GUTIERREZ	42	50	12	semifondo	Sub 14

3. Indique que tipo de pruebas o controles en ciencias aplicadas al deporte (médicos, bioquímicos, fisiológicos, etc.) se realizaron en este periodo. Realice un breve análisis de los resultados obtenidos.
Durante las dos últimas semanas del mes de febrero no se programaron tes de ningún tipo.

4. Indique si alguno de sus atletas ha sufrido lesiones o presentado problemas médicos durante la semana. De ser así, indique cual fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.
Hasta el momento ningún deportista ha presentado molestias o lesiones

5. De acuerdo con lo anterior, ¿cuál es el análisis de los resultados y la forma deportiva actual de los atletas Vs. objetivos generales y específicos propuestos para la etapa de preparación correspondiente y para el plan general de entrenamiento de la temporada?
Durante el 1 producto que corresponde del 2 al 28 de febrero en el meso que está terminado se evidencia que los deportistas han venido cumpliendo los entrenamientos programados para este mes de noviembre y así estar en buena forma para los diferentes eventos que se programen sea regional o nacional.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

6. Indique cual ha sido el seguimiento y control realizado al plan de preparación y entrenamiento durante este periodo a los atletas que no están permanentemente en concentración, indicando los datos del entrenador responsable de cada atleta (nombre, teléfono, e-mail e institución donde labora).
Durante este periodo no se le ha podido realizar el seguimiento correspondiente a los deportistas que están fuera de la ciudad debido que son de la parte rural
7. Requerimientos y necesidades para el desarrollo óptimo del plan de preparación
Hasta el momento no hay requerimiento que se impida y que se continúe con la preparación de los deportistas

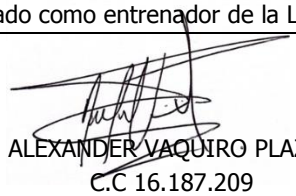
8. Describa otros aspectos que considere de interés a tener en cuenta durante el proceso de preparación y entrenamiento.
Tener el escenario adecuado y óptimas condiciones para los diferentes entrenamientos (pista, fosos de lanzamientos y saltos)

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre y firma del entrenador contratado como entrenador de la Liga Deportiva:



ALEXANDER VAQUIRO PLAZAS
C.C 16.187.209
Email: alexandervaquiro@hotmail.com

Nombre y firma del presidente de la Liga Deportiva:



ADRIANA COBALEDA ZUÑIGA
C.C 40782966
Email: ligadeatletismocaqueta@gmail.com

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

NOTA: ANEXA COPIA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO GRAFICO.

De tener cambios en el plan de entrenamiento realizar y anexar los ajustes pertinentes.

PLAN GRAFICO

