EVIDENCIAS DE LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES – MES OCTUBRE DE 2021
ANEXOS – MAURICIO MORENO.

1. Capte para este periodo dos deportistas de sexo masculino y femenino, de nombre NICOLAS DIAZ CASTELBLANCO y PAULA CAROLINA BOHÓRQUEZ, residen en el municipio de Girardot, discapacidad cognitiva.

Anexos:

Ficha deportiva del deportista captado.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CUNDINAMARCA

DEPORTISTAS CAPTADOS 2021



APELLIDOS Y NOMBRES:	OSCAR HERNAN ROMERO LIZARAZO
EDAD:	
FECHA DE NACIMIENTO:	
PAIS DE NACIMIENTO:	COLOMBIA
MUNICIPIO DE NACIMIENTO	GIRARDOT
DIRECCIÓN RESIDENCIA:	GIRARDOT
DOCUMENTO DE IDENTIDAD: CC/TI/CE	1,007,782,320
TELEFONO:	3016468040
CELULAR:	3016468040
CORREO ELECTRONICO:	
EPS:	FAMISANAR
FACTOR RH:	O+
DISCIPLINA DEPORTIVA:	PARANATACION
TIPO DE LIMITACIÓN:	INTELECTUAL - S14
PROYECCIÓN DE CLASIFICACIÓN:	POR DEFINIR
PROYECCIÓN PRUEBAS:	POR DEFINIR
ENTRENADOR:	MAURICIO MORENO
FECHA:	OCTUBRE
Metodologo:	**Leonardo Cárdenas**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CUNDINAMARCA

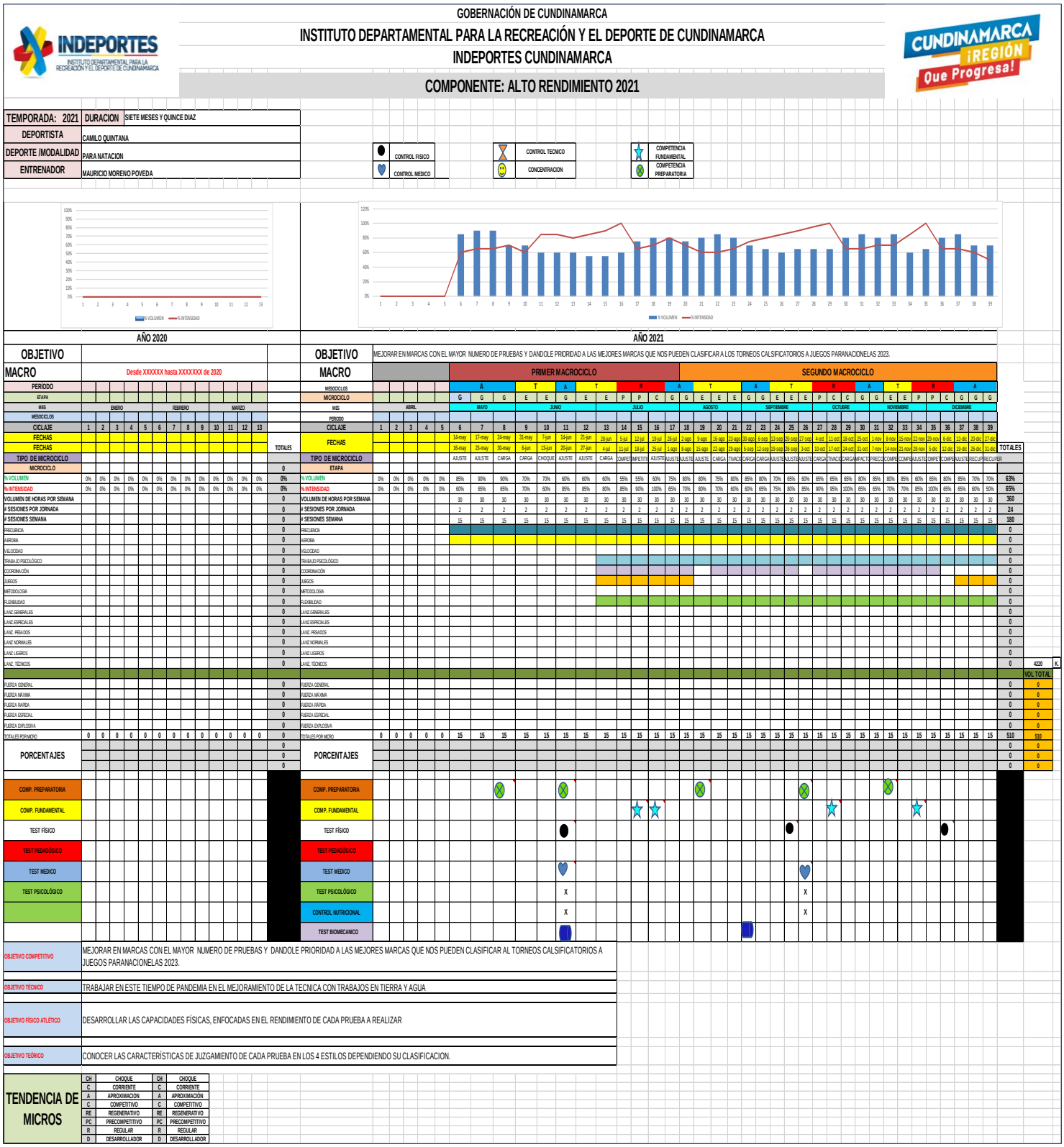
DEPORTISTAS CAPTADOS 2021



APELLIDOS Y NOMBRES:	PAULA CAROLINA BOHORQUEZ SANCHEZ
EDAD:	15
FECHA DE NACIMIENTO:	17/08/2005
PAIS DE NACIMIENTO:	COLOMBIA
MUNICIPIO DE NACIMIENTO	GIRARDOT
DIRECCIÓN RESIDENCIA:	GIRARDOT
DOCUMENTO DE IDENTIDAD: CC/TI/CE	T.I. 1070593336
TELEFONO:	3
CELULAR:	3016468040
CORREO ELECTRONICO:	
EPS:	FAMISANAR
FACTOR RH:	3102761053
	3102761053
DISCIPLINA DEPORTIVA:	PARANATACION
TIPO DE LIMITACIÓN:	AUDITIVA S 15
PROYECCIÓN DE CLASIFICACIÓN:	POR DEFINIR
PROYECCIÓN PRUEBAS:	POR DEFINIR
ENTRENADOR:	MAURICIO MORENO
FECHA:	OCTUBRE

Metodologo: **Leonardo Cárdenas**

2. Diseñar, sustentar, implementar y ejecutar los Planes de Entrenamiento de los atletas a su cargo; los cuales, deben contener: Proyección Competitiva 2023, Planes Literales y Planes Gráficos ajustados a la metodología y formatos previamente establecidos por la Comisión Técnica Departamental de INDEPORTES. Dichos documentos deberán ser entregados al Metodólogo designado a más tardar a los quince (15) días de firmada el acta de inicio. **Anexos: Planes de todos los deportistas.** Anexo No2.



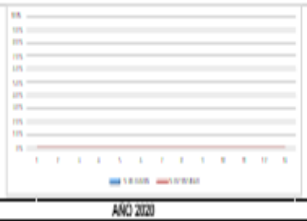
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO 2021

TEMPORADA: 2021	DURACIÓN
DEPORTISTA	
DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACION
ENTRENADOR	

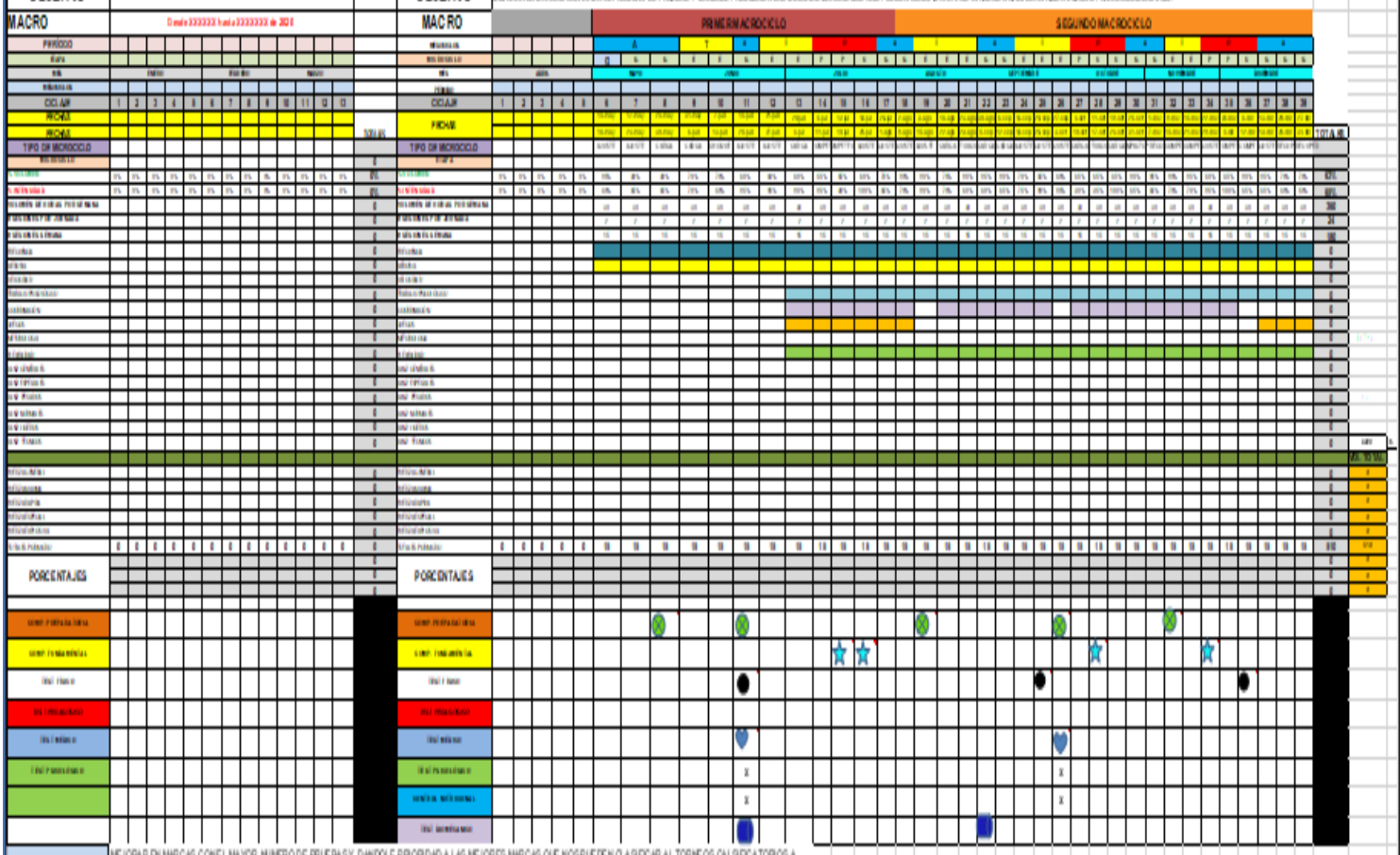




AÑO 2020

AÑO 2021

OBJETIVO MACRO		OBJETIVO MACRO	MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR PARA LOS TORNEOS CALIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.



OBJETIVO TECNICO	MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR AL TORNEOS CALSIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.
OBJETIVO TECNICO	TRABAJAR EN ESTE TIEMPO DE PANDEMIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA CONTRABAJOS EN TIERRA Y AGUA
OBJETIVO TECNICO ESPECIFICO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS, ENFOCADAS EN EL RENDIMIENTO DE CADA PRUEBA A REALIZAR
OBJETIVO TECNICO	CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DE JUZGAMIENTO DE CADA PRUEBA EN LOS 4 ESTILOS DEPENDIENDO SU CLASIFICACION

TENDENCIA DE MICROS				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

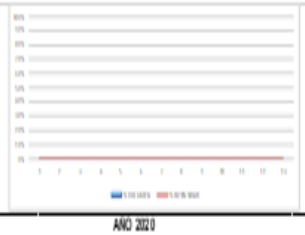
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO 2021

TEMPORADA: 2021	DURACION: SEIS (6) MESES Y QUINCE (15) DIAS
DEPORTISTA	YESSICA PENA CASTELLANOS
DEPORTE / MODALIDAD	PARANATACION
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

CONTROL FISICO | CONTROL MEDICO | CONTROL TECNICO | CONCENTRACION | COMPETENCIA PUNTUABLE | COMPETENCIA PREPARATORIA





AÑO 2020

AÑO 2021

OBJETIVO MACRO: Desde XXXXXX hasta XXXXXX X de 2020

OBJETIVO MACRO: MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR A LOS TORNEOS CALSIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.

PRIMER MACROCICLO | SEGUNDO MACROCICLO

PERIODO | FASE | MES | CICLAJE | SEMANAS | TIPO DE MICROCICLO | MICROCICLO | % ENTRENABILIDAD | % COMPETENCIA | VOLUMEN DE NATACION POR SEMANA | VOLUMEN DE NATACION POR SESION | INTENSIDAD | TOTAL

COMP. PREPARATORIA	
COMP. PUNTUABLE	
TEST FISICO	
TEST PSICOLOGICO	
TEST MEDICO	
TEST FISICO-MEDICO	
CONTROL NUTRICIONAL	
TEST BIOMECANICO	

PORCENTAJES

OBJETIVO COMPETITIVO	MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR AL TORNEOS CALSIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.
OBJETIVO TECNICO	TRABAJAR EN ESTE TIEMPO DE PANDEMIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA CON TRABAJOS EN TIERRA Y AGUA
OBJETIVO FISICO-ATLETICO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FISICAS, ENFOCADAS EN EL RENDIMIENTO DE CADA PRUEBA A REALIZAR
OBJETIVO TACTICO	CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DE JUZGAMIENTO DE CADA PRUEBA EN LOS 4 ESTILOS DEPENDIENDO SU CLASIFICACION.

