

OBLIGACION -4

CORREO CITACIÓN
SEGUIMIENTO
SEMILLEROS
CAPACITACION PLANES
DE ENTRENAMIENTO
13 DE ABRIL DEL 2026

Kickoff semilleros escolares (presencial)

🕒 Este evento ocurrió el hace 2 semanas (Lun 13/04/2026, de 9:30 AM a 12:00 PM)

Seguimiento ▾

📍 Salón de Juntas PRD

👤 Carlos Alberto Ramirez Sanchez<carlos.ramirez@idrd.gov.co> le ha invitado 30 sin respuesta



Carlos Alberto Ramirez Sanchez<carlos.ramirez@idrd.gov.co>



Para: Juan David Ospina Torres; y 29 más

Lun 13/04/2026 10:22 AM

☰ Carlos Alberto Ramirez Sanchez ha(s) actualizado la descripción de la reunión.

Buenas tardes,

Los convoco a este espacio para que revisemos uno a uno los aspectos operativos y deportivos relacionados con el inicio de los semilleros. En este espacio también tendrán la oportunidad de resolver dudas y dar trámite a solicitudes pendientes.

Este espacio muy importante teniendo en cuenta que antes del 25 de abril, su semillero ya debe estar funcioando

Les agradezco de antemano su puntualidad.





LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Cualificación Plan Entrenamiento 2026RESPONSABLE DEL EVENTO Equipo SemillerosFECHA 13 de 2026HORA INICIAL 09:30HORA FINAL 11:00LUGAR Salon de juntas PRL

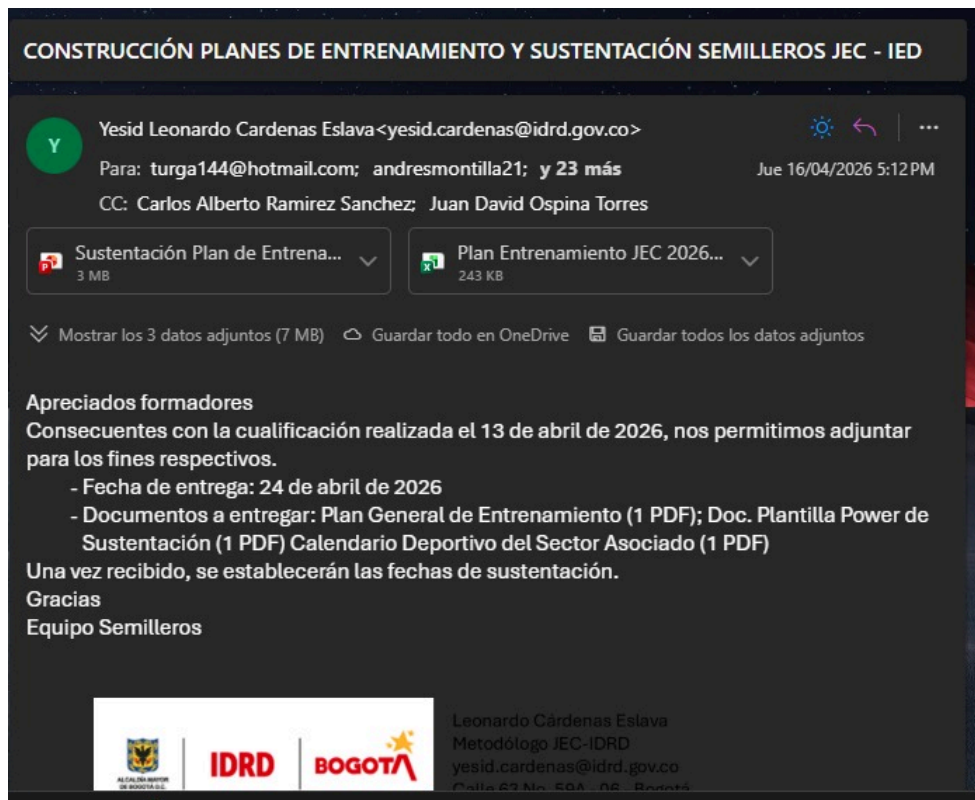
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	Luis Miguel Nafía Cabrera	1051825494	Formador	STRD-JEC	Luis Nafía C.	N/A	N/A	N/A.
