INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION
Informe Mensual
CONTRATO PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES No° 031-26

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 FUTBOL DE SALÓN.	Mes	**Informe cuarto producto del 1 al 31 de mayo de 2026**

Supervisor	**BELLANED VILLANUEVA ORTIZ**	Programa	**Formación y preparación de deportistas**

Nombre Contratista	**DIEGO FERNANDO SAENZ**	Documento	**C.C. 1.117.499.766**

OBLIGACIÓN	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
1. 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 las directrices del equipo técnico metodológico de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo del ICDR Caquetá.	Esta obligación se cumplió y reportó oportunamente cada semana se acuerdo a lo estipulado, se presentó el plan de vigencia estructurado en formato gráfico (Excel) de forma semanal, y escrito (Word/PDF) de forma mensual. Dicho plan incluyó la programación de los mesociclos, la distribución metodológica por categorías y se ajustó a las directrices emitidas por el equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá. Es importante mencionar que de acuerdo al plan grafico elaborado para desarrollar durante el periodo del presente contrato, el mesociclo reportado en el presente informe mensual (mayo) hace parte de un mesociclo estabilizador. Periodo comprendido entre 1 al 31 mayo de 2026, dentro del cual se ejecutaron cuatro microciclos: El volumen total del mesociclo es de 2400 minutos y el volumen total de cada microciclo es de 600 minutos. Finalmente, la ejecución detallada de cada microciclo, con sus objetivos, contenidos, evaluaciones y resultados individuales por deportista, **se evidencia en los anexos correspondientes a la Obligación 15, donde se incluye el Informe Técnico Mensual presentado al área metodológica.**
2. Entregar semanalmente el Plan de Entrenamiento por medio electrónico, que contenga el cronograma de actividades con hora (inicio -final), jornadas y lugar donde desarrollara las sesiones de entrenamiento para la aprobación del equipo metodológico del ICDR Caquetá.	Durante el periodo comprendido entre el 1 y el 31 de mayo de 2026, se dio cumplimiento a esta obligación mediante la entrega oportuna y sistemática del Plan de Entrenamiento semanal, cargado en el drive creado para tal labor por el equipo metodológico del ICDR Caquetá. Este documento incluyó la programación detallada de las sesiones, especificando horarios, jornadas y escenarios de ejecución, en concordancia con los lineamientos técnicos y pedagógicos institucionales. Según lo previsto, hecho que se refleja en el desarrollo efectivo de las actividades consignadas, tal como se documenta en el Informe Técnico Mensual. En este se reportan los contenidos abordados semana a semana, el avance del mesociclo planificado y el cumplimiento de los objetivos específicos establecidos para el periodo. **Se entrego y fue aprobada por el área** **metodológica. Se anexa soporte.**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION
Informe Mensual
CONTRATO PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES No° 031-26

