INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

Objeto	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DEPORTIVA, DIRIGIDOS AL ENTRENAMIENTO, DISEÑO, DESARROLLO, EJECUCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS, ENFOCADAS EN LA FORMACIÓN, SELECCIÓN Y FORTALECIMIENTO DEL SECTOR CONVENCIONAL DE LA LIGA CAQUETEÑA DE TAEKWONDO	Mes	**4° PRODUCTO DEL 1 DE MAYO AL 31 DE MAYO 2026**

Supervisor	**LUIS EDUARDO TRUJILLO**	Programa	**FORMACION Y PREPARACION DE DEPORTISTAS**

Nombre Contratista	**ALDEYBER BETANCOURTH MONTEALEGRE**	Documento	**C.C. 17637241**

OBLIGACIÓN No. 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	Se diseñó y formalizó el Plan Anual 2026 bajo modelo de periodización, estructurando macrociclo, mesociclos y microciclos por componentes físicos, técnicos y tácticos. Y se harán ajustes progresivos en cargas y configuración de las categorías de formación y rendimiento, garantizando coherencia metodológica, transición adecuada y proyección competitiva hacia 2027–2028. La documentación correspondiente se cargó oportunamente en el Drive institucional asignado por el Instituto.
OBLIGACIÓN No. 2	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Crear el equipo del paradeporte – Parataekwondo - 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.	Aunque actualmente no se cuenta con una población estable de Parataekwondo y las participaciones han sido esporádicas, se continúa desarrollando protocolos, adaptaciones metodológicas y estrategias de atención para garantizar una adecuada inclusión y preparación futura.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 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 realiza la **entrega quincenal de los microciclos de entrenamiento**, presentando el plan estructurado que incluye el cronograma detallado con horarios, jornadas y lugar de ejecución, conforme a los formatos establecidos por el ICDR. La documentación correspondiente se ha venido cargando oportunamente en el Drive institucional asignado por el Instituto, semana a semana, incluyendo los respectivos soportes y evidencias fotográficas de cada sesión desarrollada.
OBLIGACIÓN No. 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.	Se cumplió en su totalidad con el 100% de asistencia a las sesiones programadas. Además, se ejecutaron tres sesiones diarias —superando el mínimo establecido— correspondientes a las clases de formación, rendimiento y categoría A Juegos, desarrolladas los días lunes, miércoles y viernes.
OBLIGACIÓN No. 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.	La información se presentará considerando los siguientes criterios de clasificación: • **Etapa de desarrollo deportivo** (según proceso institucional establecido). • **Categoría por edad y ciclo evolutivo deportivo**. • **Condición deportiva**: convencional (olímpico) y paralímpico. • **Nivel de desarrollo y proyección deportiva**: formación, talento, reserva, preselección y rendimiento. • **Variables complementarias de seguimiento técnico y metodológico**, orientadas al control, evaluación y proyección del atleta. **Anexo. Organización y Presentación de la Caracterización Deportiva**
OBLIGACIÓN No. 6	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar el listado de asistencia mensual resaltando los atletas y/o paraatleta del	Para cumplir con ese requerimiento de forma clara se dejo una **estructura organizada del listado de asistencia mensual**, diferenciación por categorías:

programa deportista apoyado atendidos mensualmente en los casos que aplique.	
OBLIGACIÓN No. 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 realiza el **registro fotográfico semanal** de las sesiones de entrenamiento, utilizando aplicaciones tecnológicas que permiten evidenciar modo, tiempo y lugar de ejecución, conforme a los lineamientos establecidos. Las evidencias fotográficas correspondientes son cargadas oportunamente en el Drive institucional, siguiendo las indicaciones previamente suministradas por el Instituto.
OBLIGACIÓN No. 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.	En cumplimiento de la Obligación, se informa que durante el periodo reportado no se programaron ni se participaron en competencias oficiales. Por lo tanto, no fue necesario realizar proyección con ocho (8) días hábiles de anticipación ni presentar balance técnico dentro de los cinco (5) días posteriores. Se continúa con el proceso de preparación y seguimiento deportivo.
OBLIGACIÓN No. 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.	En cumplimiento de la Obligación, se informa que durante el periodo reportado no se realizaron desplazamientos por competencias, concentraciones ni eventos oficiales. En consecuencia, no fue necesario efectuar notificación previa de salidas ni presentar material audiovisual institucional. El grupo de deportistas permaneció en proceso regular de entrenamiento y preparación.
OBLIGACIÓN No. 10	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

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	Se aclara que **para el presente mes no corresponde la presentación de informe trimestral**, de acuerdo con el cronograma institucional establecido. Asimismo,
OBLIGACIÓN No. 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 el acompañamiento técnico.	Se participó en el Primer Campamento Departamental de Taekwondo, realizado el domingo 24 de mayo en la cancha del Juan XXIII, como actividad de fortalecimiento técnico y preparación deportiva. Durante el periodo, el proceso se mantuvo enfocado en la planificación, seguimiento y control del entrenamiento de los deportistas.
OBLIGACIÓN No. 12	**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	Se estuvo atento a participar en reunión citada por el director del instituto, pero no se presento convocatoria durante el periodo
OBLIGACIÓN No. 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.	Se apoya la participación de atletas y paraatletas en la monitorización del entrenamiento, atención preventiva de lesiones y acompañamiento del equipo de ciencias aplicadas, siguiendo lineamientos establecidos por el ICDR Caquetá.
OBLIGACIÓN No. 14	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Cumplir con las demás obligaciones que asigne el supervisor y el área metodológica del ICDR Caquetá, con el fin de contribuir a garantizar el cabal cumplimiento y ejecución del presente contrato.	Se da cumplimiento a la disposición de **atender directrices adicionales emitidas por el supervisor y el área metodológica**, manteniendo permanente disponibilidad y compromiso institucional. A la fecha del presente informe, no se han recibido asignaciones o directrices adicionales; no obstante, se continúa atento a cualquier requerimiento que sea emitido.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 15	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar informe técnico mensual para su concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica	En cumplimiento de la Obligación, se informa que el informe técnico mensual fue elaborado y entregado dentro de los plazos establecidos, cumpliendo con los lineamientos requeridos para el concepto de viabilidad técnica y garantizar el seguimiento adecuado al proceso deportivo.
OBLIGACIÓN No. 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.	**Se cumple mes a mes con la entrega del informe de actividades ejecutadas, adjuntando la factura o documento soporte correspondiente y el comprobante de pago de la seguridad social, conforme a la normatividad vigente y al régimen aplicable.**

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 MAYO N° 37199729 **DEL 2026**			
	SALUD	ASMESALUD	218900	$218.900
	PENSION			
	ARL		42700	$42.700
	TOTAL, PAGADO			$261.600

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

	1 de junio del 2026	
FIRMA CONTRATISTA	**FECHA DE ENTREGA**	**Vº Bº SUPERVISOR**

Anexos: ( ) folios

OBLIGACIÓN No. 1

| | | |

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 3: 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.

