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 LEVANTAMIENTO DE PESAS DEL CAQUETA**						
Nombre del Entrenador encargado	**CESAR AUGUSTO LUGO TORRES**						
Mes	**ABRIL**						
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO DESARROLLADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**	
			X				
Especialidad Deportivo:	**HALTEROFILIA**						
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**		
	05		**04**		**2026**		
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**		
	02		**05**		**2026**		
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	**ARRANQUE Y ENVION**						

a.	Horario de Trabajo	**JORNADA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
		MAÑANA	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00
		TARDE	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30

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

Atletas bajo su seguimiento:

LISTADO DE TALENTO Y RESERVA

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. . Shirley garzón	Florencia	+63KG		Sub 13
2. . Edwin Ortiz	Florencia	73KG		Sub 13
3. . Johan Ossa	Florencia	79KG		Sub13
4. . juan pablo Saldaña	Florencia	556kg		Sub13
5. . dante Suarez	Florencia	45kg		Sub13
6. . Felipe castillo	Florencia	50kg		Sub13
7. . Dilan Matías	Florencia	69kg		Sub13
8. . maría Rodríguez	Florencia	53kg		Sub13
9. . danna claros	Florencia	49kg		Sub13
10. Estiven Pérez	Florencia	45		Sub13

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. OSCAR MARLES	FLORENCIA	55 KG		SUB 15
2. JUAN JOSE ESCOBAR	FLORENCIA	88KG		SUB15
3. YINA ISABEL DEVIA RAMIREZ	FLORENCIA	53KH		SUB15
4. XIOMARA RAMIREZ	FLORENCIA	76KG		SUB15
5. YURLEDY ALEJANDRA MURIEL CASTILLO	FLORENCIA	50 KG		SUB 15
6. DANA SOFIA YUSTES MONTEALGRE	FLORENCIA	55KG		SUB15
7.				

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. CRISTIAN CAMILO	FLORENCIA	71 kg		SUB 17
2. KEIRY PENAGOS	FLORENCIA	55 kg		SUB17
3. KEREN ASTRID HOYOS	FLORENCIA	59 KG		SUB 17
4. MARIA ANGEL	FLORENCIA	59KG		SUB 17
5. AILEN SILVA	FLORENCIA	+86KG		SUB17
6. JULIAN MORA	FLORENCIA	79KG		SUB17
7. LAURA CRSITINA FRANCO	FLORENCIA	59 KG		SUB 17
8. CELESE DOMINGUEZ	FLORENCIA	63KG		Sub17
9. AILEN TATIANA 10. SILVA GARZON	FLORENCIA	+86kg		Sub17
11. . JULIAN MORA RODRIGUEZ	FLORENCIA	79 KG		SUB 15

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

Preseleccionados para los Juegos Nacionales Juveniles 2028

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	CATEGORIA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. JUAN JOSE ESCOBAR	FLORENCIA	85KG		Sub 15
2. CRISTIAN CAMILO	FLORENCIA	74 kg		SUB 17
3. NICOLAS OROZCO	FLORENCIA	65 kg		SUB 17
4. KEIRY PENAGOS	FLORENCIA	49Kg		SUB17
5. KEREN ASTRID HOYOS	FLORENCIA	55 KG		SUB 17
6. AILEN SILVA	FLORENCIA	+86KG		SUB15
7. JULIAN MORA	FLORENCIA	78KG		SUB17
8. LAURA CRSITINA FRANCO	FLORENCIA	55 KG		SUB 17
9. NATHALY CARDOZO	FLORENCIA	76KG		SUB15