3. Sustentar los planes de trabajo cuando sea convocado para tal fin por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico.	Durante el periodo correspondiente al segundo producto, comprendido entre el 1 y el 31 de mayo de 2026, no se recibió convocatoria oficial por parte de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo ni del equipo metodológico del ICDR Caquetá para la sustentación de los planes de trabajo. Sin embargo, se mantuvo plena disposición para atender cualquier solicitud de presentación, revisión o ajuste técnico que fuese requerido, en el marco de los procesos de a compañamiento, evaluación y control metodológico establecidos por la entidad. Por lo anterior, **esta obligación no aplica para el periodo reportado**.
4. Caracterizar los deportistas por etapa de desarrollo deportivo (formación, especialización y rendimiento), 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.	Durante el periodo comprendido entre el 1 y el 31 de mayo de 2026, se continuó el proceso de recopilación de información orientada a la caracterización técnica de los deportistas pertenecientes a la Liga Caqueteña de Fútbol de Salón. Dicha caracterización se desarrolla en función de las etapas del desarrollo deportivo (formación, especialización y rendimiento), con el propósito de identificar talentos en proyección, atletas de reserva y posibles preseleccionados para los Juegos Deportivos Nacionales 2027 y los Juegos Nacionales Juveniles 2028. Durante el periodo de mayo se desarrolló el proceso estabilizador con los deportistas seleccionados identificados en el informe técnico y que realizaron parte de las competencias. Simultáneamente, la coordinación técnica de la Liga y el equipo metodológico del ICDR Caquetá continúan trabajando de manera articulada para garantizar que la caracterización se construya de forma rigurosa, completa y alineada con los estándares institucionales y los lineamientos establecidos para el actual ciclo olímpico y paralímpico.
5. Entregar el listado de asistencia mensual resaltando los atletas y/o para atletas del programa deportista apoyado atendidos mensualmente.	Durante el periodo comprendido entre el 1 y el 31 de mayo de 2026, se continuó con el seguimiento detallado de la asistencia inicial de los deportistas a las sesiones de entrenamiento planificadas, lo cual fue registrado de manera sistemática en el listado mensual correspondiente. Este control permitió observar indicadores de cumplimiento, permanencia y continuidad dentro del proceso formativo y competitivo. Dicho seguimiento fue complementado en el Informe Técnico Mensual remitido al área metodológica, donde la asistencia se analizó como un factor clave de participación activa y compromiso, especialmente en el caso de los deportistas priorizados por el programa. Esta información resulta fundamental para evaluar la adherencia al plan de entrenamiento y para sustentar posibles ajustes metodológicos y pedagógicos según las necesidades individuales detectadas. **Se anexa Soporte**
6. Presentar el registro fotográfico del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento con las aplicaciones tecnológicas de modo, tiempo y lugar.	Entre el 1 y el 31 de mayo de 2026 se dio cumplimiento a esta obligación mediante la recolección sistemática de material fotográfico que evidencia el desarrollo de las sesiones de entrenamiento. Las imágenes capturadas documentan de manera verificable la ejecución de las actividades programadas, incluyendo información sobre fechas, horarios, metodología implementada y participación activa de los deportistas. Este registro visual respalda tanto el cumplimiento del cronograma establecido como la coherencia entre lo planificado y lo ejecutado en términos de contenidos técnicos, tiempos definidos y escenarios utilizados. Asimismo, las fotografías fueron incorporadas como soporte al informe técnico mensual, donde se detalla la implementación de las distintas fases del mesociclo y su correspondencia con los objetivos específicos trabajados en cada jornada. **Se anexan los soportes fotográficos correspondientes**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION
Informe Mensual
CONTRATO PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES No° 031-26

7. Presentar con 8 días hábiles de antelación él informe de proyección de competencias, según lo establecido por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá.	Durante este periodo comprendido del 1 al 31 de mayo de 2026 no se presentó calendario precompetitivo para la Liga de futbol de salón del Caquetá. La planificación del mesociclo establecido fue estabilizador – Microciclo corriente. **Obligación cumplida y documentada conforme a los parámetros del ICDR**. **Se anexa Soporte, ver informe técnico.**
8. Presentar 5 días hábiles posteriores a la terminación, informe sobre las competencias en las cuales participen los deportistas de la selección Caquetá, generando análisis de competencia y rivales, vs lo planteado en la proyección.	Durante este periodo no se registró participación de la Selección Caquetá en competencias oficiales. Por esta razón, no aplica la elaboración ni entrega de informes posteriores a competencias en este periodo. La actividad del mes se concentró en la fase de transición, orientada a la recuperación activa y consolidación técnica de los deportistas tras los torneos del mes anterior.
9. 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.	Esta obligación se revisó de acuerdo a los calendarios de competición, no se tienen proyectado competiciones, determinando y ejecutando su realización de acuerdo al periodo precompetitivo, se anexa información adicional al informe, con la aplicación del test y resultados obtenidos. .
10. Acompañar a los Atletas en las diferentes competencias tanto fundamentales como preparatorias y desplazarse a los eventos para realizar el acompañamiento técnico.	Durante este periodo no se registraron competencias oficiales, ni fundamentales ni preparatorias, dentro del calendario de la Liga. Por esta razón, no aplica el cumplimiento de esta obligación en el presente mesociclo. La planificación se orientó exclusivamente al trabajo metodológico, de consolidación técnica, sin desplazamientos a eventos competitivos
11. Asistir a las reuniones programadas por el equipo metodológico del ICDR Caquetá con el fin de tratar temas relacionados en el proceso técnico, de Ciencias del deporte y social, y medir el avance de los planes de entrenamiento y los logros a obtener dentro del plan de preparación y participación del deportista.	Durante este periodo, se programaron reuniones virtuales por parte del equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá en el marco de esta obligación contractual, con el fin de especificar el proceso de las labores a ejecutar y los tiempos a manejar en todo el programa. Por esta razón, **se cumplió con esta obligación para el presente informe**. se mantiene total disposición para atender cualquier convocatoria y participar activamente en los espacios de articulación técnica e institucional que se llegasen a requerir.
12. Apoyar la participación de los atletas en la monitorización del entrenamiento, atención a la prevención de lesiones y demás del equipo ciencias aplicadas direccionado por el ICDR Caquetá.	Durante el periodo comprendido entre el 1 y el 31 de mayo de 2026, no fue requerido el acompañamiento del equipo de ciencias aplicadas del ICDR Caquetá, dado que no se presentaron lesiones en los deportistas y no se realizó proceso de monitorización específica en este aspecto. Por lo anterior, **esta obligación no aplica para el presente informe**, quedando a la espera de futuras acciones coordinadas con el área de fisioterapia y ciencias aplicadas en los siguientes meses de ejecución contractual.

