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	**TECER PRODUCTO – DEL 1 AL 30 DE ABRIL 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 aquellos procesos establecidos según las directrices del equipo técnico metodológico, para ser sustentados cuando sea convocado para tal fin por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo.	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 tres (3) que corresponden del 1 al 30 de abril 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 (microciclos), que contenga el cronograma de actividades con hora (inicio - final), jornadas y lugar donde desarrollara las sesiones de entrenamiento, en los formatos y base de datos definidas para la aprobación del equipo metodológico del ICDR Caquetá.	Se 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 dos (2) sesiones diarias, en las jornadas de mañana, tarde o noche que determine el respectivo plan de entrenamiento aprobado por el equipo metodológico del ICDR Caquetá.	En producto que corresponden del 1 de abril hasta 30 de abril, 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 y/o clases deportivas del paradeporte), además, presentar los deportistas de talento y reserva de su respectiva disciplina y aquellos preseleccionados para los Juegos Nacionales Juveniles 2028 del sector olímpico y paralímpico y Juegos Deportivos Nacionales y Paranacionales 2027 dentro de los tiempos, parámetros e indicadores del equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá.	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 paraatleta del programa deportista apoyado atendidos mensualmente en los casos que aplique.	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
OBLIGACIÓN – NUMERAL 8	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**

Formalizar ante el área metodológica del ICDR, mediante los soportes institucionales vigentes, la entrega de la proyección de competencia con antelación mínima de ocho (8) días hábiles al certamen, y el balance técnico post-competencia dentro de los cinco (5) días hábiles subsiguientes, contrastando el desempeño del seleccionado y el análisis de rivales frente a la planificación estipulada.	Durante el tercer producto comprendidos entre el 1 y 30 de abril 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 tercer producto comprendidos entre el 1 y 30 de abril 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 Talento y Reserva y de los deportistas de las categorías de especialización, rendimiento y alto rendimiento.	Durante el tercer producto que corresponde del 1 al 30 de abril. 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 tercer producto correspondiente al 1 de abril hasta el 30 de abril se realiza el acompañamiento en las diferentes secciones de trabajo con los deportistas aclarando que no se ha participado de ningún evento nacional departamental y municipal.
OBLIGACIÓN – NUMERAL 12	

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)

	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.	Durante el periodo 3 que va desde el 1 al 30 de abril no se realizaron reuniones por parte del equipo metodológico del ICDR Caquetá
OBLIGACIÓN – NUMERAL 13	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Apoyar la participación de los atletas y/o paraatletas en la monitorización del entrenamiento, atención a la prevención de lesiones y demás del equipo ciencias aplicadas direccionado por el ICDR Caquetá.	Durante el periodo 3 que va desde el 1 al 30 de abril 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 asignen el supervisor y el área metodológica 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 #2, 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.

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 16	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
Entregar un informe mensual de las actividades ejecutadas durante el período respectivo, dentro de los cinco (5) días hábiles siguientes a su vencimiento, adjuntando la factura o documento soporte equivalente; asimismo, cumplirá puntualmente con el pago de las cotizaciones a la seguridad social conforme a la normatividad vigente y el régimen aplicable.	La gestión técnica desarrolla, durante el producto 3, 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.

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 ABRIL **DEL 2026** NÚMERO DE PLANILLA 4652025788 APORTES EN LÍNEA

SALUD	NUEVA EPS	$	218.900
PENSION	PORVENIR	$	280.200
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	$	42.700
TOTAL, PAGADO		$	541.800

	30 ABRIL 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 LA REACCION						
No. TOTAL DE UNIDADES:	24 UNIDADES					**TOTALES**
FECHA DEL MESOCICLO:	DESARROLADOR					
No. DE MICROCILOS:	4					
VOLUMEN TOTAL(MINUTOS):	**2692**					
MES	ABRIL					
TIPO DE MESOCICLO	DESARROLADOR					
CICLAJE	1.-1					
FECHAS	6.-11	13.-18	20.-25	27.-2		
TIPO DE MICROCICLO			DESARR			
MICROCICLO	CH	ch	co	R		4 UNIDADES
SESIONES	6	6	6	6		24 UNIDADES
NUMERO MICROCICLO	14	15	16	17		4 UNIDADES
Inicial - General	**327**	**295**	**327**	**324**		
Movilidad Articular		42	40	36		
Flexibilidad Dinamica	40	42	40	36		
Coordinacion General	40	42	60	36		
Velocidad	40		40	36		
Saltos Reactivos	37	42	60	36		
Skiping	30	42		36		
Aerobico	30	23	37	36		
juegos	30	42	50	36		
Trabajos Psicologos	40	20		36		
Vuelta a la calma	40					
Volumen Total (Minutos)	**327**	**295**	**327**	**324**		
Central - especifico	**230**	**262**	**229**	**252**		
Tecnica de carrera	60	30		18		
repeticiones	40		40	18		
Pasaje a primera valla		30		18		
Salidas de taco	40	52	40	18		