TENDENCIA DE MICROS

CM	CARGA	CM	CARGA
C	COMPETIR	C	COMPETIR
A	ACUMULACION	A	ACUMULACION
C	COMPETIR	C	COMPETIR
RM	RECUPERATIVO	RM	RECUPERATIVO
PC	PRECOMPETITIVO	PC	PRECOMPETITIVO
A	TRANSITO	A	TRANSITO
U	UNDULACION	U	UNDULACION

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

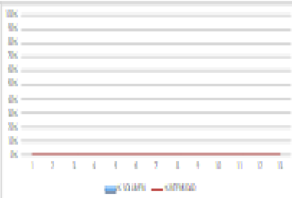
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

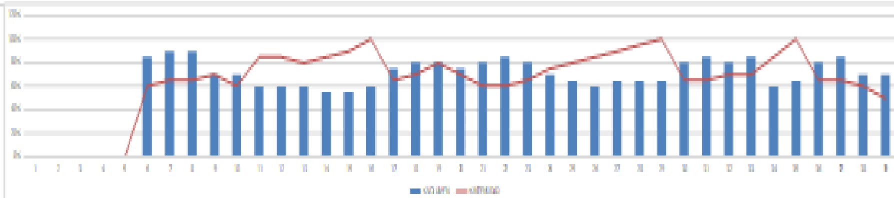
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO 2021

TEMPORADA: 2021	DURACIÓN: SIETE MESES Y QUINCE DIAS
DEPORTISTA	MIGUEL ANGEL QUINTERO
DEPORTE /MODALIDAD	PARANATACION
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

●	CONTROL FISICO	⧗	CONTROL TECNICO	★	COMPETENCIA FUNDAMENTAL
♥	CONTROL MEDICO	☺	CONCENTRACION	⊗	COMPETENCIA PREPARATORIA





AÑO 2020		AÑO 2021	
OBJETIVO		OBJETIVO	MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR A LOS TORNEOS CALSIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.
MACRO	Desde XX/XX/XX hasta XX/XX/XX de 2020	MACRO	PRIMER MACROCICLO / SEGUNDO MACROCICLO

2021	
MES	ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE
CICLO N°	1 – 39
TIPO DE MICROCICLO	AJUSTE, AJUSTE, CARGA, CARGA, CHOQUE, AJUSTE, AJUSTE, CARGA, COMPETITIVO …
% VOLUMEN	TOTAL
% INTENSIDAD	TOTAL
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA	
SESIONES POR JORNADA	
SESIONES SEMANA	

	2020	2021
COMP. PREPARATORIA		⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗
COMP. FUNDAMENTAL		★ ★ ★ ★
TEST FÍSICO		● ● ●
TEST PEDAGÓGICO		
TEST MÉDICO		♥ ♥
TEST PSICOLÓGICO		X X
CONTROL NUTRICIONAL		X X
TEST BIOMECÁNICO		

OBJETIVO COMPETITIVO	MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR AL TORNEOS CALSIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.
OBJETIVO TÉCNICO	TRABAJAR EN ESTE TIEMPO DE PANDEMIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA CON TRABAJOS EN TIERRA Y AGUA
OBJETIVO FÍSICO-ATLÉTICO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FISICAS, ENFOCADAS EN EL RENDIMIENTO DE CADA PRUEBA A REALIZAR
OBJETIVO TÉCNICO	CONOCER LAS CARACTERISTICAS DE JUZGAMIENTO DE CADA PRUEBA EN LOS 4 ESTILOS DEPENDIENDO SU CLASIFICACIÓN.

TENDENCIA DE MICROS

CH	CHOQUE	CH	CHOQUE
C	CORRIENTE	C	CORRIENTE
A	APROXIMACION	A	APROXIMACION
C	COMPETITIVO	C	COMPETITIVO
RR	RECUPERATIVO	RR	RECUPERATIVO
PC	PRECOMPETITIVO	PC	PRECOMPETITIVO
R	REGULAR	R	REGULAR
D	DESARROLLADOR	D	DESARROLLADOR

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO 2021

TEMPORADA: 2020	DURACION	SIETE MESES Y QUINCE DIAZ
DEPORTISTA	CRISTOBAL RINCON	
DEPORTE /MODALIDAD	PARANATACION	
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA	

CONTROL FISICO
CONTROL MEDICO
CONTROL TECNICO
COMPETENCIA
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES
COMPETENCIAS PREPARATORIAS

AÑO 2020

AÑO 2021

OBJETIVO MACRO: Desde XXXXX hasta XX XXXXX del 2020

OBJETIVO MACRO: MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR A LOS TORNEOS CALIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.

PRIMER MACROCICLO | SEGUNDO MACROCICLO

PORCENTAJES

COMP PREPARATORIA
COMP FUNDAMENTAL
TEST FISICO
TEST PSICOLOGICO
TEST MEDICO
TEST PSICOLOGICO
CONTROL NUTRICIONAL
TEST BIOMECANICO

OBJETIVO COMPETITIVO	MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR AL TORNEOS CALIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.
OBJETIVO TECNICO	TRABAJAR EN ESTE TIEMPO DE PANDEMIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA CON TRABAJOS EN TIERRA YAGUA
OBJETIVO FISICO ATLETICO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FISICAS, ENFOCADAS EN EL RENDIMIENTO DE CADA PRUEBA A REALIZAR
OBJETIVO TECNICO	CONOCER LAS CARACTERISTICAS DE JUZGAMIENTO DE CADA PRUEBA EN LOS 4 ESTILOS DEPENDIENDO SU CLASIFICACION.

TENDENCIA DE MICROS

CH	CHOQUE
C	CONTROL
A	APROXIMACION
C	COMPETITIVO
TF	TRABAJO FISICO
PC	PREPARATORIO
R	RECEPCION
D	DINAMICA GRUPAL

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

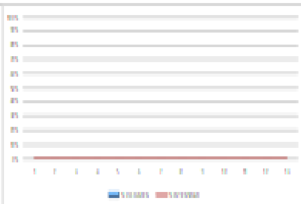
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

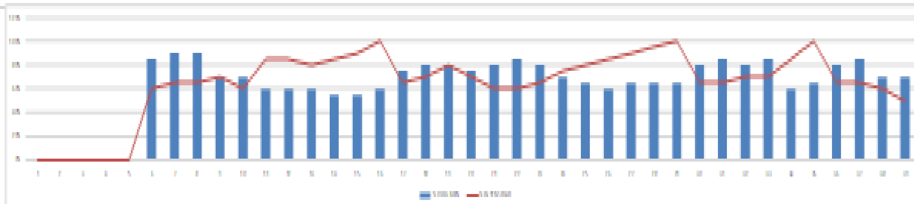
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO 2021

TEMPORADA: 2020	DURACIÓN: SIETE MESES Y QUINCE DIAS
DEPORTISTA	GISSELL NATALIA PRADA
DEPORTE MODALIDAD	PARANATACION
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

Símbolo	
●	CONTROL FISICO
♥	CONTROL MEDICO
⧗	CONTROL TECNICO
☺	CONCENTRACION
★	COMPETENCIA FUNDAMENTAL
● (verde)	COMPETENCIA PREPARATORIA





AÑO 2020

OBJETIVO	
MACRO	Desde XXXXXX hasta XXXXXX de 2020
CICLAJE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
VOLUMEN / INTENSIDAD	0% (todas las semanas)
TOTALES	0

AÑO 2021

OBJETIVO	MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR A LOS TORNEOS CALSIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023
MACRO	PRIMER MACROCICLO · SEGUNDO MACROCICLO
MESOCICLO	A · T · A · T · R · A · T · A · T · R · A · T · R · A
CICLAJE	1 – 39
FECHAS	10 may, 17 may, 24 may, 31 may, 7 jun, 14 jun, 21 jun, [illegible]
VOLUMEN / INTENSIDAD	[illegible]
VOLUMEN EN HORAS POR SEMANA	30 (por semana)
TOTALES	[illegible]

	AÑO 2020	AÑO 2021
COMP. PREPARATORIA		● (semanas 7, 11, 16, 23, 30)
COMP. FUNDAMENTAL		★ (semanas 15, 16, 25, 31)
TEST FISICO		● (semanas 11, 24, 34)
TEST PSICOLOGICO		
TEST MEDICO		♥ (semanas 11, 24)
TEST PSICOLOGICO		X · X
CONTROL NUTRICIONAL		X · X
TEST BIOMECANICO		■ (semanas 11, 22)

OBJETIVO COMPETITIVO	MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR AL TORNEOS CALSIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.
OBJETIVO TECNICO	TRABAJAR EN ESTE TIEMPO DE PANDEMIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA CON TRABAJOS EN TIERRA Y AGUA
OBJETIVO FISICO ATLETICO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS, ENFOCADAS EN EL RENDIMIENTO DE CADA PRUEBA A REALIZAR
OBJETIVO TECNICO	CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DE JUZGAMIENTO DE CADA PRUEBA EN LOS 4 ESTILOS DEPENDIENDO SU CLASIFICACIÓN.

TENDENCIA DE MICROS

CR	CHOQUE	CR	CHOQUE
C	CORRIENTE	C	CORRIENTE
A	APROXIMACION	A	APROXIMACION
C	COMPETITIVO	C	COMPETITIVO
RR	RECUPERATIVO	RR	RECUPERATIVO
PC	PRECOMPETITIVO	PC	PRECOMPETITIVO
T	[illegible]	T	[illegible]
R	[illegible]	R	[illegible]

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

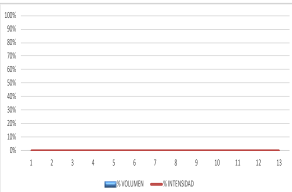
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

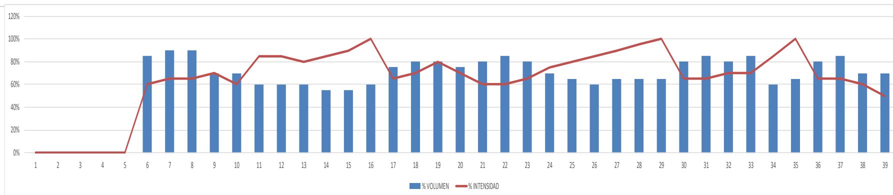
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO 2021

TEMPORADA: 2020	DURACION	SIETE MESES Y QUINCE DIAZ
DEPORTISTA	SOFIA ROJAS	
DEPORTE /MODALIDAD	PARA NATACION	
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA	

CONTROL FISICO	CONTROL TECNICO	COMPETENCIA FUNDAMENTAL
CONTROL MEDICO	CONCENTRACION	COMPETENCIA PREPARATORIA





AÑO 2020

OBJETIVO

MACRO: Desde XXXXXX hasta XXXXXXX de 2020

CICLAJE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	TOTALES
PERÍODO														
ETAPA														
MES	ENERO					FEBRERO				MARZO				
MESOCICLOS														
FECHAS														
FECHAS														
TIPO DE MICROCICLO														
MICROCICLO														0
% VOLUMEN	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
% INTENSIDAD	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA														0
# SESIONES POR JORNADA														0
# SESIONES SEMANA														0
FRECUENCIA														0
AEROBIA														0
VELOCIDAD														0
TRABAJO PSICOLÓGICO														0
COORDINACIÓN														0
JUEGOS														0
METODOLOGIA														0
FLEXIBILIDAD														0
LANZ.GENERALES														0
LANZ.ESPECIALES														0
LANZ. PESADOS														0
LANZ NORMALES														0
LANZ LIGEROS														0
LANZ, TÉCNICOS														0
FUERZA GENERAL														0
FUERZA MÁXIMA														0
FUERZA RAPIDA														0
FUERZA ESPECIAL														0
FUERZA EXPLOSIVA														0
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PORCENTAJES														0
														0
														0
COMP. PREPARATORIA														
COMP. FUNDAMENTAL														
TEST FÍSICO														
TEST PEDAGÓGICO														
TEST MEDICO														
TEST PSICOLÓGICO														

AÑO 2021

OBJETIVO: MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR A LOS TORNEOS CALSIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.

MACRO: PRIMER MACROCICLO (ciclaje 6–17) · SEGUNDO MACROCICLO (ciclaje 18–39)

CICLAJE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTALES
MESOCICLOS						A			T		A	T		R			A	T				A		T			R			A		T		R		A				
MICROCICLO						G	G	G	E	E	G	E	E	P	P	C	G	G	E	E	E	G	G	E	E	E	P	C	C	G	G	E	E	P	P	C	G	G	G	
MES	ABRIL					MAYO			JUNIO				JULIO					AGOSTO				SEPTIEMBRE					OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE					
PERIODO																																								
FECHAS						14-may	17-may	24-may	31-may	7-jun	14-jun	21-jun	28-jun	5-jul	12-jul	19-jul	26-jul	2-ago	9-ago	16-ago	23-ago	30-ago	6-sep	13-sep	20-sep	27-sep	4-oct	11-oct	18-oct	25-oct	1-nov	8-nov	15-nov	22-nov	29-nov	6-dic	13-dic	20-dic	27-dic	
FECHAS						16-may	23-may	30-may	6-jun	13-jun	20-jun	27-jun	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-ago	8-ago	15-ago	22-ago	29-ago	5-sep	12-sep	19-sep	26-sep	3-oct	10-oct	17-oct	24-oct	31-oct	7-nov	14-nov	21-nov	28-nov	5-dic	12-dic	19-dic	26-dic	31-dic	TOTALES
TIPO DE MICROCICLO						AJUSTE	AJUSTE	CARGA	CARGA	CHOQUE	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	COMPET	OMPETITI	AJUSTE	AJUSTE	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	CTIVACI	CARGA	CARGA	AJUSTE	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	CTIVACI	CARGA	MPACTO	PRECO	COMPE	COMPE	AJUSTE	COMPET	COMPE	AJUSTE	RECUP	RECUPER	
ETAPA																																								
% VOLUMEN	0%	0%	0%	0%	0%	85%	90%	90%	70%	70%	60%	60%	60%	55%	55%	60%	75%	80%	80%	75%	80%	85%	80%	70%	65%	60%	65%	65%	65%	80%	85%	80%	85%	60%	65%	80%	85%	70%	70%	63%
% INTENSIDAD	0%	0%	0%	0%	0%	60%	65%	65%	70%	60%	85%	85%	80%	85%	90%	100%	65%	70%	80%	70%	60%	60%	65%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	65%	65%	70%	70%	85%	100%	65%	65%	60%	50%	65%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA						30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
# SESIONES POR JORNADA						2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
# SESIONES SEMANA						15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
FRECUENCIA																																								0
AEROBIA																																								0
VELOCIDAD																																								0
TRABAJO PSICOLÓGICO																																								0
COORDINACIÓN																																								0
JUEGOS																																								0
METODOLOGIA																																								0
FLEXIBILIDAD																																								0
LANZ.GENERALES																																								0
LANZ.ESPECIALES																																								0
LANZ. PESADOS																																								0
LANZ NORMALES																																								0
LANZ LIGEROS																																								0
LANZ, TÉCNICOS																																								0
FUERZA GENERAL																																								0
FUERZA MÁXIMA																																								0
FUERZA RÁPIDA																																								0
FUERZA ESPECIAL																																								0
FUERZA EXPLOSIVA																																								0
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	510
PORCENTAJES																																								0
																																								0
																																								0
COMP. PREPARATORIA																																								
COMP. FUNDAMENTAL																																								
TEST FÍSICO																																								
TEST PEDAGÓGICO																																								
TEST MEDICO																																								
TEST PSICOLÓGICO											X															X														
CONTROL NUTRICIONAL											X															X														
TEST BIOMECANICO																																								

4220	K.
VOL TOTAL	
0	
0	
0	
0	
0	
510	
0	
0	
0	

OBJETIVO COMPETITIVO	MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR AL TORNEOS CALSIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.
OBJETIVO TÉCNICO	TRABAJAR EN ESTE TIEMPO DE PANDEMIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA CON TRABAJOS EN TIERRA Y AGUA
OBJETIVO FÍSICO ATLÉTICO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS, ENFOCADAS EN EL RENDIMIENTO DE CADA PRUEBA A REALIZAR
OBJETIVO TEÓRICO	CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DE JUZGAMIENTO DE CADA PRUEBA EN LOS 4 ESTILOS DEPENDIENDO SU CLASIFICACION.