13. Dar cumplimiento a aquellas que el área técnica metodológica del ICDR Caquetá, vean pertinentes para el fortalecimiento de los procesos de la coordinación de Deporte Asociado y Formativo.	Durante el periodo comprendido entre el 1 y 31 de mayo de 2026, no se emitieron recomendaciones, lineamientos adicionales ni requerimientos específicos por parte del área técnica metodológica del ICDR Caquetá dirigidos al proceso de fortalecimiento de la coordinación de Deporte Asociado y Formativo. Por esta razón, **esta obligación no aplica para el presente informe**, quedando en disposición de atender cualquier solicitud o directriz que se establezca en los meses siguientes de ejecución contractual.
14. Cumplir con las demás obligaciones que asigne el supervisor del ICDR Caquetá, con el fin de contribuir a garantizar el cabal cumplimiento y ejecución del presente contrato.	Durante el mes de mayo no se recibieron asignaciones adicionales por parte del supervisor del ICDR Caquetá en el marco de esta obligación. Sin embargo, se mantuvo una disposición permanente para atender cualquier requerimiento complementario, garantizando la ejecución oportuna y eficiente del contrato., **no se asignaron obligaciones o requerimientos adicionales por parte del supervisor del contrato**. Por lo tanto, **esta obligación no aplica para el presente informe**, permaneciendo en disposición para asumir cualquier tarea complementaria que se indique en el desarrollo de la ejecución contractual.
15. Presentar informe técnico mensual para su concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica.	Durante el periodo comprendido entre el 1 y el 31 de mayo de 2026, se cumplió de manera efectiva con esta obligación mediante la entrega completa del informe técnico mensual, elaborado conforme a los lineamientos metodológicos definidos por el ICDR Caquetá y remitido al equipo técnico para su respectiva evaluación. El documento contiene una estructura clara y coherente que integra los siguientes elementos: • Propósito general del mesociclo trabajado. • Planificación detallada y ejecución semanal de las sesiones. • Evaluación pedagógica técnico-táctica por momentos del juego. • Análisis individual y colectivo de los resultados obtenidos. • Reporte de asistencia, seguimiento a posibles lesionados y preparación para próximos eventos **Este informe fue soportado y entregado al área metodológica del ICDR. Ver anexo OBLIGACION #15**
16. Entregar informe mensual de las actividades ejecutadas dentro del periodo respectivo, junto con la factura o documento soporte, y pago de la seguridad social según la normatividad actual y el régimen aplicable.	Se dio cumplimiento a esta obligación mediante la entrega del informe de actividades, correspondiente al periodo del 1 al 31 de mayo de 2026. Este fue acompañado de los documentos requeridos por la normatividad vigente Anexos en el presente informe.