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N°14

FECHA: 3 de mayo al 9 de mayo del 2026		PERIODO: Preparatorio Etapa general						TIPO DE MICRO: ch					
MESO: Entrante Desarrollador II		MICRO No:14											
DIAS		LUNES 4		MARTES		MIERCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8		SABADO	
VOLUMEN(MINUTOS)		90				90				90			
INTENSIDAD(%)		Baja				Baja				Baja			
SESIONES		1				1				1			1
TOTAL													
						INICIAL - GENERAL							
Inicial													
Saludo Inicial	4	Se realiza saludo formal en posición de atención, fomentando respeto, disciplina y concentración. Se presenta el objetivo de la sesión, verificando disposición física y mental de los deportistas para el entrenamiento planificado, promoviendo actitud positiva y compromiso grupal.			4	Se inicia con saludo reglamentario, reforzando normas de respeto, disciplina y orden. Se comunican objetivos de la sesión, promoviendo concentración, escucha activa y disposición al trabajo, asegurando ambiente adecuado para el aprendizaje y desarrollo de capacidades deportivas.	4	Se ejecuta saludo inicial formal, promoviendo valores de respeto, disciplina y responsabilidad. Se explican objetivos de la sesión, fomentando concentración y compromiso, verificando condiciones generales del grupo para garantizar desarrollo adecuado del proceso de entrenamiento planificado.	4	Se realiza saludo formal institucional, destacando normas de convivencia, respeto y disciplina propias del campamento. Se presentan objetivos de la jornada, fomentando integración, sentido de pertenencia y disposición adecuada para el trabajo colectivo en contexto deportivo departamental.		
Movilidad Articular	4	Se ejecuta movilidad articular progresiva desde tobillos hasta cuello, incluyendo movimientos circulares y oscilatorios en rodillas, caderas, columna, hombros y muñecas, buscando lubricación articular, amplitud de movimiento y preparación funcional del cuerpo para actividades posteriores más exigentes.			4	Se realiza movilidad articular secuencial desde tobillos hasta cuello, incorporando ejercicios de rotación, flexión y extensión en articulaciones principales, favoreciendo activación neuromuscular, coordinación y preparación progresiva del organismo para esfuerzos físicos de mayor intensidad durante la sesión.	4	Se desarrolla movilidad articular completa desde pies hasta cabeza, integrando movimientos controlados de tobillos, rodillas, caderas, columna, hombros y cuello, mejorando amplitud articular, coordinación y activación neuromuscular necesaria para afrontar tareas técnicas y físicas de mayor exigencia.	4	Se aplican estiramientos dinámicos globales, enfatizando grandes grupos musculares, mejorando elasticidad, rango de movimiento y activación, contribuyendo a la prevención de lesiones y garantizando adecuada a las exigencias físicas del entrenamiento enfocado del campamento.		
Calentamiento General	3	Se aplican juegos lúdicos de desplazamiento y reacción que incrementan progresivamente la frecuencia cardíaca, integrando coordinación, velocidad y atención, generando un ambiente motivacional que facilita la adaptación funcional del organismo al esfuerzo físico posterior.			3	Se implementan juegos recreativos con desplazamientos multidireccionales y cambios de ritmo, favoreciendo incremento térmico corporal, coordinación general y velocidad de reacción, generando motivación y disposición adecuada hacia el trabajo técnico posterior.	3	Se aplican actividades lúdicas con énfasis en desplazamientos, reacción y coordinación, incrementando progresivamente la temperatura corporal y frecuencia cardíaca, facilitando adaptación funcional y generando un entorno motivacional previo al trabajo técnico-táctico.	3	Se implementan juegos lúdicos dinámicos que incrementan temperatura corporal, integrando coordinación, velocidad y atención, generando motivación y preparación funcional adecuada para afrontar las cargas específicas del entrenamiento de taekwondo planificado.		
Central													
Preparación General	30	En guardias abiertas, ataque con yop chagui; el compañero responde con contraataque en tuik chagui, controlando distancia y timing, 4 series 12 repeticiones con intencidad media con una relacion de 1 a 2 De guardias abiertas pasar a cerradas para atacar con técnica directa de frente, avanzando con control de distancia y equilibrio. 3 series de 10 repeticiones intensidad media con densidad 1: 2			30	Trabajar por tiempos, alternando tecnicas dolio y abanico en ataque y contraataque, mejorando coordinación, ritmo, precisión y control de distancia.4 series 12 repeticiones con intencidad media con una relacion de 1 a 2 Ataque con yop chagui; el compañero bloquea con la mano delantera, controlando distancia, timing y posición corporal. 4 series 12 repeticiones con intencidad media con una relacion de 1 a 2	30	En guardias abiertas, ataque con yop chagui; el compañero responde con contraataque en tuik chagui, controlando distancia y timing, 4 series 12 repeticiones con intencidad media con una relacion de 1 a 2 Trabajar por parejas combates de 30 segundos el objetivo fio echar para atrás , 4 series de 9 repeticiones a una densidad de 1: 1 intensidad semi alta	30	Bandal directa más dolio delantera en parejas, cuatro series, diez repeticiones, intensidad media, coordinación y control técnico. Hacha delantera más bandal delantera, cinco series, ocho repeticiones, intensidad media alta, equilibrio, control y precisión técnica.		