Preseleccionados a Juegos Deportivos Nacionales mayores 2027

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	CATEGORIA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. AILEN TATIANA	FLORENCIA	+86KG		Sub 15
2. ANGGIE XIOAMRA YUSTES	FLORENCIA	86		SUB 20
3. HARRISON MURCIA	FLORENCIA	79		SUB 20
4. VALENINA MAECHA	FLORENCIA	77		SUB20
5. BARAYAN PEREZ	FLORENCIA	88		SUB 20
6. CESAR AUGUSTO LUGO	FLORENCIA	98		MATORES
7. HEIDER ALEXANDER HERNANDEZ	FLORENCIA	98		SUB20
8. LOIDA ESTHER HOYOS	FLORENCIA	69		SUB17

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:

- Mesociclo básico introductorio (05 abril- 02 de mayo)

El objetivo inicial en este periodo introductorio consiste en establecer los fundamentos auxiliares derivados de los dos movimientos olímpicos ya ejecutados, tanto en fogueos como en competencia. Asimismo, se trabaja en la sobrecarga progresiva con el fin de adaptar de mejor manera los distintos tipos de entrenamiento y lograr que los deportistas desarrollen las capacidades específicas requeridas en el levantamiento

b. Objetivos Específicos planificados:

Objetivos Físicos:

Durante el periodo comprendido de (05 abril- 02 de mayo)

El objetivo en este periodo introductorio se fundamenta en el empalme de ejercicios propioceptivos, con la finalidad de mejorar la estabilización de los músculos protagonistas. Esto permite concluir que los deportistas, en categorías de temprana edad, presentan constantemente cambios fisiológicos, mientras que en categorías avanzadas se desarrolla otro tipo de entrenamiento orientado a potencializar las deficiencias individuales.

Objetivos Técnicos:

Durante este mesociclo de restablecimiento, el enfoque principal se orientó a la consolidación de los fundamentos técnicos individuales de cada pesista. Se dio prioridad a la identificación y corrección de las deficiencias mecánicas evidenciadas en la fase competitiva anterior. Este proceso de ajuste técnico tuvo como finalidad optimizar la transferencia de la preparación física general hacia el gesto deportivo.

Se destacó que, aunque el progreso es inherente en los atletas en formación, el sistema neuromuscular debe evidenciar una asimilación eficiente de las correcciones técnicas implementadas. El cumplimiento de estos objetivos se considera un requisito fundamental para la adecuada progresión del plan anual de entrenamiento.

Objetivos Tácticos

Bajo esta metodología, se elimina todo volumen de trabajo innecesario o que no cuente con un objetivo definido. Se establece que cada levantamiento y cada repetición cumplen una función directa en el perfeccionamiento del movimiento principal.

Este nivel de exigencia asegura que, al llegar a la fase específica del mesociclo, el atleta no solo haya desarrollado fuerza, sino que también se encuentre perfectamente sincronizado para alcanzar su máximo potencial de carga.

Objetivos Teórico

En este punto se parte de la premisa de que cada elemento que integra la sesión debe actuar como un catalizador directo de la eficiencia competitiva, estableciendo una relación estrecha entre el perfeccionamiento técnico y la manifestación de la fuerza. De esta manera, se consigue una integración coherente y completa entre el acondicionamiento físico y las exigencias específicas de velocidad, potencia y destreza propias del deporte.

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

Objetivos Psicológico

A través del acompañamiento psicotécnico de la entidad, los atletas cuentan con las herramientas necesarias para promover un crecimiento personal continuo. Este proceso resulta fundamental durante los ciclos de preparación técnica, en los cuales la disciplina constante permite que los participantes conviertan el estándar de excelencia en un hábito natural y cotidiano dentro de su práctica deportiva.

