EVIDENCIAS DE LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES – PERIODO 2021
ANEXOS – MAURICIO MORENO.

1. Conducir los procesos de captación, clasificación, preparación y entrenamiento exclusivamente los atletas de la reserva y de alto rendimiento del registro de Cundinamarca, en la disciplina de para natación

Anexos:

Ficha deportiva de deportistas captados PERIODO 2021.

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:	juan Jacobo Caicedo
EDAD:	21
FECHA DE NACIMIENTO:	31/08/1999
PAIS DE NACIMIENTO:	COLOMBIA
MUNICIPIO DE NACIMIENTO	Pandi
DIRECCIÓN RESIDENCIA:	centro pandi
DOCUMENTO DE IDENTIDAD: CC/TI/CE	1,071,548,721
TELEFONO:	312 4667894
CELULAR:	313 4667894
CORREO ELECTRONICO:	
EPS:	FAMISANAR
FACTOR RH:	O+
DISCIPLINA DEPORTIVA:	PARANATACION



... | octubre CAP.DEPORTISTA (4) | NOVIEM..CAP.DEPORTISTA (5) | DIC..CAP.DEPORTISTA (6)

DEPORTISTAS CAPTADOS DURANTE EL PERIODO 2021

DISCAPACIDAD	**NOMBRE**
Física	Emmanuel Álvarez Ortiz - Girardot
Cognitivo	Miguel Ángel Rodríguez – Fusagasugá
Física	Jeffrey Andrés Oliveros P. -Fusagasugá
Down	Nicolas Díaz. Fusagasugá
Cognitiva	Oscar H. Romero Lizarazo - Girardot
Auditiva	Paula Carolina Bohórquez S. - Girardot
Física	Elizabeth Andrea Ríos Roldan – Arbeláez
Física	juan Jacobo Caicedo - Pandi

1. 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. Plan grafico por deportista periodo 2021

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

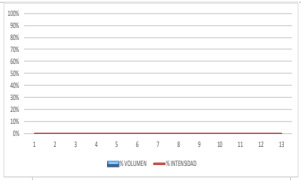
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

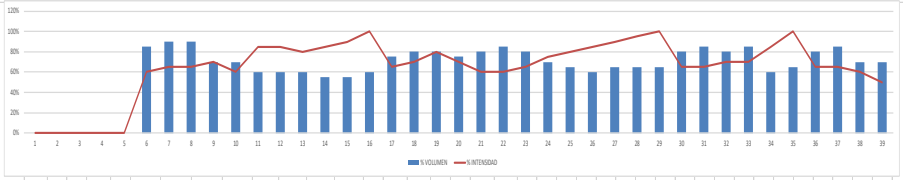
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO 2021

TEMPORADA: 2021	DURACION: SIETE MESES Y QUINCE DIAZ
DEPORTISTA	CAMILO QUINTANA
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	TOTALES
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 MAXIMA	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	
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 CLASIFICACIÓN.

AÑO 2021

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.
MESOCICLOS	PRIMER MACROCICLO · SEGUNDO MACROCICLO
MICROCICLO	A T A T R A T A T R A T R A
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	15-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
TIPO DE MICROCICLO	AJUSTE AJUSTE CARGA CARGA CHOQUE AJUSTE AJUSTE CARGA COMPETITIVA AJUSTE AJUSTE AJUSTE CARGA TIVACIÓN CARGA CARGA AJUSTE AJUSTE AJUSTE CARGA TIVACIÓN CARGA IMPACTO PRECOMPE COMPE COMPE AJUSTE COMPETC COMPE AJUSTE RECUPE 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% 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% 65% 65% 75% 80% 85% 90% 95% 100% 65% 65% 70% 70% 85% 100% 85% 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 4220 K
	VOL TOTAL
FUERZA GENERAL	0 0
FUERZA MAXIMA	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 15 510 510
PORCENTAJES	0 0 0
COMP. PREPARATORIA	
COMP. FUNDAMENTAL	
TEST FÍSICO	
TEST PEDAGÓGICO	
TEST MEDICO	
TEST PSICOLÓGICO	X X
CONTROL NUTRICIONAL	X X
TEST BIOMECANICO	

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

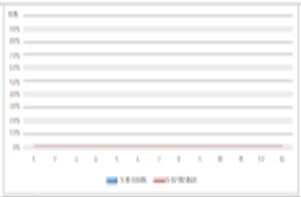
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO 2021

TEMPORADA: 2021	DURACION
DEPORTISTA	MARIA ALEJANDRA ARACIAR
DEPORTE / MODALIDAD	PARA NATACION
ENTRENADOR	MAURICIO MEDINA POVEDA





AÑO 2020

AÑO 2021

OBJETIVO MACRO

MAJORAR 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 PARANACIONALES 2023.