Preparación Especial	25	Realizan driblac cambio guardia, bandal directa giro 360 banda salida 45 método repeticiones intensidad media controlado. 3series de 12 repeticiones con una densidad 1 a dos Se implementan juegos recreativos con desplazamientos multidireccionales y cambios de ritmo, favoreciendo incremento térmico corporal, coordinación general y velocidad de reacción, generando motivación y disposición adecuada hacia el trabajo técnico posterior.			25	Cuando atacan con yop chagui o bandal delantera, bloquear con dolio delantera, ajustando distancia, timing y posición corporal, 4 series de 9 repeticiones a una densidad de 1: 1 intensidad semi alta Guardia abierta anticipo con delantera en dolio hacia abajo, 3 series 8 repeticiones densidad 1 a 2 intensidad media alta	25	Trabajar por tiempos: atague con yop delantera; el compañero sale a 45°, eleva la mano para defender, controla distancia y equilibrio, 4 series 12 repeticiones con intencidad media con una relacion de 1 a 2 En guardias abiertas, driblan paso al frente y talonean a media cadera con método repeticiones intensidad media. 5 series de 10 repeticiones con una densidad 1 a 2	25	Bandal delantera más dolio directa en parejas, cuatro series, diez repeticiones, intensidad alta, énfasis velocidad ejecución. Hacha delantera más bandal delantera, cinco series, ocho repeticiones, intensidad media alta, control y precisión técnica aplicada.		
Preparación Técnica	8	Trabajar en intervalos de 20 segundos la técnica nako dolio--dolio nako, enfocando coordinación, velocidad de ejecución, precisión técnica y control de distancia, 4 series de 9 repeticiones a una densidad de 1: 1 intensidad semi alta Cuando atacan con yop chagui o bandal delantera, bloquear con dolio delantera, ajustando distancia, timing y posición corporal, 4 series de 9 repeticiones a una densidad de 1: 1 intensidad semi alta			8	Guardia cerrada Finta 1 2 yo delantera corrección en dolio Sierra puño corta 45, trabajo en parejas 4 series 10 repeticiones intensidad media alta densidad 1 a 3 Trabajar en intervalos de 20 segundos la técnica nako dolio--dolio nako, enfocando coordinación, velocidad de ejecución, precisión técnica y control de distancia, 4 series de 9 repeticiones a una densidad de 1: 1 intensidad semi alta	8	Ejecutar ataque inicial con yop chagui, encadenando tuik chagui en avance, priorizando equilibrio, coordinación, precisión y control técnico continuo. 3 series de 8 repeticiones densidad 1:2 intensidad semimaxima Guardia cerrada Finta 1 2 yo delantera corrección en dolio Sierra puño corta 45, trabajo en parejas 4 series 10 repeticiones intensidad media alta densidad 1 a 3	8	Salidas a cuarenta y cinco grados con conos, cuatro series, ocho repeticiones, intensidad alta, control del espacio. Bloqueo con yop más bandal directa, cuatro series, ocho repeticiones, intensidad alta, reacción efectiva en combate.		
Preparación Táctica	6	Guardia abierta anticipo con delantera en dolio hacia abajo, 3 series 8 repeticiones densidad 1 a 2 intensidad media alta Guardia cerrada Finta 1 2 yo delantera corrección en dolio Sierra puño corta 45, trabajo en parejas 4 series 10 repeticiones intensidad media alta densidad 1 a 3			6	Trabajar por tiempos, alternando tecnicas dolio y abanico en ataque y contraataque, mejorando coordinación, ritmo, precisión y control de distancia.4 series 12 repeticiones con intencidad media con una relacion de 1 a 2 Ataque con yop chagui; el compañero bloquea con la mano delantera, controlando distancia, timing y posición corporal. 4 series 12 repeticiones con intencidad media con una relacion de 1 a 2	6	En guardias abiertas, ataque con yop chagui; el compañero responde con contraataque en tuik chagui, controlando distancia y timing, 4 series 12 repeticiones con intencidad media con una relacion de 1 a 2 Ataque con técnica delantera o directa; el compañero impide la entrada, controla distancia y bloquea la técnica correctamente, 4 series 12 repeticiones con intencidad media con una relacion de 1 a dos.	6	Tuik más bandal directa, cinco series, ocho repeticiones, intensidad alta, explosividad, coordinación y precisión técnica en ejecución. Tuik más bandal directa, cinco series, ocho repeticiones, intensidad alta, explosividad, coordinación y precisión técnica en ejecución.		
Fase Final													
Vuelta a la Calma y Estiramiento	4	Se realizan ejercicios de respiración y movilidad suave, reduciendo frecuencia cardiaca y promoviendo recuperación progresiva post esfuerzo			4	se ejecutan actividades de baja intensidad y respiración controlada, facilitando recuperación fisiológica y estabilización del organismo tras entrenamiento	4	Estiramientos pasivos y respiración controlada, facilitando recuperación muscular, disminución de pulsaciones y reflexión guiada del entrenamiento realizado.	4	Estiramientos dinámicos y respiración controlada, favoreciendo recuperación neuromuscular tras esfuerzos explosivos y reflexión sobre ejecución técnica.		
Reflexiones de la clase y su contenid	4	Se orienta reflexión guiada sobre desempeño técnico y actitudinal, identificando logros, dificultades y compromisos para próximas sesiones			4	Se promueve análisis grupal del rendimiento, fortaleciendo aprendizaje significativo, autocorrección y comprensión de los objetivos trabajados durante la sesión	4	Evaluación grupal del desempeño técnico, identificando errores comunes y proponiendo ajustes para mejorar ejecución en siguientes sesiones	4	Retroalimentación técnica enfocada en velocidad, identificando errores en tiempos de ejecución y proponiendo mejoras específicas individuales.		
Analisis Pedagógica y Cierre	2	Proceso continuo de evaluación del desempeño que proporciona retroalimentación clara, impulsa el aprendizaje, corrige desviaciones y fortalece el logro de objetivos.			2	Proceso sistemático de análisis y retroalimentación constructiva que valora desempeño, identifica fortalezas y debilidades, orienta decisiones y promueve mejora continua.	2	Valoración continua del rendimiento mediante observación y análisis, que ofrece retroalimentación precisa para optimizar habilidades, corregir errores y potenciar resultados.	2	Mecanismo integral de seguimiento y análisis del desempeño que brinda retroalimentación objetiva para fortalecer capacidades, ajustar estrategias y mejorar resultados sostenibles.		
Volumen	90				90		90		90				
		1		2		3		4		5		6	
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LOS ENTRENAMIENTOS				DS POR SE								DS POR SE	

Página 2 Página 4 Página 6 Página 8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

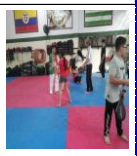
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_ 28 DE ENERO DEL 2026)