Análisis técnico metodológico del mesociclo:

1. **Tipo de microciclos**

FECHA DEL MICROCICLO	MICROCICLO DE RESTABLECIMIENTO:	MICROCICLO CORRIENTE:	MICROCICLOS DE CHOQUE:	MICROCICLO DE APROXIMACIÓN:	MICROCICLO DE COMPETECIÓN:
05 abril al 11de abril		x			
12 abril al 18 de abril		x			
19 abril al 25 de abril			x		
26 abril al 02 de mayo	x				

Volumen general planificado del Mesociclo de acuerdo con el plan gráfico:

TOTAL	Repeticiones
	P.R.- 1.756

Volumen general planificado del Mesociclo de acuerdo con el plan gráfico:

Indique el porcentaje (%) 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 condicional:

FUERZA	RESISTENCIA A LA FZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD.
73-13%	220-20%	150-15%	30-10%

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

DESCRIPCIÓN DE LOS ASPECTOS DETALLADOS DEL INFORME TÉCNICO

1. Describa el cumplimiento y desarrollo del Microciclo por tipos de preparación (Física, Técnica, Táctica, Sicológica, dopaje)
La estrategia de esta planificación se estructuró en torno al mesociclo de desarrollo, el cual integró microciclos de corta duración con objetivos específicos. Estos ciclos menores fueron diseñados para consolidar el estado físico requerido, aplicándose de manera estratégica según las necesidades del proceso.

2. Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.
El enfoque principal de las actividades realizadas se dirigió a la auditoría del nivel competitivo de los atletas, con el propósito de optimizar su proyección a futuro. Como consecuencia directa, se reestructuraron los esquemas de entrenamiento, procurando que los deportistas desarrollen un mayor autoconocimiento de sus condiciones físicas.

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.
NO APLICA

4. Indique si alguno de sus atletas ha sufrido lesiones o presentados problemas médicos durante la semana. De ser así, indique cual fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.
Se evidencia la gestión del acompañamiento fisioterapéutico por parte del instituto hacia los atletas priorizados para los Juegos Nacionales Juveniles, garantizando que el periodo adaptativo cuente con el soporte preventivo y terapéutico requerido para la alta competencia.

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?

Desde la perspectiva de la dirección técnica, se define que el ciclo vigente se orienta principalmente al desarrollo de la potencia y la velocidad aplicada del deportista. El preparador físico pretende, mediante este enfoque, que el atleta mejore su capacidad para movilizar cargas más elevadas con mayor eficiencia en cada ejecución, ya sea en levantamientos o desplazamientos.

Se espera que este progreso se traduzca en un incremento significativo en su rendimiento competitivo, favoreciendo además una ejecución técnica más depurada. En consecuencia, la planificación está diseñada para que el atleta alcance un nivel óptimo de desempeño, integrando de manera efectiva estas cualidades físicas.

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 el periodo actual, se ha observado una mejora considerable en el bienestar general de los deportistas como resultado de la intervención profesional de la psicóloga del departamento. La creación de este espacio de comunicación ha favorecido un aumento evidente en la motivación, tanto en el plano individual como colectivo.
De manera adicional, la implementación de actividades orientadas al manejo del estrés ha reforzado significativamente la capacidad de los atletas para afrontar situaciones de alta demanda. Esto ha contribuido a optimizar su preparación mental, permitiéndoles gestionar sus entrenamientos de forma más eficiente y organizada

7. Requerimientos y necesidades para el desarrollo óptimo del plan de preparación

Para impulsar el desarrollo deportivo, se reconoce que el desempeño no depende únicamente de lo realizado en el campo, sino también de las decisiones cotidianas de cada atleta. En este sentido, la organización asume de manera formal la responsabilidad de dirigir y supervisar todos los procesos de formación, asegurando el cumplimiento de altos estándares de calidad en la preparación de sus deportistas.

Como parte de esta estrategia, se plantea un programa enfocado en fortalecer aspectos clave del rendimiento. Su propósito principal es sensibilizar a los atletas sobre tres fundamentos considerados esenciales para su progreso:

• Alimentación adecuada: entendida como la base que influye directamente en el rendimiento y la recuperación.
• Entrenamiento invisible: que abarca el descanso, la hidratación y los hábitos diarios que impactan el desempeño fuera de la supervisión directa del entrenador.
• Compromiso con el juego limpio: promoviendo la honestidad y el respeto por las normas como pilares del espíritu competitivo.

