INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre de la Liga Deportiva:	**LIGA DE GIMNASIA DEL CAQUETA**							
Nombre del Entrenador encargado	**JOSE ARTUNDUAGA CASTRO**							
Mes	**ABRIL**							
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO DESARROLLADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**		
		X						
Especialidad Deportivo:	**GIMNASIA ARTISTICA MASCULINA Y FEMENINA**							
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**			
	01		**ABRIL**		**2026**			
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**			
	30		ABRIL		2026			
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	ARTISTICA SUELO, SALTO, VIGA, ASIMETRICA, ARZONES, ANILLAS, PARALELA, BARRA FIJA.							

a.	Horario de Trabajo	**JORNADA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
		MAÑANA	7:30 A 10: 30						
		TARDE	2 A 6						

Atletas bajo su seguimiento:

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
ATLETA	**CLUB Y/O MUNCIPIO**	**PRUEBA**	**MODALIDAD(SI APLICA)**	**CATEGORÍA**
Thomas Santiago G.	INDUSTRIAL		SUELO, ARZONES, SALTO, ANILLOS, PARALELAS Y BARRA FIJA	**AC 3 INFANTIL**
Kevin Andredy Muñoz	**LA SALLE**			**AC 4 JUVENIL**
VALERIA OSPINO BANDERA	**INDUSTRIAL**		**Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio**	**AC 1 PREINFANTIL**
Alejandro Hernández C.	**JUBASA**			**AC 1 PREINFANTIL**
Javier Francisco Díaz Rio	**JUBASA**			**AC 1 PREINFANTIL**
Emir Santos Jiménez	**LA SALLE**			**AC 2 INFANTIL**
Sara Rodríguez Osorio	**LA SALLE**		**Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio**	**AC 2 INFANTIL**
Matías	**LA SALLE**			**NIVELES F**
Luis Gerónimo López M.	**INDUSTRIAL**			**NIVELES F**
Víctor Manuel López M.	**JUBASA**			**NIVELES F**
Laura Sofia Incapie Valderrama	**LA SALLE**		**Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio**	**NIVELES F**
Laura Juliana Hernández	**LA SALLE**			**AC1 PREINFANTIL**
Melani Gómez Parra	**INDUSTRIAL**			**AC1 PREINFANTIL**
Danna Isabella Rincón M	**INDRUSTRIAL**			**AC1 PREINFANTIL**

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- Durante el periodo comprendido entre
- Entrante (DE 01 al 30 de abril)(4 Semanas)
- El objetivo de este Mesociclo de la categoría juvMesocicloenil y mayores es: 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 mesociclo perteneciente al período desarrollador, se observa que la carga aplicada (volumen, intensidad y complejidad técnica) ha permitido una respuesta progresiva en la forma deportiva de los atletas, especialmente en los componentes físico–especiales y técnico–específicos. Esto se evidencia en el cumplimiento de la mayor parte de los objetivos planteados para esta etapa de preparación.

- El objetivo de este mesociclo de la categoría niveles femenino es: Seguir fortaleciendo los ejercicios por medio de repeticiones en cada aparato (8 repeticiones por cada aparato).

b. Objetivos Específicos planificados del presente mesociclo:

Objetivos Físicos:

Durante el periodo comprendido entre

- Entrante (DEL 01 AL 30 de Abril (4 Semanas)

Durante el mesociclo perteneciente al período desarrollador, se observa que la carga aplicada (volumen, intensidad y complejidad técnica) ha permitido una respuesta progresiva en la forma deportiva de los atletas, especialmente en los componentes físico–especiales y técnico–específicos. Esto se evidencia en el cumplimiento de la mayor parte de los objetivos planteados para esta etapa de preparación.

De acuerdo con el trabajo del mes de Abril se pudo ver el rendimiento de cada deportista en los apartados y en desarrollo de fuerza en miembros superiores.

El objetivo de este mesociclo de la categoría niveles femenino es: Desarrollar la resistencia específica y la memoria motriz a través del aumento progresivo de repeticiones en los diferentes aparatos. (8 repeticiones por cada aparato).

Objetivos Técnicos:

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

JUVENIL Y MAYOR

Perfeccionar la ejecución y el enlace de los elementos ya adquiridos, consolidando rutinas completas con mayor precisión, fluidez y seguridad, orientadas a su aplicación en competencia durante el periodo actual.