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N°15																					
FECHA: 10 de mayo al 16 de mayo del 2026		PERIODO: Ppreparatorio Etapa General										TIPO DE MICRO: a									
MESO: Entrante Desarrollador II		MICRO No:15																			
DIAS		LUNES 11			MARTES			MIERCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15					
VOLUMEN(MINUTOS)		60						60				60									
INTENSIDAD(%)		Baja						Baja				Baja									
SESIONES		1						1				1									
	TOTAL																				
											INICIAL - GENERAL										
Inicial																					
Saludo Inicial	3	Se inicia la sesión con un saludo cordial motivador dirigido a los deportistas, reforzando disciplina, respeto y compromiso con el entrenamiento, promoviendo actitud positiva, disposición al aprendizaje y concentración desde el primer momento de la clase.				3		Se inicia la sesión con un saludo cordial motivador dirigido a los deportistas, reforzando disciplina, respeto y compromiso con el entrenamiento, promoviendo actitud positiva, disposición al aprendizaje y concentración desde el primer momento de la clase.			3	Se inicia la sesión con un saludo cordial motivador dirigido a los deportistas, reforzando disciplina, respeto y compromiso con el entrenamiento, promoviendo actitud positiva, disposición al aprendizaje y concentración desde el primer momento de la clase.			3	Se inicia la sesión con un saludo cordial motivador dirigido a los deportistas, reforzando disciplina, respeto y compromiso con el entrenamiento, promoviendo actitud positiva, disposición al aprendizaje y concentración desde el primer momento de la clase.					
Mobilidad articular	7	Movilidad articular: Se realiza movilidad articular progresiva desde los pies hasta la cabeza, incluyendo tobillos, rodillas, cadera, columna, hombros y cuello, con ejercicios controlados que mejoran amplitud, coordinación y preparan el cuerpo para cargas posteriores del entrenamiento planificado. Estiramiento muscular : Se ejecutan estiramientos musculares globales desde pies hasta cabeza, manteniendo posiciones controladas que favorecen flexibilidad, previenen lesiones y optimizan el rendimiento, integrando respiración adecuada y conciencia corporal en cada movimiento realizado durante la fase inicial completa.				7		Movilidad articular: Se realiza movilidad articular progresiva desde los pies hasta la cabeza, incluyendo tobillos, rodillas, cadera, columna, hombros y cuello, con ejercicios controlados que mejoran amplitud, coordinación y preparan el cuerpo para cargas posteriores del entrenamiento planificado Estiramiento muscular: Se ejecutan estiramientos musculares globales desde pies hasta cabeza, manteniendo posiciones controladas que favorecen flexibilidad, previenen lesiones y optimizan el rendimiento, integrando respiración adecuada y conciencia corporal en cada movimiento realizado durante la fase inicial completa.			7	Movilidad articular: Se realiza movilidad articular progresiva desde los pies hasta la cabeza, incluyendo tobillos, rodillas, cadera, columna, hombros y cuello, con ejercicios controlados que mejoran amplitud, coordinación y preparan el cuerpo para cargas posteriores del entrenamiento planificado. Estiramiento muscular: Se ejecutan estiramientos musculares globales desde pies hasta cabeza, manteniendo posiciones controladas que favorecen flexibilidad, previenen lesiones y optimizan el rendimiento, integrando respiración adecuada y conciencia corporal en cada movimiento realizado durante la fase inicial completa.			7	Movilidad articular: Se realiza movilidad articular progresiva desde los pies hasta la cabeza, incluyendo tobillos, rodillas, cadera, columna, hombros y cuello, con ejercicios controlados que mejoran amplitud, coordinación y preparan el cuerpo para cargas posteriores del entrenamiento planificado. Estiramiento muscular: Se ejecutan estiramientos musculares globales desde pies hasta cabeza, manteniendo posiciones controladas que favorecen flexibilidad, previenen lesiones y optimizan el rendimiento, integrando respiración adecuada y conciencia corporal en cada movimiento realizado durante la fase inicial completa.		
Calentamiento General	8	Se desarrollan juegos lúdicos de desplazamiento y reacción que elevan progresivamente la frecuencia cardíaca, integrando coordinación, velocidad y atención, promoviendo interacción grupal, motivación y preparación fisiológica adecuada para iniciar las tareas específicas del entrenamiento de taekwondo.				8		Se implementan juegos recreativos con desplazamientos multidireccionales y cambios de ritmo, elevando temperatura corporal y frecuencia cardíaca, estimulando coordinación, agilidad y atención, generando un ambiente motivante que facilita la transición hacia actividades específicas del entrenamiento.			8	Se proponen juegos lúdicos con énfasis en reacción y desplazamiento, incrementando progresivamente intensidad, frecuencia cardíaca y temperatura corporal, promoviendo coordinación, integración grupal y motivación, preparando al deportista para afrontar de manera óptima las actividades principales.			8	Se aplican juegos lúdicos de desplazamiento y reacción que incrementan progresivamente la frecuencia cardíaca, integrando coordinación, velocidad y atención, generando un ambiente motivacional que facilita la adaptación funcional del organismo al esfuerzo físico posterior.		
Central																					
Preparación General	25	1. Ejecutan finta uno con cambio de guardia, yop y hacha aplicando método de repeticiones intensidad media. 6 series de 10 repeticiones con una densidad 1 a 2				25		Estirar balanceando de lado a lado apoyado del talón, transferencia delantera corrección delantera, 5 series de 12 repeticiones en parejas intensidad alta densidad 1 a 2			25	Bandal directa + hacha delantera, cinco series, ocho repeticiones, intensidad media alta, énfasis en equilibrio y control técnico.			25	En guardias abiertas, ataque con yop chagui; el compañero responde con contraataque en tuk chagui, controlando distancia y timing. 4 series 12 repeticiones con intencidad media con una relacion de 1 a 2		
Preparación Especial	23	2.Realizan finta uno dos con bandas directas cortas mediante método de repeticiones con intensidad media controlada. 6 series de 10 repeticiones con una densidad 1 a 2				23		2. Realizan finta uno dos con bandas directas cortas mediante método de repeticiones con intensidad media controlada. 6 series de 10 repeticiones con una densidad 1 a 2			23	Tuik + nako, cuatro series, diez repeticiones, intensidad media, buscando continuidad técnica y correcta ejecución de ambas técnicas.			23	Trabajar por parejas combates de 30 segundos el objetivo No echar para atrás , 4 series de 9 repeticiones a una densidad de 1: 1 intensidad semi alta		
Preparación Técnica	8	2. Realizan finta uno dos con bandas directas cortas mediante método de repeticiones con intensidad media controlada. 6 series de 10 repeticiones con una densidad 1 a 2				8		Guardias, ataque en bandal delantera y en simultáneo bloquea con mano, desliza un poco atrás para contrasatacar con abanico en hacha, 5 series de 12 repeticiones en parejas intensidad alta densidad 1 a 2			8	Dolio delantera + hacha directa, cinco series, ocho repeticiones, intensidad media alta, priorizando velocidad de ejecución.			8	Trabajar por tiempos: ataque con yop delantera; el compañero sale a 45°, eleva la mano para defender, controla distancia y equilibrio, 4 series 12 repeticiones con intencidad media con una relacion de 1 a 2		
Preparación Táctica	6	4.Recuperan distancia con yop media y dorigan a dolo ante desplazamiento atrás usando repeticiones intensidad media. 6 series de 10 repeticiones con una densidad 1 a 2				6		Guardia abierta, ataque con delantera, contraataco por debajo en nako corrección en dolio, 5 series de 12 repeticiones en parejas intensidad alta densidad 1 a 2			6	Salidas a cuarenta y cinco grados con conos, tres series, diez repeticiones, intensidad media, mejorando orientación y desplazamiento.			6	En guardias abiertas, driblan paso al frente y talonean a media cadera con método repeticiones intensidad media. 5 series de 10 repeticiones con una densidad 1 a 2		
Fase Final																					
Vuelta a la Calma y Estiramiento	4	Se realiza una vuelta a la calma progresiva con ejercicios de baja intensidad, control respiratorio y estiramientos globales, favoreciendo la recuperación muscular, disminución de la frecuencia cardíaca y relajación integral tras las cargas desarrolladas durante la sesión.				4		Se realiza una vuelta a la calma progresiva con ejercicios de baja intensidad, control respiratorio y estiramientos globales, favoreciendo la recuperación muscular, disminución de la frecuencia cardíaca y relajación integral tras las cargas desarrolladas durante la sesión.			4	Se realiza una vuelta a la calma progresiva con ejercicios de baja intensidad, control respiratorio y estiramientos globales, favoreciendo la recuperación muscular, disminución de la frecuencia cardíaca y relajación integral tras las cargas desarrolladas durante la sesión.			4	Se realiza una vuelta a la calma progresiva con ejercicios de baja intensidad, control respiratorio y estiramientos globales, favoreciendo la recuperación muscular, disminución de la frecuencia cardíaca y relajación integral tras las cargas desarrolladas durante la sesión.		
Reflexiones de la clase y su contenid	4	Se orienta un espacio de reflexión donde los deportistas analizan los aprendizajes adquiridos, identifican fortalezas y aspectos a mejorar, promoviendo pensamiento crítico, apropiación del contenido trabajado y comprensión de la importancia del proceso formativo dentro del entrenamiento.				4		Se orienta un espacio de reflexión donde los deportistas analizan los aprendizajes adquiridos, identifican fortalezas y aspectos a mejorar, promoviendo pensamiento crítico, apropiación del contenido trabajado y comprensión de la importancia del proceso formativo dentro del entrenamiento.			4	Se orienta un espacio de reflexión donde los deportistas analizan los aprendizajes adquiridos, identifican fortalezas y aspectos a mejorar, promoviendo pensamiento crítico, apropiación del contenido trabajado y comprensión de la importancia del proceso formativo dentro del entrenamiento.			4	Se orienta un espacio de reflexión donde los deportistas analizan los aprendizajes adquiridos, identifican fortalezas y aspectos a mejorar, promoviendo pensamiento crítico, apropiación del contenido trabajado y comprensión de la importancia del proceso formativo dentro del entrenamiento.		
Analisis Pedagógica y Cierre	2	Se finaliza la sesión con análisis pedagógico del desempeño general, retroalimentación del entrenador y resolución de inquietudes, reforzando valores deportivos, disciplina y compromiso, consolidando aprendizajes y dejando orientaciones claras para la continuidad del proceso de preparación deportiva.				2		Se finaliza la sesión con análisis pedagógico del desempeño general, retroalimentación del entrenador y resolución de inquietudes, reforzando valores deportivos, disciplina y compromiso, consolidando aprendizajes y dejando orientaciones claras para la continuidad del proceso de preparación deportiva.			2	Se finaliza la sesión con análisis pedagógico del desempeño general, retroalimentación del entrenador y resolución de inquietudes, reforzando valores deportivos, disciplina y compromiso, consolidando aprendizajes y dejando orientaciones claras para la continuidad del proceso de preparación deportiva.			2	Se finaliza la sesión con análisis pedagógico del desempeño general, retroalimentación del entrenador y resolución de inquietudes, reforzando valores deportivos, disciplina y compromiso, consolidando aprendizajes y dejando orientaciones claras para la continuidad del proceso de preparación deportiva.		
Volumen	90					90					90						90				
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LOS ENTRENAMIENTOS		3			OS POR S				OS POR S											

