INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

Objeto	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DEPORTIVA, DIRIGIDOS AL ENTRENAMIENTO, DISEÑO, DESARROLLO, EJECUCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS, ENFOCADAS EN LA FORMACIÓN, SELECCIÓN Y FORTALECIMIENTO DEL SECTOR CONVENCIONAL DE LA LIGA CAQUETEÑA DE PORRISMO**.**	PRODUCTO	**PRIMER PRODUCTO - DEL 02 AL 28 FEBRERO DEL 2026**

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

Nombre	**EDWIN ANDRES VAQUIRO HERNANDEZ**	Documento	**C.C 17688801**

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.	Para el producto # 1 el plan de entrenamiento del mes de febrero, conforme al Plan Gráfico 2026 de la Liga de Porrismo del Caquetá, se fundamenta en el principio de progresión y adaptación biológica propio del inicio del periodo preparatorio, ubicándose en la etapa de Preparación Física General dentro de un mesociclo básico desarrollador, con cuatro microciclos 1,2,3,4 tipo corriente que priorizan el desarrollo multilateral de las capacidades físicas básicas (resistencia general, fuerza con autocarga, movilidad y estabilidad), acompañado de un buen componente de preparación teórica orientado a la apropiación reglamentaria, comprensión metodológica del deporte y formación de la cultura técnica en las categorías de formación, especialización y rendimiento; esta distribución, con predominio del trabajo general sobre el específico y una introducción técnica gradual, garantiza una base estructural sólida, disminuye el riesgo de lesión, favorece la adaptación anatómica inicial y establece las condiciones funcionales y pedagógicas necesarias para la transición progresiva hacia etapas de mayor especificidad e intensidad en los meses posteriores del macrociclo 2026. **Anexo 1**
OBLIGACIÓN – NUMERAL 2	**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 ICDR Caquetá.	Para el producto # 1, se realizó la entrega semanal del Plan de Entrenamiento, cumpliendo con la planificación establecida. El cronograma de actividades incluyó sesiones estructuradas con horarios establecidos, desarrollándose en jornadas de lunes, miércoles y viernes en horarios de 4:00 pm a 6:00 pm y de 8:00 pm a 10:00 pm, en el gimnasio de la academia de porrismo Sharks. 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 los niveles 1 y 3 de la selección Caquetá. **Anexo 2**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

OBLIGACIÓN– NUMERAL 3	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
Sustentar los planes de trabajo cuando sea convocado para tal fin por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico.	Hasta el momento no se ha generado ninguna convocatoria por la coordinación de deporte para la sustentación de planes de trabajo.
OBLIGACIÓN– NUMERAL 4	**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.	Durante el mes de febrero, los deportistas vinculados a la liga de porrismo se distribuyen en las siguientes etapas de desarrollo deportivo: **Etapa de formación:** 15 deportista de género femenino que se encuentran en edades de 8 a 11 años (iniciación y adquisición de fundamentos básicos). **Etapa de especialización:** 12 deportistas de género femenino y masculino que se encuentran en edades de 12 a 25 años y un hombre en edad de 14 años (perfeccionamiento técnico y desarrollo de rutinas competitivas). Hasta la fecha, se cuenta con 4 deportistas identificados en la etapa de talento y reserva, no contamos con deportistas preseleccionados para los Juegos Nacionales Juveniles 2028 (sector olímpico) ni para los Juegos Deportivos Nacionales 2027.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 5	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar el listado de asistencia mensual resaltando los atletas y/o paraatleta del programa deportista apoyado atendidos mensualmente.	Para esta obligación el listado de asistencia de los deportistas atendidos mensualmente aparece en el informe técnico, pero también lo relacionaremos en este informe de obligaciones. **Anexo 3**
OBLIGACIÓN – NUMERAL 6	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar el registro fotográfico del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento con las aplicaciones tecnológicas de modo, tiempo y lugar.	En el mes de febrero el registro fotográfico de las sesiones de entrenamiento de los diferentes deportistas que conforman la selección departamental de Porrismo nivel 1 única y nivel 3 open ambas categorías femeninas se realizó trabajando preparación física, técnica, sincronización de los diferentes elementos de saltos (motions) y táctica para comenzar con la orientación del esquema coreográfico. **Anexo 4**
OBLIGACIÓN – NUMERAL 7	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