2	Camilo Andres Saavedra Guzmán	1023953012	Formador	STRD-JEC	Camilo Saavedra	N/A	N/A	N/A
3	José David Vargas Piraján	80143994	Formador	STRD-JEC	José David Vargas	N/A	N/A	N/A
4	Sandoval Milena DENIS. C	32357988	Formadora	STRD-JEC	Sandoval Milena	N/A	N/A	N/A
5	Cristian Jhon Arroyo Manosalva	1012407977	Formador	STRD-JEC	Cristian Arroyo	N/A	N/A	N/A
6	ARNOLDO A. IGUARAN ZUNIGA	13448973	Formador	JEC	Arnoldo A. Iguaran	N/A	N/A	N/A
7	Luis F. Parada M.	80056818	Formador	JEC	Luis F. Parada	N/A	N/A	N/A.
8	Julian Esteban Gonzalez Ortiz	1032500587	Formador	JEC	Julian Gonzalez	N/A	N/A	N/A
9	Karen Lorena Castañeda Gamba	1010233337	Formador	STRD-JEC	Karen Lorena	N/A	N/A	N/A.
10	Diego Andres De Pablos Vera	1076092623	Formador	STRD-JEC	Diego Andres	N/A	N/A	N/A
11	Jonathan Mauricio Vargas Parra	80808811	Formador	STRD-JEC	Jonathan Vargas	N/A	N/A	N/A
12	Paola Natalia Aguirre Alarcón	1014223845	Formadora	STRD-JEC	Paola Natalia	N/A	N/A	N/A
13	Victor Hugo Murillo Vera	1032469461	Formador	STRD-JEC	Victor Hugo	N/A	N/A	N/A
14	Laura Camila Guevara Barbosa	1000213416	Formador	STRD-JEC	Laura Camila	N/A	N/A	N/A
15	Juan David Ospina Torres	101543852	Geotov	STRD-JEC	Juan David	N/A	N/A	N/A
16	Leonardo Canicula E	78416	Formador	JEC	Leonardo Canicula	N/A	N/A	N/A
17	Johan Sebastian Rojasano	1072435887	Formador	STRD-JEC	Johan Sebastian	N/A	N/A	N/A
18	LIANA CARANTÓN GÓMEZ	1012342164	Formador	STRD-JEC	Liana Carantón	N/A	N/A	N/A.