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_ 28 DE ENERO DEL 2026)

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N°16																							
FECHA: 17 de mayo al 23 de mayo del 2026		PERODO: Preparatorio Etapa General												TIPO DE MICRO: a									
MESO: Entrante Desarrollador II		MICRO No:16																					
DIAS		LUNES 18		MARTES			MIERCOLES 20							JUEVES 21						VIERNES 22			
VOLUMEN(MINUTOS)		60					60							60									
INTENSIDAD(%)		Baja					Baja							Baja									
SESIONES		1					1							1									
	TOTAL																						
														INICIAL - GENERAL									
Inicial																							
Saludo Inicial	4	Se inicia la sesión con saludo formal, generando disposición psicotigica y cohesión grupal, socializando objetivos del entrenamiento orientados al desarrollo de la velocidad, enfatizando disciplina, respeto y concentración como pilares fundamentales del rendimiento deportivo.				4	Se da apertura a la sesión mediante saludo reglamentario, reforzando valores institucionales, motivación intrinseca y enfoque en objetivos de mejora de velocidad gestual, generando ambiente de compromiso, atención plena y disposición óptima hacia el aprendizaje técnico.				4	Se inicia con saludo protocolario, fortaleciendo la disciplina, cohesión grupal y enfoque mental, orientando la sesión hacia el desarrollo de la velocidad especifica, resaltando la importancia del compromiso, la actitud competitiva y el respeto mutuo.				4	Se realiza saludo inicial formal, consolidando hábitos disciplinarios, disposición psicotigica y enfoque en objetivos de rendimiento, fomentando la responsabilidad individual y colectiva, asi como la preparación mental para afrontar exigencias del entrenamiento.
Mobilidad articular	4	Se realiza movilidad articular progresiva desde los pies hasta la cabeza, incluyendo tobillos, rodillas, cadera, columna, hombros y cuello, mediante ejercicios dinámicos controlados que favorecen la lubricación sinovial, amplitud de movimiento y prevención de lesiones. Estiramiento muscular: Se ejecutan estiramientos dinámicos de miembros inferiores y superiores, activando cadenas musculares principales, priorizando elasticidad funcional, coordinación neuromuscular y preparación para acciones explosivas, manteniendo control postural y correcta alineación corporal durante cada movimiento realizado.				4	Se desarrolla rutina de movilidad articular secuencial, iniciando en extremidades inferiores y ascendiendo al tren superior, incorporando movimientos circulares, flexo-extensiones y rotaciones, favoreciendo coordinación intersegmentaria, control motor y activación progresiva del sistema musculoesquelético. Estiramiento muscular: Se aplican estiramientos dinámicos y balísticos moderados, enfatizando grupos musculares implicados en pateo y desplazamientos, optimizando elasticidad, velocidad de contracción y eficiencia mecánica, evitando tensiones excesivas y promoviendo adecuada respuesta neuromuscular.				4	Se realiza movilidad articular integral, comenzando en tobillos y progresando hacia cuello, integrando ejercicios coordinativos y de estabilidad, promoviendo amplitud articular, activación neuromuscular y preparación funcional para acciones rápidas y cambios de dirección. Estiramiento muscular: Se desarrollan estiramientos activos enfocados en flexores y extensores de cadera, isquiotibiales, cuádriceps y tren superior, optimizando rango de movimiento, elasticidad muscular y capacidad de respuesta, esenciales para ejecuciones técnicas de alta velocidad.				4	Se ejecuta movilidad articular completa, con enfasis en articulaciones clave para el combate, integrando movimientos dinámicos y coordinados que mejoran la estabilidad, el control corporal y la preparación para esfuerzos de alta intensidad. Estiramiento muscular: Se implementan estiramientos dinámicos globales, activando cadenas musculares principales, favoreciendo elasticidad, coordinación y prevención de lesiones, asegurando una adecuada preparación del sistema musculotendinoso para actividades explosivas y de alta velocidad.
Calentamiento General	3	Se desarrollan juegos lúdicos dinámicos de intensidad progresiva que elevan la temperatura corporal, estimulan el sistema cardiovascular y neuromuscular, favoreciendo la interacción grupal, coordinación general y disposición psicológica, integrando elementos básicos del taekwondo en actividades motivantes y estructuradas.				3	Se ejecutan estiramientos musculares enfocados en extremidades inferiores, tronco y superiores, aplicando técnica adecuada, control respiratorio y progresión de intensidad, favoreciendo la elasticidad muscular, disminución de tensiones y preparación óptima para el trabajo físico posterior en la sesión.				3	Se implementan juegos lúdicos dinámicos que combinan desplazamientos, reacciones y coordinación, elevando la temperatura corporal y activando el sistema cardiovascular, promoviendo la interacción grupal y la motivación, facilitando la preparación integral para actividades técnicas propias del taekwondo.				3	Se desarrollan juegos lúdicos de intensidad progresiva que integran coordinación, velocidad y reacción, elevando la temperatura corporal y activando el sistema neuromuscular, promoviendo motivación, participación activa y adecuada disposición para el desarrollo de actividades técnicas específicas del entrenamiento.
Central																							
Preparación General	30	1. En parejas, desde guardias abiertas, aplican bloqueo yop y rechazo yop método de repeticiones intensidad media. 3series de 12 repeticiones con una densidad 1 a dos				30	Ejecutan banda con apoyo enpatin bandal latin, realizando patin y dolo, aplicando método repeticiones intensidad media controlada. 5 series de 10 repeticiones con una densidad 1 a 1				30	1. Ejecutan ejercicio de tuk a media cadera, aplicando método de repeticiones con intensidad media controlada. 7 series de 12 repeticiones con una densidad 1 a 2				30	Combate de estudio 1. Comprensión táctica (10 min) •Explicación del foco (ej. contraataque). •Demostración. •Señales clave y errores comunes. 2. Ejecución guiada (15 min) •Parejas con roles fijos (A ataca, B responde). •Acción predefinida. •Repeticiones lentas + pausa + corrección. 3. Corrección intensiva (10 min) •Intervención constante. •Ajustes: distancia, timing, equilibrio. •Repetición inmediata. 4. Variación controlada (15 min) •Cambios de zona. •Si mantiene respuesta. •Intervalos cortos con cambio de roles. 5. Integración dirigida (10 min) •Combate condicionado. •Solo puntúa la acción trabajada. •Pausas inmediato. Claves: •Baja complejidad. •Ritmo pausado. •Un foco táctico. •Alta corrección.