Presentar con 8 días hábiles de antelación él informe de proyección de competencias, según lo establecido por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá.	Para esta obligación se puede manifestar que hasta el momento no sea tenido participación en ninguna competencia.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 8	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar 5 días hábiles posteriores a la terminación, informe sobre las competencias en las cuales participen los deportistas de la selección Caquetá, generando análisis de competencia y rivales, vs lo planteado en la proyección.	Para este primer producto los deportistas no tuvieron competencias.
OBLIGACIÓN /– NUMERAL 9	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar trimensualmente las evaluaciones técnicas del rendimiento o marca, y evaluación de los diferentes test de cualidades motrices y/o físicas del programa Talento y Reserva y de los deportistas de las categorías de especialización, rendimiento y alto rendimiento.	Hasta el momento esas evaluaciones técnicas no se han desarrollado.
OBLIGACIÓN - NUMERAL 10	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Acompañar a los Atletas en las diferentes competencias tanto fundamentales como preparatorias y desplazarse a los eventos para realizar el acompañamiento técnico.	Hasta el momento no se han realizado eventos de competencia.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 11	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Asistir a las reuniones programadas por el equipo metodológico del ICDR Caquetá con el fin de tratar temas relacionados en el proceso técnico, de Ciencias del deporte y social, y medir el avance de los planes de entrenamiento y los logros a obtener dentro del plan de preparación y participación del deportista.	Para la entrega del producto # 1 de acuerdo con las fechas establecidas, el equipo metodológico del ICDR Caquetá realizo dos reuniones, en la cual la primera reunión fue de manera virtual el día 05 de febrero donde se dio la inducción del cronograma a desarrollar con sus respectivos ajustes técnicos durante la vigencia 2026 y la segunda reunión se desarrolló de manera presencial el día 26 de febrero en las instalaciones del ICDR Caquetá donde se explicó los diferentes formatos a desarrollar durante el transcurso para la entrega de informes. **Anexo 5**
OBLIGACIÓN – NUMERAL 12	**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.	Hasta el momento no se ha generado ningún tipo lesión en los deportistas, pero si estoy presto al apoyo de los atletas en la monitorización.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 13	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Dar cumplimiento a aquellas que el área técnica metodológica del ICDR Caquetá, vean pertinentes para el fortalecimiento de los procesos de la coordinación de Deporte Asociado y Formativo.	En esta obligación # 1 a través del área técnica metodológica del ICDR Caquetá se realizó la visita de la Profesional en Psicología Asleidy, la cual realizo un trabajo de análisis de comportamiento de los deportistas que conforman las selecciones, donde más adelante entrega los resultados adquiridos para posteriormente realizar otras intervenciones. También continuo con el desarrollo

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

	de las acciones orientadas al fortalecimiento del deporte asociado y formativo de las categorías con los deportistas, de acuerdo con la planificación de los entrenamientos promoviendo la participación activa de los deportistas en los diferentes procesos. **Anexo 6**
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.	Se está cumpliendo en la medida con las obligaciones que exige el contrato, ya que alguna de estas se dará cumplimiento en los siguientes meses.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 15	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar informe técnico mensual para su concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica.	Ya se realizó la presentación del informe técnico del producto # 1 para tener la viabilidad del área técnica metodológica o hacer las correcciones pertinentes que se generen.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 16	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar informe mensual de las actividades ejecutadas dentro del periodo respectivo, junto con la factura o documento soporte, y pago de la seguridad social según la normatividad actual y el régimen aplicable.	Se presenta informe de actividades realizadas del 02 al 28 de febrero del 2026.

