ISMAEL PANTOJA MARIN
CC NO 14607716
CPS 317 DE 2026
PAGO 02 DE 11
EVIDENCIAS
Actividades realizadas:

1. Acompañar la dirección y conducción de los procesos de observación, captación, clasificación, preparación, entrenamiento y competencia, de los atletas de la reserva y de alto rendimiento del registro de Cundinamarca en el deporte o modalidad correspondiente

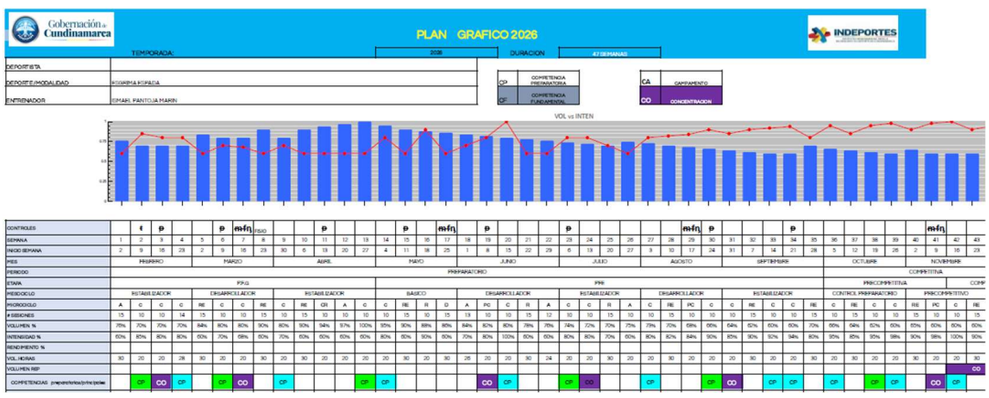






Dirigí jornadas de observación y clasificación de atletas de la reserva y alto rendimiento de Cundinamarca, aplicando criterios técnicos, físicos y psicológicos para su integración en procesos de preparación y entrenamiento.

2. Apoyar el proceso de diseño, sustentación e implementación del Plan Estratégico con miras a los Juegos Deportivos Nacionales 2027, diseñar e implementar y ejecutar los Planes de Entrenamiento en la respectiva vigencia de los atletas a su cargo, los cuales deben contener como mínimo la Proyección Competitiva a los Juegos Nacionales Juveniles y los Campeonatos Nacionales de las Categorías Juvenil, Mayores y/o Abierta, los planes literales y los planes gráficos, deben estar ajustados a la metodología que corresponde para su deporte o modalidad. Entregar según formato las necesidades de implementación deportiva especializada y uniformes, necesarios para el buen desarrollo deportivo del deporte a su cargo.



Diseñe un plan estratégico con miras a juegos deportivos nacionales 2027, que tiene vigencia el año 2026, esperando las correcciones y ajustes necesarios para los próximos campeonatos nacionales. Buscando los estándares requeridos por el grupo metodológico.

3. Acompañar el proceso de elaboración, revisión y ajuste semanal de los microciclos de trabajo vinculados a sus planes de preparación, entrenamiento y competencia de sus atletas seleccionados y preseleccionados en su deporte o modalidad en las categorías juvenil, mayores y/o abierta
Planifiqué, revisé y optimicé los planes semanales y los microciclos de entrenamiento para los deportistas que entran en las categorías cadetes, juveniles y mayores del mes de febrero. Diseñando un programa de entrenamiento para la modalidad de espada individual y equipos, adaptándolos a sus necesidades específicas para maximizar su preparación para la competencia futuras. (DOCUMENTO SE ANEXA AL FINAL MICROCICLOS FEBRERO)
4. Apoyar la presentación de manera oportuna, de los documentos y soportes requeridos por el equipo técnico, metodológico y biomédico para el desarrollo exitoso de sus atletas vinculados y beneficiarios al Plan estrellas de Cundinamarca.
 Remití la información solicitada por el metodólogo en los formatos y plazos establecidos. Realicé un seguimiento constante y detallado de cada deportista de la selección de espada postulado a plan estrella, asegurando que los aspectos administrativos y técnicos quedaran correctamente documentados y gestionados.
5. Acompañar y apoyar el proceso de presentación del informe pre – competencia según el formato establecido al metodólogo asignado, con sus respectivos soportes, para ser analizado y avalado por el equipo técnico metodológico que integra la Comisión Técnica Departamental de INDEPORTES CUNDINAMARCA a fin de gestionar los recursos necesarios para la participación de sus deportistas en las diferentes competencias del calendario deportivo y que se encuentren en los planes de preparación y entrenamiento. Cuando se encuentren en competencia el entrenador deberá enviar diariamente los

resultados obtenidos con sus respectivos soportes a su metodólogo. Una vez finalizada la competencia, deberá presentar un informe y resultados de esta.