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del Instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. Las Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/humanos/politicas-lineamientos-manuales>

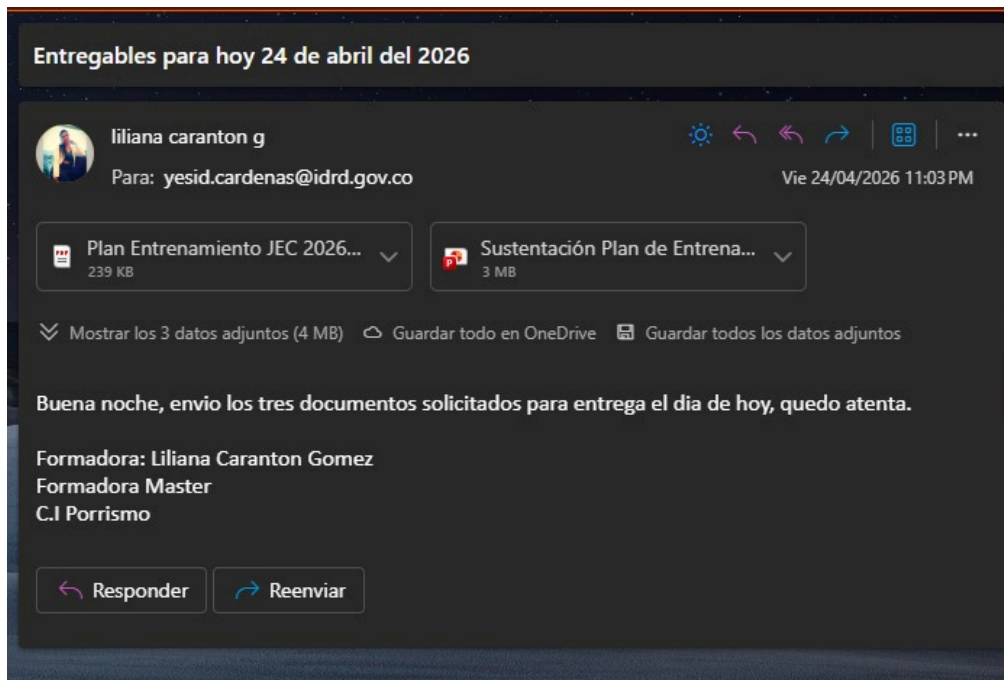
GESTIÓN DOCUMENTAL V.3

**CORREO SOLICITUD DOCUMENTOS
PLAN DE ENTRENAMIENTO Y
SUSTENTACION SEMILLERO DE
PORRISMO 16 DE ABRIL DEL 2026**

**CORREO DE ENTREGA EL 24 DE
ABRIL DEL 2026**



CORREO SOLICITUD CONSTRUCCION DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL SEMILLERO DE PORRISMO



CORREO ENVIADO CON LOS ENTREGABLES EL DIA 24 DE ABRIL DEL 2025



IDRD



INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE - IDRD

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA - JEC

Equipo Semilleros 2026



PLAN GRAFICO GENERAL

DEPORTE: PORRISMO

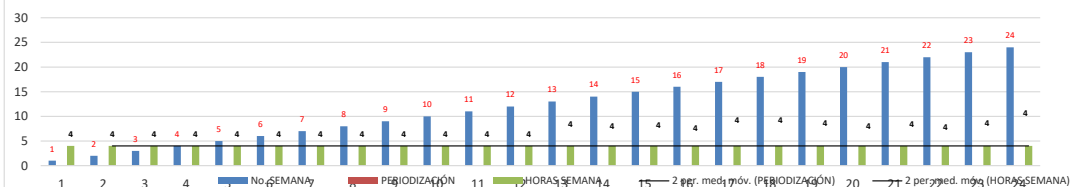
OBJETIVO: COMPETIR Y GANAR EN EL DISTRITAL DE PORRISMO

FORMADOR MASTER: LILIANA CARANTON GOMEZ

CICLO	1				2				3				4				5				6			
ETAPA	BASE				BASE				BASE				PUESTA.P				COMPETENCIA				RESTAURACIÓN			
FECHA	MARZO 15 - ABRIL 14				ABRIL 15 - MAYO 14				MAYO 15 - JUNIO 14				JUNIO 15 - JULIO 14				JULIO 15 - AGOSTO 14				AGOSTO 14 - SEPTIEMBRE 14			
% PLAN HORAS	19				20				17				15				13				16			
HORAS CICLO	16				16				16				16				16				16			
No. SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
PERIODIZACIÓN	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
HORAS SEMANA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
No. SESIONES	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
COMPETENCIA					FES	Ps	CH					CP					CH			CF				
Resistencia	GENERAL				AEROBICA				ESPECIFICA				GENERAL											
Fuerza	RELATIVA				HIPERTROFIA				MAXIMA				EXPLOSIVA				BASE							
Flexibilidad	DINAMICA				FNP				ACTIVA				FNP											
Velocidad	DE ACCIÓN				DE REACCIÓN				ESPECIAL				DE ACCIÓN											
Coordinación	GENERAL				ESTATICA				DINAMICA				GENERAL											
Técnica	tecnic 1				tecnic 1				COMPETENCIA				BASICA											
Juegos	LUDICO				INTENSIONADO				PRE Y COMPETITVO				LUDICO											

Marca JEC:	Tecnica Especifica del deporte - Semillero- Stunts (Elevaciones/Acrobacias)
Marca JEC:	Tecnica Especifica del deporte - Semillero- Tumbling (Gimnasia)/ saltos
Marca JEC:	Tecnica Especifica del deporte - Semillero- Motions (Movimientos de brazos)
Marca JEC:	Tecnica Especifica del deporte - Semillero- Pirámides/ Transiciones

Volumen (horas) e Intensidad



CP*	Comp. Fundamental	NACIONAL E INTERNACIONAL CLUBES Y COLEGIOS - FEDECOLCHEER	noviembre 14 al 16
CP*	Comp. Preparatorias	DISTRITAL LIGA DE BOGOTÁ- MAYO	
FES*	Festivales JEC-Rendimiento	festival semilleros	
CH*	Cheques	valoraciones	
Ps; Nut; Md	Control	Test	