GRUPOS DE EDADES

Fortalecer las bases técnicas de los elementos fundamentales mediante ejercicios progresivos, buscando mejorar la coordinación, el control y la correcta ejecución de los movimientos en cada aparato.

NIVELES FEMENINO

Desarrollar y perfeccionar los nuevos elementos (mortal agrupado, arco con pasada y paloma) mediante una progresión técnica durante el mesociclo, buscando mejorar su ejecución, control y aplicación en las rutinas de competencia.

Objetivos Tácticos

Optimizar la organización y construcción de las rutinas mediante la adecuada selección, secuenciación y enlace de los elementos técnicos, promoviendo un mejor control del ritmo, la distribución del esfuerzo y la continuidad en la ejecución. Se busca que el gimnasta logre mayor fluidez en sus movimientos, reduzca pausas innecesarias y mejore la toma de decisiones durante la rutina, permitiendo una ejecución más eficiente, segura y acorde a las exigencias de la competencia.

Objetivos Teórico

Fortalecer los conocimientos teóricos de la gimnasia artística en aspectos técnicos, reglamentarios y metodológicos, para mejorar la comprensión de los ejercicios, su correcta ejecución y la toma de decisiones durante el entrenamiento y la competencia.

Objetivos Psicológico

Fortalecer las habilidades psicológicas de los gimnastas, desarrollando la concentración, la confianza y el control emocional, con el fin de optimizar el rendimiento durante el entrenamiento y la competencia.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: 01 al 18 de Abril 2026		**PERIODO:** PREPARATORIO					**TIPO DE MICRO:** C C							
MESO: Específico		**MICRO No:** 9-10					**ENTRENADOR: JOSE ARTUNDUAGA CASTRO**							
DIAS	DOMINGO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUMEN	6													
INTENSIDAD		40%		55%		60%		70%		90%		100%	%	%
SESIONES		6												
PFG		**65**		**60**		**50**		**60**		**65**		**75**	**375**	
Calentamiento		30		30		30		30		30		30		
Postura				10				10				15		
Resorte		10				10				10				
Giros				10				10				10		
Piques		10				10				10				
Plancha				10				10				20		
Curve		15								15				
PFE		**60**		**65**		**70**		**75**		**80**		**100**	**450**	
Ejercicios cimetricos		**60**		**65**		**70**		**75**		**80**		**100**		
PTT		**80**		**80**		**70**		**110**		**120**		**140**	**600**	
Estolder		10		20				20				20		
Mortal giro y medio		10		20				20				20		
Moy completo		10		10				10		10		20		
Extendido adelante		10		10				10				20		
Mortal adelante		10		**20**				**10**				**10**		
Parada invertida		10						10		20				
Vals		10						10				20		
Quinta		10								20				
Alemana								10				10		
Salto extendido						20				20				
Salto paloma						20				20				
Tijeras						10		10		10		20		
Doble mortal						20				20				
PTP		20		20		10		10		10		5	75	
VOLUMEN TIEMPO		257		256		247		247		247		246	**1500**	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

	PLAN	REAL	DIFERENCIA		OBSERVACIONES
PREP FIS GENERAL	375				**El microciclo esta realizado por minutos**
PREP TECNICA	450				
PREP TACTICA	600				
PREP ESTRATEGIA	75				
TOTALES	1500				

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: 19 al 30 Abril 2026		**PERIODO:** PREPARATORIO					**TIPO DE MICRO:** R C							
MESO: Específico	**MICRO No:** 11-12						**ENTRENADOR: JOSE ARTUNDUAGA CASTRO**							
DIAS	DOMINGO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		**TOTAL**	
PLANIFICACION	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**
VOLUMEN	6													
INTENSIDAD		50%		60%		70%		60%		70%		90%		%400
SESIONES		6												
PFG		100		90		110		90		110		100		350
Calentamiento		30		30		30		30		30		30		
Postura		20		20		20						20		
Físico		20						20		20				
Rechazo								20		20				
Resorte		20						20				20		
Giros				20						20				
Piques						20		10				20		
Plancha		10				20				20				
Curve				20		20						10		
PFE		**70**		**65**		**70**		**80**		**85**		**80**		**450**
Nuevos elementos con seguridad		70		65		70		80		85		80		
PTT		**50**		**55**		**65**		**50**		**60**		**70**		**600**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Cristo				10								10		
Múltiple				10		10						10		
Endo		20				15								
Tijeras		**10**								**10**		**10**		
San Pedro		10		10				10						
Doble mortal				10				10						
Doble giro				15				10				10		
Extendido atrás		10						10				10		
Paloma						20				20				
Rondada extendido						20				20				
Quinta								10				10		
Moy escuadra										10		10		
PTP		20				20				15		20		75
VOLUMEN TIEMPO		240		210		265		220		270		270		**1500**