TENDENCIA DE MICROS				
	CH	CHOQUE	CH	CHOQUE
	C	CORRIENTE	C	CORRIENTE
	A	APROXIMACION	A	APROXIMACIÓN
	C	COMPETITIVO	C	COMPETITIVO
	RE	REGENERATIVO	RE	REGENERATIVO
	PC	PRECOMPETITIVO	PC	PRECOMPETITIVO
	R	REGULAR	R	REGULAR
	D	DESARROLLADOR	D	DESARROLLADOR

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

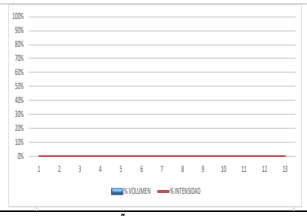
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

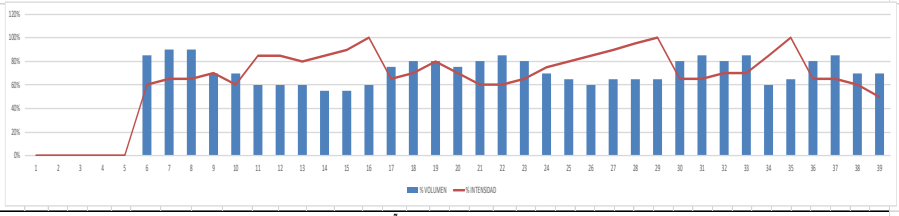
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO 2021

TEMPORADA: 2020	DURACION: SIETE MESES Y QUINCE DIAZ
DEPORTISTA	YEISON PEÑA CASTELLANOS
DEPORTE /MODALIDAD	PARA NATACION
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

CONTROL FISICO · CONTROL MEDICO · CONTROL TECNICO · CONCENTRACION · COMPETENCIA FUNDAMENTAL · COMPETENCIA PREPARATORIA





AÑO 2020

OBJETIVO MACRO	Desde XXXXXX hasta XXXXXXX de 2020

PERÍODO													
ETAPA													
MES	ENERO					FEBRERO				MARZO			
MESOCICLOS													
CICLAJE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
FECHAS													
FECHAS													
TIPO DE MICROCICLO													
MICROCICLO													
% VOLUMEN	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
% INTENSIDAD	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA													
# SESIONES POR JORNADA													
# SESIONES SEMANA													
PRECLENCIA													
ARROBA													
VELOCIDAD													
TRABAJO PSICOLÓGICO													
COORDINACIÓN													
JUEGOS													
METODOLOGIA													
FLEXIBILIDAD													
LANZ. GENERALES													
LANZ. ESPECIALES													
LANZ. PESADOS													
LANZ NORMALES													
LANZ LIGEROS													
LANZ. TÉCNICOS													
FUERZA GENERAL													
FUERZA MÁXIMA													
FUERZA RAPIDA													
FUERZA ESPECIAL													
FUERZA EXPLOSIVA													
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PORCENTAJES													
COMP. PREPARATORIA													
COMP. FUNDAMENTAL													
TEST FÍSICO													
TEST PEDAGÓGICO													
TEST MEDICO													
TEST PSICOLÓGICO													

AÑO 2021

OBJETIVO	MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR A LOS TORNEOS CALSIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.
MACRO	PRIMER MACROCICLO · SEGUNDO MACROCICLO

MESOCICLOS						A			T		A	T		R		A	T		A	T		R		A	T		R		A		
MICROCICLO						G	G	G	E	E	G	E	E	P	P	C	G	G	E	E	E	G	G	E	E	E	P	C	C	G	G	E	E	P	P	C	G	G	G
MES	ABRIL					MAYO			JUNIO			JULIO					AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE					
PERIODO																																						
CICLAJE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
FECHAS						14-may	17-may	24-may	31-may	7-jun	14-jun	21-jun	28-jun	5-jul	12-jul	19-jul	26-jul	2-ago	9-ago	16-ago	23-ago	30-ago	6-sep	13-sep	20-sep	27-sep	4-oct	11-oct	18-oct	25-oct	1-nov	8-nov	15-nov	22-nov	29-nov	6-dic	13-dic	20-dic	27-dic	
FECHAS					TOTALES	16-may	23-may	30-may	6-jun	13-jun	20-jun	27-jun	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-ago	8-ago	15-ago	22-ago	29-ago	5-sep	12-sep	19-sep	26-sep	3-oct	10-oct	17-oct	24-oct	31-oct	7-nov	14-nov	21-nov	28-nov	5-dic	12-dic	19-dic	26-dic	31-dic	TOTALES
TIPO DE MICROCICLO						AJUSTE	AJUSTE	CARGA	CARGA	CHOQUE	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	COMPET	COMPETITIV	AJUSTE	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	TRANCI	CARGA	CARGA	AJUSTE	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	TRANCI	CARGA	IMPACTO	PRECO	COMPE	COMPE	AJUSTE	COMPE	COMPE	AJUSTE	RECUP	RECUPER	
MICROCICLO					0	ETAPA																																	
% VOLUMEN	0%	0%	0%	0%	0%	85%	90%	90%	70%	70%	60%	60%	60%	55%	55%	60%	75%	80%	80%	75%	80%	85%	80%	70%	65%	60%	65%	65%	65%	80%	85%	85%	85%	65%	65%	80%	70%	70%	63%
% INTENSIDAD	0%	0%	0%	0%	0%	60%	65%	65%	70%	60%	85%	85%	80%	65%	90%	100%	65%	70%	80%	70%	60%	60%	65%	75%	80%	65%	90%	95%	100%	65%	65%	70%	70%	70%	85%	100%	65%	65%	65%	60%	50%	65%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA					0	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
# SESIONES POR JORNADA					0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
# SESIONES SEMANA					0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
PRECLENCIA					0																																		0
ARROBA					0																																		0
VELOCIDAD					0																																		0
TRABAJO PSICOLÓGICO					0																																		0
COORDINACIÓN					0																																		0
JUEGOS					0																																		0
METODOLOGIA					0																																		0
FLEXIBILIDAD					0																																		0
LANZ. GENERALES					0																																		0
LANZ. ESPECIALES					0																																		0
LANZ. PESADOS					0																																		0
LANZ NORMALES					0																																		0
LANZ LIGEROS					0																																		0
LANZ. TÉCNICOS					0																																		0
FUERZA GENERAL					0																																		0
FUERZA MÁXIMA					0																																		0
FUERZA RAPIDA					0																																		0
FUERZA ESPECIAL					0																																		0
FUERZA EXPLOSIVA					0																																		0
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	510
PORCENTAJES					0																																		0
COMP. PREPARATORIA																																							
COMP. FUNDAMENTAL																																							
TEST FÍSICO																																							
TEST PEDAGÓGICO																																							
TEST MEDICO																																							
TEST PSICOLÓGICO											X														X														
											X														X														

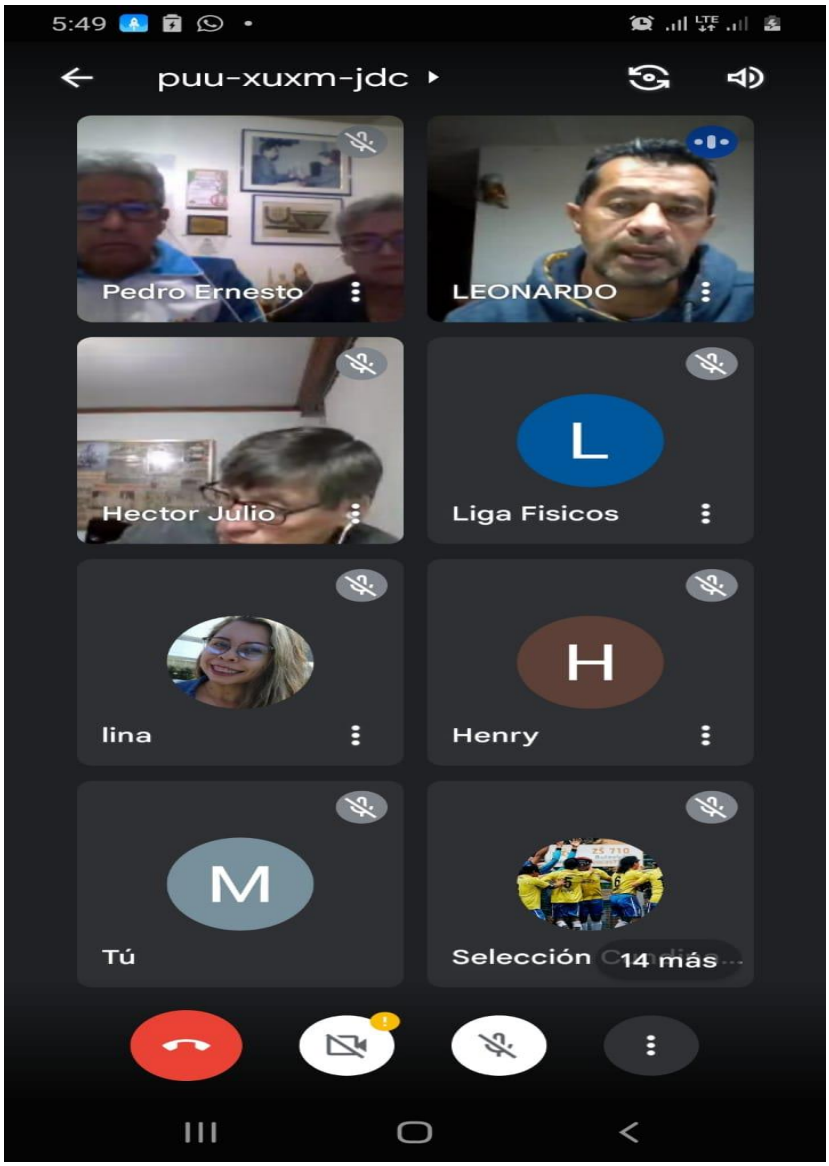
OBJETIVO COMPETITIVO	MEJORAR EN MARCAS CON EL MAYOR NUMERO DE PRUEBAS Y DANDOLE PRIORIDAD A LAS MEJORES MARCAS QUE NOS PUEDEN CLASIFICAR AL TORNEOS CALSIFICATORIOS A JUEGOS PARANACIONELAS 2023.
OBJETIVO TÉCNICO	TRABAJAR EN ESTE TIEMPO DE PANDEMIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA CON TRABAJOS EN TIERRA Y AGUA
OBJETIVO FÍSICO ATLÉTICO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS, ENFOCADAS EN EL RENDIMIENTO DE CADA PRUEBA A REALIZAR
OBJETIVO TEÓRICO	CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DE JUZGAMIENTO DE CADA PRUEBA EN LOS 4 ESTILOS DEPENDIENDO SU CLASIFICACION.

TENDENCIA DE MICROS

CH	CHOQUE	CH	CHOQUE
C	CORRIENTE	C	CORRIENTE
A	APROXIMACION	A	APROXIMACIÓN
C	COMPETITIVO	C	COMPETITIVO
RE	REGENERATIVO	RE	REGENERATIVO
PC	PRECOMPETITIVO	PC	PRECOMPETITIVO
R	REGULAR	R	REGULAR
D	DESARROLLADOR	D	DESARROLLADOR

3. Diseñar, sustentar e implementar el Plan Estratégico 2023 de su deporte y/o modalidad en coordinación con la respectiva Liga Deportiva Departamental con miras a las competencias del Ciclo Olímpico y/o Paralímpico Colombiano. Dicho Plan Estratégico deberá ser entregado treinta (30) días después de la firma del acta de inicio al metodólogo designado.

Anexos: reunión ligas calendario próximo.



4. Elaborar, revisar y ajustar semanalmente los planes de preparación, entrenamiento y competición de los atletas a su cargo. Cabe aclarar que, si los deportistas hacen parte de preselección, se deberá articular con los respectivos entrenadores nacionales.