Preparación Especial	25	2. En guardias abiertas, ejecutan bloqueo yop y rechazo con banda directa usando método repeticiones intensidad media. 3series de 12 repeticiones con una densidad 1 a dos				25	Ejecutan banda con apoyo enpatin bandal latin, realizando patin y dolo, aplicando método repeticiones intensidad media controlada. 5 series de 10 repeticiones con una densidad 1 a 1				25	1. Ejecutan ejercicio de tuk a media cadera, aplicando método de repeticiones con intensidad media controlada. 7 series de 12 repeticiones con una densidad 1 a 2				25	
Preparación Técnica	8	3. Desde guardias abiertas, realizan choque en yop y corrección en hacha con método repeticiones intensidad media. 3series de 12 repeticiones con una densidad 1 a dos				8	Ejecutan banda con apoyo enpatin bandal latin, realizando patin y dolo, aplicando método repeticiones intensidad media controlada. 5 series de 10 repeticiones con una densidad 1 a 1				8	2. Realizan ejercicio de contraataque con tuk a media distancia utilizando método de repeticiones intensidad media. 7 series de 12 repeticiones con una densidad 1 a 2				8	
Preparación Táctica	6	4. En guardias abiertas, ejecutan choque en yop con corrección en bandal aplicando método repeticiones intensidad media. 3series de 12 repeticiones con una densidad 1 a dos				6	Ejecutan banda con apoyo enpatin bandal latin, realizando patin y dolo, aplicando método repeticiones intensidad media controlada. 5 series de 10 repeticiones con una densidad 1 a 1				6	4.En guardia cerrada, ejecutan rechazo con espinilla y contraataque con tu chagui repeticiones intensidad media. 7 series de 12 repeticiones con una densidad 1 a 2				6	
Fase Final																							
Vuelta a la Calma y Estiramiento	4	Se realiza disminución progresiva de la intensidad mediante ejercicios de respiración controlada y estiramientos estáticos globales, favoreciendo la recuperación muscular, la normalización de la frecuencia cardiaca y la relajación neuromuscular posterior a la carga aplicada.				4	Se ejecuta retorno gradual a la calma con ejercicios de baja intensidad, combinados con estiramientos estáticos dirigidos, facilitando la recuperación fisiológica, disminución de la fatiga acumulada y restablecimiento del equilibrio funcional del organismo tras el entrenamiento realizado.				4	Se disminuye progresivamente la carga mediante actividades suaves y estiramientos estáticos enfocados en principales grupos musculares, facilitando la recuperación, reducción de tensiones y optimización de procesos regenerativos, contribuyendo al equilibrio físico tras el esfuerzo realizado.				4	Se realiza fase de recuperación mediante ejercicios de respiración, movilidad suave y estiramientos estáticos, favoreciendo la disminución de la carga interna, relajación muscular y restablecimiento progresivo de parámetros fisiológicos tras la exigencia del entrenamiento realizado previamente.
Reflexiones de la clase y su contenid	4	Se promueve espacio de reflexión grupal donde los deportistas analizan el cumplimiento de objetivos, identifican fortalezas y aspectos a mejorar, fortaleciendo la conciencia corporal, la comprensión táctica y el aprendizaje significativo del trabajo desarrollado durante la sesión.				4	Se orienta diálogo reflexivo sobre la ejecución técnica y toma de decisiones, promoviendo análisis crítico del rendimiento individual y colectivo, fortaleciendo la autonomía del deportista, la interiorización de conceptos y la transferencia al contexto competitivo real.				4	Se genera espacio participativo donde los deportistas expresan percepciones del entrenamiento, analizan desempeño técnico y táctico, fortaleciendo pensamiento crítico, autoconocimiento y apropiación del aprendizaje, consolidando la comprensión de los objetivos trabajados durante la sesión desarrollada.				4	Se promueve reflexión guiada sobre aprendizajes alcanzados, dificultades presentadas y nivel de esfuerzo, fortaleciendo la conciencia del proceso, la motivación y la responsabilidad individual, facilitando la transferencia de conocimientos hacia situaciones reales de combate competitivo.
Analisis Pedagógica y Cierre	2	El entrenador realiza retroalimentación técnica y pedagógica, evaluando desempeño, actitud y apropiación de contenidos, consolidando aprendizajes, resolviendo dudas y reforzando valores formativos, finalizando con indicaciones para la recuperación y preparación de próximas sesiones de entrenamiento.				2	Se realiza evaluación integral de la sesión, destacando logros, dificultades y niveles de esfuerzo, brindando retroalimentación constructiva, reforzando hábitos deportivos y valores, concluyendo con cierre formal que promueve disciplina, respeto y compromiso con el proceso formativo continuo.				2	El entrenador orienta retroalimentación especifica, evaluando ejecución, actitud y cumplimiento de tareas, reforzando aspectos positivos y corrigiendo errores, finalizando con recomendaciones para recuperación activa y preparación de futuras sesiones dentro del proceso planificado de entrenamiento deportivo.				2	Se ejecuta cierre pedagógico estructurado, integrando evaluación del proceso, retroalimentación individual y grupal, refuerzo de valores y objetivos, concluyendo con orientaciones para la recuperación, autocuidado y continuidad del proceso de entrenamiento dentro del ciclo planificado establecido.
Volumen	90					90					90					90							
				2						4													
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LOS ENTRENAMIENTOS		 		OS POR S			 			OS POR S			 					 				