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 la planilla de pago N: 9506116209 a salud, pensión y riesgos profesionales mes de 1 al 31 de MAYO 2026

SALUD	NUEVA EPS	$218.900
PENSION	PROTECCIÓN	$280.200
ARL	POSITIVA	$ 42.700
TOTAL, PAGADO		$541.800

	9/06/2026
FIRMA CONTRATISTA	**FECHA DE ENTREGA**

ANEXOS POR OBLIGACIONES

Informe Mensual
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. 031-26
(9 DE JUNIO DEL 2026)

Obligación 2:

Entregar semanalmente el Plan de Entrenamiento por medio electrónico, que contenga el cronograma de actividades con hora (inicio -final), jornadas y lugar donde desarrollara las sesiones de entrenamiento para la aprobación del equipo metodológico del ICDR Caquetá.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES MES MAYO 1 AL 31 – DEPORTE FUTBOL DE SALON

LUGAR: Liga de Futbol de Salón – POLIDEPORTIVO BARRIO LA ATALAYA / JUAN XXIII.
HORARIOS: LUNES A VIERNES 4:00- 6:00 PM Y 8:00 A 10:00 PM
ENTRENADOR: DIEGO FERNANDO SAENZ

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 MAYO 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación psicológica, recreativa
4 MAYO 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** P.F G	**5 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** P.F G	**6 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación técnico táctica	**7 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación técnico táctica	**8 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación psicológica, recreativa
11 MAYO 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** P.F G	**12 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** P.F G	**13 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación técnico táctica	**14 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación técnico táctica	**15 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación psicológica, recreativa
18 MAYO 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** P.F G	**19 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** P.F G	**20 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación técnico táctica	**21 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación técnico táctica	**22 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación psicológica, recreativa
25 MAYO 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** P.F G	**26 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** P.F G	**27 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación técnico táctica	**28 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación técnico táctica	**29 MAYO** 4:00- 6:00 PM 8:00-10:00 PM Polideportivo Atalaya y Juan XXIII **Objetivo** Preparación psicológica, recreativa

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO LIGA DE FUTBOL DE SALON DE CAQUETA, CATEGORIA SUB 15. NOMBRE DE LOS ENTRENADORE: DIEGO SAENZ							
OBJETIVO: Foguear jugadores y medir su proceso, mediante partidos amistosos; ajustados a una forma precompetitiva.							
FECHA: DEL 4 AL 8 DE MAYO 2026		**PERIODO: P.G.**				**TIPO DE MICRO: PRECOMPETITIVO**	
MESO: PRECOMPETITIVO		**MICRO No:14**					
DIAS		**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	
VOLUMEN(MINUTOS)		120	120	120	120	120	
INTENSIDAD, SOBRE 5		4%	4%	5%	4%	3%	
SESIONES		1	1	1	1	1	
	TOTAL	600 MINUTOS					
Inicial - General		**INICIAL - GENERAL**					
*Calentamiento	40 Minutos	*Capacidades coordinativas. *Movilidad articular, flexibilidad: ejercicios extremidades inferiores y superiores.	Juegos predeportivos al futbol de salon	*Flexibilidad, ejercicios extremidades inferiores y superiores. *Conduccion balon, cambio de direccion, observacion tecnica base.	*Juego rondo (concentracion, movilidad y reaccion) Actitud del jugador, carisma. *Pases largos con desplazamientos (15-20 mts) observacion capacidades condicionales; velocidad del jugador,	*Movilidad articular, ejercicios extremidades inferiores y superiores, coordinación. *Desplazamientos y pases cortos con dominio de balón. (5, 8 metros aprox), observación: desarrollo habilidades coordinativas.	
*Desplazamientos	40 Minutos						
*Pases	40 Minutos						
*Flexibilidad	40 Minutos						
*Predeportivo (recreativo)	40 Minutos						
Volumen Total (Minutos)	**200 Minutos (en el Micro)**						
Central - especifico		**CENTRAL - ESPECIFICO**					
*Resistencia anaeróbica.	70 Minutos	*Resistencia Aeróbica. Movilidad en apertura y elaboración (realidad de juego)	*Resistencia Aeróbica. Movilidad en elaboración y finalizacion de juego.	* Desplazamientos cortos, aplicación de la fuerza luego de saltos pliometricos; de forma individuaal y en realidad de juego (por parejas)	*resistencia anaeróbica (despliegues y repliegues cortos, con y sin balón)	Coberturas, línea de balón y repliegues. De forma individual y el realidad de juego.	
*Resistencia Aeróbica.	70 Minutos						
*Fuerza.	70 Minutos						
*Velocidad	70 Minutos						
*Principios defensivos (practico)	70 Minutos						
Volumen Total (Minutos)	**350 Minutos (en el Micro)**						
		FINAL					
Fase Final		*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	
Recuperación	18 Minutos						
Psicologico	16 Minutos						
Teorico	16 Minutos						
Volumen Total (Minutos)	**50 Minutos**						