Anexos: Los planes de las 4 semanas

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

RESUMEN PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO 2020

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA	MACROS	PERÍODO	TIPO MICRO	OBJETIVO: BUSCAR EN ESTE MICROCICLO LA ADAPTACION DE CADA TRABAJO PARA ESTE NUEVO PERIODO DE COMPETENCIA.
DISCAPACIDAD	F.V.I.A	MACROCICLO No. 1			
RAMA	M - F	MESOCICLO No. 8	TRANSFORMACIO	PRECOMPETITIVO	
SEMANA	DE 01 AL 03 OCTUB	MICROCILO No. 23			

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FÍSICO, TÉCNICO, TÁCTICO Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE	CONTROLES MÉDICO, FÍSICO, TÉCNICO, OTROS Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE
2	LUNES		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MARTES		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	VIERNES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Acondicionamiento físico gneral en casa y trabájo en agua con técnia de los estilos de 25 y 50	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Entrenamiento en el Municipio de Girardot Paula Bohórquez Óscar Romero	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	DESCANSO ACTIVO Y PLANIFICACIÓN	95%	90%	FISICO	100%	X	

OBSERVACIONES GENERALES EVALUACION DE LA SEMANA:

NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	FIRMA ENTRENADOR (A)	V°B° METODÓLOGO (A)
MAURICIO MORENO POVEDA	MAURICIO MORENO POVEDA	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

RESUMEN PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO 2020

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA	MACROS	PERÍODO	TIPO MICRO	OBJETIVO: SE BUSCA PARA ESTE PERIODO LOGRAR UN TRABAJO FISICO EN TIERRA Y COMPLEMENTAR CON TRABAJO MIXTOS PRESENCIAL EN AGUA .
DISCAPACIDAD	F.V.I.A	MACROCICLO No. 1	TRANSFORMACIO	COMPETITIVO	
RAMA	M - F	MESOCICLO No. 9			
SEMANA	DE 04 AL 10 OCTUB	MICROCILO No. 24			

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FÍSICO, TÉCNICO, TÁCTICO Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO, OTROS Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE
2	LUNES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Acondicionamiento fisico general. Técnica de los 4 estilos	95%	90%	FISICO		X	
2	MARTES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Control biomedico en la casa del deportista en Bogota Deportistas: Camilo Quintana	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Acondicionamiento fisico general. Trabajo aeróbico por distancia	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Trabájo de fuerza con bandas elásticas Control con aletas y remos.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	VIERNES	de11:00 a 1:00 Pm	FUSAGASUGA	Acondicionamiento fisico general. Control con aletas y remos.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO	4 A 6 PM- 7A 9 PM	FUSAGASUGA	Resistencia aeróbica por tiempo	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO	de10:00 a 12:00 Pm	FUSAGASUGA	DESCANSO ACTIVO Y PLANIFICACIÓN	95%	90%	FISICO	100%	X	

OBSERVACIONES GENERALES EVALUACION DE LA SEMANA:

MAURICIO MORENO POVEDA	MAURICIO MORENO POVEDA	
NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	FIRMA ENTRENADOR (A)	V°B° METODÓLOGO (A)


INDEPORTES
MEDALLISTAS
NAMARCA





GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

RESUMEN PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO 2020

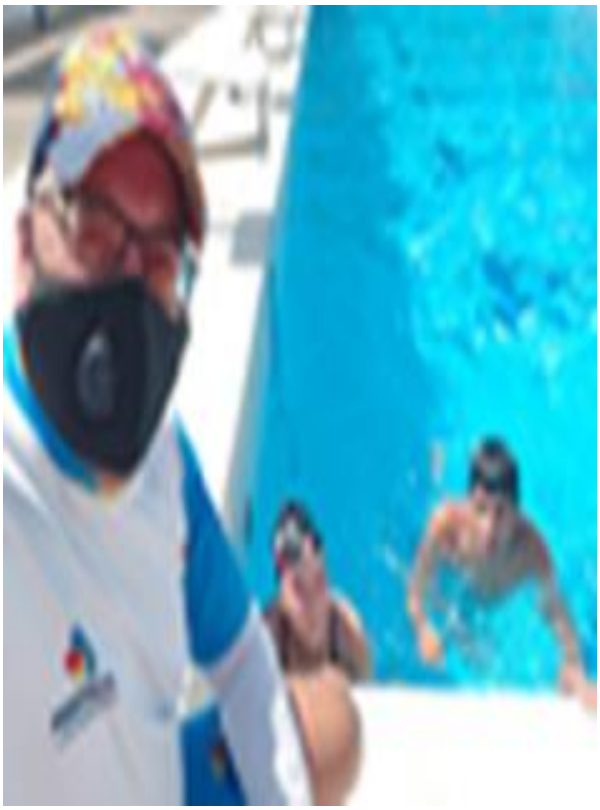
DEPORTE / MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA	MACROS	PERÍODO	TIPO MICRO	OBJETIVO: ADAPTACION DE CADA TRABAJO PARA EL CONTROL COMPETITIVO EN LA PISCINA DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT.
DISCAPACIDAD	F.V.I.A	MACROCICLO No. 1			
RAMA	M - F	MESOCICLO No. 10	RANSFORMACIO	PRECOMPETITIVO	
SEMANA	DE 11 AL 17 OCTUB	MICROCILO No. 25			

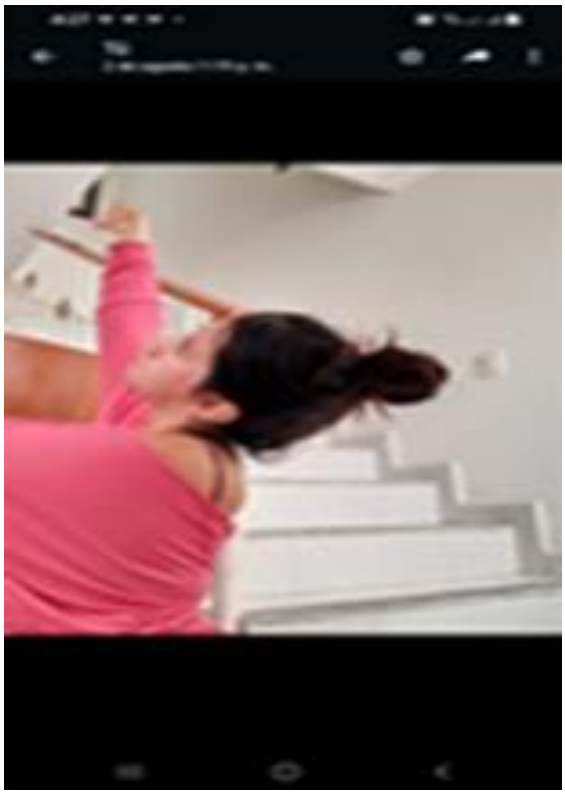
No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FÍSICO, TÉCNICO, TÁCTICO Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO, OTROS Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE
2	LUNES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Acondicionamiento físico general. Reunión 3 p.m. con entrenadores. Reunión 7 p.m. clasificación	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MARTES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Trabajo de fuerza con bandas elásticas. Trabajo aeróbico mixto. Fartlerk	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Acondicionamiento físico general. Reunión con el director de deportes y representante de discapacidad en él concejo Municipal	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Trabajo de fuerza con bandas elásticas. Control de dos pruebas.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	VIERNES	de11:00 a 1:00 Pm	FUSAGASUGA	Acondicionamiento físico general. Control de dos pruebas.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO	4 A 6 PM- 7A 9 PM	FUSAGASUGA	Estiramiento y trabajo aeróbico por distancia.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO	de10:00 a 12:00 Pm	FUSAGASUGA	DESCANSO ACTIVO - PLANIFICACIÓN	95%	90%	FISICO	100%	X	

OBSERVACIONES GENERALES EVALUACION DE LA SEMANA:

MAURICIO MORENO POVEDA	MAURICIO MORENO POVEDA	
NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	FIRMA ENTRENADOR (A)	V°B° METODÓLOGO (A)









GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

RESUMEN PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO 2020

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA		MACROS	PERÍODO	TIPO MICRO	OBJETIVO: USCAR UNA EXCELENTE PARTICIPACION EN ELTORNEO MEDELIN 2021
DISCAPACIDAD	F.V.I.A		MACROCICLO No. 1			
RAMA	M - F		MESOCICLO No. 10	TRANSFORMACIO	COPETITIVO	
SEMANA	DE 18 AL 24 OCTUB		MICROCILO No. 26			

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FÍSICO, TÉCNICO, TÁCTICO Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO, OTROS Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE
2	LUNES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Acondicionamiento físico general Tecnica de los 4 estilos.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MARTES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Salidas, virajes y llegadas	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Trabajo de estiramiento Trabajo aeróbico por distancia.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Trabajo de fuerza. Afloje, salidas y llegadas	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	VIERNES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Torneo ciudad de girardot Control en competencia.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Torneo ciudad de girardot Competencia	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	DESCANSO ACTIVO - PLANIFICACIÓN	95%	90%	FISICO	100%	X	

OBSERVACIONES GENERALES EVALUACION DE LA SEMANA:

NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	FIRMA ENTRENADOR (A)	V°B° METODÓLOGO (A)
MAURICIO MORENO POVEDA	MAURICIO MORENO POVEDA	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

RESUMEN PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO 2020

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA	MACROS	PERÍODO	TIPO MICRO	OBJETIVO: ESTABLECER RECONOCIIEEENTO DE TIEPOS EN MARCAS INICIANDO PERIODO.
DISCAPACIDAD	F.V.I.A	MACROCICLO No. 1	ACUMULACION	GRADUAL	
RAMA	M - F	MESOCICLO No. 11			
SEMANA	DE 25 AL 31 OCTUB	MICROCILO No. 27			

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FÍSICO, TÉCNICO, TÁCTICO Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO, OTROS Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE
2	LUNES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Acondicionamiento fisico general. Tecnica de los 4 estilos.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MARTES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Trabajó de estiramiento Aeróbico continúo escalonado.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Trabajó de estiramiento Aeróbico continúo escalonado.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES		FUSAGASUGA	Acondicionamiento fisico general. Trabajo mixto....fartlerk..	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	VIERNES		FUSAGASUGA	Trabajo de fuerza con bandas elásticas. Trabajo aeróbico extensivo por tiempo	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO		FUSAGASUGA	Acondicionamiento fisico general. Trabajo mixto fartlerk.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO		FUSAGASUGA	DESCANSO ACTIVO - PLANIFICACIÓN	95%	90%	FISICO	100%	X	

OBSERVACIONES GENERALES EVALUACION DE LA SEMANA:

MAURICIO MORENO POVEDA	MAURICIO MORENO POVEDA	
NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	FIRMA ENTRENADOR (A)	V°B° METODÓLOGO (A)









5. Acompañar el proceso de los atletas a su cargo que se beneficien del plan estrellas a través de la presentación de los documentos y soportes requeridos por el área técnica. **Anexos: Informes mensuales de todos los deportistas**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	**Mes Evaluado - Año**	**oct-21**	**Categoría Plan Estrellas**	**Elite 2**

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	CRISTOBAL RINCON ROJAS	**Disciplina Deportiva**	NATACION PARALIMPICA
Documento de Identidad (CC/TI)	9532822	**Categoría de Competición**	Mayores
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	15/9/1968	**Prueba(s) de Competición**	50libre, 100libre, 200 LIBRE, 50ESPALDA ,50 PECHO, Y 50
Edad (años)	52	**Teléfono**	3103087816
Edad Deportiva (años)	20 AÑOS	**Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)**	S3SM2SB3

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO	**Teléfono**	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB RODANDO POR LA VIDA	**Municipio**	SOPO
Lugar de Entrenamiento	FUSAGASUGA	**Dirección y Municipio**	CALLE 14 CON 9 SOGAMOSO
Horario de Entrenamiento	DE 3 A 6 PM	**Nombre de Entidad Prestadora Salud**	COMPARTA

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	570	570	100%	
Sesiones	48	48	100%	
Horas de Entrenamiento	96	96	100%	
Microciclos	9	9	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales				
Concentraciones				
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos	1	1	100%	
Controles Médicos			0%	
Controles Psicológicos			0%	
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación			0%	
Controles Nutricionales			0%	

Proyección de Resultado a Juegos Nacionales o Paranacionales 2023: (Medalla o Puesto a lograr)

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE	X			1	59.8
100 LIBRE	X			1	2.32
200 LIBRE	X			1	4.67
50 MARIPOSA	X			1	01:03
50 ESPALDA		X		2	1.48
50 PECHO		X			3.56

Proyección de Resultado 2021 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE	X			1	59.8
100 LIBRE	X			1	2.32
200 LIBRE	X			1	4.67
50 MARIPOSA	X			1	1.03
50 ESPALDA		X		2	1.48
50 PECHO		X		2	3.56

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
Pruebas	**Individual**	**Equipo**		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

EVENTO 2 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
		RESULTADO		
Pruebas	**Individual**	**Equipo**		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador)	
Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA Nombre del Entrenador	**SI**	X
Atleta	CRISTOBAL RINCON ROJAS Nombre del Atleta	**NO**	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	Fisicos	Mes Evaluado - Año	oct-21	Categoría Plan Estrellas	Ascenso 1

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	JINETH LORENA DUARTE CALDERON	Disciplina Deportiva	NATACIÓN PARALIMPICA
Documento de Identidad (CC/TI)	1.024.519.827	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	30/06/91	Prueba(s) de Competición	50 M libres , 100 M libres, 100 M pecho, 200 M combinado , 100 M espalda
Edad (años)	29	Teléfono	3164410644
Edad Deportiva (años)	2	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S6 - SM 5 - SB 4

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURIO MORENO	Teléfono	
Club deportivo al que pertenece	Rodando por la Vida	Municipio	Sopo
Lugar de Entrenamiento	CLUB DE COMERCIO	Dirección y Municipio	FUSAGASUGA
Horario de Entrenamiento	8-10 AM , 4-6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	FAMISANAR

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	570	570	0%	
Sesiones	48	48	0%	
Horas de Entrenamiento	72	72	0%	
Microciclos	9	9	0%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales			0%	
Concentraciones			0%	
Controles Técnicos	1	1	0%	
Controles Físicos	1	1	0%	
Controles Médicos			0%	
Controles Psicológicos			0%	
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación			0%	
Controles Nutricionales			0%	

Proyección de Resultado a Juegos Nacionales o Paranacionales 2023: (Medalla o Puesto a lograr)

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 metros libre			X		01.07.00
50 metros pecho					01.14.00
100 metros libre					02.49.00
100 METROS ESPALDA			X		02.53.01
200 COBINADO		X			05.11.05
50 metros mariposa					01.22.04
100 PECHO		X			03.11.01

Proyección de Resultado 2021 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 metros libre					01.07.00
50 metros pecho					01.14.00
100 metros libre					02.49.00
100 METROS ESPALDA					02.53.01
200 COBINADO		X			05.11.05
50 metros mariposa					01.22.04
100 PECHO		X			03.11.01

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

EVENTO 2 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
		RESULTADO		
Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador)	
Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA Nombre del Entrenador	SI	X
Atleta	JINETH LORENA DUARTE CALDERON Nombre del Atleta	NO	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	oct-21	Categoría Plan Estrellas	Elite 2

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	Maria Alejandra Macias Hernandez	Disciplina Deportiva	Para-Natacion
Documento de Identidad (CC/TI)	1030693124	Categoría de Competición	Mayores
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	12/09/1998	Prueba(s) de Competición	50 libre, 100 libre, 200 libre, 50 pecho, 50 espalda , 150 combinado
Edad (años)	22	Teléfono	3102651822
Edad Deportiva (años)	6 años	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S4-SB3-SM4

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	Mauricio Moreno Pobeda	Teléfono	
Club deportivo al que pertenece	Club rodando por la vida	Municipio	Sopo
Lugar de Entrenamiento	Club del comercio	Dirección y Municipio	Fusagasuga
Horario de Entrenamiento	4:00 a 6:00 pm	Nombre de Entidad Prestadora Salud	Policia Nacional

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	570	540	0%	
Sesiones	48	46	0%	
Horas de Entrenamiento	72	70	0%	
Microciclos	9	9	0%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales			0%	
Concentraciones			0%	
Controles Técnicos	1	1	0%	
Controles Físicos	1	1	0%	
Controles Médicos			0%	
Controles Psicológicos			0%	
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación			0%	
Controles Nutricionales			0%	

Proyección de Resultado a Juegos Nacionales o Paranacionales 2023: (Medalla o Puesto a lograr)

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE	X			1	
100 LIBRE	X			1	
200 LIBRE		X		2	
50 PECHO					
50 ESPALDA			X	3	
150 COMBINADO	X			1	