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_ 28 DE ENERO DEL 2026)

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N°17

| | | |

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 5: Caracterizar deportistas: Clasificar atletas por etapa de desarrollo y presentar talentos, reservas y preseleccionados a Juegos Nacionales y Para nacionales.

Categoria por edad en formación		
Nombre	Edad	Categoria
Cristóbal Andrés Quimbaya Parra	5	Preinfantil
Joffrey Alexander Laverde Narváez	6	Preinfantil
Emmanuel Leguizamo González	5	Preinfantil
Juan Sebastián Pineda Sapuy	10	Infantil
Kevin Santiago Pineda Sapuy	11	Infantil
Keiner Stiven Parra Garzón	9	Infantil
Ángel David López Gonzales	13	Cadete
Santiago De los Ríos Trujillo	10	Infantil
Esmeralda Jiménez Romero	12	Cadete
Juan Ángel Rodríguez Miranda	13	Cadete
Miguel Ángel De los Ríos Trujillo	12	Cadete
Johan Stiben Sánchez Guegue	13	Cadete

Categoria por edad en Talento		
Nombre	Edad	Categoria
Helian Andrés Álvarez Cerquera	11	Infantil
Salome Cuellar Montoya	11	Infantil
Kaleb Yarón Castillo Enciso	11	Infantil
Josetf Obeymar Diaz Pérez	10	Infantil
Danna Gabriela Palacios Osorio	11	Infantil
José Daniel Palacios Osorio	11	Infantil
Thiago Leandro Betancourt González	11	Infantil
Jerónimo Baquero Álvarez	11	Infantil

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

Iris Mairin Quinteros Vargas	9	Infantil
Dominic Alejandro Jiménez Romero	11	Infantil
Muller Stiven Hurtado Prada	11	Infantil
Wisler Andrés Pastuso Guerrero	13	Cadete
Keyler Smith Rovis Murcia	13	Cadete
Isabela Olaya Ramírez	13	Cadete
Heilly Giseth Rojas Téllez	12	Cadete
Samuel David Martínez Castro	12	Cadete
Samuel David Narváez Sierra	14	Cadete
Gabriel Toro Orjuela	12	Cadete
Juan José Núñez Giraldo	12	Cadete
juan Pablo Núñez Giraldo	12	Cadete

Categoria por edad en Rendimiento		
Nombre	Edad	Categoria
Cristian Felipe Quiroga Ramírez	12	Cadete
David Santiago Flores Triana	17	Junior
Santiago Álvarez Cardozo	15	Junior
Ángel Gabriel Bautista Rojas	15	Junior
Annie Gabriela Gallego Salazar	14	Cadete