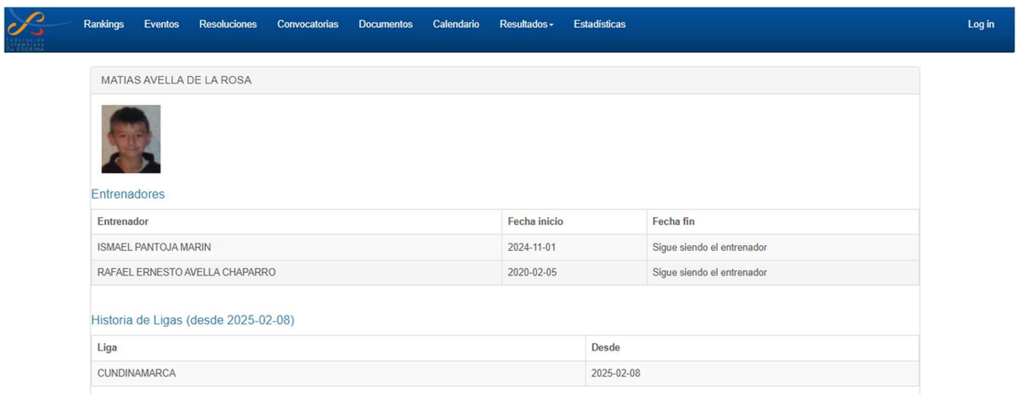
Gestioné con el área metodológica el informe pre competencia de la participación del grupo de deportistas de espada en la copa nacional de esgrima que se realizó del 11 al 15 de febrero hoy en la ciudad de Bogotá, Envie información diariamente de los resultados por WhatsApp y al final se realizó la consolidación de los resultados y presenté el informe final. El cual es cargado en el drive.

6. El entrenador, deberá tener dedicación con los deportistas de quince (15) sesiones semanales de entrenamiento presencial, conformadas como mínimo cada sesión por dos (02) horas, previa coordinación, programación con el respectivo metodólogo, las cuales deberán verse reflejadas en la programación semanal de su deporte o modalidad, con horarios y sitios de entrenamiento, informando oportunamente los posibles cambios al metodólogo y a la Liga Deportiva correspondiente, también se anexará planilla de asistencia y registro fotográfico de las actividades realizadas.

Realicé los entrenamientos requeridos y cumplí con la intensidad horaria, estipuladas en el contrato, durante el periodo comprendido entre el 27 al 30 de enero.

(DOCUMENTO SE ANEXA AL FINAL HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO FEBRERO)

7. El Entrenador deberá acompañar los procesos necesarios a fin de garantizar que sus atletas a cargo de su deporte o modalidad pertenezcan al registro de un Club Deportivo y/o Promotor de un municipio de Cundinamarca según corresponda.



Verifique en la página oficial de la federación colombiana de esgrima y todos los deportistas que están en la reserva cadetes, juveniles y mayores están afiliados a un club legalmente constituido y reconocido bajo la liga de Cundinamarca. Este respaldo institucional garantiza que los atletas tengan acceso a los recursos necesarios, como instalaciones adecuadas, apoyo técnico y administrativo, y una estructura organizada para su desarrollo y preparación continua.

8. En caso de ser necesario y que la Liga al cual pertenece su deporte o modalidad lo requiera, el entrenador deberá asistir cuando sea convocado a las reuniones de su Comisión Técnica y a las Capacitaciones convocadas por esta y en las cuales se requiera su participación.

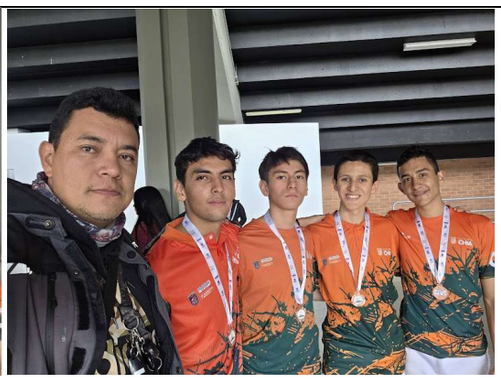
Durante el periodo establecido entre el 1 y 28 de febrero no fui requerido por la liga.

9. El entrenador deberá realizar las solicitudes que se debe hacer para el acompañamiento del equipo multidisciplinario y biomédico a través del metodólogo asignado, con base en los requerimientos del Plan de Entrenamiento que se tenga para los deportistas preseleccionados y seleccionados para los diferentes campeonatos nacionales de las categorías juvenil, mayores y/o abierta, incluidos los Juegos Nacionales en el correspondiente periodo, con quince (15) días de anterioridad.



Coordine con el metodólogo encargado para gestionar el acompañamiento del equipo multidisciplinario y biomédico, a un grupo de deportistas de rendimiento en la competencia nacional que se desarrolló del 11 al 15 de febrero en el palacio de los deportes en Bogotá.

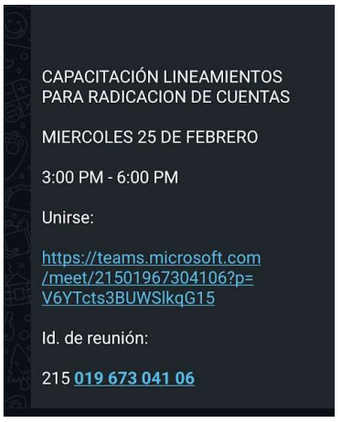
10. El entrenador deberá garantizar la asistencia de los deportistas a las competencias, valoraciones, controles, socializaciones y presentaciones deportivas oficiales o aquellas que Indeportes Cundinamarca lo requiera.

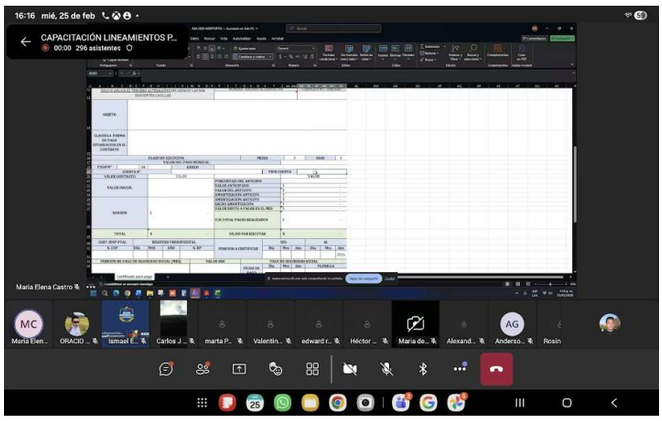





Gestione la participación de 12 deportistas a la copa nacional de esgrima del 11 al 15 de febrero, posteriormente la participación de 7 deportistas de rendimiento a la concentración nacional de esgrima del 16 al 22 de febrero, ambas actividades en la ciudad de Bogotá.

11. Participar en las reuniones del equipo técnico metodológico y biomédico, en los talleres y cursos de capacitación convocados por Indeportes Cundinamarca y la Comisión Técnica Departamental.





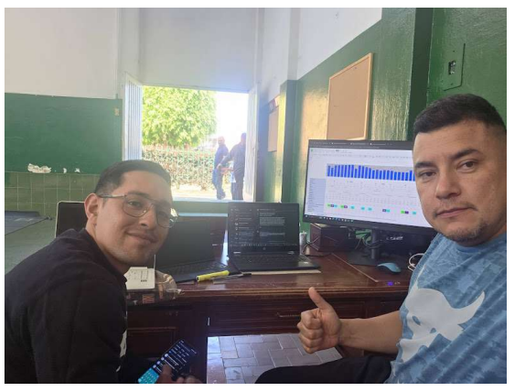
Participe de la reunión virtual realizada el día 25 de febrero donde se establecieron los lineamientos para la radicación de cuentas e informes.

12. El entrenador debe acompañar los procesos necesarios para el control y monitoreo del inventario asignado a su deporte o modalidad y responder solidariamente por el mismo en los casos que sea necesario. Al finalizar su contrato el entrenador deberá entregar al supervisor una relación del inventario final, el cual debe corresponder con el inventario que le fue entregado al inicio de su contrato. En este, se debe indicar el estado de cada elemento o implemento y la ubicación de cada uno ellos. Solo los elementos o implementos devolutivos.

A la fecha no tengo material asignado a mi proceso de entrenamiento.

13. Acompañar el proceso de proyección junto con su Liga y su Metodólogo de los resultados deportivos de las competencias de preparación y fundamentales contempladas en sus Planes de Preparación, Entrenamiento y Competencia en que participen los atletas del registro deportivo de Cundinamarca y responder por el cumplimiento de dichos resultados. Esta proyección, deberá ser entregada al equipo técnico y metodológico, al momento de la sustentación y/o socialización de su Plan.