Proyección de Resultado 2021 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE	X			1	01:00.05
100 LIBRE	X			1	02:14.77
200 LIBRE	X			1	04:38.34
50 PECHO	X			1	01:37.06
50 ESPALDA			X	3	01:31.05
150 COMBINADO	X			1	04:49.69

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

EVENTO 2 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
		RESULTADO		
Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador)	
Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA Nombre del Entrenador	SI	X
Atleta	MARIA ALEJANDRA MACIAS HERNANDEZ Nombre del Atleta	NO	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIGA DE FISICOS DE CUNDINAMARCA	Mes Evaluado - Año	oct-21	Categoría Plan Estrellas	Avanzado

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	GISELL NATALIA PRADA PACHON	Disciplina Deportiva	PARA-NATACIÓN
Documento de Identidad (CC/TI)	1007698894	Categoría de Competición	Abierta
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	17.01.2001	Prueba(s) de Competición	50-100-400 LIBRE, 100 PECHO, 100 ESPALDA, 200 COMBINADO, 50 MARIPOSA
Edad (años)	20 AÑOS	Teléfono	3213171543
Edad Deportiva (años)	4	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S7,SB7,SM7

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB RODANDO POR LA VIDA	Municipio	SOPÓ
Lugar de Entrenamiento		Dirección y Municipio	
Horario de Entrenamiento		Nombre de Entidad Prestadora Salud	SERVISALUD

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	570	570	0%	
Sesiones	48	48	0%	
Horas de Entrenamiento	96	96	0%	
Microciclos	9,00	9,00	0%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales			0%	
Concentraciones			0%	
Controles Técnicos	1,00	1,00	0%	
Controles Físicos	1,00	1,00	0%	
Controles Médicos			0%	
Controles Psicológicos			0%	
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación			0%	
Controles Nutricionales			0%	

Proyección de Resultado a Juegos Nacionales o Paranacionales 2023: (Medalla o Puesto a lograr)

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 MARIPOSA		X		2	50.30
100 LIBRE	X			1	01:23.88
100 ESPALDA	X			1	01:49.64
50 LIBRE	X			1	38.96
400 LIBRE		X		2	06:34.83
100 PECHO	X			1	01:41.97

Proyección de Resultado 2020 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 MARIPOSA		X		2	50.30
100 LIBRE	X			1	01:23.88
100 ESPALDA	X			1	01:49.64
50 LIBRE	X			1	38.96
400 LIBRE		X		2	06:34.83
100 PECHO	X			1	01:41.97

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)

Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

EVENTO 2 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)

RESULTADO

Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador)	
Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA Nombre del Entrenador	SI	X
Atleta	GISELL NATALIA PRADA PACHON Nombre del Atleta	NO	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	oct-21	Categoría Plan Estrellas	Elite 2

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	YEISON ALEXANDER PEÑA CASTELLANOS	Disciplina Deportiva	NATACION PARALIMPICA
Documento de Identidad (CC/TI)	1069762136	Categoría de Competición	Mayores
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	13/02/1998	Prueba(s) de Competición	50libre, 100libre, 400libre, 100mariposa, 100pecho, 200combinado
Edad (años)	23	Teléfono	3013078810
Edad Deportiva (años)	9	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S13

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	Mauricio Poveda	Teléfono	
Club deportivo al que pertenece	Rodando por la Vida	Municipio	Sopo
Lugar de Entrenamiento	Fusagasuga	Dirección y Municipio	Club el Comercio
Horario de Entrenamiento	General	Nombre de Entidad Prestadora Salud	Medimas

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	570	570	100%	
Sesiones	48	48	100%	
Horas de Entrenamiento	96	96	100%	
Microciclos	9	9	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales				
Concentraciones				
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos	1	1	100%	
Controles Médicos			0%	
Controles Psicológicos			0%	
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación			0%	
Controles Nutricionales			0%	

Proyección de Resultado a Juegos Nacionales o Paranacionales 2023: (Medalla o Puesto a lograr)

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
	X				01:07
	X				01:20
	X				05:03
		X			01:03
	X				28,1
		X			02:42
			X		

Proyección de Resultado 2021 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
100 Mariposa	X			1	01:07
100 Pecho	X			1	01:20
400 Libre	X			1	05:03
100 Libre		X		2	01:03
50 Libre		X		2	28
200 Combinado		X		2	02:42
100 Espalda			X	3	01:26

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1 NOMBRE	NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)

Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

EVENTO 2 NOMBRE	NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)

RESULTADO

Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador)	
Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA Nombre del Entrenador	SI	X
Atleta	Yeison Alexander Peña Castellanos Nombre del Atleta	NO	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	oct-21	Categoría Plan Estrellas	ASCENSO 1

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	JULIAN YESID JARA CASTELLANOS	Disciplina Deportiva	PARANATACION
Documento de Identidad (CC/TI)	1071548051	Categoría de Competición	JUVENIL
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	28/04/2004	Prueba(s) de Competición	50L/100L/400L/100E/100P/
Edad (años)	16 AÑOS	Teléfono	3125643274
Edad Deportiva (años)	3 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S11

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB PROMOTOR VIDA DE CAMPEONES	Municipio	FACATATIVA
Lugar de Entrenamiento	BOGOTÁ	Dirección y Municipio	FUSAGASUGA
Horario de Entrenamiento	3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	CONVIDA

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	570	540	95%	
Sesiones	48	46	96%	
Horas de Entrenamiento	72	70	97%	
Microciclos	9	9	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales				
Concentraciones				
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos	1	1	100%	
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

Proyección de Resultado a Juegos Nacionales o Paranacionales 2023: (Medalla o Puesto a lograr)

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE		X			06:18.75
100 LIBRE					01:49.38
200 LIBRE	X				01:23.90
50 PECHO			X		32.28
50 ESPALDA			X		01:15.80
150 COMBINADO			X		01:35.92

Proyección de Resultado 2020 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE			x		06:34.65
100 LIBRE			X		01:46.63
200 LIBRE					
50 PECHO					
50 ESPALDA					
150 COMBINADO					

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
Pruebas				
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

EVENTO 2 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
		RESULTADO		
Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador)	
Entrenador	Nombre del Entrenador	SI	X
Atleta	Juan Camilo Quintana Nombre del Atleta	NO	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
NSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	oct-21	Categoría Plan Estrellas	

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	SOFIA ROJAS SANCHEZ	Disciplina Deportiva	`PARA-NATACION CARRERAS
Documento de Identidad (CC/TI)	1034396607	Categoría de Competición	JUVENIL
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	04/04/2004	Prueba(s) de Competición	50M, 50L, 100E, 100L, 200E, 200C
Edad (años)	16 AÑOS	Teléfono	3186325821
Edad Deportiva (años)	1 AÑO Y 7 MESES	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S 15

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	VIDA DE CAMPEONES FUSAGASUGA	Municipio	FUSAGASUGA.
Lugar de Entrenamiento	CLUB DEL COMERCIO	Dirección y Municipio	FUSAGASUGA.
Horario de Entrenamiento	3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	COMPENSAR

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	570	540	95%	
Sesiones	48	46	96%	
Horas de Entrenamiento	72	70	97%	
Microciclos	9	9	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales				
Concentraciones				
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos	1	1	100%	
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

Proyección de Resultado a Juegos Nacionales o Paranacionales 2023: (Medalla o Puesto a lograr)

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE	X			1	
100 LIBRE	X			1	
200 LIBRE		X		2	
50 PECHO					
50 ESPALDA			X	3	
200 COMBINADO	X			1	

Proyección de Resultado 2020 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE	X JUVENIL		X ABSULUTO	3 Y 1	0:35.47
100 LIBRE	X JUVENIL	X ABSULUTO		2 Y 1	01:17.97
50 MARIPOSA	XX ABSOLUTO Y JUVENIL			1	0:42.59
100 ESPALDA	X JUVENIL		X ABSULUTO	3 Y 1	01:30.25

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
Pruebas				
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

EVENTO 2 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
		RESULTADO		
Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador)	
Entrenador	Nombre del Entrenador	SI	X
Atleta	SOFIA ROJAS SANCHEZ Nombre del Atleta	NO	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	oct-21	Categoría Plan Estrellas	

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	Juan Camilo Quintana	Disciplina Deportiva	PARA-NATACION PARALÍMPICA
Documento de Identidad (CC/TI)	1.058.846.224	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	01/07/1994	Prueba(s) de Competición	50 L 100 L 200 L 50 P 50 E 150C
Edad (años)	26 AÑOS	Teléfono	3136279972
Edad Deportiva (años)	7 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S2

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB PROMOTOR VIDA DE CAMPEONES	Municipio	BOGOTÁ
Lugar de Entrenamiento	BOGOTÁ	Dirección y Municipio	BOGOTÁ
Horario de Entrenamiento	3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	PONAL

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	570	540	95%	
Sesiones	48	46	96%	
Horas de Entrenamiento	72	70	97%	
Microciclos	9	9	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales				
Concentraciones				
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos	1	1	100%	
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

Proyección de Resultado a Juegos Nacionales o Paranacionales 2023: (Medalla o Puesto a lograr)

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE	x			1	
100 LIBRE	x			1	
200 LIBRE		x		2	
50 PECHO			x	3	
50 ESPALDA	x			1	
150 COMBINADO			x	3	

Proyección de Resultado 2020 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE		x		2	01:21,1
100 LIBRE					
200 LIBRE					
50 PECHO					
50 ESPALDA		x		2	1,19.00
150 COMBINADO					

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
Pruebas				
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

EVENTO 2 NOMBRE		NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
		RESULTADO		
Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador)	
Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA Nombre del Entrenador	SI	X
Atleta	Juan Camilo Quintana Nombre del Atleta	NO	

6. Presentar ante el metodólogo asignado con treinta (30) días de antelación en el formato establecido, una informe pre-competencia para ser analizado y avalado por la Comisión Técnica Departamental de INDEPORTES. Una vez finalizada la competencia, el entrenador deberá asistir cuando dicha Comisión lo requiera a fin de presentar un informe y resultados de la misma.

Anexos: calendario competencias a desarrollar.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO
CALENDARIO COMPETENCIAS

CALENDARIO COMPETITIVO 2021

I. COMPETENCIAS - CHEQUEOS - PRESELECCIONES COLOMBIA

DEPORTE	CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronostico)	Deportistas
PARAPOWERLIFTING	Nacional Open Parapowerlifting	Bogotá Marzo Abril 2021 Por definir	Mejorar su RM 115 kg 160kg y 90 kg	Bertha Cecilia Fernández Arango Marvin Hurtado y Kevin Sanabria

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES - INTERNACIONALES

DEPORTE	CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronostico)	DEPORTISTAS
PARAPOWERLIFTING	Copa Mundo (ObligatoriaJJPPOO Tokio	Dubai (EAU) Por confirmar	Clasificar JJPPOO 120 kg	Bertha Cecilia Fernández Arango
PARAPOWERLIFTING	Copa Mundo (ObligatoriaJJPPOO Tokio	Bogotá (Colombia) Por definir	Clasificar JJPPOO 120 kg	Bertha Cecilia Fernández Arango
PARAPOWERLIFTING	IPC - Paralympic Games	Tokio - 24 August – 5 September - 2021	Ocho primeras del mundo Diploma	Bertha Cecilia Fernández Arango
CICLISMO PARALIMPICO	INTERNATIONAL PARACYCLING CLASSICS	TOUR IN FLANDERS BRUGES-OUDENAARDE 30 ABRIL 2021	PREPARACION A JUEGOS	JUAN JOSE BETANCOURTH QUIROGA
CICLISMO PARALIMPICO	WORLD CUP - PARA-CICLING ROAD	OSTEND BELGIUM 2021 06- 09 MAYO	PREPARACION A JUEGOS	JUAN JOSE BETANCOURT QUIROGA
CICLISMO PARALIMPICO	CAMPEONATO MUNDIAL	PORTUGAL CASCAI 9 AL 13 JUNIO 2021	Ratificar resultado anterior y clasificación	JUAN JOSE BETANCOURT QUIROGA-RAMON OLIVEROS FLOREZ
	Parapanamericanos Junior.	Cali - 9 al 19 de septiembre de 2021 = 14 y 22 años		
PARA NATACION	IPC - Paralympic Games	Tokio - 24 August – 5 September - 2021		Gisel Natalia Prada, Julián jara, Stiven Barbosa
PARA NATACION	PARA PANAMERICANO JUVENIL	COLOMBIA	CLASIFICAR MAYOR NUMERO DE DEPORTISTAS CATEGORIA JUVENIL	Sofia Rojas, Paula C. Bohórquez , Emanuel Ortiz, Yimmy Damian Barbosa, Juan David Arévalo, Jose Miguel Ramirez, Cristian Sanabria
Atletismo	IPC - Paralympic Games	Tokio - 24 August – 5 September - 2021	Ocho primeras del mundo Diploma	Luisa Fernanda Cubillos Yara

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES - INTERNACIONALES

DEPORTE	CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO	DEPORTISTAS
ParaNatación	Concentración Internacional	USA, Octubre 2021	Iniciar la ptreparación internacional a JJ.PP.NN 2023	Todos los de la selección

NOMBRE METODÓLOGO(A)	LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO
CALENDARIO COMPETENCIAS

CALENDARIO COMPETITIVO 2021

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

DEPORTE		CAMPEONATO O EVENTO		LUGAR Y FECHA (por confirmar)	OBJETIVO (Pronostico)	Deportistas
Natación		Torneo Copa ciudad de Girardot.		Girardot, Abril de 2021	Revisar los tiempos, evaluaciones iniciales de efectividad de brazada-	Todos los de la selección
Natación		Torneo de la amistad.		Giradot, Octubre de 2021	Revisar los tiempos, evaluaciones iniciales de efectividad de brazada-	Todos los de la selección

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

DEPORTE	TIPO DE COMPETENCIA	CAMPEONATO O EVENTO	CATEGORIA	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronostico)	INTEGRANTES DELEGACION
Paranatación	Nacional Clasificatoria	Abiertos Paranacionales	Abierta.	Medellín. 8 al 14 de Marzo	Realizar la clasificación funcional de los deportistas nuevos, evaluar las marcas y la técnica de los deportistas de Cundinamarca.	Todos los de la selección
Paranatación	Nacional Clasificatoria	Abiertos Paranacionales	Abierta.	Noviembre	Realizar la clasificación funcional de los deportistas nuevos, evaluar las marcas y la técnica de los deportistas de Cundinamarca.	Todos los de la selección