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)

ritmo de carrera con vallas		24		18		
farles	30		40	18		
velocidad de reaccion	30	30		18		
aerobico	30			18		
anaerobico		22		18		
furza rapida			20	18		
furza general			40			
fuerza explosiva				18		
coordinacion general		22	40	18		
Multisaltos		22	9			
Gradas						
Ritmo de carrera en curva		30		**36**		
Volumen Total (Minutos)	**230**	**262**	**229**	**252**		
Preparacion Tecnica	**45**	**40**	**65**	**108**		
velocidad corta		10	15	27		
velocidad de reaccion		10	5	27		
squipink	25	10	15	27		
coordinacion general	20	10	30	27		
Volumen Total (Minutos)	**45**	**40**	**65**			
Fase Final	**52**	**68**	**36**	**36**		
aerobica	13	8	9	10		
estiramientos	13	12	9	10		
abdominales	13	12	9	10		
lumbares	13					
charla		36	9	6		
Volumen Total (Minutos)	**52**	**68**	**36**	**36**		
Total unidad de entrenamiento	**654**	**654**	**664**	**720**		
PORCENTAJES	**90%**	**95%**	**100%**	**70%**		
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		
MARZO	**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

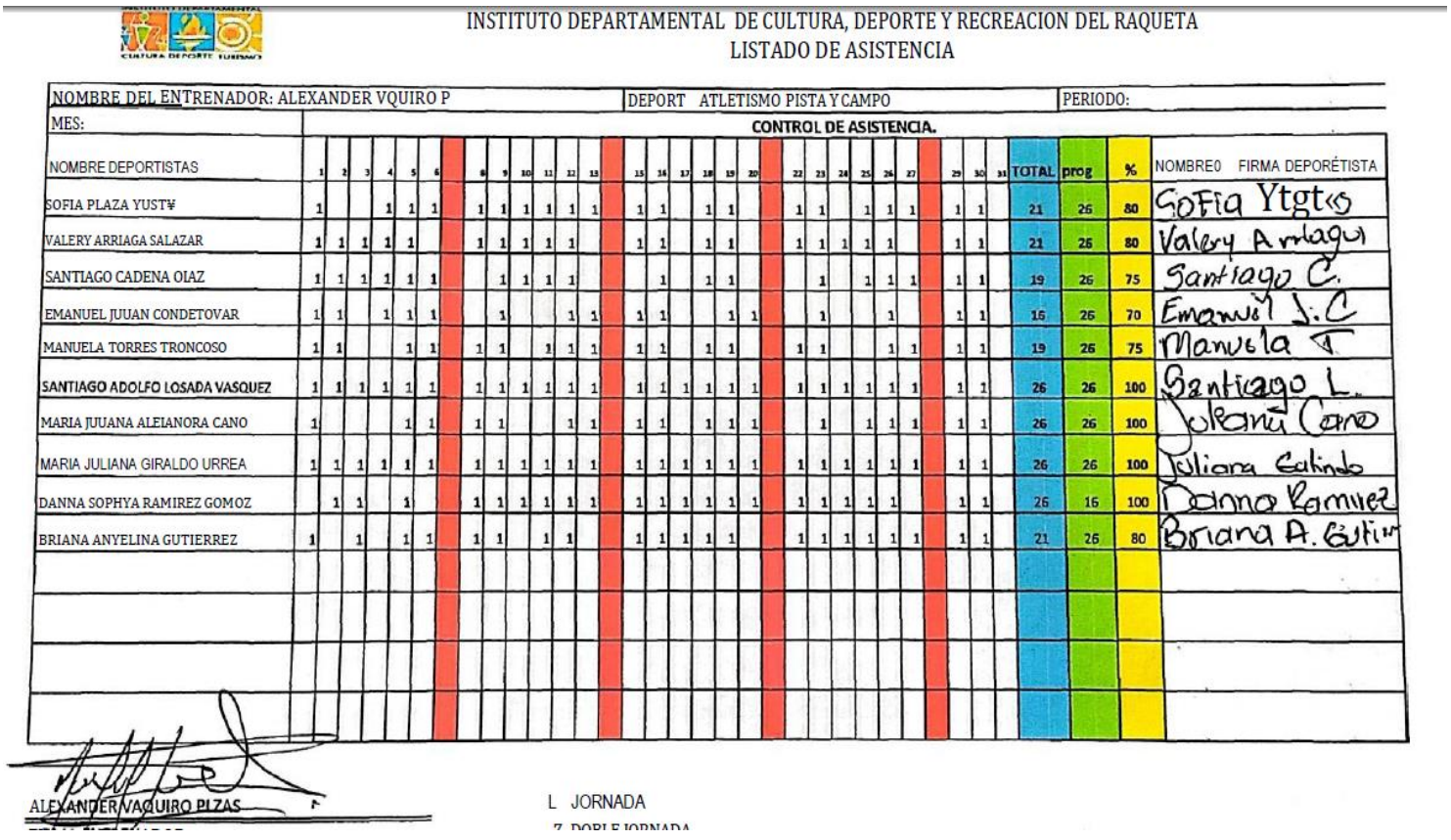
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°025-26