OBLIGACION / PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
PAGO CORRESPONDIENTE AL PERIODO A CANCELAR DE LA SEGURIDAD SOCIAL INTEGRAL DE ACUERDO A LA LEY.	ADJUNTO PLANILLA DE PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL MES DE FEBRERO **DEL 2026** NÚMERO DE PLANILLA **4645630129** APORTES EN LÍNEA

SALUD	NUEVA EPS	$	211.800
PENSION	PORVENIR	$	271.100
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	$	41.400
TOTAL, PAGADO		$	524.300

Edwin A. Vaquiro	**20 DE MARZO DEL 2026**
FIRMA CONTRATISTA	**FECHA DE ENTREGA**

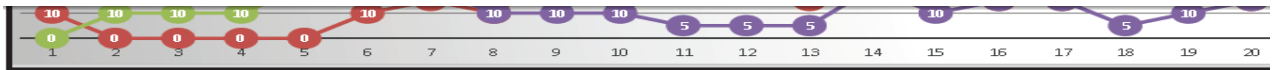
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

ANEXOS

ANEXO 1: REGISTRO FOTOGRAFICO DISEÑO PLAN GRAFICO



MESES		FEBRERO				MARZO				ABRIL					MAYO				
MACROCICLO																			
PERÍODO																			PREP
ETAPA		PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL																	
NºMESOCICLO		1				2				3					4				
TIPO DE MESOCICLO		ENTRANTE				BÁSICO DESARROLLADOR													
Nº MICROCICLO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
TIPO DE MICROCICLO		C	C	C	C	C	C	C	C	CH	R	C	AJ	CH	R	C	CH	R	
FECHA MICROCICLO	INICIO	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
	FINAL	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	31	
DÍAS TRABAJO X MICROCICLO		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
SESIONES X MICROCICLO		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
MINUTOS MICROCICLO		600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	
COMP FUNDAMENTALES																			
COMP PREPARATORIA																			
PRUEBAS BIOMEDICA		EXAMEN INICIAL																	
PRUEBAS PEDAGÓGICA									PED										
PRUEBA DE PSICOLOGÍA		PSIC																	
PRONOSTICO																			
VOL. MESOCICLO	Minutos Totales	2400				2400				3000					2400				
VOL. MICROCICLO	Minutos SubTotal	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	

ANEXO 2: PLAN DE ENTRENAMIENTO SEMANAL

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

OBJETIVO: Adaptar progresivamente a las deportistas a la carga de entrenamiento, desarrollando coordinación general, resistencia aeróbica básica y fundamentos técnicos del porrismo.

FECHA: Del 02 al 07 de febrero		**PERIODO:** Preparatorio			**TIPO DE MICRO:** Corriente	
MESO: Entrante		**MICRO No:** 1				
DIAS	**3**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
VOLUMEN(MINUTOS)	600	240		240		120
INTENSIDAD(%)		55%		60%		65%
SESIONES	**5**	2		2		1
	TOTAL					
Inicial - General		**INICIAL - GENERAL**				
Resistencia aeróbica moderada	90	*1. Movilidad articular 2. Activación lúdica 3. Coordinación básica **(35 min.)** *Circuito (2 vueltas): •Sentadillas • Plancha frontal • Saltos suaves en el lugar • Abdominales básicos • Skipping bajo **(35 min.)**		*1. Movilidad articular 2. Activación lúdica 3. Coordinación básica **(35 min.)** *Circuito • Trote continuo suave (5–7 min) • Circuito de fuerza básica • Juegos de resistencia **(35 min.)**		*1. Movilidad articular 2. Activación lúdica **(20 min.)** *Circuito (3 vueltas): •Sentadillas • Plancha frontal • Saltos suaves en el lugar • Abdominales básicos • Skipping bajo **(20 min.)**
Autocarga (fuerza)	90					
Volumen Total (Minutos)	180					
Central - especifico		**CENTRAL - ESPECIFICO**				
Equilibrio	60	*• Saltos básicos sin altura • Ejercicios de equilibrio en un pie		*Saltos básicos con técnica • Coordinación brazos–piernas **(25**		*• Saltos básicos sin altura • Ejercicios de equilibrio en un pie