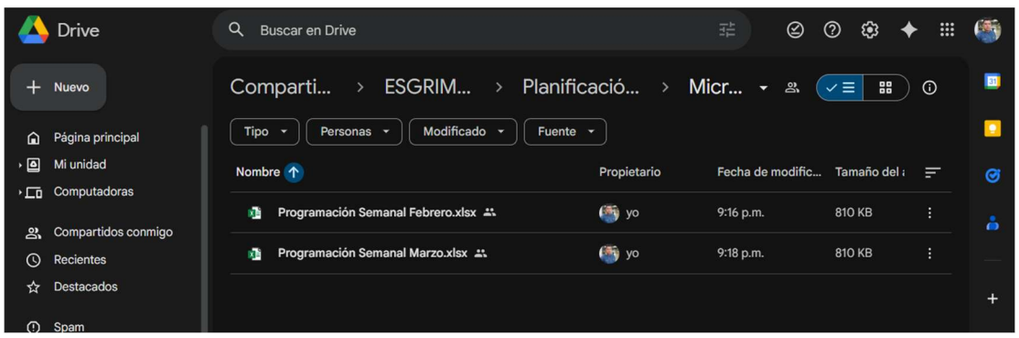
El 28 de febrero elaboré junto con el área metodológica, la proyección de los resultados, teniendo en cuenta las competencias de preparación y fundamentales incluidas en los planes de entrenamiento y competencia de los atletas del registro de Cundinamarca, dicha proyección quedo cargada en el drive institucional para su análisis y seguimiento previo a las competencias establecidas.

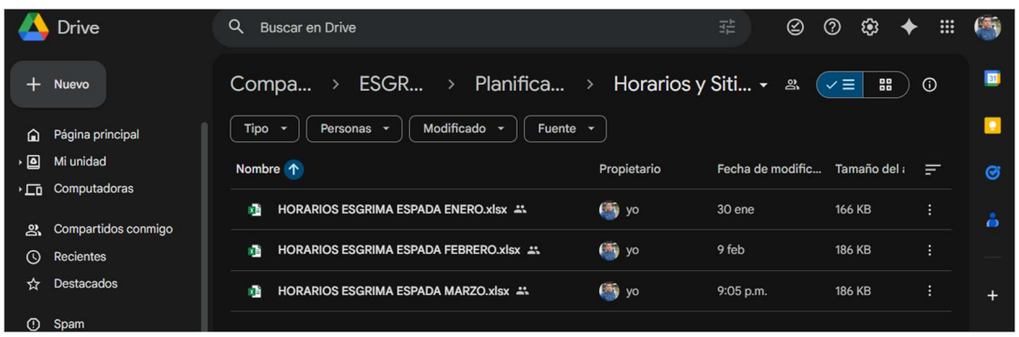
14. Acompañar los procesos del proyecto talento y reserva deportiva de su deporte o modalidad, durante toda la vigencia o ejecución de su contrato, prestando asistencia técnica y pedagógica, previa coordinación con su metodólogo.




En febrero acompañé los procesos del proyecto talento y reserva deportiva de la modalidad de espada, brindando asistencia técnica y pedagógica a los atletas de las categorías infantiles, previa coordinación con el metodólogo.

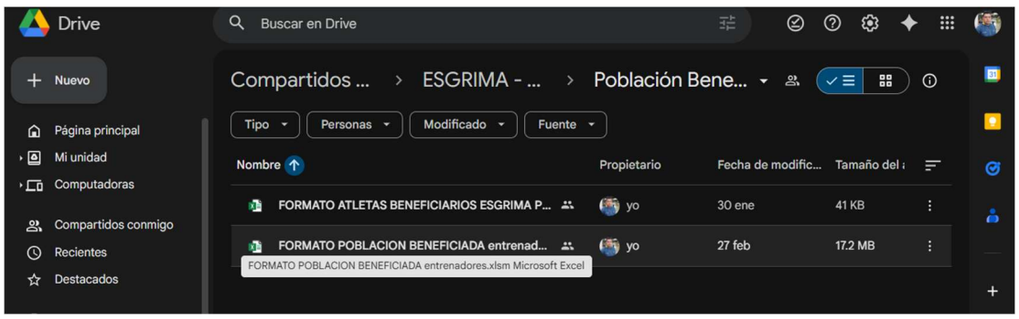
15. Mantener organizada, tabulada y sistematizada toda la información que se genere como producto del cumplimiento de su objeto contractual en las herramientas tecnológicas y medios que disponga Indeportes. Esta información deberá ser entregada de manera física y/o magnética al respectivo supervisor al finalizar el contrato o cuando la misma le sea requerida.