CONTRATACION DIRECTA (27 ENERO DE 2026)

Obligación No.5 FICHA DE CARACTERIZACIO

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

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 Arriagui
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

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 6 al 11 abril








Obligación 7 evidencia fotográfica primer producto semana del 13 al 18 abril








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 20 al 25 abril











Obligación 7 evidencia fotográfica primer producto semana del 27 abril al 2 mayo

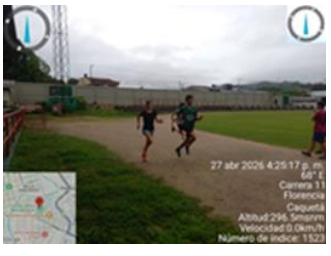












INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

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**	
	06		**04**		**2026**	
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	11		04		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 marzo Mesociclo: 10
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: 6 al 11		**PERIODO: DESARROLLADOR**					**TIPO DE MICRO: Corriente**							
MESO: 04	**MICRO No: 10**						**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	109		109		109		109		109		109		664	
INTENSIDAD	90 %	%	90 %	%	90%	%	90%	%	90%	%	90%	%	90%	%
SESIONES	1		1		1		1		1		1		6	
PFG														
AEROBICA	20		20		10		10		20		10		90	
FLEXIBILIDAD	10				10		10				10		40	
ANAEROBICA	10		10		10		9						39	
COORDINACION	20		10		10		10		10		10		70	
PFE														
VOLOCIDAD	20		10		10		10		30				80	
SALIDA DEL PARTIDOR	10		10		10								30	
TECNICA DE CARRERA	10		10		10		20				40		90	
PREP TECNICA														
ESQUIPINK ALTO Y BAJO			9		10		20		30		20		89	
FARLES	9		20		10		10		10		10		69	
PREP TACTICA														
TEORICA					19		10		9		9		47	
PREP ESTRATEGIA														
(SI APLICA)														
TOTAL	**109**		**109**		**109**		**109**		**109**		**109**		**654**	
VOLUMEN TIEMPO	654 MINUTOS													

	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	239	239			
PREP TECNICA	168	168			
PREP F ESPECIAL	200	200			
PREP TEORICA	47	47			
TOTALES	664	664			

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**	
	13		**04**		**2026**	
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	18		04		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 ,13 al 18 abril 2026 Mesociclo:11
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: 13 al 18		**PERIODO: ESABILIZADOR**					**TIPO DE MICRO: Corriente**							
MESO: 04	**MICRO No: 11**						**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	109		109		109		109		109		109		654	
INTENSIDAD	80 %	%	80 %	%	80%	%	70%	%	70%	%	70%	%	70%	%
SESIONES	1		1		1		1		1		1		6	
PFG														
AEROBICA	10		10		10		10		10		10		60	
FLEXIBILIDAD	10		10		10		10		20		10		70	
ANAEROBICA	10		10		10		10				20		60	
COORDINACION	10		10		10		10		10		10		60	
PFE														
VOLOCIDAD	10				10				20		10		50	
SALIDA DEL PARTIDOR	10		15		10		10				10		55	
TECNICA DE CARRERA	10		15		10		20		10		10		75	
PREP TECNICA														
ESQUIPINK ALTO Y BAJO	10		10		10		10		10		10		60	
FARLES	10		10		10		10		19		10		69	
PREP TEORICA	19		19		19		19				19		95	
PREP ESTRATEGIA														
(SI APLICA)														
TOTAL	**109**		**109**		**109**		**109**		**109**		**109**		**654**	

VOLUMEN TIEMPO	654 MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	250	250			
PREP TECNICA	129	129			
PREP F ESPECIAL	180	180			
PREP TEORICA	95	95			
TOTALES	654	654			