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO LIGA DE FUTBOL DE SALON DE CAQUETA, CATEGORIA SUB 15. NOMBRE DE LOS ENTRENADORE: DIEGO SAENZ							
OBJETIVO: Observación de jugadores en ¨competencia¨ y su desempeño en los diferente componente (físico, técnicos y tácticos).							
FECHA: DEL 11 AL 15 DE MAYO 2026		**PERIODO: P.G.**			**TIPO DE MICRO: PRECOMPETITIVO**		
MESO: BASICO ESTABILIZADOR		**MICRO No:15**					
DIAS		**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	
VOLUMEN(MINUTOS)		120	120	120	120	120	
INTENSIDAD, SOBRE 5		4%	4%	5%	4%	3%	
SESIONES		1	1	1	1	1	
	TOTAL	600 MINUTOS					
Inicial - General		**INICIAL - GENERAL**					
*Calentamiento	40 Minutos	*Movilidad articular, ejercicios extremidades inferiores y superiores, coordinación. *Desplazamientos y pases cortos con dominio de balón. (5, 8 metros aprox), observación: desarrollo habilidades coordinativas.	*Juego rondo (concentracion, movilidad y reaccion) Actitud del jugador, carisma. *Pases largos con desplazamientos (15-20 mts) observacion capacidades condicionales; velocidad del jugador,	*Flexibilidad, ejercicios extremidades inferiores y superiores. *Conduccion balon, cambio de direccion, observacion tecnica base.	*Juegos predeportivo. *Entrada en calor, movilidad y agilidad imnata.	*Capacidades coordinativas.*Movilidad articular, flexibilidad; ejercicios extremidades inferiores y superiores. *conduccion y pases cortos con dominio de balón. (5, 8 metros aprox), observación: desarrollo habilidades	
*Desplazamientos	40 Minutos						
*Pases	40 Minutos						
*Flexibilidad	40 Minutos						
*Predeportivo (recreativo)	40 Minutos						
Volumen Total (Minutos)	**200 Minutos (en el Micro)**						
Central - especifico		**CENTRAL - ESPECIFICO**					
*Resistencia anaeróbica.	70 Minutos	*Resistencia Aeróbica. Movilidad en apertura y elaboración (realidad de juego)	*Resistencia Aeróbica. Movilidad en elaboración y finalizacion de juego.	* Desplazamientos cortos, aplicación de la fuerza luego de saltos pliometricos; de forma individuaal y en realidad de juego (por parejas)	*resistencia anaeróbica (despliegues y repliegues cortos, con y sin balón)	Coberturas, línea de balón y repliegues. De forma individual y el realidad de juego.	
*Resistencia Aeróbica.	70 Minutos						
*Fuerza.	70 Minutos						
*Velocidad	70 Minutos						
*Principios defensivos (practico)	70 Minutos						
Volumen Total (Minutos)	**350 Minutos (en el Micro)**						
		FINAL					
Fase Final		*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)
Recuperación	18 Minutos						
Psicologico	16 Minutos						
Teorico	16 Minutos						
Volumen Total (Minutos)	**50 Minutos**						