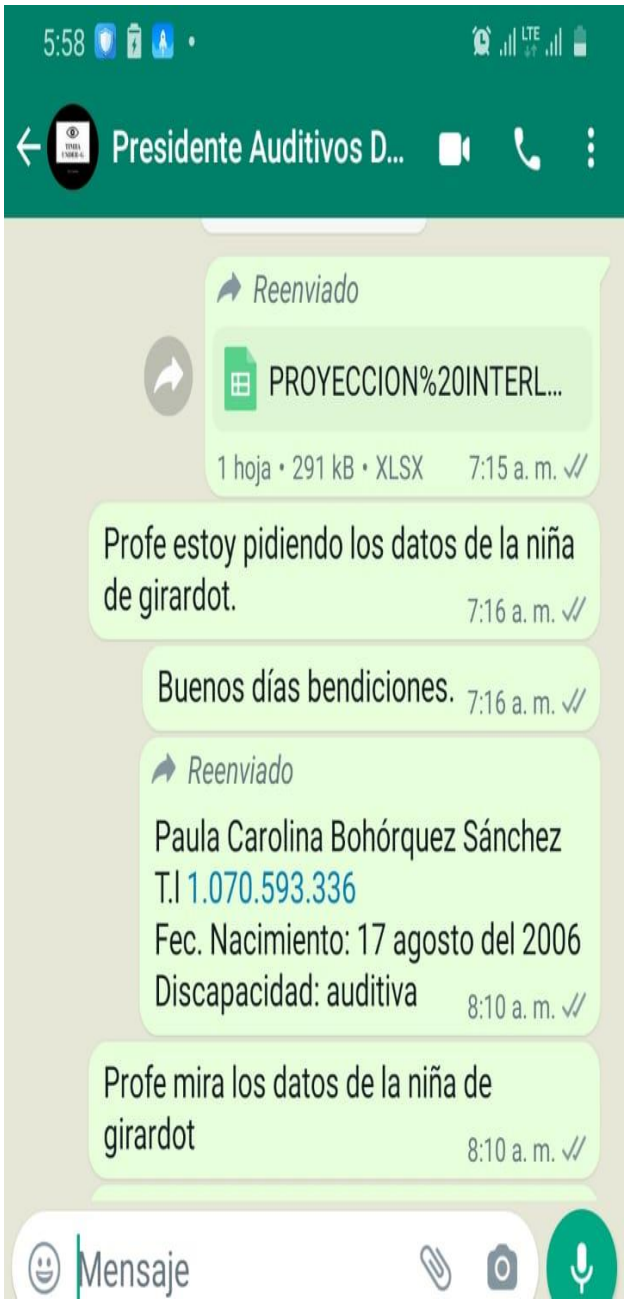
III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

DEPORTE		CAMPEONATO O EVENTO		LUGAR Y FECHA	OBJETIVO	DEPORTISTAS
ParaNatación		Concentración departamental Abierta		Girardot, Febrero 2021	Revisar las marcas de los deportistas, hacer control físico y técnico.	Todos los de la selección
ParaNatación		Torneo regional		Girardot, Septiembre 2021	Evaluar el proceso a Juegos paranacionales y aumentar la reserva deportiva	Todos los de la selección

NOMBRE METODÓLOGO(A)		LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA

7. Cuando los atletas a cargo se encuentren en competencia, enviar diariamente los resultados obtenidos y presentar un informe técnico al finalizar, con un plazo máximo hasta de dos (02) días.

Anexos: Pantallazo evidencia



8. El Entrenador deberá tener dedicación con los deportistas de quince (15) sesiones semanales de entrenamiento presencial o virtual cuando la situación del país lo amerite (estado de emergencia), conformadas como mínimo cada sesión por dos (02) horas, previa coordinación, programación con el respectivo metodólogo, las cuales deberán verse reflejadas en su programación semanal, con horarios y sitios de entrenamiento, informando oportunamente los posibles cambios al metodólogo y a la Liga Deportiva correspondiente, también se anexará planilla de asistencia y registro fotográfico de las actividades realizadas.

Anexos: formato horarios y sitios de entrenamiento.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

HORARIOS Y DIAS DE ENTRENAMIENTO POR DEPORTE

DEPORTE: NATACION PARALIMPICA - FECHA: OCTUBRE DE 2021

JORNADA	SEDE/HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
JORNADA DE LA MAÑANA I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	Trabajo desarrollado fundamentalmente en la base aeróbica, asignación de tareas y evidencia de trabajo por parte de los deportistas.
	HORARIO	DE 7:00 A 9:00 AM	DE 7:00 A 9:00 AM	DE 7:00 A 9:00 AM	DE 7:00 A 9:00 AM				
JORNADA DE LA MAÑANA II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	
	HORARIO					DE 11:00 A 1:00 PM		DE 10:00 A 12:00 AM	
RECESO									
JORNADA DE LA TARDE I PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	
	HORARIO	DE 04:00 A 05:00 PM	DE 04:00 A 05:00 PM	DE 04:00 A 05:00 PM	DE 04:00 A 05:00 PM	DE 04:00 A 05:00 PM	DE 04:00 A 05:00 PM	DE 04:00 A 05:00 PM	
JORNADA DE LA TARDE II PARTE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL		
	HORARIO	DE 05:00 A 6:00 PM	DE 05:00 A 6:00 PM	DE 05:00 A 6:00 PM	DE 05:00 A 6:00 PM	DE 05:00 A 6:00 PM	DE 05:00 A 7:00 PM		
JORNADA DE LA NOCHE	SEDE PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL		FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL		FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL	FUSAGASUGA VIRTUAL Y PRESENCIAL		Trabajo directo en la piscina, y trabajo de connectividad, un refuerzo con los deportistas en el tema de virtual.
	HORARIO	DE 07:00 A 08:30 PM		DE 07:00 A 08:30 PM		DE 07:00 A 08:30 PM	DE 05:00 A 7:00 PM		

NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	MAURICIO MORENO POVEDA		
NOMBRE DEL METODOLOGO (A)	LICENCIADO LEONARDO CARDENAS		
FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODÓLOGO (A)**	

AGRUPACIÓN:													
METODOLOGO:													
Nº	DEPORTE	MODALIDAD	ENTRENADOR	HORARIO	DETALLE	LUNES	DURACION EN MINUTOS	HORARIO	DETALLE	MARTES	DURACION EN MINUTOS	HORARIO	DETALLE
		PISTA Y CAMPO	JOSE LEONARDO CANTOR		ACTIVIDADES			11:00 PM 7=00 AM	ACTIVIDADES	Open Nacional Medellín	600	7am - 5 pm	ACTIVIDADES
2	NATACIÓN	CARRERAS	MAURICIO MORENO	7 am a 5 pm	ACTIVIDADES	PREPARACIÓN FÍSICA	120	DE 7:00 A 9:00 AM	ACTIVIDADES	Open Nacional Medellín	600	7 am a 5 pm	ACTIVIDADES
					SEDE DE TRABAJO	TRABAJO VIRTUAL			SEDE DE TRABAJO	Medellín			SEDE DE TRABAJO
		CARRRERAS	RICARDO ACERO	7 am a 5 pm	ACTIVIDADES	PREPARACIÓN FÍSICA	120	5 a 7 a.m.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO EN AGUA	120	7 am a 5 pm	ACTIVIDADES
					SEDE DE TRABAJO	GIMNASIO FUNZA			SEDE DE TRABAJO	PARQUE ACUÁTICO DE MOSQUERA			SEDE DE TRABAJO
					ACTIVIDADES				ACTIVIDADES				ACTIVIDADES
					SEDE DE TRABAJO				SEDE DE TRABAJO				SEDE DE TRABAJO



RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

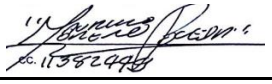
NOMBRES Y APELLIDOS : **MAURICIO MORENO POVEDA** **CÉDULA: 11.382.449**

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE UN ENTRENADOR PARA EL DEPORTE COMPETITIVO Y DE ALTO RENDIMIENTO EN LA DISCIPLINA DE PARANATACION.

SUPERVISOR: **MARIA DEL PILAR CONTRERAS**

METODOLOGO DE APOYO A SUPERVISIÓN: LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA **SEMANA: 1/10/2021 AL 3/10/2021**

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
1/10/2021	Acondicionamiento físico gneral en casa y trabájo en agua con técnia de los estilos de 25 y 50	 
2/10/2021	Entrenamiento en el Muicipio de Girardot Paula Bohórquez Óscar Romero	 
3/10/2021	DESCANSO ACTIVO Y PLANIFICACIÓN	EN CASA

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA
SUPERVISOR	

RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

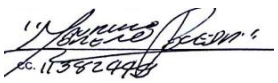
NOMBRES Y APELLIDOS : **MAURICIO MORENO POVEDA** **CÉDULA: 11.382.449**

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE UN ENTRENADOR PARA EL DEPORTE COMPETITIVO Y DE ALTO RENDIMIENTO EN LA DISCIPLINA DE PARANATACION.

SUPERVISOR: **MARIA DEL PILA** MARIA DEL PILAR CONTRERAAS

METODOLOGO DE APOYO A SUPERVISIÓN: LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA **SEMANA: 4/10/2021 AL 10/10/2021**

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
4/10/2021	Acondicionamiento físico general. Técnica de los 4 estilos	  
5/10/2021	Control biomédico en la casa del deportista en Bogotá Deportistas: Camilo Quintana María Alejandra Macias Doctor, Alvaro Cruz	 
6/10/2021	Acondicionamiento físico general. Trabajo aeróbico por distancia	 
7/10/2021	Trabájo de fuerza con bandas elásticas Control con aletas y remos.	 
8/10/2021	Acondicionamiento físico general. Control con aletas y remos.	 
9/10/2021	Resistencia aeróbica por tiempo	 
10/10/2021	DESCANSO ACTIVO Y PLANIFICACIÓN	EN CASA

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA
SUPERVISOR	

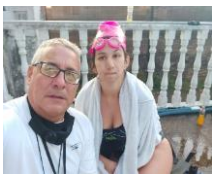
RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

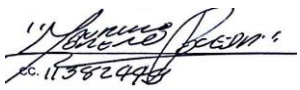
NOMBRES Y APELLIDOS : **MAURICIO MORENO POVEDA** **CÉDULA: 11.382.449**

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE UN ENTRENADOR PARA EL DEPORTE COMPETITIVO Y DE ALTO RENDIMIENTO EN LA DISCIPLINA DE PARANATACION.

SUPERVISOR: MARIA DEL PILA MARIA DEL PILAR CONTRERAAS

METODOLOGO DE APOYO A SUPERVISIÓN: LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA **SEMANA: 11/10/2021 AL 17/10/2021**

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
11/10/2021	Acondicionamiento físico general. Reunión 3 p.m. con entrenadores. Reunión 7 p.m. clasificación.	
12/10/2021	Trabajo de fuerza con bandas elásticas. Trabajo aeróbico mixto. Fartlerk	
13/10/2021	Acondicionamiento físico general. Reunión con el director de deportes y representante de discapacidad en él concejo Municipal.	 
14/10/2021	Trabajo de fuerza con bandas elásticas. Control de dos pruebas.	
15/10/2021	Acondicionamiento físico general. Control de dos pruebas.	
16/10/2021	Estiramiento y trabajo aeróbico por distancia.	 
17/10/2021	DESCANSO ACTIVO - PLANIFICACIÓN	Trabajo desde casa

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA
SUPERVISOR	

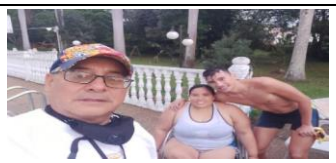
RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

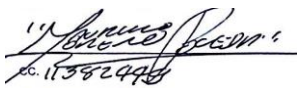
NOMBRES Y APELLIDOS : **MAURICIO MORENO POVEDA** **CÉDULA: 11.382.449**

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE UN ENTRENADOR PARA EL DEPORTE COMPETITIVO Y DE ALTO RENDIMIENTO EN LA DISCIPLINA DE PARANATACION.

SUPERVISOR: MARIA DEL PILAR CONTRERAAS

METODOLOGO DE APOYO A SUPERVISIÓN: LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA **SEMANA: 18/10/2021 AL 24/10/2021**

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
18/10/2021	Acondicionamiento físico general Tecnica de los 4 estilos.	
19/10/2021	Salidas, virajes y llegadas	 
20/10/2021	Trabajo de estiramiento Trabajo aeróbico por distancia.	
21/10/2021	Trabajo de fuerza. Afloje, salidas y llegadas	
22/10/2021	Torneo ciudad de girardot Control en competencia.	
23/10/2021	Torneo ciudad de girardot Competencia	 
24/10/2021	DESCANSO ACTIVO - PLANIFICACIÓN	Trabajo desde casa

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA
SUPERVISOR	

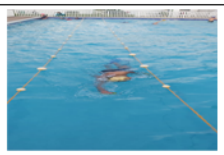
RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

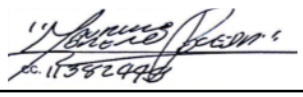
NOMBRES Y APELLIDOS : **MAURICIO MORENO POVEDA** **CÉDULA: 11.382.449**

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE UN ENTRENADOR PARA EL DEPORTE COMPETITIVO Y DE ALTO RENDIMIENTO EN LA DISCIPLINA DE PARANATACION.

SUPERVISOR: MARIA DEL PILAR CONTRERAAS

METODOLOGO DE APOYO A SUPERVISIÓN: LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA **SEMANA: 25/10/2021 AL 31/10/2021**

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
25/10/2021	Acondicionamiento fisico general. Tecnica de los 4 estilos.	
26/10/2021	Trabajó de estiramiento Aeróbico continúo escalonado.	
27/10/2021	Trabajó de estiramiento Aeróbico continúo escalonado.	 
28/10/2021	Acondicionamiento físico general. Trabajo mixto....fartlerk..	
29/10/2021	Trabajo de fuerza con bandas elásticas. Trabajo aeróbico extensivo por tiempo	
30/10/2021	Acondicionamiento físico general. Trabajo mixto fartlerk.	 
31/10/2021	DESCANSO ACTIVO - PLANIFICACIÓN	Trabajo desde casa

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA
SUPERVISOR	

9. El Entrenador deberá entregar al respectivo Metodólogo, dentro de los (15) días siguientes al acta de inicio, un Plan de Controles Biomédicos, Técnicos y Pedagógicos a realizar durante su periodo contractual y que tenga relación directa con los Planes de Entrenamiento.

