

**MEDIO DE VERIFICACIÓN
FORMATO DE ACTIVIDADES MENSUALES**

Medio de Verificación:	Reporte Emitido de la Dirección de Alto Rendimiento		
Clave y Dependencia:	1339 – Comisión del Deporte de Quintana Roo		
Programa Presupuestario:	S046.- Programa de Alto Rendimiento		
Resumen Narrativo del nivel reportado:	C06.A02. Becas de capacitación a los entrenadores para mantenerse actualizados en los temas deportivos otorgadas		
Indicador:	02O4C06A02 – Porcentaje de becas de capacitación a los entrenadores para mantenerse actualizados en los temas deportivos		
Método de cálculo:	(número de entrenadores capacitados / número de entrenadores de la CODEQ) x 100%		
Meta del Indicador:	Meta Programada:	Meta Alcanzada:	Variación:
	25	25	0%
Nombre del Evento o Actividad:	"Curso de Acondicionamiento Físico 2025"		
Lugar del Evento:	Chetumal – Cancún, Quintana Roo		
Tipo de Evento (Especifique):	Curso de Capacitación		
Trimestre reportado:	Segundo Trimestre		
Mes que se Reporta:	Junio 2025		
Liga de Publicación del Medio de Verificación:	https://qroo.gob.mx/codeq/index.php/medios-de-verificacion		
Unidad Responsable del indicador:	1411 - Dirección de Alto Rendimiento		
Responsable de la Información:	L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos		
Departamento o Área específica:	Certificación, Formación y Capacitación		
Tipo de Beneficiario:	Entrenadores deportivos		
Población Atendida por Genero:	Beneficiarios directos		Beneficiarios indirectos
	H	M	H M
Niños (5 - 11 años)			0 0
Jóvenes (12 - 18 años)			0 0
Jóvenes (19 - 29 años)	3	1	0 0
Adultos (30 - 59 años)	14	4	0 0
3era. Edad (+ 60 años)	2	1	0 0
Total:	25		0
Datos de las variables reportadas:			
Numerador: Número de entrenadores participantes en el programa 25			
Denominador: Número de entrenadores programados 25			
Descripción del Resultado y justificación: Se brindó capacitación a 25 entrenadores de los 25 programados para el mes de junio de 2025, donde se contó con la participación de 5 Municipios del estado de Quintana Roo.			
Resumen Narrativo (Mínimo Media Cuartilla):			
En el mes de Junio se dio Capacitación "Acondicionamiento Físico", en modalidad Live a través de la Plataforma Facebook, con la participación de 25 personas atendiendo a 19 hombres y 6 mujeres de los municipios: 13 de Benito Juárez, 9 de Cozumel, 1 de Isla Mujeres, 1 de Othón P. Blanco y 1 de Playa del Carmen.			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Curso: "Acondicionamiento Físico 2025" <ul style="list-style-type: none"> ◦ Brindar a los entrenadores deportivos conocimientos teóricos y prácticos sobre el acondicionamiento físico, sus componentes clave y su impacto en el bienestar integral, con el fin de fortalecer sus competencias para diseñar y aplicar programas de entrenamiento efectivos y seguros en sus respectivos contextos deportivos. 			
Modalidad: Facebook Live			
Duración: 2 horas			
Modelo Académico:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Clase grabada para que el entrenador pueda acceder para consulta y repaso. 2. Se proporcionó material didáctico 3. Posterior hará una evaluación para acreditar su conocimiento 			



TEMARIO

1. Estructura del Acondicionamiento Físico

Se presentó un panorama general de cómo se organiza el proceso de acondicionamiento físico en el ámbito deportivo, considerando etapas, principios y objetivos fundamentales para optimizar el rendimiento de los atletas.

2. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico

Se profundizó en la diferencia entre práctica deportiva sistematizada y ejercicio físico general, analizando cómo se adaptan las cargas y la planificación según los niveles de rendimiento y los objetivos de cada disciplina.

3. Actividad Física y Deporte

Se discutió la relación y diferencias entre actividad física recreativa, actividad física estructurada y deporte competitivo, haciendo énfasis en la importancia de una base sólida de actividad física desde edades tempranas.