PRIMER MACROCICLO

SEGUNDO MACROCICLO

PORCENTAJES

OBJETIVO MACRO

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.

TRABAJAR EN ESTE TIEMPO DE PANDEMIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA CONTRA BRAZOS EN TIERRA Y AGUA

DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS, ENFOCADAS EN EL RENDIMIENTO DE CADA PRUEBA A REALIZAR.

CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DE JUZGAMIENTO DE CADA PRUEBA EN LOS 4 ESTILOS DEPENDIENDO SU CLASIFICACIÓN.

TENDENCIA DE MICROS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

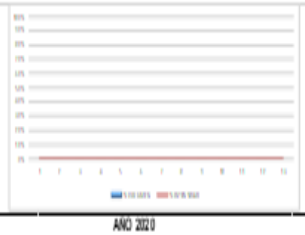
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

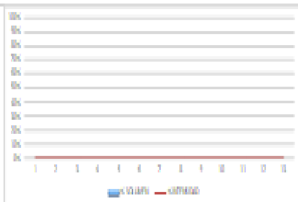
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

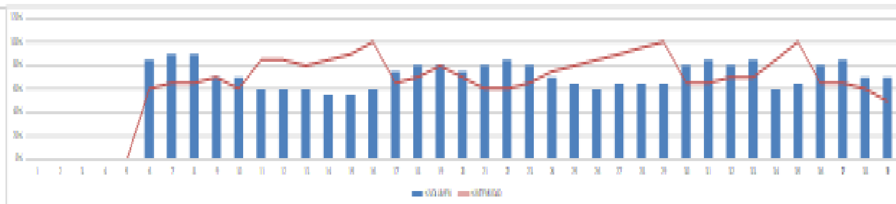
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO 2021

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

●	CONTROL FÍSICO	⧗	CONTROL TÉCNICO	★	COMPETENCIA FUNDAMENTAL
♥	CONTROL MÉDICO	☺	CONCENTRACIÓN	⊗	COMPETENCIA PREPARATORIA





AÑO 2020

OBJETIVO

MACRO: Desde XX/XX/XX hasta XX/XX/XX de 2020

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 PARANACIONALES 2023.

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

CICLO	MESOCICLO	MICROCICLO	MES	FECHA (desde)	FECHA (hasta)
1			ABRIL		
2			ABRIL		
3			ABRIL		
4			ABRIL		
5			ABRIL		
6	A	O	MAYO	10 may	16 may
7	A	O	MAYO	17 may	23 may
8	A	O	MAYO	24 may	30 may
9	T	R	JUNIO	31 may	6 jun
10	T	R	JUNIO	7 jun	13 jun
11	A	O	JUNIO	14 jun	20 jun
12	T	R	JUNIO	21 jun	27 jun
13	T	R	JULIO	28 jun	4 jul
14	R	P	JULIO	5 jul	11 jul
15	R	P	JULIO	12 jul	18 jul
16	R	C	JULIO	19 jul	25 jul
17	A	O	JULIO	26 jul	1 ago
18	A	O	AGOSTO	2 ago	8 ago
19	T	R	AGOSTO	9 ago	15 ago
20	T	R	AGOSTO	16 ago	22 ago
21	T	R	AGOSTO	23 ago	29 ago
22	A	O	SEPTIEMBRE	30 ago	5 sep
23	A	O	SEPTIEMBRE	6 sep	12 sep
24	T	R	SEPTIEMBRE	13 sep	19 sep
25	T	R	SEPTIEMBRE	20 sep	26 sep
26	T	R	SEPTIEMBRE	27 sep	3 oct
27	R	P	OCTUBRE	4 oct	10 oct
28	R	C	OCTUBRE	11 oct	17 oct
29	R	C	OCTUBRE	18 oct	24 oct
30	A	O	OCTUBRE	25 oct	31 oct
31	A	O	NOVIEMBRE	1 nov	7 nov
32	T	R	NOVIEMBRE	8 nov	14 nov
33	T	R	NOVIEMBRE	15 nov	21 nov
34	R	P	NOVIEMBRE	22 nov	28 nov
35	R	P	DICIEMBRE	29 nov	5 dic
36	R	C	DICIEMBRE	6 dic	12 dic
37	A	O	DICIEMBRE	13 dic	19 dic
38	A	O	DICIEMBRE	20 dic	26 dic
39	A	O	DICIEMBRE	27 dic	31 dic

Filas del plan: TIPO DE MICROCICLO; ETAPA; VOLUMEN; INTENSIDAD; VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA; SESIONES POR JORNADA; SESIONES SEMANA; TOTALES