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO LIGA DE FUTBOL DE SALON DE CAQUETA, CATEGORIA SUB 15. NOMBRE DEL ENTRENADOR: DIEGO SAENZ							
OBJETIVO: Restablecer el cuerpo, nivelar cargas, luego de dos microciclos anteriores muy intensos.							
FECHA: DEL 18 al 22 DE MAYO 2026		**PERIODO: P.G.**				**TIPO DE MICRO: RESTABLECEDOR**	
MESO: BASICO ESTABILIZADOR		**MICRO No:16**					
DIAS		**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	
VOLUMEN(MINUTOS)		120	120	120	120	120	
INTENSIDAD, SOBRE 5		2%	2%	2%	2%	2%	
SESIONES		1	1	1	1	1	
	TOTAL	600 MINUTOS					
Inicial - General		**INICIAL - GENERAL**					
*Calentamiento	40 Minutos	*Juegos predeportivos *entrada en calor, movilidad articular.	*Juego rondo (concentracion, movilidad y reaccion) Actitud del jugador, carisma. *Pases largos con desplazamientos (15-20 mts) observacion capacidades condicionales; velocidad del jugador,	*Flexibilidad, ejercicios extremidades inferiores y superiores. *Conduccion balon, cambio de direccion, observacion tecnica base.	*Movilidad articular, ejercicios extremidades inferiores y superiores, coordinación. *Desplazamientos y pases cortos con dominio de balón. (5, 8 metros aprox), observación: desarrollo habilidades coordinativas.	*Capacidades coordinativas.*Movilidad articular, flexibilidad; ejercicios extremidades inferiores y superiores. *conduccion y pases cortos con dominio de balón. (5, 8 metros aprox), observación: desarrollo habilidades	
*Desplazamientos	40 Minutos						
*Pases	40 Minutos						
*Flexibilidad	40 Minutos						
*Predeportivo (recreativo)	40 Minutos						
Volumen Total (Minutos)	**200 Minutos (en el Micro)**						
Central - especifico		**CENTRAL - ESPECIFICO**					
*Resistencia Aeróbica.	70 Minutos	*Resistencia Aeróbica a baja intensidad. Movilidad en apertura y elaboración (recreativo - balon mano)	*Resistencia Aeróbica con baja intensidad; Movilidad en elaboración y finalizacion de juego (predeportivo)	* Desplazamientos cortos, de manera intermitente: individuaal y en parejas (predeportivo)	*resistencia aeróbica (despliegues y repliegues largos, con y sin balón a baja intensidad)	Coberturas, línea de balón y repliegues. De forma individual y el realidad de juego a baja intensidad y de manera recreativa.	
*Velocidad	70 Minutos						
*Fuerza.	70 Minutos						
*coordinacion	70 Minutos						
*Principios defensivos (practico)	70 Minutos						
Volumen Total (Minutos)	**350 Minutos (en el Micro)**						
		FINAL					
Fase Final		*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	
Recuperación	18 Minutos						
Psicologico	16 Minutos						
Teorico	16 Minutos						
Volumen Total (Minutos)	**50 Minutos**						

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO LIGA DE FUTBOL DE SALON DE CAQUETA, CATEGORIA SUB 15. NOMBRE DE LOS ENTRENADORE: DIEGO SAENZ						
OBJETIVO: Priorizar nuevamente en capacidades fisicas, luego del un microciclo restablecedor. Enfatizando en las capacidades condicionales.						
FECHA: DEL 25 AL 29 DE MAYO 2026		**PERIODO: P.G.**			**TIPO DE MICRO: CORRIENTE**	
MESO: BASICO ESTABILIZADOR		**MICRO No:8**				
DIAS		**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
VOLUMEN(MINUTOS)		120	120	120	120	120
INTENSIDAD, SOBRE 5		3%	4%	3%	3%	4%
SESIONES		1	1	1	1	1
	TOTAL	600 MINUTOS				
Inicial - General		**INICIAL - GENERAL**				
*Calentamiento	40 Minutos	*Movilidad articular, ejercicios extremidades inferiores y superiores, coordinación. *Desplazamientos y pases cortos con dominio de balón. (5, 8 metros aprox), observación: desarrollo habilidades coordinativas.	*Juego rondo (concentracion, movilidad y reaccion) Actitud del jugador, carisma. *Pases largos con desplazamientos (15-20 mts) observacion capacidades condicionales; velocidad del jugador,	*Flexibilidad, ejercicios extremidades inferiores y superiores. *Conduccion balon, cambio de direccion, observacion tecnica base.	*Juegos predeportivo. *Entrada en calor, movilidad y agilidad imnata.	*Capacidades coordinativas.*Movilidad articular, flexibilidad; ejercicios extremidades inferiores y superiores. *conduccion y pases cortos con dominio de balón. (5, 8 metros aprox), observación: desarrollo habilidades
*Desplazamientos	40 Minutos					
*Pases	40 Minutos					
*Flexibilidad	40 Minutos					
*Predeportivo (recreativo)	40 Minutos					
Volumen Total (Minutos)	**200 Minutos (en el Micro)**					
Central - especifico		**CENTRAL - ESPECIFICO**				
*Resistencia anaeróbica.	70 Minutos	*Resistencia Aeróbica. Movilidad en apertura y elaboración (realidad de juego)	*Resistencia Aeróbica. Movilidad en elaboración y finalizacion de juego.	* Desplazamientos cortos, aplicación de la fuerza luego de saltos pliometricos; de forma individuaal y en realidad de juego (por parejas)	*resistencia anaeróbica (despliegues y repliegues cortos, con y sin balón)	Coberturas, línea de balón y repliegues. De forma individual y el realidad de juego.
*Resistencia Aeróbica.	70 Minutos					
*Fuerza.	70 Minutos					
*Velocidad	70 Minutos					
*Principios defensivos (practico)	70 Minutos					
Volumen Total (Minutos)	**350 Minutos (en el Micro)**					
		FINAL				
Fase Final		*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)	*Recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. recuperacion activa, trote suave. Estiramiento estremidades, relajacion musculo. *Definicion de conceptos en la parte teorica. *y en el componente pcologico, manejo emocional (motivacion para el entrenamiento, confianza en si mismo, manejo de presion, concentracion)
Recuperación	18 Minutos					
Psicologico	16 Minutos					
Teorico	16 Minutos					
Volumen Total (Minutos)	**50 Minutos**					