VOLUMEN TIEMPO	240 MINUTOS				
	PLAN	**REAL**	**DIFERENCIA**		**OBSERVACIONES**
PREP FIS GENERAL	600				**El microciclo esta realizado por minutos**
PREP TECNICA	450				
PREP TACTICA	375				
PREP ESTRATEGIA	75				
TOTALES	1500				

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:
1-7 Abril		X			
8-14 Abril		X			
15-21 Abril	X				
22-30 Abril		X			

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

ACTIVIDAD	
JUVENIL Y MAYORE	6.900
GRUPOS DE EDADES	6.000

NIVELES F	3.000

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 General:

Thomas Santiago G.	2.600
Kevin Andredy Muñoz	2.600
Javier Francisco Díaz Rio	1.900
VALERIA OSPINO BANDERA	2.600
Alejandro Hernández C.	1.900
Emir Santos Jiménez	1.900
Matías	1.900
Andrés Fernando Álvarez	1.900
Sara Rodríguez Osorio	1.900
Elizabet Artunduaga Hernández	1.900
Luis Gerónimo López M.	2.600
Víctor Manuel López M.	2.600
Laura Sofia Incapie Valderrama	1.900
Laura Juliana Hernández	1.900
Melani Gómez Parra	1.900
Danna Isabella Rincón M	1.900

Preparación Física Especial:

Thomas Santiago G.	2.600	
Kevin Andredy Muñoz	2.600	
Javier Francisco Díaz Rio	1.900	
VALERIA OSPINO BANDERA	2.600	
Alejandro Hernández C.	1.900	
Emir Santos Jiménez	1.900	
Matías	1.900	
Andrés Fernando Álvarez	1.900	
Sara Rodríguez Osorio	1.900	
Nicolas Martínez Córdoba	1.900	
Luis Gerónimo López M.	2.600	
Víctor Manuel López M.	2.600	

Laura Sofia Incapie Valderrama	1.900	
Laura Juliana Hernández	1.900	
Melani Gómez Parra	1.900	
Danna Isabella Rincón M	1.900	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE 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)
Garantizar la adecuada ejecución del microciclo mediante el desarrollo equilibrado de las capacidades físicas, la mejora técnica en los aparatos, la organización táctica de las rutinas, el fortalecimiento psicológico y la formación en principios de juego limpio y prevención del dopaje, contribuyendo al progreso integral y al rendimiento competitivo de los gimnastas.

2. Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.
No test .

3. Indique que resultados de competencia.

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.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Durante la semana de trabajo se reporta que el deportista Thomas Santiago Galvis Gerena presentó una lesión en la muñeca.
Se realizó la valoración correspondiente, determinando la necesidad de manejo conservador, el cual incluyó reposo relativo, aplicación de frío local y control de la carga de entrenamiento, evitando ejercicios que generaran impacto o sobrecarga en la zona afectada.
Actualmente, el deportista se encuentra en proceso de recuperación, realizando adaptación progresiva a las actividades, bajo seguimiento para garantizar una reincorporación segura al entrenamiento.

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 mes de abril, correspondiente a la etapa de preparación desarrolladora, se evidencia una evolución positiva en la forma deportiva de los atletas, en relación con los objetivos generales y específicos planteados en el plan de entrenamiento. La carga aplicada, en términos de volumen, intensidad y complejidad técnica, permitió avances progresivos en las capacidades físico–especiales, especialmente en la fuerza, coordinación y control corporal.
En el componente técnico, se observó mejora en la ejecución de los elementos básicos y específicos en los diferentes aparatos, así como mayor fluidez en los enlaces y mejor estabilidad en las recepciones. No obstante, se identifican aspectos por seguir fortaleciendo, principalmente en la precisión técnica de algunos elementos y en la continuidad de las rutinas completas.
Desde el punto de vista táctico, los atletas han comenzado a organizar mejor sus secuencias de movimiento, mostrando avances en la estructuración de rutinas, aunque aún se requiere consolidar el control del ritmo y la distribución del esfuerzo durante la ejecución.
En el componente psicológico, se evidencia una mejora en la concentración y la confianza durante los entrenamientos, lo cual ha favorecido la ejecución de los ejercicios; sin embargo, es necesario continuar trabajando en el manejo de la presión y la seguridad en situaciones más exigentes.
Finalmente, en relación con los objetivos del plan general de la temporada, el cumplimiento ha sido satisfactorio en la mayoría de los aspectos planteados para esta etapa, permitiendo establecer una base sólida para el siguiente periodo de preparación. Se recomienda continuar con el proceso progresivo, ajustando cargas y reforzando los aspectos técnicos y psicológicos identificados.