Categoria por edad en JNJ		
Nombre	Edad	Categoria
Sara Giseth Muñoz Cuellar	13	Cadete
Anghelo Phillips Oviedo	15	Junior

Categoria por edad en JNM		
Nombre	Edad	Categoria
Andrés Fabian Toledo Ariza	24	Mayores
Cristian Camilo Torres Murcia	23	Mayores
Sebastián Fernando Pérez Yaima	21	Mayores
Joan Sebastián Agudelo Arriguí	33	Mayores

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 6: Entregar listado de asistencia mensual: Resaltando deportistas apoyados atendido

	Mes	Equipo de Formacin mayo 2026																Asistencia	Fallas	Excusas	Total		Asistencia	Fallas	Excusas	Total
	Fecha	4	6	7	8	11	13	14	15	18	20	21	22	25	27	28	29									
	Semana	1				2				3				4												
N°	Nombres y Apellidos	L	M	J	V	L	M	J	V	L	M	J	V	L	M	J	V									
1	Cristóbal Andrés Quimbaya Parra	A	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A	A	A	A	15	1	0	16		93%	7%	0%	100%
2	Joffrey Alexander Laverde Narváez	A	F	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A	A	A	14	2	0	16		86%	14%	0%	100%
3	Emmanuel Leguizamo González	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	14	2	0	16		86%	14%	0%	100%
4	Juan Sebastián Pineda Sapuy	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
5	Kevin Santiago Pineda Sapuy	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
6	Keiner Stiven Parra Garzón	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
7	Ángel David López Gonzales	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
8	Santiago De los Ríos Trujillo	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
9	Esmeralda Jiménez Romero	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
10	Juan Ángel Rodríguez Miranda	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
11	Miguel Ángel De los Ríos Trujillo	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
12	Johan Stiben Sánchez Guegue	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

	Mes	Equipo de Talento mayo 2026																Asistencia	Fallas	Excusas	Total		Asistencia	Fallas	Excusas	Total
	Fecha	4	6	7	8	11	13	14	15	18	20	21	22	25	27	28	29									
	Semana	1				2				3				4												
N°	Nombres y Apellidos	L	M	J	V	L	M	J	V	L	M	J	V	L	M	J	V									
1	Wisler Andres Pastuso Guerrero	A	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A	A	A	A	15	1	0	16		93%	7%	0%	100%
2	Keyler Smith Rovis Murcia	A	F	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A	A	A	14	2	0	16		86%	14%	0%	100%
3	Helian Andres Alvarez Cerquera	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	14	2	0	16		86%	14%	0%	100%
4	Salome Cuellar Montoya	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
5	Kaleb Yaron Castillo Enciso	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
6	Josetf Obeymar Diaz Pérez	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
7	Isabela Olaya Ramírez	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
8	Heilly Giseth Rojas Téllez	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
9	Danna Gabriela Palacios Osorio	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
10	José Daniel Palacios Osorio	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
11	Thiago Leandro Betancourt González	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
12	Jerónimo Baquero Álvarez	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
13	Samuel David Martínez Castro	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
14	Iris Mairin Quinteros Vargas	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
15	Samuel David Narváez Sierra	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
16	Juan José Núñez G	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
17	juan Pablo Núñez g	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
18	Muller Stiven Hurtado Prada	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
19	Gabriel Toro Orjuela	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
20	Dominic Alejandro Jiménez Romero	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

	Mes	Equipo de Juegos Nacionales Juveniles mayo 2026																Asistencia	Fallas	Excusas	Total		Asistencia	Fallas	Excusas	Total
	Fecha	4	6	7	8	11	13	14	15	18	20	21	22	25	27	28	29									
	Semana	1				2				3				4												
N°	Nombres y Apellidos	L	M	J	V	L	M	J	V	L	M	J	V	L	M	J	V									
1	Sara Giseth Muñoz Cuellar	A	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A	A	A	A	15	1	0	16		93%	7%	0%	100%
2	Anghelo Phillips Oviedo	A	F	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A	A	A	14	2	0	16		86%	14%	0%	100%

	Mes	Equipo de Juegos Nacionales Mayores mayo 2026																Asistencia	Fallas	Excusas	Total		Asistencia	Fallas	Excusas	Total
	Fecha	4	6	7	8	11	13	14	15	18	20	21	22	25	27	28	29									
	Semana	1				2				3				4												
N°	Nombres y Apellidos	L	M	J	V	L	M	J	V	L	M	J	V	L	M	J	V									
1	Andrés Fabian Toledo Ariza	A	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A	A	A	A	15	1	0	16		93%	7%	0%	100%
2	Cristian Camilo Torres Murcia	A	F	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A	A	A	14	2	0	16		86%	14%	0%	100%
3	Sebastián Fernando Pérez Yaima	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	14	2	0	16		86%	14%	0%	100%
4	Joan Sebastián Agudelo Arriguí	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%

	Mes	Equipo de Rendimiento mayo 2026																Asistencia	Fallas	Excusas	Total		Asistencia	Fallas	Excusas	Total
	Fecha	4	6	7	8	11	13	14	15	18	20	21	22	25	27	28	29									
	Semana	1				2				3				4												
N°	Nombres y Apellidos	L	M	J	V	L	M	J	V	L	M	J	V	L	M	J	V									
1	Cristian Felipe Quiroga Ramírez	A	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A	A	A	A	15	1	0	16		93%	7%	0%	100%
2	David Santiago Flores Triana	A	F	A	A	A	A	A	A	A	f	A	A	A	A	A	A	14	2	0	16		86%	14%	0%	100%
3	Santiago Álvarez Cardozo	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	14	2	0	16		86%	14%	0%	100%
4	Ángel Gabriel Bautista Rojas	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%
5	Annie Gabriela Gallego Salazar	A	A	A	f	A	A	A	f	A	A	A	A	A	F	A	A	13	3	0	16		86%	14%	0%	100%

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 7: Presentar el registro fotográfico semanal del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento con las aplicaciones tecnológicas de modo, tiempo y lugar.

Micro 14












INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

Micro 15

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

Micro 16

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

Informe Mensual

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_

28 DE ENERO DEL 2026)

Micro 17











INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA
Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 023-26_
28 DE ENERO DEL 2026)

OBLIGACIÓN No. 15 Pantallazo del informe