Anexos: Controles Técnicos

Copa Ciudad de Girardot

22 - 24 de octubre de 2021CUN, Girardot

CUN, Girardot

BOHORQUEZ SANCHEZ PAULA CAROLINA Rama: Femenina Liga: CUN Equipo: DELFINES GIRARDOT FechaNac: August 17th, 2006 Categoria: 15 YEARS | F

Prueba	Puesto	T.Competencia
50m Espalda/50m Back	9	45.81
100m Libre/100m Free	15	1:21.26
50m Pecho/50m Breast	6	47.80
50m Mariposa/50m Fly	9	41.65
100m Pecho/100m Breast	6	1:47.05
50m Libre/50m Free	11	37.03

ROMERO LIZARAZO OSCAR HERNAN Rama: Masculino Liga: CUN Equipo: DELFINES GIRARDOT FechaNac: July 31st, 2001 Categoria: MAYORES | M

Prueba	Puesto	T.Competencia
50m Libre/50m Free	11	35.19
50m Mariposa/50m Fly	10	40.44
100m Mariposa/100m Fly	11	1:14.79
100m Libre/100m Free	13	1:17.95
200m Libre/200m Free	5	2:56.96
400m Libre/400m Free	2	6:37.66

ROJAS SÁNCHEZ SOFIA Rama: Femenina Liga: CUN Equipo: DELFINES FUSAGASUGÁ FechaNac: April 4th, 2004 Categoria: JB 16Y-17Y | F

Prueba	Puesto	T.Competencia
50m Espalda/50m Back	11	40.02
100m Libre/100m Free	14	1:14.07
200m Espalda/200m Back	6	3:10.45
50m Mariposa/50m Fly	12	37.20
50m Libre/50m Free	15	33.78
100m Espalda/100m Back	7	1:28.56

RODRIGUEZ RAMIREZ MIGUEL ANGEL Rama: Masculino Liga: CUN Equipo: DELFINES FUSAGASUGÁ FechaNac: October 1st, 2000 Categoria: MAYORES | M

Prueba	Puesto	T.Competencia
100m Libre/100m Free	10	1:06.37
100m Mariposa/100m Fly	12	1:19.48
50m Pecho/50m Breast	5	38.33
200m Comb.Ind/200m Medl	5	2:53.09
100m Pecho/100m Breast	3	1:27.97
50m Libre/50m Free	9	30.32

ALVAREZ ORTIZ EMANUEL Rama: Masculino Liga: CUN Equipo: VIKINGOS ACUÁTICOS FechaNac: June 28th, 2006 Categoria: 15 YEARS | M

Prueba	Puesto	T.Competencia
50m Espalda/50m Back	12	46.21
100m Libre/100m Free	16	1:15.52
50m Pecho/50m Breast	11	52.90
50m Mariposa/50m Fly	14	39.11
50m Libre/50m Free	11	31.68
100m Espalda/100m Back	7	1:41.47



10. Solicitar el acompañamiento del equipo multidisciplinario y biomédico con base en los requerimientos del Plan de Competencia que se tenga para los deportistas seleccionados a las diferentes justas preparatorias con miras a los Juegos Nacionales y/o Para nacionales 2023, con veinte (20) días de anterioridad.

Anexos: Registro fotográfico.





11. Proyectar y responder con la Liga, Metodólogo por los resultados deportivos de las competencias en que participen los atletas del registro deportivo de Cundinamarca.

Anexos: RESULTADOS TORNEO DEPARTAMENTAL.

Copa Ciudad de Girardot

22 - 24 de octubre de 2021CUN, Girardot

BOHORQUEZ SANCHEZ PAULA CAROLINA Rama: Femenina Liga: CUN Equipo: DELFINES GIRARDOT FechaNac: August 17th, 2006 Categoria: 15 YEARS | F

Prueba	Puesto	T.Competencia
50m Espalda/50m Back	9	45.81
100m Libre/100m Free	15	1:21.26
50m Pecho/50m Breast	6	47.80
50m Mariposa/50m Fly	9	41.65
100m Pecho/100m Breast	6	1:47.05
50m Libre/50m Free	11	37.03

ROMERO LIZARAZO OSCAR HERNAN Rama: Masculino Liga: CUN Equipo: DELFINES GIRARDOT FechaNac: July 31st, 2001 Categoria: MAYORES | M

Prueba	Puesto	T.Competencia
50m Libre/50m Free	11	35.19
50m Mariposa/50m Fly	10	40.44
100m Mariposa/100m Fly	11	1:14.79
100m Libre/100m Free	13	1:17.95
200m Libre/200m Free	5	2:56.96
400m Libre/400m Free	2	6:37.66

ROJAS SÁNCHEZ SOFIA Rama: Femenina Liga: CUN Equipo: DELFINES FUSAGASUGÁ FechaNac: April 4th, 2004 Categoria: JB 16Y-17Y | F

Prueba	Puesto	T.Competencia
50m Espalda/50m Back	11	40.02
100m Libre/100m Free	14	1:14.07
200m Espalda/200m Back	6	3:10.45
50m Mariposa/50m Fly	12	37.20
50m Libre/50m Free	15	33.78
100m Espalda/100m Back	7	1:28.56

RODRIGUEZ RAMIREZ MIGUEL ANGEL Rama: Masculino Liga: CUN Equipo: DELFINES FUSAGASUGÁ FechaNac: October 1st, 2000 Categoria: MAYORES | M

Prueba	Puesto	T.Competencia
100m Libre/100m Free	10	1:06.37
100m Mariposa/100m Fly	12	1:19.48
50m Pecho/50m Breast	5	38.33
200m Comb.Ind/200m Medl	5	2:53.09
100m Pecho/100m Breast	3	1:27.97
50m Libre/50m Free	9	30.32

ALVAREZ ORTIZ EMANUEL Rama: Masculino Liga: CUN Equipo: VIKINGOS ACUÁTICOS FechaNac: June 28th, 2006 Categoria: 15 YEARS | M

Prueba	Puesto	T.Competencia
50m Espalda/50m Back	12	46.21
100m Libre/100m Free	16	1:15.52
50m Pecho/50m Breast	11	52.90
50m Mariposa/50m Fly	14	39.11
50m Libre/50m Free	11	31.68
100m Espalda/100m Back	7	1:41.47

12. Acompañar y garantizar la asistencia de los deportistas a las competencias, valoraciones, controles, socializaciones y presentaciones deportivas oficiales o aquellas que Indeportes Cundinamarca lo requiera.

Anexos: (Asistencia mensual y trimestral mes) – Según formato de Indeportes – acompañamiento torneo Girardot.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

DEPORDEPORTE: NATACION PARALIMPICA 2021 - CUNDINAMARCA - OCTUBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACION					JORNADA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
		A	F	V	I	PC																																		
1	MARIA ALEJANDRA MACIAS		X				AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	30	30	0	100%
							PM	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	28	0	100%
2	YEISON PEÑA CASTELLANOS			X			AM	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	29	0	100%
							PM	1		1	1	1		1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	26	0	100%
4	CRISTOBAL RINCON ROJAS		X				AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM			1	1	1	1	1	1	1			1				1	1	1	1	1	1			1		1		1			18	18	0	100%
5	GISSELL NATALIA PRADA PACHON		X				AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	27	27	0	100%
6	LORENA DUARTE		X				AM	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	25	0	100%
							PM			1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	26	0	100%
7	JULIAN YESID JARA			X			AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
8	SOFIA ROJAS	X					AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	26	26	0	100%
9	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ				X		AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM	1	1	1	1	1	1	1		1	1			1	1		1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	24	24	0	100%
10	CAMILO QUINTANA		X				AM		1	1		1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	25	25	0	100%
							PM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
11							AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM																															0	0	0	#¡DIV/0!
12							AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
							PM																															0	0	0	#¡DIV/0!
23							AM																															0	0	0	#¡DIV/0!
TOTALES		0	0	0	0	0		15	15	18	17	15	17	16	15	18	14	16	15	15	14	13	17	18	16	18	16	14	16	16	17	18	15	18	17	18			*	501	0	*

NOMENCLATURAS		LIMITACIÓN
CUMPLIDO	1	0
FALLA	0	

NOMBRE ENTRENADOR (A)	MAURICIO MORENO POVEDA
NOMBRE METODÓLOGO (A)	LICENCIADO LEONARDO CARDENAS

FIRMA ENTRENADOR (A)		FIRMA METODÓLOGO (A)	

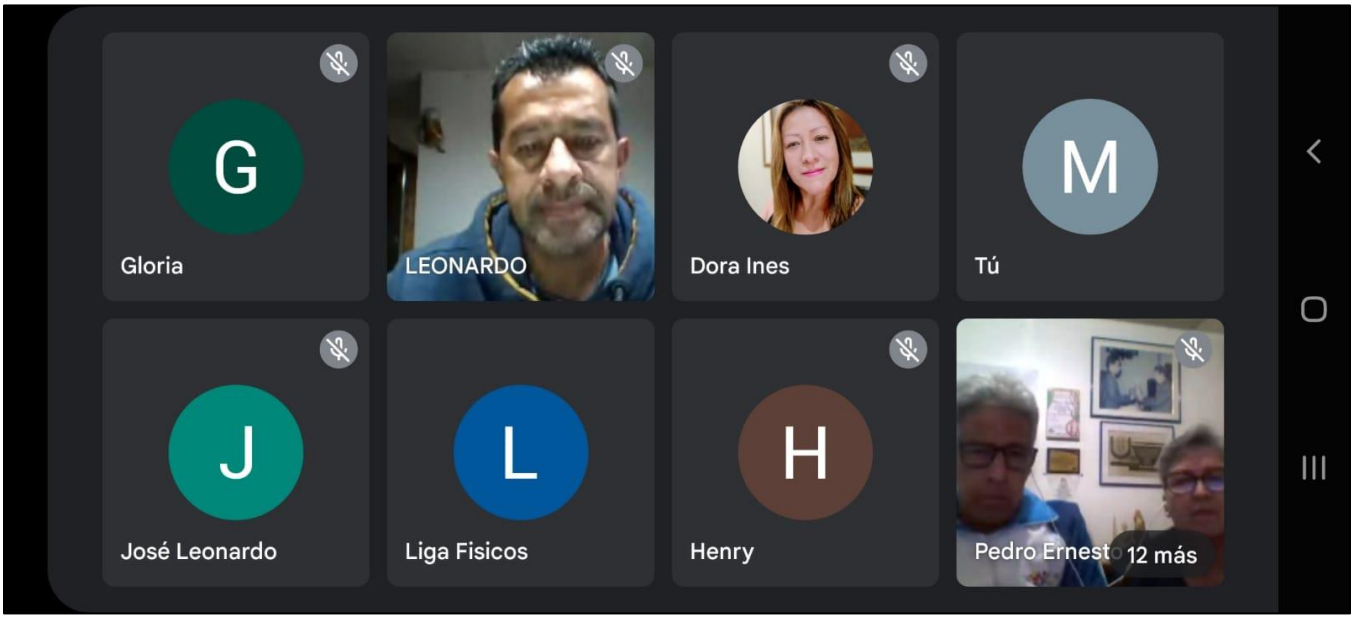




13. Participar en las reuniones del equipo multidisciplinario y biomédico, en los talleres y cursos de capacitación convocados por la Subgerencia Técnica de Indeportes Cundinamarca y la Comisión Técnica Departamental.

Anexos: Registro Fotográficos, https://www.facebook.com/fecoljudo/videos/404952841132237





14. Impartir y/o apoyar un plan de asesoría y capacitación en coordinación con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca y la respectiva Liga Deportiva Departamental, para la formación de entrenadores y/o monitores en la especialidad.

Anexos: fotografías, plan asesoría y capacitaciones en el municipio de Fusagasugá.



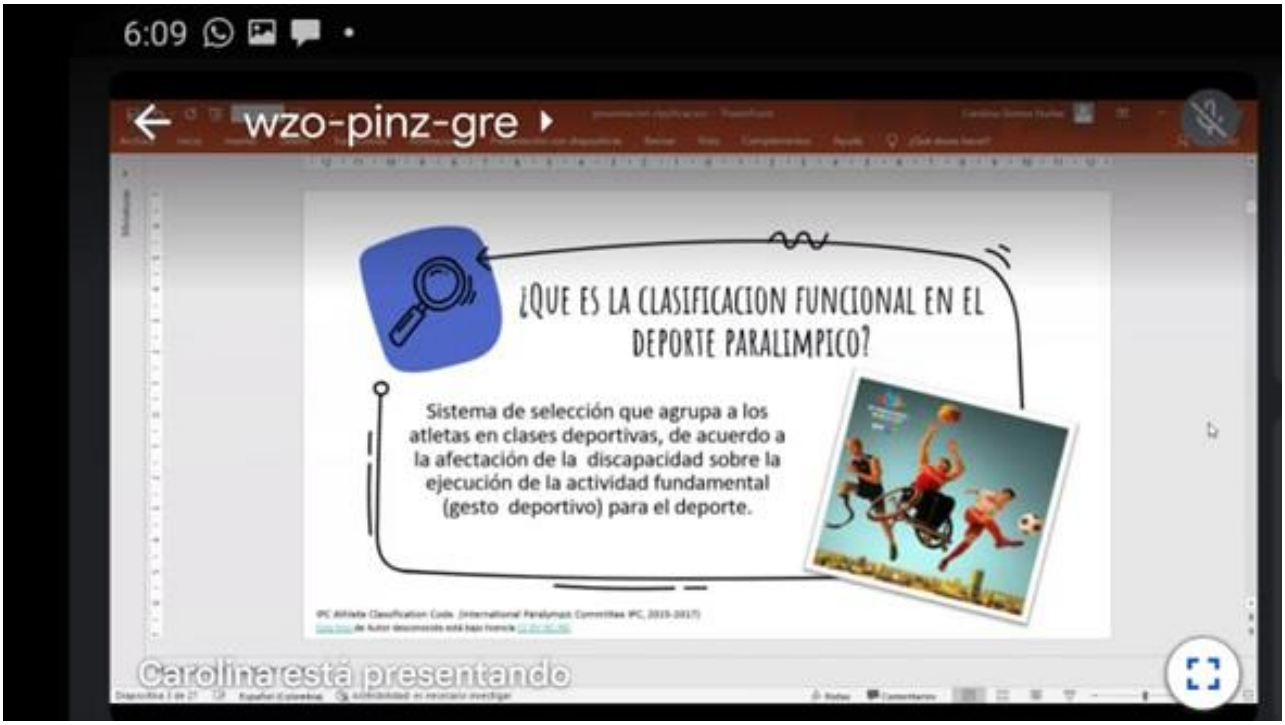
15. Velar por el cumplimiento de los parámetros, normas y las directrices establecidas por la Agencia Mundial Antidopaje y el COMITÉ OLIMPICO INTERNACIONAL y responder en aquellos casos donde se vean involucrados sus atletas según la normatividad vigente

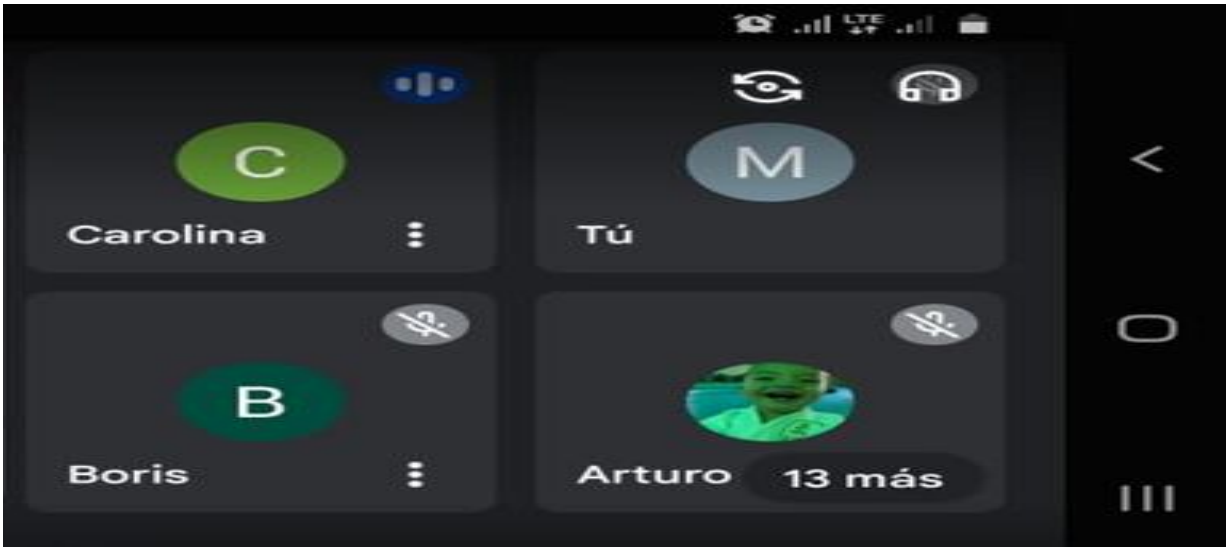
Anexos: JUEGO LIMPIO CUIDA TU SALUD COVID 19



16. Acompañar y asesorar a la Comisión Técnica de la respectiva Liga Deportiva Departamental en todo lo referente a su especialidad y velar por que esta realice sus reuniones periódicas junto con el liderazgo de los respectivos comités ejecutivos.