ETAPAS
BASE
PUESTA A PUNTO
COMPETENCIA
RESTAURACIÓN


CUALIDADES FÍSICAS	RITMO BIOLÓGICO	Pulso, Frecuencia, Vigilia
	COORDINACIÓN	Dinámica General/Visomotriz/Auditivo
	EQUILIBRIO	Dinámico/Estático /Mixto
	VELOCIDAD	De acción/reacción
	FUERZA	Isométrica/Concéntrica/Isotónica/Maxima
	RESISTENCIA	Aeróbica/Anaeróbica
ESQUEMA CORPORAL	FLEXIBILIDAD	Dinámica/Estática
	AGILIDAD	Eficiencia/Eficacia/Economía
	CONTROL TÓNICO	Tensión/Relajación
	IMAGEN CORPORAL	Sensaciones/Cinestesis
ESTRUCTURACIÓN TEMPORO ESPACIAL	CONCEPTO CORPORAL	Verbalización/Afirmación/Representación/Identificación
	DIRECCIONES ESPACIALES	Derecha/Izquierda
	DIRECCIONES TEMPORALES	Pasado/Presente
	RELACIONES ESPACIALES	Dentro/Fuera
JUEGO	RELACIONES TEMPORALES	Lento/Rápido/Rítmico
	INTENSIONADO	Valores/Habitos/Actitudes

SUSTENTACIÓN PLANEACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: PORRISMO – 2026-1

PROYECTO 8159: “FORMACIÓN INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA, INFANCIA, ADOLESCENCIA Y JUVENTUD A TRAVÉS DE PROCESOS DE EXPLORACIÓN, APROPIACIÓN E INICIACIÓN MEDIANTE EL JUEGO Y EL DEPORTE EN BOGOTÁ D.C.

META: 1 ESTRATEGIA DE IDENTIFICACIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS PARA LA CIUDAD DE BOGOTÁ

Propuesta de Contenido

- 
1. Antecedente Semillero PORRISMO 2025
 2. Tabla de medallero y análisis de rivales Intercolegiados/Sector Asociado 2025- (Si aplica)
 3. Logros Equipo Semillero 2025 (Si aplica)
 4. Incluya 3 deportistas con posibilidad de ser "Promesa Deportiva JEC" caracterícelos



4. Incluya 3 deportistas con posibilidad de ser "Promesa Deportiva JEC" caracterícelos

TRES MEJORES DEPORTISTAS



STEFANYA MERCADO JIMENEZ	CHLOE SAMANTA DIAZ BERMUDEZ	BRIANA ONZAGA FLOREZ
COLEGIO CULTURA POPULAR IED	COLEGIO CULTURA POPULAR IED	COLEGIO CULTURA POPULAR IED
Buena flexibilidad, fuerza de brazos, coordinación, se le facilita realizar elementos de suelo, Talento natural, dedicación y entrega. 6 años de edad	Buena flexibilidad, dedicación, se le facilita realizar elementos de gimnasia de suelo, además tiene buena postura al ejecutar los elementos , Buena contextura. 5 años de edad.	Buena flexibilidad, dedicación, aprende rápido, disciplinada. 5 años de edad.

...

1. Horas y lugar de entrenamiento :

Se proyecta los días lunes y Martes de 8 a 10 am en el polideportivo la Andrea de la localidad de Usme.



...

Objetivo (s) del Plan Entrenamiento 2026:

1. "Identificar y caracterizar **promesas deportivas** dentro del programa **JEC**, mediante procesos de evaluación técnica y física en **porrismo**, fundamentados en las etapas de '**aprender a entrenar**' y '**aprender a competir**' para asegurar una transición efectiva hacia el alto rendimiento."

Objetivos específicos:

- "Establecer los criterios de ingreso al programa de Talento basándose en las categorías oficiales, enfocando la atención en niñas y niños de **edades tempranas** para garantizar procesos de formación a largo plazo, y definiendo rutas de transición hacia el **semillero o equipos de rendimiento** para aquellos que se encuentren en la edad límite."
- "Implementar un máximo de cuatro **criterios técnicos fundamentales** (acrobacia, saltos, lanzamientos y danza), adaptados mediante el principio de **individualización**, para asegurar que la exigencia técnica respete las etapas de maduración biológica y el desarrollo motor de cada deportista."
- "Fortalecer el proceso de formación mediante la intervención de profesionales en ciencias del deporte, aplicando **pruebas biomédicas y valoraciones psicosociales** periódicas que permitan el monitoreo científico y el ajuste de las cargas de entrenamiento según el perfil individual de cada niño(a)."



...

1. Plan de Entrenamiento 2026 (inclúyalo y Sustentelo)



...

1. Pronóstico de Resultados Intercolegiados/Sector Asociado 2026 (Si aplica)

N/A

1. Necesidades básicas operativas, logísticas, administrativas :

- Escenario
- materiales (colchonetas individuales, plegables, colchoneta de seguridad, planos inclinados, cilindros, balones , bandas
- uniformes,gimnasio



GRACIAS