8. Describa otros aspectos que considere de interés a tener en cuenta durante el proceso de preparación y entrenamiento.
Se estima imprescindible llevar a cabo un diagnóstico exhaustivo que permita corregir las falencias identificadas en este ámbito. Dado que un número considerable de deportistas no cuenta con una alimentación adecuada para sostener su desempeño, se plantea la implementación de un programa de asesoría nutricional como un eje clave para promover la mejora constante del atleta.

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



CESAR AUGUSTO LUGO TORRES
Cedula No 1006515409 de Florencia
Gmail: simontolon@gmail.com

Nombre y firma del presidente de la Liga Deportiva:



ALEXANDRA MARIA RODRIGUEZ GARCIA
Cedula No. 40.784.379 de Florencia
Email: contadorsvdc@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

1. COPIA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO GRAFICO.

DISTRIBUCION DEL PLAN ANUAL: LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DEL CAQUETA

Cuadro 1

Categoría: SUB 13,15,17 Sexo: MAS-FEM Fecha del Plan Anual: 1/02/2026 al 31/12/2026 Nombre del Entrenador: CESAR AUGUSTO LUGO

MESES		feb	feb	feb	feb	mar	mar	mar	mar	mar	abr	abr	abr	abr	may	may	may	may	may	jun	jun	jun	jun	jul	jul	jul	jul	ago	ago	ago	ago	ago	sep	sep	sep	sep	oct	oct	oct	oct	nov	nov	nov	nov	nov	nov	
FECHA DE INICIO Y FINAL DEL MICROCICLO		01	08	15	22	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29		
		07	14	21	28	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05		
MACROCICLOS		I																																										II	II		
PERIODOS		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	CO	CO	R	R	P	P	P	C	CO	CO	CO	R	R	R	P	P	P	P	P	P	P	R	R	R	R	P	P		
ETAPAS		G	G	G	G	G	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	CO	CO	T	T	E	E	E	CO	CO	CO	CO	T	T	T	E	E	E	E	E	C	C	T	T	T	T	C	C		Máximo Volumen por Microciclo
NUMERO DE MESOCICLOS		1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10	11	11	11	11	11		
TIPOS DE MESOCICLOS		I	I	I	I	I	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BE	BE	CO	CO	R	R	BE	BE	BE	CO	CO	CO	CO	R	R	R	BE	BE	BE	BD	BD	BD	BD	BE	R	R	R	I	I		
NUMERO DE MICROCICLOS		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	750 R	
TIPOS DE MICROCICLOS		C	C	R	C	C	C	C	CH	R	C	C	CH	C	A	C	CO	CO	Co	Co	R	R	A	C	CO	CO	CO	CO	CO	R	CH	R	C	C	CH	R	C	C	C	CH	R	R	R	C	C		
DIAS x MICROCICLOS		6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	263	
UNIDAD x MICROCICLOS		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	263	
VOLUMEN x MICROCICLOS	%	50%	70%	80%	66%	38%	47%	55%	66%	35%	60%	75%	55%	44%	26%	55%	67%	62%	37%	63%	69%	58%	41%	66%	55%	40%	26%	54%	43%	34%	41%	23%	38%	28%	34%	25%	32%	27%	21%	44%	47%	44%	47%	34%	38%	15326	
	R	375	525	600	488	285	353	413	488	263	450	563	413	330	195	413	503	465	278	473	518	435	308	488	413	300	195	405	210	255	308	173	285	210	255	188	240	203	158	330	353	330	353	255	285		