... | MACRO | MESOCICLO | MICROCICLO 1 | MICROCICLO 2 | MICROCICLO 3 | MICROCICLO 4

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

ANEXO 3: LISTADO DE ASISTENCIA

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. Alice Celeste Perafan	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
2. Emily Sharay Muñoz	Patos All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
3. Tatiana Rivera	Patos All Stars		Cheer	N3 Senior median
4. Andry Dahian Cerón	Fca All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
5. Yaneth Nidia Pinto	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
6. Isabella Urrego Rojas	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
7. Laura Valentina Ibarra	Patos All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
8. María Paula Campuzano	Fca All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
9. Noah Isabella Mora	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
10. Paulina Artunduaga	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
11. Salome Ruiz Rincón	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
12. Salome Zambrano	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
13. Samantha Esquivel	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
14. Yerli Castañeda	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
15. Isabella Jurado	Patos All Stars		Cheer	N1 Mini Novice y N3 Senior median
16. Gabriela Artunduaga	Patos All Stars		Cheer	N1 Mini Novice y N3 Senior median
17. Samay Tatiana Rojas	Patos All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
18. Dulce María Gutiérrez	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
19. Ghabriela Ramos	Patos All Stars		Cheer	N3 Senior median
20. María Antonia Cotacio	Piratas All Stars		Cheer	N3 Senior median
21. María Fernanda Cuellar	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
22. Nikol Dayana Gómez	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice y N3 Senior median
23. Shirly Liceth Muñoz	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
24. Sara Sofia Lozada	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice y N3 Senior median
25. Thaliana Ochoa	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
26. Mariana Cuellar Romero	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
27. Sara Gutiérrez	Piratas All Stars		Cheer	N1 Mini Novice
28. Samuel Betancour	Fca All Stars		Cheer	N3 Senior median

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

ANEXO 4: SESIONES DE ENTRENAMIENTO





INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)





INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)





INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

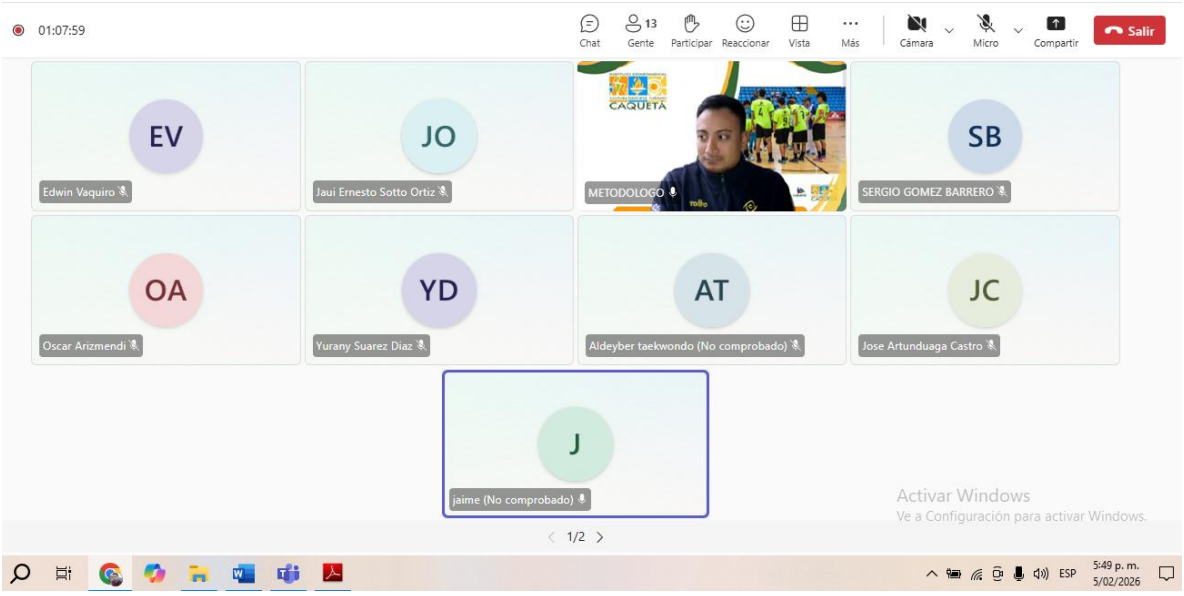
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)





INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
INFORME MENSUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

ANEXO 5: REUNIÓN VIRTUAL Y PRESENCIAL EQUIPO METODOLÓGICO DEL ICDR





INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°034-26 CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

ANEXO 6: VISITA DE LA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA