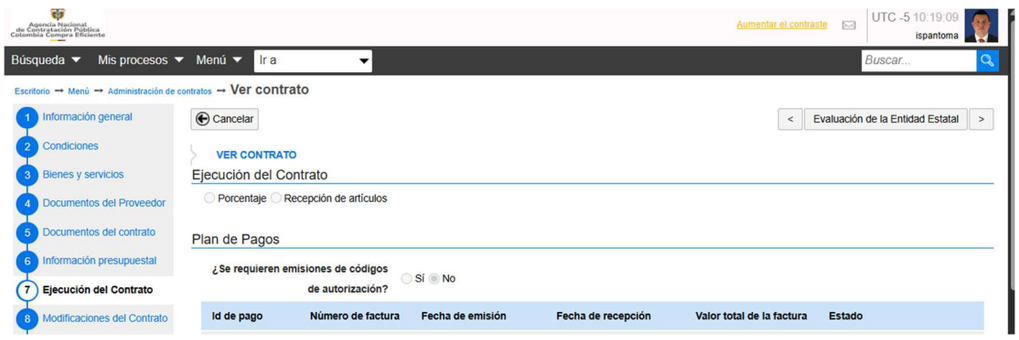
Digitalice, cargue y organice toda la información generada durante el desarrollo de los procesos de entrenamiento y selección del mes de febrero; en el drive establecido por la entidad. Esto se realiza con el objetivo de facilitar su entrega de manera clara y accesible en caso de ser requerida por la supervisión del contrato.

16. Entregar a los 15 días corrientes a la firma de su contrato, la relación según formato de los deportistas a su cargo de rendimiento y reserva deportiva de Cundinamarca; llevar y registrar en el documento o plataforma indicada por el supervisor - coordinador el control de asistencias de sus deportistas, garantizando el cumplimiento de más del 80% de las sesiones convocadas durante el periodo y reportar dicho control en el informe mensual. Entregar mensualmente listado de deportistas beneficiados con registro fotográfico del trabajo realizado durante el mes (8 fotos), esta información se debe enviar el día 26 de cada mes.



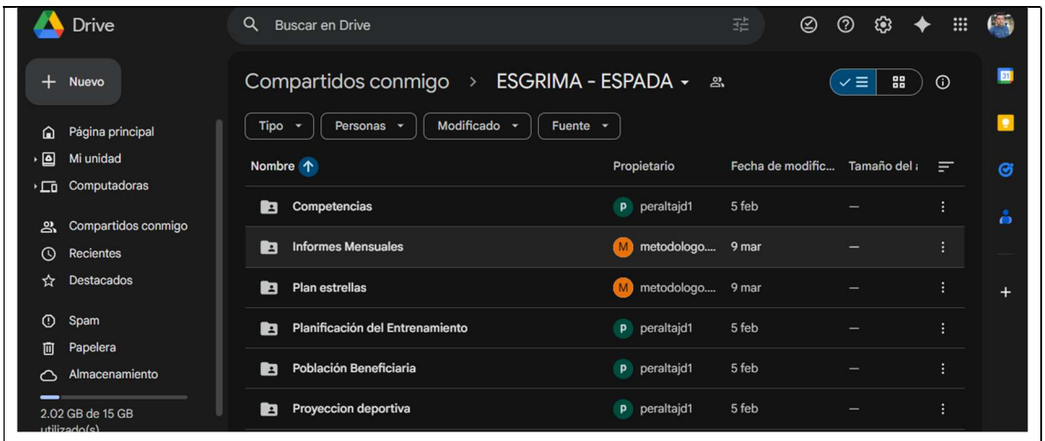
Cargué en el drive, la relación de los deportistas a mi cargo de rendimiento y reserva deportiva con proyección a juegos mayores y juveniles llevé durante el mes de febrero el registro de asistencia a los entrenamientos de los deportistas garantizando el cumplimiento de asistencias y presente el día 26 el formato de deportistas beneficiados con registro fotográfico al metodólogo.

17. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.



Presenté a través de la plataforma secop 2, el informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias de acuerdo con los formatos de pago y condiciones técnicas establecidas por INDEPORTES, dejando cargado el informe correspondiente al mes de enero previa verificación del área correspondiente.

18. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.



Entregué toda la información solicitada por el área metodológica cuando fue requerida, asegurando así que toda la información generada durante el proceso se mantenga actualizada y consolidada para anexar al informe final.

(TODOS LOS DOCUMENTO ANEXADOS AL FINAL)

19. Acordar y suscribir con el respectivo supervisor - coordinador el calendario de actividades previsto para la ejecución del contrato y el cumplimiento de las respectivas obligaciones contractuales.

Esta obligación se pospuso para el mes de marzo.