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 mes de abril se dio cumplimiento al seguimiento y control del plan de preparación y entrenamiento de los atletas que no se encuentran en concentración permanente, conforme a lo establecido en la planificación. Se mantuvo comunicación constante con los entrenadores responsables, quienes reportaron el desarrollo de las sesiones, el cumplimiento de las cargas programadas y las observaciones técnicas de cada deportista.
Asimismo, se realizó verificación periódica del proceso mediante informes, registros de entrenamiento y retroalimentación continua, garantizando la coherencia entre lo planificado y lo ejecutado. Los entrenadores responsables (nombre, teléfono, correo electrónico e institución) fueron debidamente identificados y permanecieron articulados con el proceso, asegurando el cumplimiento de los objetivos propuestos para este periodo.

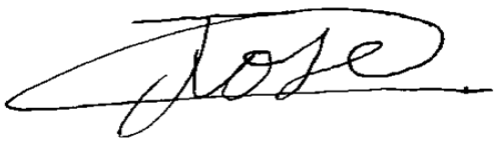
7. Requerimientos y necesidades para el desarrollo óptimo del plan de preparación

Los gimnastas necesitan dominar las técnicas de elementos específicos en los diferentes aparatos como suelo, salto, caballos con arzones, las anillas, barras paralelas y barra fija para mejorar y evitar lesiones es importante tener una implantación adecuada.

8. Describa otros aspectos que considere de interés a tener en cuenta durante el proceso de preparación y entrenamiento.

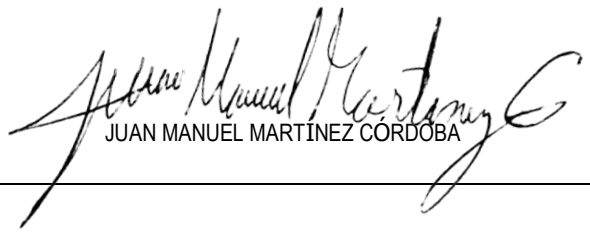
Durante el proceso de preparación y entrenamiento se identificó la necesidad de contar con insumos básicos para el adecuado desarrollo de las sesiones, tales como magnesio y esparadrapo, los cuales son fundamentales para mejorar el agarre en los aparatos y brindar protección a las manos y articulaciones de los deportistas.
La disponibilidad de estos materiales contribuye a optimizar el rendimiento técnico, prevenir lesiones y garantizar condiciones seguras durante la práctica de la gimnasia artística.

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



Email: jogimna@hotmail.com

Nombre y firma del presidente de la Liga Deportiva:



JUAN MANUEL MARTÍNEZ CÓRDOBA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE 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.

EL ENTRENADOR: José Artunduaga castro	DEPORTE: Gimnasia Artística	PERIODO: DESARROLLADO

A: ABRIL 2026	CONTROL DE ASISTENCIA.																																					
PORTISTAS.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL	prog	%	OBSERVACIONES	FIRMA
antiago G.	x		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			26	100	100		
Ríos	x		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			26	100	100		
Jiménez	x		X	X	X	X	X		X		X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X	X			21	85	85		
PINO BANDERA	x		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			26	100	100		
ernández C.	x		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	x			X	X	X	X	x			X	X	X	X	X			26	100	100		
xis Méndez	x		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			24	100	100		
tínez Barrera	x		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			26	100	100		
rnando Álvarez	x		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			26	100	100		
uez Osorio	x		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			26	100	100		
ínez Córdoba	x		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			21	85	85		
no López M.	x		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			26	100	100		
el López M.	x		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			26	100	100		
ncapie Valderrama	x		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			24	100	100		
nila Bustos	x		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			21	85	85		
mez Parra	x		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	x		X	X	X	X	X	X			26	100	100		
lla Rincón M	x		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	x			X	X	X	X	x			X	X	X	X	X			26	100	100		

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