Anexos: Legalización De Clubes





17. Cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus COVID-19 o relacionados, así como disponer de las herramientas y elementos necesarios para cumplir con las obligaciones contractuales de forma habitual o por medios alternos.

Anexos: torneo copa ciudad de Girardot, exigencia para el desarrollo de la competencia USO DE TAPABOCAS. Evento que se desarrolló del 22 Al 24 de octubre.



18. Mantener organizada, tabulada y sistematizada toda la información que se genere como producto del cumplimiento de su objeto contractual en las herramientas tecnológicas y medios que disponga Indeportes para tal fin. Esta información deberá ser entregada de manera física y/o magnética al respectivo supervisor al finalizar el contrato.
Anexos: Documento de asistencia deportiva septiembre 2021.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

DEPORTE: NATACION PARALIMPICA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACIÓN					JORNADA	OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ACUMULATIVO			
		A	F	V	I	PC		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	MARIA ALEJANDRA		X				AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
2	YEISON PEÑA CASTELLANOS			X			AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
4	CRISTOBAL RINCON ROJAS		X				AM	64	58	6			0			0	64	58	6	91%
							PM	40	34	6			0			0	40	34	6	85%
5	GISSELL NATALIA PRADA PACHON		X				AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
6	LORENA DUARTE		X				AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
7	JULIAN YESID JARA			X			AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
8	SOFIA ROJAS	X					AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
9	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ				X		AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
10	CAMILO QUINTANA		X				AM	64	60	4			0			0	64	60	4	94%
							PM	40	35	5			0			0	40	35	5	88%
11					X		AM			0			0			0				
27							AM			0			0			0	0	0	0	
							PM			0			0			0	0	0	0	
TOTALES		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	*	**936**	**887**	**49**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**936**	**887**	**49**	*

NOMBRE ENTRENADOR (A)	
NOMBRE METODOLOGO (A)	

FIRMA ENTRENADOR (A)		**FIRMA METODÓLOGO (A)**	

19. Asistir, apoyar las reuniones o actividades institucionales convocadas por la sub gerencia técnica y/o la Gerencia General.

Anexos: Fotografías.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN ENTRENADORES PARALIMPICOS MES OCTUBRE	25/10/2021	2

LUGAR:	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
https://meet.google.com/puu-xuxm-jdc?authuser=0&hl=es	5:00 PM	7:30 pm

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

1. FORTALECER LES ESTRATEGIAS DE DESARROLLO DEPORTIVO PARALIMPICO DE CUNDINAMARCA.

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida por parte del metodólogo.
2. Calendario Deportivo 2021-2 (fundamentales)
3. Informes de gestión
4. Varios

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

1. Se da la bienvenida por parte del metodólogo y se agradece la asistencia.
2. Calendario DEPORTIVO 2021-2:

Procedimiento Apoyos Ligas: 1. Solicitud Formal de la Ligas radicada ante el Instituto; (actos administrativos). 2. Viabilidad técnica. 3. Acciones administrativas (resoluciones de los eventos, documentos de los diferentes organismos); 4. Acto administrativo de Indeportes.

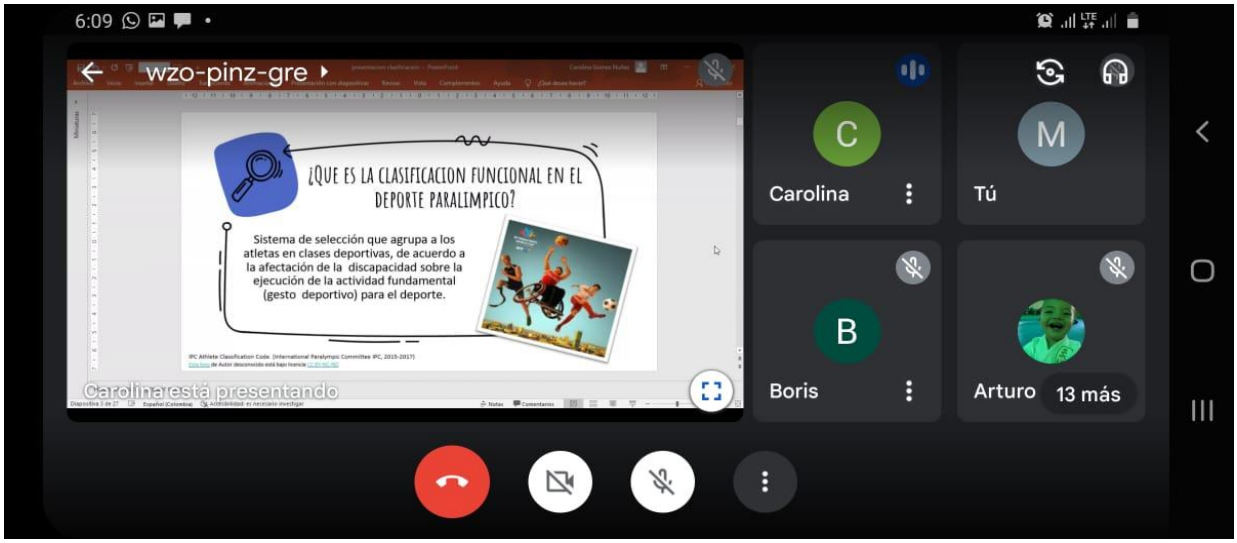
Procedimiento para integrar deportistas que no hacen parte del plan estrellas:

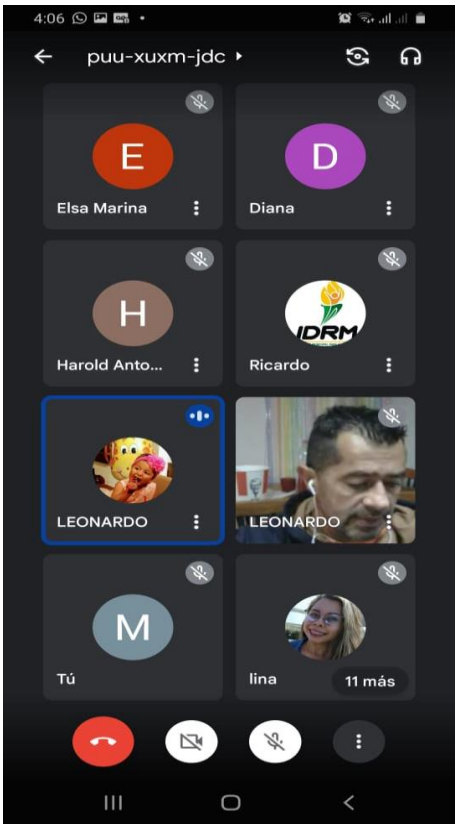
1. Solicitud del municipio a las Ligas para incluir en las Delegaciones a sus deportistas inscritos en clubes deportivos 2. Coordinación y Evaluación (física, técnica, táctica y estratégica) con los Entrenadores Departamentales y viabilidad de los deportistas y su respectivo informe a las Ligas y Metodólogo; 3. Acto administrativo de las Ligas para conformar pre-selecciones en los eventos del ciclo paralímpico. 4. Posible postulación de las Ligas al plan Estrellas

Profe. Mauricio. Refiere a los nuevos talentos que pueden acceder a eventos fundamentales de las Ligas.
* Profe Pedro: hace observación frente a la estructuración e inclusión de nuevos deportistas de Boccia a los procesos deportivos de Cundinamarca. Se pueden inscribir 3 deportistas en cada rama y clase.

- Panamericano Billar -Convencional - Chile (8 deportistas)- 28 al 31 octubre 2021 - **(sin solicitud de Liga) – (resultado se dificulta por causa presupuestal y administrativa)**
- CAMPEONATO NACIONAL PARACYCLING DE RUTA Y PISTA – Bogotá - 8 al 21 de noviembre de 2021. **(sin solicitud de Liga) – (35 deportistas) Se sugiere reunión con Subgerente para tocar el tema de la no atención al paracycling. Las Ligas solicitaran reunión con Ligas de Ciclismo de Cundinamarca para lo relacionado.**
- CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS SORDOLIMPICO – CUCUTA 2021 - Bowling, Ajedrez, Tenis Mesa, Natación, 11 al 15 noviembre de 2021 **(con solicitud)- Concluir**

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!


6:09
wzo-pinz-gre
¿QUE ES LA CLASIFICACION FUNCIONAL EN EL DEPORTE PARALIMPICO?
Sistema de selección que agrupa a los atletas en clases deportivas, de acuerdo a la afectación de la discapacidad sobre la ejecución de la actividad fundamental (gesto deportivo) para el deporte.
Carolina está presentando
Carolina
Tú
Boris
Arturo
13 más


4:06
puu-xuxm-jdc
Elsa Marina
Diana
Harold Anto...
Ricardo
LEONARDO
LEONARDO
Tú
lina
11 más

CERTIFICADO LIGAS

LIGA DEPORTIVA DE LIMITADOS INTELECTUALES DE CUNDINAMARCA "LIDICUN"

Reconocimiento Deportivo Coldeportes No 002018 de 30 de octubre de 2019
Personaria Juridica Resolucion No 58 de septiembre 25 de 2007

LA LIGA DEPORTIVA DE LIMITADOS INTELECTUALES DE CUNDINAMARCA

NIT 900.180.283-3

CERTIFICA QUE

El entrenador MAURICIO MORENO POVEDA identificado con C.C 11.382.449 de Fusagasugá Cundinamarca, ha cumplido con las obligaciones del plan de entrenamiento de los deportistas afiliados a la Liga Deportiva de Limitados Intelectuales de Cundinamarca en el periodo del 01 al 31 de octubre del 2021

La presente certificación se expide a solicitud del interesado, con destino a quien le corresponda para cumplimiento de INDEPORTES CUNDINAMARCA

Dada en Fusagasugá, el dos (02) días del mes de noviembre de dos mil veintiuno (2021).

Diego Fabián Bejarano Morales
Presidente LIDICUN

Sede Fusagasuga - Cel. 3142426596
e-mail: ligadeportivaintelectuales@gmail.com
NIT: 900180283-3

Liga Deportiva de Limitados Físicos de Cundinamarca
Reconocimiento Deportivo: 000556 del 21-Marzo-2018
Personería Jurídica: 361 del 23-Junio-2004

Fusagasugá, Octubre 30 de 2021

LA LIGA DEPORTIVA DE LIMITADOS FÍSICOS DE CUNDINAMARCA

CERTIFICA QUE:

Que el señor **MAURICIO MORENO POVEDA**, identificado con C.C 11.382.449 de Fusagasugá, quien se desempeña como entrenador departamental de Para-natación, vinculado por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca "INDEPORTES CUNDINAMARCA" mediante contrato por prestación de servicios N°448 de 2021, HA CUMPLIDO con las obligaciones contractuales, entrenamientos virtuales y horarios, con los deportistas del departamento vinculados al registro de la Liga Deportiva de Limitados Físicos de Cundinamarca "LIDELFISCUN".

La presente se expide a solicitud del entrenador para el periodo correspondiente 01 al 31 de octubre de 2021, en el municipio de Fusagasugá Cundinamarca a los treinta (30) días del mes de octubre (10) del dos mil veintiuno (2021).

DAMIAN ARTURO BULLA ZAMORA
Presidente
Liga Deportiva de Limitados Físicos de Cundinamarca

Liga Deportiva de Limitados Físicos De Cundinamarca
Domicilio: Fusagasugá
Teléfono: (320) 8020503
E-mail: ligadeportivafisicos@gmail.com
Nit: 900189216-0

LIGA DEPORTIVA PARA SORDOS DE CUNDINAMARCA - LISORCUN
Nit: 900.177.376 - 9

EL ORGANO DE ADMINSTRACION DE LA LIGA DEPORTIVA PARA SORDOS DE CUNDINAMARCA EN USO DE SUS FACULTADES.

CERTIFICA QUE

El entrenador departamental **MAURICIO MORENO POVEDA** identificado con cedula de ciudadanía **11.382.449** de Fusagasugá cumplió con sus obligaciones contractuales y las tareas asignadas en el contrato de presentación de servicios **448 de 2021** suscrito con **INDEPORTES CUNDINAMARCA**, inicio del periodo de actividades del 01 al 30 de octubre de 2021.

Hizo llegar a la liga los planes de entrenamiento y los informes individuales de cada deportista de la preselección auditiva de Natación de Cundinamarca. Dando fe que la información suministrada en verídica y coherente.

Dado a los 30 días del mes de octubre de 2021.

Danny Quiñones.

DANNY QUIÑONES
PRESIDENTE


INDEPORTES
MEDALLISTAS