PORCENTAJES

COMP. PREPARATORIA	
COMP. FUNDAMENTAL	
TEST FÍSICO	
TEST PEDAGÓGICO	
TEST MÉDICO	
TEST PSICOLÓGICO	
CONTROL NUTRICIONAL	
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 PARANACIONALES 2023.
OBJETIVO TÉCNICO	TRABAJAR EN ESTE TIEMPO DE PANDEMIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA CON TRABAJOS EN TIERRA Y AGUA
OBJETIVO FISICO 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	APROXIMACIÓN	A	APROXIMACIÓN
	C	COMPETITIVO	C	COMPETITIVO
	RE	RECUPERATIVO	RE	RECUPERATIVO
	PC	PRECOMPETITIVO	PC	PRECOMPETITIVO
	R	REGULAR	R	REGULAR
	O	ORDINARIO LACIÓN	O	ORDINARIO LACIÓN

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

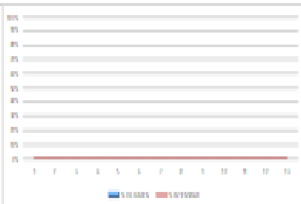
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

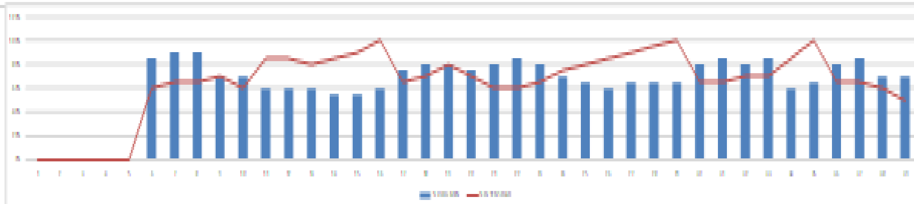
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO 2021

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

●	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 XXXXXX hasta XXXXXXX de 2020	MACRO	PRIMER MACROCICLO / SEGUNDO MACROCICLO

CICLAJE (2021): 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: 10 may, 17 may, 24 may, 31 may, 7 jun, 14 jun, 21 jun, …

PORCENTAJES

COMP. PREPARATORIA · COMP. FUNDAMENTAL · TEST FISICO · TEST PEDAGOGICO · 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 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 CLASIFICACION.

TENDENCIA DE MICROS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

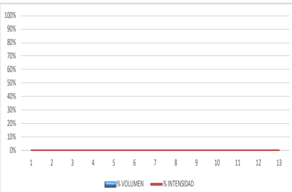
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

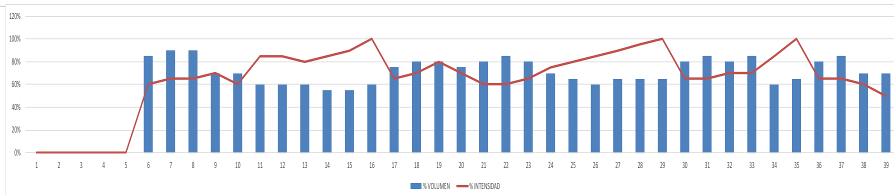
INDEPORTES CUNDINAMARCA

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													
PERÍODO														
ETAPA														
MES			ENERO				FEBRERO				MARZO			
MESOCICLOS														
CICLAJE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
FECHAS														
FECHAS														TOTALES
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 RÁPIDA														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												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						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	4220 K.
																																									VOL TOTAL
FUERZA GENERAL																																								0	0
FUERZA MÁXIMA																																								0	0
FUERZA RÁPIDA																																								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	15	510	510
PORCENTAJES																																								0	0
																																								0	0
																																								0	0
COMP. PREPARATORIA																																									
COMP. FUNDAMENTAL																																									
TEST FÍSICO																																									
TEST PEDAGÓGICO																																									
TEST MEDICO																																									
TEST PSICOLÓGICO											X															X															
CONTROL NUTRICIONAL											X															X															
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 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

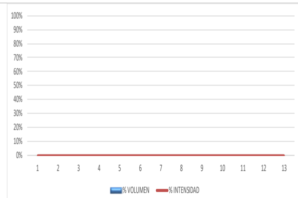
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

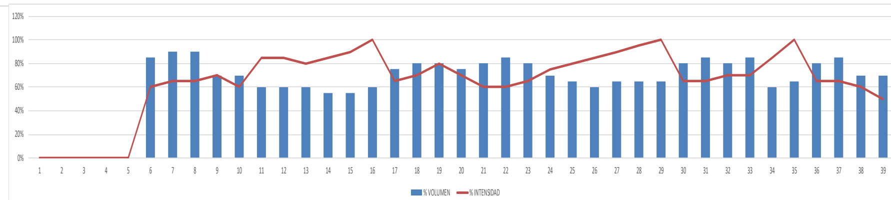
INDEPORTES CUNDINAMARCA

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														TOTALES
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												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	
						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	OMPETITIV	AJUSTE	AJUSTE	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	CTIVACIO	CARGA	CARGA	AJUSTE	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	CTIVACIO	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																																								