4. Bienestar

Se introdujo el concepto integral de bienestar, incluyendo dimensiones física, emocional y social. Se destacó la importancia del equilibrio en la preparación de los entrenadores y atletas, más allá de lo físico.

5. Componentes Claves del Fitness y la Salud

Se abordaron los componentes esenciales del fitness (resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, composición corporal, entre otros) y su relación directa con la salud y el rendimiento deportivo.

6. El Bienestar Personal

Se concluyó con un enfoque introspectivo, invitando a los entrenadores a reflexionar sobre su propio bienestar físico y emocional, entendiendo que su estado personal influye directamente en la calidad del entrenamiento que ofrecen.

La realización del curso por medio de grupo cerrado de Facebook Live permitió fomentar la participación activa, así como abrir espacios de diálogo y reflexión entre entrenadores de diversas disciplinas y regiones, fortaleciendo la comunidad profesional del deporte.

Durante el mes de junio se llevó a cabo el curso mensual programado, en esta ocasión bajo la modalidad de Facebook Live en grupo cerrado, con el objetivo de garantizar el acceso exclusivo a los entrenadores deportivos participantes. El curso tuvo como tema central el "Acondicionamiento Físico", considerando su relevancia para el desarrollo integral de atletas en etapa formativa y competitiva.

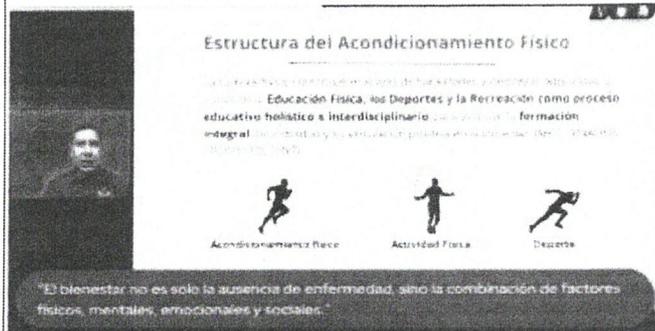
El curso fue diseñado como una estrategia de capacitación continua, aprovechando herramientas digitales de fácil acceso y alta interacción, como Facebook, que permite la transmisión en vivo, retroalimentación en tiempo real y disponibilidad del material para consulta posterior.

Con este curso se atendieron 25 participantes entre ellos a 19 hombres y 6 mujeres de los municipios de Benito Juárez, Cozumel, Isla Mujeres, Othón P. Blanco y Playa del Carmen.

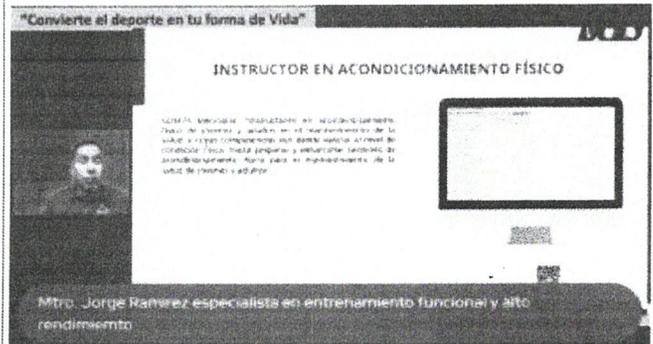


Municipio	Beneficiarios	
	Hombres	Mujeres
Benito Juárez	9	4
Cozumel	9	
Isla Mujeres	1	
Othón P. Blanco		1
Playa del Carmen		1
Total	19	6

Evidencia de las Actividades o Eventos Realizados: (23)



Curso "Acondicionamiento Físico"



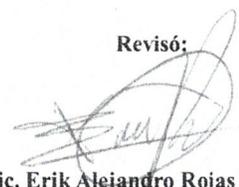
Curso "Acondicionamiento Físico"

Elaboró:



L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos
Jefa del Departamento de Certificación,
Formación y Capacitación

Revisó:



Lic. Erik Alejandro Rojas Serrano
Director de Alto Rendimiento