Jose David Peralta C
1022394409

Metodologo

ISMAEL PANTOJA MARIN
CC 14607716

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**ESGRIMA**		**Modalidad:**	**ESPADA**		**Paralímpico:**	**NO**
Meso No:	**1**	**Micro No:**	**1**	**Tipo de micro:**	**APROXIMACION**	**Fecha**	**2 al 8 de febrero**
OBJETIVO DEL MICRO:	Modelar las condiciones y establecer los planteamientos para la competencia nacional de la siguiente semana						

		Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6	Sábado 7	Domingo 8
LUGAR Y/O ESCENARIO		Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	
HORARIO		18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	10:00 a 14:00	
Fase Inicial	**Contenido**	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	
Fase central	**Contenido**	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	10 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates con rol asignado (ofensivo o defensivo), práctica de acciones especificas Tres combates de 15 toques libres.	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	10 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates con rol asignado (ofensivo o defensivo), práctica de acciones especificas Tres combates de 15 toques libres.	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	60 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates condicionados, tipo de juego (defensivo, ofensivo) y variedad del marcador. Cinco combates de 15 toques libres.	
	Carga							
	Intensidad (%)	60%	65%	70%	75%	80%	85%	
	Volumen (%)	75%	70%	65%	65%	64%	64%	
	Volumen (min)	120	120	120	120	120	180	
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	
Total volumen (min) sesión		180	180	180	180	180	240	

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA	**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL MICROCICLO







GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**ESGRIMA**		**Modalidad:**	**ESPADA**		**Paralímpico:**	**NO**
Meso No:	**1**	**Micro No:**	**2**	**Tipo de micro:**	**Competitivo**	**Fecha**	**11 al 15 de febrero**
OBJETIVO DEL MICRO:	Participar de la competencia nacional en las categorias cadetes juvenil, sub 23 y mayores						

		Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13	Sábado 14	Domingo 15
LUGAR Y/O ESCENARIO		Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá
HORARIO		18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30
Fase Inicial	**Contenido**	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.
	Volumen (min)	30	30	50	50	50	50	50
Fase central	**Contenido**	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	10 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates con rol asignado (ofensivo o defensivo), práctica de acciones especificas Tres combates de 15 toques libres.	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias juvenil individual y equipos masculino	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias, mayores masculino individual y equipos	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias mayores femenino individual y equipos	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias, mayores masculino individual y equipos	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias mayores femenino individual y equipos
	Carga							
	Intensidad (%)	85%	90%	95%	95%	100%	100%	100%
	Volumen (%)	64%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	Volumen (min)	120	120	190	190	190	190	190
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	30
Total volumen (min) sesión		180	180	270	270	270	270	270

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA	**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL MICROCICLO







GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**ESGRIMA**		**Modalidad:**	**ESPADA**		**Paralímpico:**	**NO**
Meso No:	**1**	**Micro No:**	**3**	**Tipo de micro:**	**APROXIMACION**	**Fecha**	**16 al 22 de febrero**

OBJETIVO DEL MICRO: Incrementar progresivamente la intensidad, aumentando el número de combates, simulando las condiciones de la próxima competencia.

		Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22
LUGAR Y/O ESCENARIO		Sala de esgrima, IMRD Chía	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá
HORARIO		18:00 a 20:00	10:00 a 14:00	10:00 a 14:00	10:00 a 14:00	10:00 a 14:00	10:00 a 14:00	10:00 a 14:00
Fase Inicial	**Contenido**	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.
	Volumen (min)	30	50	50	50	50	50	50
Fase central	**Contenido**	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros de la concentración nacional > combates de entrenamiento, ronda a cinco y quince toques
	Carga							
	Intensidad (%)	60%	65%	70%	75%	80%	75%	70%
	Volumen (%)	70%	65%	60%	60%	60%	60%	60%
	Volumen (min)	120	190	190	190	190	190	190
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	30
Total volumen (min) sesión		180	270	270	270	270	270	270

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA	**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL MICROCICLO





GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**ESGRIMA**		**Modalidad:**	**ESPADA**		**Paralímpico:**	**NO**
Meso No:	**1**	**Micro No:**	**4**	**Tipo de micro:**	**COMPETITIVO**	**Fecha**	**23 al 1 de marzo**
OBJETIVO DEL MICRO:	Participar del campeonato panamericano cadete y juvenil con 5 deportistas						

		Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 1
LUGAR Y/O ESCENARIO		Sala de esgrima, IMRD Chía	Sala de esgrima, IMRD Chía	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá	Palacio de los deportes, Bogotá
HORARIO		18:00 a 20:00	18:00 a 20:00	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30	8:00 a 12:30
Fase Inicial	**Contenido**	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulación por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Recorridos de 16 mts de trabajo de coordinacion oculopedica segmentada.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.	Movilidad de cada articulacion por 10 segundos iniciando de la arriba hacia abajo. Trote con cambio de direccion y lateralidad. Caminata con patada activa frontal, estiramiento dinamico miembros inferiores.
	Volumen (min)	30	30	50	50	50	50	50
Fase central	**Contenido**	Acondicionamiento anatómico flexibilidad, desarrollo y fortalecimiento de las capacidades fisicas coordinativas en ritmo y acoplamiento. Circuito de fuerza con autocarga . 4x15 flexion brazo, 4x20 extencion lumbar, 4x15 abductores a cada lado, 4x15 sentadilla profunda.	10 Minutos de combates a 5 puntos . Cinco combates con rol asignado (ofensivo o defensivo), práctica de acciones especificas Tres combates de 15 toques libres.	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias juvenil individual y equipos masculino	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias, mayores masculino individual y equipos	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias mayores femenino individual y equipos	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias, mayores masculino individual y equipos	> Clase individual repaso acciones tecnicas especificas 15 minutos > combates de calentamiento con compañeros selección > combates poules y eleminitaroria desarrollo competencia categorias mayores femenino individual y equipos
	Carga							
	Intensidad (%)	85%	90%	95%	95%	100%	100%	100%
	Volumen (%)	64%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	Volumen (min)	120	120	190	190	190	190	190
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	15 Minutos de trote continuo de recuperación. Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad	Estiramiento pasivo asistido de miembros inferirores y centro. Charla de reconocimiento de la actividad
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	30
Total volumen (min) sesión		180	180	270	270	270	270	270

Observaciones y/o retroalimentación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA	**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL MICROCICLO







GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

HORARIOS Y DIAS DE ENTRENAMIENTO POR DEPORTE

DEPORTE:ESGRIMA ESPADA

SEMANA 1 (2 AL 8 DE FEBRERO)

JORNADA	SEDE/HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
JORNADA DE LA MAÑANA I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	GIMNASIO BRAVENESS CHIA	GIMNASIO BRAVENESS CHIA	GIMNASIO BRAVENESS CHIA	GIMNASIO BRAVENESS CHIA	GIMNASIO BRAVENESS CHIA			
	HORARIO	6:00 A 8:00 AM	6:00 A 8:00 AM	6:00 A 8:00 AM	6:00 A 8:00 AM	6:00 A 8:00 AM			
JORNADA DE LA MAÑANA II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA		SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA		SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA		
	HORARIO	10:00 A 12:00 PM		10:00 A 12:00 PM		10:00 A 12:00 PM	10:00 A 12:00 PM		
RECESO									
JORNADA DE LA TARDE I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO						SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA		
	HORARIO						12:00 A 2:00 PM		
JORNADA DE LA TARDE II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO								
	HORARIO								
JORNADA DE LA NOCHE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA			
	HORARIO	6:00 A 8:00 PM	6:00 A 8:00 PM	6:00 A 8:00 PM	6:00 A 8:00 PM	6:00 A 8:00 PM			

NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA MARIN
NOMBRE DEL METODOLOGO (A)	DAVID PERALTA

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

HORARIOS Y DIAS DE ENTRENAMIENTO POR DEPORTE

DEPORTE:ESGRIMA ESPADA

SEMANA 2 (9 AL 15 DE FEBRERO)

JORNADA	SEDE/HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
JORNADA DE LA MAÑANA I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	GIMNASIO BRAVENESS CHIA		COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	PARTICIPACIÓN DE LA COPA NACIONAL EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ, CON 9 DEPORTISTAS. PAULA CASTRO, IVANA CANO, KATRIN NARVAEZ, EMILY CASTELLANOS, SEBASTIAN MEJIA, JERONIMO AVELLA, MATIAS AVELLA, IVAN CANO
	HORARIO	6:00 A 8:00 AM		8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	
JORNADA DE LA MAÑANA II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA		COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	
	HORARIO	10:00 A 12:00 PM		10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	
RECESO									
JORNADA DE LA TARDE I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO			COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	
	HORARIO			12:00 A 2:00 PM	12:00 A 2:00 PM	12:00 A 2:00 PM	12:00 A 2:00 PM	12:00 A 2:00 PM	
JORNADA DE LA TARDE II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO			COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	
	HORARIO			2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	
JORNADA DE LA NOCHE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	SALA DE ESGRIMA IMRD CHIA		COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	COPA NACIONAL - PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	
	HORARIO	6:00 A 8:00 PM		4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM	

NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA MARIN
NOMBRE DEL METODOLOGO (A)	

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

HORARIOS Y DIAS DE ENTRENAMIENTO POR DEPORTE

DEPORTE:ESGRIMA ESPADA

SEMANA 3 (16 AL 22 DE FEBRERO)

JORNADA	SEDE/HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
JORNADA DE LA MAÑANA I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	PARTICIPACIÓN DE LA CONCENTRACIÓN NACIONAL EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ, CON 9 DEPORTISTAS. PAULA CASTRO, IVANA CANO, KATRIN NARVAEZ, EMILY CASTELLANOS, SEBASTIAN MEJIA, JERONIMO AVELLA, MATIAS AVELLA, IVAN CANO
	HORARIO	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	
JORNADA DE LA MAÑANA II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	
	HORARIO	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	
RECESO									
JORNADA DE LA TARDE I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO								
	HORARIO								
JORNADA DE LA TARDE II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	
	HORARIO	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	
JORNADA DE LA NOCHE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	CONCENTRACIÓN NACIONAL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA	
	HORARIO	4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM	

NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA MARIN
NOMBRE DEL METODOLOGO (A)	

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

HORARIOS Y DIAS DE ENTRENAMIENTO POR DEPORTE

DEPORTE:ESGRIMA ESPADA

SEMANA 4 (23 AL 1 DE MARZO)

JORNADA	SEDE/HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
JORNADA DE LA MAÑANA I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	PARTICIPACIÓN DEL CAMPEONATO PANAMERICANO EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ, CON 4 DEPORTISTAS. IVANA CANO, EMILY CASTELLANOS, MATIAS AVELLA E IVAN CANO
	HORARIO	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	8:00 A 10:00 AM	
JORNADA DE LA MAÑANA II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	
	HORARIO	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	10:00 AM A 12:00 PM	
RECESO									
JORNADA DE LA TARDE I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	
	HORARIO	12:00 A 2:00 PM	12:00 A 2:00 PM	12:00 A 2:00 PM	12:00 A 2:00 PM	12:00 A 2:00 PM	12:00 A 2:00 PM	12:00 A 2:00 PM	
JORNADA DE LA TARDE II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	CAMPEONATO PANAMERICANO PALACIO DE LOS DEPORTES BOGOTA	
	HORARIO	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	2:00 A 4:00 PM	
JORNADA DE LA NOCHE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO								
	HORARIO								

NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA MARIN
NOMBRE DEL METODOLOGO (A)	

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL 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 FEBRERO

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																																				
1	PAULA ISABELLA CASTRO						AM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	24	0	100%
							PM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	24	0	100%
2	EMILY CASTELLANOS						AM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	24	0	100%
							PM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	24	0	100%
3	KATRIN ALEJANDRA NARVAEZ						AM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0				24	23	1	96%
							PM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0				24	23	1	96%
4	ISABELLA MALAGON						AM		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0		0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				24	7	17	29%
							PM		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0		0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				24	7	17	29%
5	IVANA GABRIELA CANO						AM		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0		0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	18	6	75%
							PM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	24	0	100%
6	JUAN DIEGO RAMIREZ						AM		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						1.0							1.0				15	2	13	13%
							PM		0.0	1.0	0.0	1.0	0.0	1.0		1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0		1.0	0.0	1.0	0.0	1.0		0.0	1.0	0.0	1.0	0.0	1.0				23	15	8	65%
7	JUAN SEBASTIAN MEJIA						AM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	24	0	100%
							PM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	19	5	79%
8	IVAN DAVID CANO						AM		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0		0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	18	6	75%
							PM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	24	0	100%
9	JERONIMO AVELLA DE LA ROSA						AM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0				24	23	1	96%
							PM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0				24	23	1	96%
10	MATIAS AVELLA DE LA ROSA						AM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	24	0	100%
							PM		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0				24	24	0	100%
11							AM																																0	0	0	#DIV/0!
							PM																																0	0	0	#DIV/0!
6							AM																																0	0	0	#DIV/0!
							PM																																0	0	0	#DIV/0!
TOTALES		0	0	0	0	0		0	14	15	14	15	14	19	0	15	19	19	18	19	19	19	0	16	15	16	15	17	0	16	17	16	17	16			0	*	394	76	*

NOMENCLATURAS			LIMITACIÓN
CUMPLIDO		1	1
FALLA		0	

NOMBRE ENTRENADOR (A)	ISMAEL PANTOJA MARIN
NOMBRE ASISTENTE	
NOMBRE METODÓLOGO (A)	JOSE DAVID PERALTA

FIRMA ENTRENADOR (A)		ASISTENTE		FIRMA METODÓLOGO (A)	

Madrid, Marzo 02 de 2026

Señores
Indeportes Cundinamarca
La Ciudad

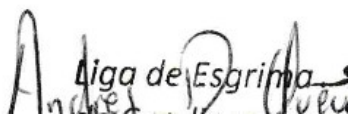
Asunto: Certificación

Respetuoso saludo:

Por medio de la presente certifico que el Sr. Ismael Pantoja Marín, identificado con la C.C 14.607.716, trabajo del 01 de febrero al 28 de febrero del 2026, como entrenador de Espada masculina y femenina.

La presente se expide a solicitud del interesado, a los dos (02) días del mes de marzo del dos mil veintiséis (2026) con destino a Indeportes Cundinamarca

Cordialmente,



ANDRES DAVID QUEVEDO RODRIGUEZ

Presidente