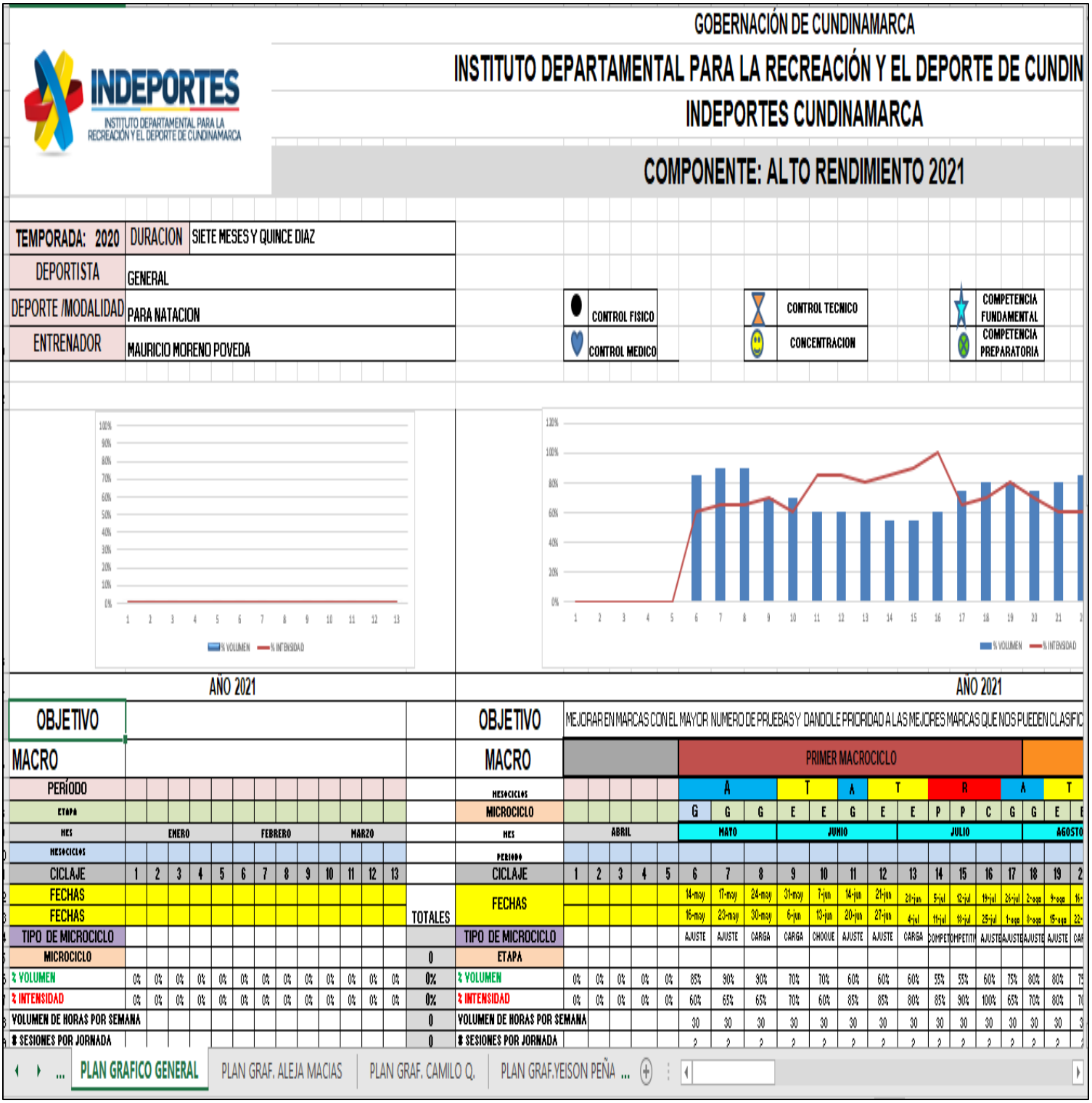
	4220 K.
	VOL TOTAL
FUERZA GENERAL	0
FUERZA MÁXIMA	0
FUERZA RÁPIDA	0
FUERZA ESPECIAL	0
FUERZA EXPLOSIVA	0
TOTALES POR MICRO	510
PORCENTAJES	0
	0
	0

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

2. 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.





INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE CUNDINAMARCA

ESPECIFICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE SELECCIÓN DE DEPORTISTAS A DELEGACIONES DEPARTAMENTALES

Planeación del Entrenamiento 2021

No.	Deporte	Deportista	CC	Nivel Plan 3	Plan Entrenamiento (Institucional) (5 puntos)	Proyección Deportiva (Institucional) - (5 puntos. Oro: 5 puntos Plata: 3 puntos Bronce)	Control Asistencia (Institucional) (5 puntos si es 95%, 3 puntos, menos de 90 95%, 1 punto menos de 90%)
		GONZÁLEZ GALVIS	11.186.384	AVANZADO			
		MEDINA VALENCIA	1.116.809.881	AVANZADO			
		MOJA GUERRERO	1.001.332.897	AVANZADO			
		CIA NARVAEZ LOZANO	65.790.868	ASCENSO 1			
		NHECHA CALLO	1.020.712.698	ASCENSO 1			
		A INFANTE PEÑA	1.007.725.952	ASCENSO 1			
		GUTIERREZ	1.072.290.119	ASCENSO 1			
		RO BULLA ZAMORA	1.069.788.892	ASCENSO 2			
		DA CUBILLOS YARA	1.072.236.239	ELITE 2			
		ZON RODRIGUEZ	1.075.878	ASCENSO 2			
		RODRIGUEZ	79.886.457	ASCENSO 2			
		NADER AYALA SUPELANO	1.072.713.118	ASCENSO 2			
		GIL CRISTANCHO	1.087.547.923	ASCENSO 2			
		LARDO PARDO	17.689.302	ASCENSO 1			
		VIER TORRES PORTELA	1.064.731.208	ASCENSO 2			
		RO PARRA SANCHEZ	79.880.990	AVANZADO			
		NCOURT QUIROGA	1.073.527.679	AVANZADO			
		BARRETO ACEVEDO	1.094.892.279	ASCENSO 1			

3. 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: planes del periodo 2021.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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.
DISCAPACIDA	F.V.I.A	MACROCICLO No. 1	PREPARATORIO	GRADUAL	
RAMA	M - F	MESOCICLO No. 1			
SEMANA	DE 24 AL 30 MAYO	MICROCILO No. 3			

Página 1

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FÍSICO, TÉCNICO, TÁCTICO Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE	CONTROLES MEDICO, FÍSICO, TÉCNICO, OTROS Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE
2	LUNES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Acondicionamiento fisico general,Tecnica 4 estilos con aletas y remos	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MARTES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Fuerza con bandas - velocidad corta 25 mts cuatro estilos	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Acondicionamiento fisico general en circuito - trabajo aerobico por distancia.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	Fuerza trabajo bandas elasticas - velocidad corta 25 mts cuatro estilos.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	YIERNES	de11:00 a 1:00 Pm -	FUSAGASUGA	Acondicionamiento fisico circuito - trabajo aerobico por distancia.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO	4 A 6 PM- 7A 9 PM	FUSAGASUGA	Trabajo de flexibilidad y estiramiento	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO	de10:00 a 12:00 Pm	FUSAGASUGA	Descanso activo y planificacion del entrenamiento.	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)

mayo 14 A 16 | mayo 17 A 23 | mayo 24 A 30 | mayo 31

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

RESUMEN PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO 2020

DEPORTE Y MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA	MACROS	PERÍODO	TIPO MICRO	OBJETIVO: ESTABLECER RECONOCIIEEENTO DE TIEPOS EN MARCAS INICIANDO PERIODO.
DISCAPACID	F.V.I.A	MACROCICLO No. 1			
RAMA	M - F	MESOCICLO No. 1	PREPARATORIO	GRADUAL	
SEMANA	28 AL 30 JUNIO	MICROCILO No. 4			

Página 1

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FISICO, TECNICO, 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 - 4	FUSAGASUGA	Acondicionamiento fisico general,Tecnica 4 estilos con aletas y remos	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MARTES				95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES				95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES				95%	90%	FISICO	100%	X	
2	VIERNES				95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO				95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO				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
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

RESUMEN PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO 2020

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA
DISCAPACID	F.V.I.A
RAMA	M - F
SEMANA	DE 19 AL 25 JULIO

MACROS	PERÍODO	TIPO MICRO
MACROCICLO No. 1	RECUPERATORIO	GRADUAL
MESOCICLO No. 5		
MICROCILO No. 11		

OBJETIVO: USCAR UNA EXCELENTE PARTICIPACION EN ELTORNEO MEDELIN 2021

Página 1

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FÍSICO, TÉCNICO, TÁCTICO Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE	CONTROLES MEDICO, FÍSICO, TÉCNICO, OTROS Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE
2	LUNES	de 7:00 a 9:00 am -	FUSAGASUGA	A.F.G. TRABAJO DE TECNICA - EXAMEN COVID 19	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MARTES			TRABAJO FLEXIBILIDAD FESTIVO	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES			TORNEO OPEN MEDELLIN DEL 21 AL 25 DE JULIO 22021 - VIAJE	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES			TORNEO OPEN MEDELLIN DEL 21 AL 25 DE JULIO 22022 - CLASIFICACION	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	VIERNES			TORNEO OPEN MEDELLIN DEL 21 AL 25 DE JULIO 22023 - COMPETENCIAS	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO			TORNEO OPEN MEDELLIN DEL 21 AL 25 DE JULIO 22023 - COMPETENCIAS	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO			TORNEO OPEN MEDELLIN DEL 21 AL 25 DE JULIO 22023 - VIAJE DE REGRESO.	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)

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

Que Progresa!

RESUMEN PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO 2020

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA	MACROS	PERÍODO	TIPO MICRO	OBJETIVO: ESTABLECER RECONOCIIEEENTO DE TIEPOS EN MARCAS INICIANDO PERIODO.
DISCAPACID	F.V.I.A	MACROCICLO No. 1	ACUMULACIÓN	ESPECIFICO	
RAMA	M - F	MESOCICLO No. 7			
SEMANA	DE 30 AL 31 AGOT	MICROCILO No. 17			

Página 1

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FISICO, TECNICO, 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 - d	FUSAGASUGA	TRABAJO A.F.G CAUCHOS	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MARTES	de 7:00 a 9:00 am - d	FUSAGASUGA	TRABAJO 4 ESTILOS MIXTO FARTEK	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES	de 7:00 a 9:00 am - d	FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES				95%	90%	FISICO	100%	X	
2	VIERNES				95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO				95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO				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)

AGOSTO 1A 8 | AGOSTO 9A 15 | AGOSTO 16 A 22 | AGOST 23 A 29 | AGOST 30 A 31

RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

Que Progresa!

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	ACUMULACION	GRADUAL	
RAMA	M - F	MESOCICLO No. 8			
SEMANA	DE 06 AL 12 SEPT	MICROCILO No. 19			

Página 1

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FISICO, TECNICO, 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 - d	FUSAGASUGA	ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL CIRCUITO - TECNICA POR ESTILOS - REUNION CON METODOLOGO - UNIV	95%	90%	FISICO		X	
2	MARTES	de 7:00 a 9:00 am - d	FUSAGASUGA	TRABAJO DE FUERZA - VELOCIDAD EN 25 Y 50 METROS	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES	de 7:00 a 9:00 am - d	FUSAGASUGA	TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL - CIRCUITOS ALETAS Y REMOS	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES	de 7:00 a 9:00 am - d	FUSAGASUGA	TRABAJO CON CAUCHOS - FUERZA - TRABAJO DE VELOCIDAD 25 Y 50 MTS.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	VIERNES	de 11:00 a 1:00 Pm - d	FUSAGASUGA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL - SALTOS Y FUERZA DE BRAZOS.	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO	d A 6 PM - 7 A 9 PM	FUSAGASUGA	TRABAJO DE SALIDAS VIRAJES Y LLEGADAS - TRABAJO DE ESTIRAMIENTO	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO	de 10:00 a 12:00 Pm -	FUSAGASUGA	DESCANSO ACTIVO Y PLANIFICACIÓN	95%	90%	FISICO	100%	X	

OBSERVACIONES GENERALES EVALUACION DE LA SEMANA:

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

SEPT 1A 5 | SEPT 6A 12 | SEPT 13 A 19 | SEPT 20 A 26 | SEPT 27 A 30

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA
DISCAPACIDAD	F.V.I.A
RAMA	M - F
SEMANA	DE 25 AL 31 OCTUB

MACROS	PERÍODO	TIPO MICRO
MACROCICLO No. 1	ACUMULACION	GRADUAL
MESOCICLO No. 11		
MICROCILO No. 27		

OBJETIVO: ESTABLECER RECONOCIIEEENTO DE TIEP(MARCAS INICIANDO PERIODO.

Página 1

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FÍSICO, TÉCNICO, TÁCTICO Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE	CONTROLES MEDICO, FÍSICO, TÉCNICO, OTROS Acciones a Desarrollar	% CUM COMPO(
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	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 físico 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 físico 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:

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA
DISCAPACID	F.V.I.A
RAMA	M - F
SEMANA	DE 29 AL 30 NOV

MACROS	PERÍODO	TIPO MICRO
MACROCICLO No. 1	COMPETITIVO	RESOLUCION
MESOCICLO No. 13		
MICROCILO No. 35		

OBJETIVO: ESTABLECER RECONOCIIEEENTO DE TIEPOS EN MARCAS INICIANDO PERIODO.

Página 1

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FÍSICO, TÉCNICO, TÁCTICO Acciones a Desarrollar	% CUMP COMPONENTE	CONTROLES MEDICO, FÍSICO, TÉCNICO, 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	Trabajo de fuerza con bandas elásticas. Trabajó de velocidad de 25 y 50 metros..	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	VIERNES		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	

OBSERVACIONES GENERALES EVALUACION DE LA SEMANA:

MAURICIO MORENO POVEDA	MAURICIO MORENO POVEDA	

1 A 7 NOV | 8 A 14 NOV | 15 A 21 NOV | 22 A 28 NOV | 29 A 30 NOV

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

Que Progresa!

RESUMEN PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO 2020

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA	MACROS	PERÍODO	TIPO MICRO	OBJETIVO: ESTABLECER RECONOCIIEEENTO DE TIEPOS EN MARCAS INICIANDO PERIODO.
DISCAPACID	F.V.I.A	MACROCICLO No. 2	GRADUAL	RESOLUCION	
RAMA	M - F	MESOCICLO No. 13			
SEMANA	DE 27 AL 31 DIC	MICROCILO No. 40			

Página 1

No SESIÓN	DÍA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESIÓN	% CUMP OBJ	VOL MIN	COMPONENTE FISICO, TECNICO, 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 - d	FUSAGASUGA	Tecnica de lar 4 cortilar...	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MARTES	de 7:00 a 9:00 am - d	FUSAGASUGA	Juegar ...recreativar	95%	90%	FISICO	100%	X	
2	MIERCOLES		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	JUEVES		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	VIERNES		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	SABADO		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	
2	DOMINGO		FUSAGASUGA		95%	90%	FISICO	100%	X	

OBSERVACIONES GENERALES EVALUACION DE LA SEMANA:

MAURICIO MORENO POVEDA	MAURICIO MORENO POVEDA	
NOMBRE DEL ENTRENADOR (A)	FIRMA ENTRENADOR (A)	VºBº METODÓLOGO (A)

4. 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 deportis**

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

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	may-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 Compe	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	S2

Página 1

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB PROMOTOR VIDA DE CAMPEONES	Municipio	BOGOTÁ
Controles Psicológicos			

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	

CRISTOBAL | LORENA | MARIAALEJA | GISELL | YEISON | JULIAN | SOFIA R. | CAMILO Q.

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	jun-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 Compe	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	Clasificacion Médico Funcional	S2

Página 1

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB PROMOTOR VIDA DE CAMPEONES	Municipio	BOGOTÁ

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	

CRISTOBAL | LORENA | MARIAALEJA | GISELL | YEISON | JULIAN | SOFIA R. | CAMILO Q.

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	jul-21	Categoría Plan Estrellas	

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

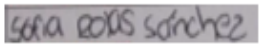
Nombres y Apellidos Completos del Atleta	SOFIA ROJAS SANCHEZ	**Disciplina Deportiva**	`PARA-NATACION CARRERAS
Documento de Identidad (CC/TI)	1034396607	**Categoría de Compe**	JUVENIL
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	04/04/2004	**Prueba(s) de Competición**	50M, 50L, 100E, 100L, 200E, 200C
Edad (años)	16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

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	**Teléfono**	3123009339
Club deportivo al que pertenece	VIDA DE CAMPEONES FUSAGASUGA	**Municipio**	FUSAGASUGA.

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición 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	

CRISTOBAL | LORENA | MARIAALEJA | GISELL | YEISON | JULIAN | SOFIA R. | CAMILO Q.

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	ago-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 Compe**	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**	S2

Página 1

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	**Teléfono**	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB PROMOTOR VIDA DE CAMPEONES	**Municipio**	BOGOTÁ

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición 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	

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	sep-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

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	

CRISTOBAL | LORENA | MARIAALEJA | GISELL | YEISON | JULIAN | SOFIA R. | CAMILO Q.

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 Compe**	MAYORES
150 COMBINADO		x	3

Página 1

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

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

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	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

'ITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	nov-21	Categoria Plan Estrellas

A. Información General

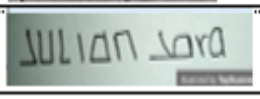
Página 1

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	JULIAN YESID JARA CASTELLANOS	Disciplina Deportiva	PARANATACION
Documento de Identidad (CC/TI)	1071548051	Categoría de Competició	JUVENIL
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	28/04/2004	Prueba(s) de Competición	50L/100L/400L/100E/100
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

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO
Rol	Firma			Señalar con
Entrenador				SI
Atleta	Juan Camilo Quintana Nombre del Atleta			NO

Página 2

CRISTOBAL | LORENA | MARIAALEJA | GISELL | YEISON | JULIAN | SOFIA R. | CAMILO Q.