ARRANQUE	%	27%	28%	30%	29%	29%	28%	26%	29%	29%	27%	29%	26%	25%	34%	26%	29%	28%	29%	28%	28%	27%	24%	29%	26%	25%	34%	26%	24%	29%	24%	32%	29%	34%	29%	34%	29%	34%	32%	24%	28%	24%	28%	29%	25%	27,0%	
	R	101	147	180	142	83	99	107	142	76	122	163	107	83	66	107	146	130	81	132	145	117	74	142	107	75	66	105	50	74	74	55	83	71	74	64	70	69	51	79	99	79	99	74	71	4136	
ENVIÓN	%	30%	32%	33%	30%	31%	31%	28%	30%	31%	28%	30%	28%	27%	36%	28%	30%	29%	31%	29%	32%	28%	26%	30%	28%	27%	36%	28%	26%	31%	26%	34%	31%	36%	31%	36%	31%	36%	34%	26%	31%	26%	31%	31%	27%	28,9%	
	R	113	168	198	146	88	109	116	146	82	126	169	116	89	70	116	151	135	86	137	166	122	80	146	116	81	70	113	55	79	80	59	88	76	79	68	74	73	54	86	109	86	109	79	77	4430	
CUCLILLA	%	22%	23%	25%	23%	20%	20%	23%	23%	19%	24%	23%	23%	22%	15%	23%	23%	22%	19%	24%	23%	24%	22%	23%	23%	22%	15%	23%	22%	19%	22%	18%	19%	15%	19%	15%	19%	15%	18%	22%	20%	22%	22%	19%	22%	20,9%	
	R	83	121	150	112	57	71	95	112	50	108	129	95	73	29	95	116	102	53	114	119	104	68	112	95	66	29	93	46	48	68	31	54	32	48	28	46	30	28	73	71	73	78	48	63	3205	
HALÓN	%	21%	17%	12%	18%	20%	21%	23%	18%	21%	21%	18%	23%	26%	15%	23%	18%	21%	21%	19%	17%	21%	28%	18%	23%	26%	15%	23%	28%	21%	28%	16%	21%	15%	21%	15%	21%	15%	16%	28%	21%	28%	19%	21%	26%	19,7%	
	R	78	89	72	88	57	74	95	88	55	94	102	95	85	30	95	90	98	58	90	88	92	86	88	95	78	30	94	59	54	86	28	60	31	54	28	50	31	25	92	74	92	67	54	74	3015	
V. DE TÉCNICA	%	57%	60%	63%	59%	60%	59%	54%	59%	60%	55%	59%	54%	52%	70%	54%	59%	57%	60%	57%	60%	55%	50%	59%	54%	52%	70%	54%	50%	60%	50%	66%	60%	70%	60%	70%	60%	70%	66%	50%	59%	50%	59%	60%	52%	55,9%	
V. DE FUERZA	%	43%	40%	37%	41%	40%	41%	46%	41%	40%	45%	41%	46%	48%	30%	46%	41%	43%	40%	43%	40%	45%	50%	41%	46%	48%	30%	46%	50%	40%	50%	34%	40%	30%	40%	30%	40%	30%	34%	50%	41%	50%	41%	40%	48%	44,1%	
Volumen x mesosiclos	h	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	528	
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES																	5-6 junio nacional sub 23 y mayo											NACIONAL SUB 13,15,17																					
CHEQUEOS OFICIALES O FOGUEOS									CH				CH																			CH					CH										
TESTS PEDAGÓGICOS									PDG				PFG										PDG					PDG					PDG				PDG				PDG						
TEST DE MAXIMALES		MAX				MAX					MAX				MAX				MAX				MAX				MAX				MAX				MAX				MAX						
PRUEBAS PSICOLÓGICAS					PSG					PSG				PSG					PSG				PSG					PSG				PSG				PSG					PSG				
PRONOSTICO															97%				98%				100%														100%				100%					

Cra. 11 Villa Olímpica Celular 3160534370
E-MAIL info@icdtcaqueta.gov.co www.icdtcaqueta.gov.co
Florencia – Caquetá - Colombia

2. evidencia fotográfica de las sesiones de entrenamiento





2.





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

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

Test de movilidad preventiva y control de marcas





fortalecimiento de los procesos de formación. Presentación en el colegio los pinos