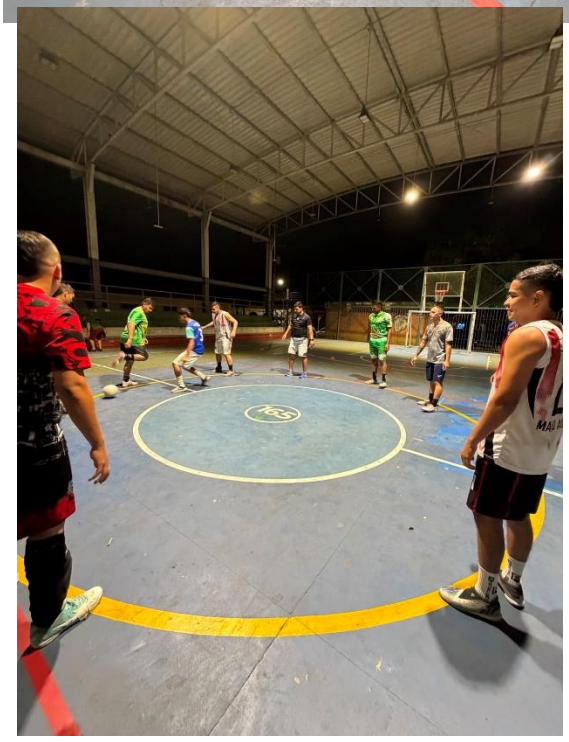
NOMBRE DEL ENTRENADOR:		DIEGO FERNANDO SAENZ											DEPORTE:	FUTBOL DE SALÓN											PERIODO: Estabilizador
MES		MAYO											CONTROL DE ASISTENCIA												
NOMBRE DEPORTISTA		1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29	TOTAL	Pro	%	Observaciones
1	ANDRES LOZADA		X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	18	18	95%	
2	LUIS JOSE LOZANO		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	19	19	100%	
3	ANDRES RIVERA		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	19	19	100%	
4	SEBASTIAN MORENO		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	19	19	100%	
5	JHON JAIRO REY SOLANO		X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	18	18	95%	
6	JUAN DIEGO GARCIA MUÑOZ		X	X	X	X	X		X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	17	17	89%	
7	SANTIAGO CARBALLO CICERO		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	19	19	100%	
8	JHON FREIDER VARON CUELLAR		X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	18	18	95%	
9	JULIAN ESTEBAN ECHAVARRIA CETINA		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	19	19	100%	
10	NEYMAR ALEXIS MURCIA ZORIA		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	18	18	95%	
11	NICOLAS MAMIAN MORENO			X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	18	18	95%	
12	JUAN ESTEVAN SALAZAR QUINTERO		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	19	19	100%	
13	JULIAN CAMILO NEIRA MONTEALEGRE		X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	17	17	89%	
14	DANIEL ESTEBAN GOMEZ SANCHEZ		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	19	19	100%	
15	JUAN SEBASTIAN ORTIZ CHAPAL		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X		X	17	17	89%	

Obligación # 6: Presentar el registro fotográfico del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento con las aplicaciones tecnológicas de modo, tiempo y lugar.

1 AL 31 MAYO 2026









INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ