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**	
	20		**04**		**2026**	
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	25		04		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 ,20 al 25 abril 2026 Mesociclo: 12
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: 20 al 25		**PERIODO: ESABILIZADOR**					**TIPO DE MICRO: Corriente**							
MESO: 04	**MICRO No: 12**						**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	110		110		110		110		110		110		664	
INTENSIDAD	90 %	%	90 %	%	90%	%	90%	%	90%	%	90%	%	90%	%
SESIONES	1		1		1		1		1		1		6	
PFG														
AEROBICA	10		10		20		10		10				60	
FLEXIBILIDAD	10		10		10		30		10		10		80	
ANAEROBICA			10		10		10		10				40	
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		10		20		10				30		90	
PREP TECNICA														
ESQUIPINK ALTO Y BAJO	20		10		10		10		10		10		70	
FARLES	13		10		10		10				10		53	
Paso entre valla			20		11						20		51	
PREP TACTICA														
PREP ESTRATEGIA														
(SI APLICA)														
TOTAL	**110**		**110**		**110**		**110**		**110**		**110**		**664**	

VOLUMEN TIEMPO	664 MINUTOS			
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**	**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	250	250		
PREP TECNICA	174	174		
PREP F ESPECIAL	240	240		
PREP ESTRATEGIA				
TOTALES	664	664		

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**			
	27		**04**		**2026**			
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**			
	2		05		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		

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	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

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 ,27 de abril al 2 mayo 2026 Mesociclo:13
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: 27 al 2		**PERIODO: ESABILIZADOR**					**TIPO DE MICRO: Corriente**							
MESO: 04	**MICRO No: 13**						**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:
6-11		x			
13.-18	x				
20,-25		X			
27-2	X				

Volumen general planificado del Mesociclo de acuerdo al plan gráfico:

ACTIVIDAD	
P.F.G	920 MINUTOS
P.F.E	830 MINUTOS
P.F.T	751 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% 360 MINUTOS	FLEXIBILIDAD 20% 365 minutos
AEROBICA 20% 335 MINUTOS	ANAEROBICA 20% 195 minutos

Preparación Física Especial:

VELOCIDAD REPETIONES	40% 445 MINUTOS
TECNICA CARRERA	30% 495 MINUTOS
SALIDA PARTIDOR	30% 170 MINUTOS

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.

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

2. Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.

Durante este microsiclo que corresponde 6 al 11 de abril se realizó tes físico salto sin impulso cada uno los deportistas que estuvieron en este tes el dia 10 de abril 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 demuestra que están en un buen rango y se mantienen en cada uno de los 3 saltos que se realizo y viene mejorando cada día durante los entrenamientos , asi estar en una buena forma para las diferentes competencias del ámbito municipal, departamental y nacional

I.	TEST 1 Salto largo	TEST 2 Salto 2	TEST 3 Salto 3	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
1. SOFIA PLAZA YUSTY	2,06	2,06	2,10	velocidad	Sub16
2. VALERY ARRIAGA SALAZAR	1.99	1,98	2,00	velocidad	Sub14
3. SANTIAGO CADENA DIAZ	2,10	2,15	2,18	velocidad	Sub16
4. EMANUEL JULIAN CONDE TOVAR	2,00	2,05	2,08	semifondo	Sub 16
5. MANUELA TORRES TRONCOSO	2,00	2,05	2,08	velocidad	Sub16
6. MARIA JULIANA GIRALDO URREA	2,06	2,00	2,09	velocidad	Sub14
7. SANTIAGO ADOLFO LOSADA VASQUEZ	2,12	2,15	2,19	marcha	Sub16
8. MARIA JULIANA ALEJANDRA CANO R	1,98	2,04	2,07	marcha	Sub16
9. DANNA SOPHYA RAMIREZ GOMEZ	2,06	1,99	2,10	velocidad	Sub 14
10. BRIANA ANYELINA GUTIERREZ	1,90	1,99	2,00	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 abril 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 3 producto que corresponde del 1 al 30 de abril en el meso que está terminado se evidencia que los deportistas han venido cumpliendo los entrenamientos programados para este mes de marzo 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

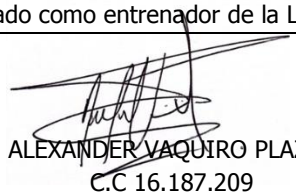
6. Indique cual ha sido el seguimiento y control realizado al plan de preparación y entrenamiento durante este periodo a los atletas que no están permanentemente en concentración, indicando los datos del entrenador responsable de cada atleta (nombre, teléfono, e-mail e institución donde labora).
Durante 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