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

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	dic-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 Compe**	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	**Clasificacion Médico Funcional**	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

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	NO	

CRISTOBAL | LORENA | MARIAALEJA | GISELL | YEISON | JULIAN | SOFIA R. | CAMILO Q.

5. 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

6. 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: resultados periodo 2021.



Resultado por deportista

Nombre: ROJAS SANCHEZ SOFIA
Rama: Femenina Liga: CUN Equipo: CUNDINAM.
14th, 1992 Categoria: OPEN | F

Prueba:
5 - 100m Libre/100m Free
Fecha: 1
Sr-Ln: 2 - 7
Puesto: 7
Puntos: 11
T.Inscrip: 1:16.23
T.Competencia: 1:14.98
M.Minima: N.T
P.Fina: 328
Nivel: 13
Obsv: 73.633%

Prueba:
15 - 50m Mariposa/50m Fly
Fecha: 2
Sr-Ln: 1 - 6
Puesto: 4
Puntos: 14
T.Inscrip: 35.42
T.Competencia: 36.55
M.Minima: N.T

Escaneado con CamScanner

Obsv: 73.160%

Prueba:
17 - 200m Comb.Ind/200m Medley
Fecha: 2
Sr-Ln: 1 - 3
Puesto: 4
Puntos: 14
T.Inscrip: 3:16.21
T.Competencia: 3:18.64
M.Minima: N.T
P.Fina: 255
Nivel: 13
Obsv: 69.251%

Prueba:
19 - 100m Espalda/100m Back
Fecha: 2
Sr-Ln: 1 - 5
Puesto: 3
Puntos: 15
T.Inscrip: 1:26.40
T.Competencia: 1:24.44
M.Minima: N.T

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
ALTO RENDIMIENTO 2021

ACOMPAÑAMIENTO A COMPETENCIAS DEPORTES INDIVIDUALES 2021

NOMBRE DE LA COMPETENCIA:	**NACIONAL INTERLIGAS AUDITIVOS 2021**		
LUGAR:	CUCUTA	**FECHA:**	**DEL 11 AL 13 DE NOVIEMBRE DEL 2021**
TIPO DE COMPETENCIA:	NACIONAL	**DEPORTE:**	**PARANATACION**
MODALIDAD:	AUDITIVOS	**# DEPORTISTAS CUNDINAMARCA:**	**2 ZONA SUMAPAZ**
NOMBRE DEL ENTRENADOR:	**MAURICIO MORENO**		

DEPORTISTAS EN LA COMPETENCIA.

N°	NOMBRE DEPORTISTAS	PRUEBA	TIEMPO/ PUNTOS	UBICACIÓN GENERAL	PODIUM PRUEBA			MARCA DE LA PRUEBA
					ORO	PLATA	BONCE	
1	ROJAS SANCHEZ SOFIA	100m Libre/100m Free	11	7				1:14.98
2		50m Mariposa/50m Fly	14	4				36.55
3		200m Comb.Ind/200m Medley	14	4				3:18.64
4		100m Espalda/100m Back	15	3			X	1:24.44
5		50m Espalda/50m Back	16	2		X		38.61
6		50m Libre/50m Free	12	6				33.16
7								
8	BOHORQUEZ SANCHEZ PAULA CAROLINA	100m Libre/100m Free	8	9				1:21.18
9		50m Pecho/50m Breast	14	4				50.64
10		100m Pecho/100m Breast	15	3			X	1:50.16
11		50m Mariposa/50m Fly	12	6				45.44
12		200m Comb.Ind/200m Medley	13	5				3:42.40
13		50m Espalda/50m Back	11	7				47.27
14		50m Libre/50m Free	10	8				35.11
15								

ANALISIS DEL ENTRENADOR:	Se logro un reconocimiento y la vivencia de un campeonato nacional para los deportistas. viendo las nadadoras de cudinamarca de la categoriajuvenil se nota que en este torneo seguimos acercandonos a las marcas trabajadas y por ende mas cerca de las tres primeras a nivel nacional. sin duda seguiremos trabajando en detalle de las salidas virajes y llagadas para obtener mejores resultados.
ANALISIS METOLOGICO:	

MAURICIO MORENO POVEDA
FIRMA DEL ENTRENADOR

LEONARDO CÁRDENAS
FIRMA DEL METODOLOGO

ANEXOS

1. Resultados Oficiale:	PDF - Word
2. Fotografias	
3. Videos	
4. Analisis Técnico	Word

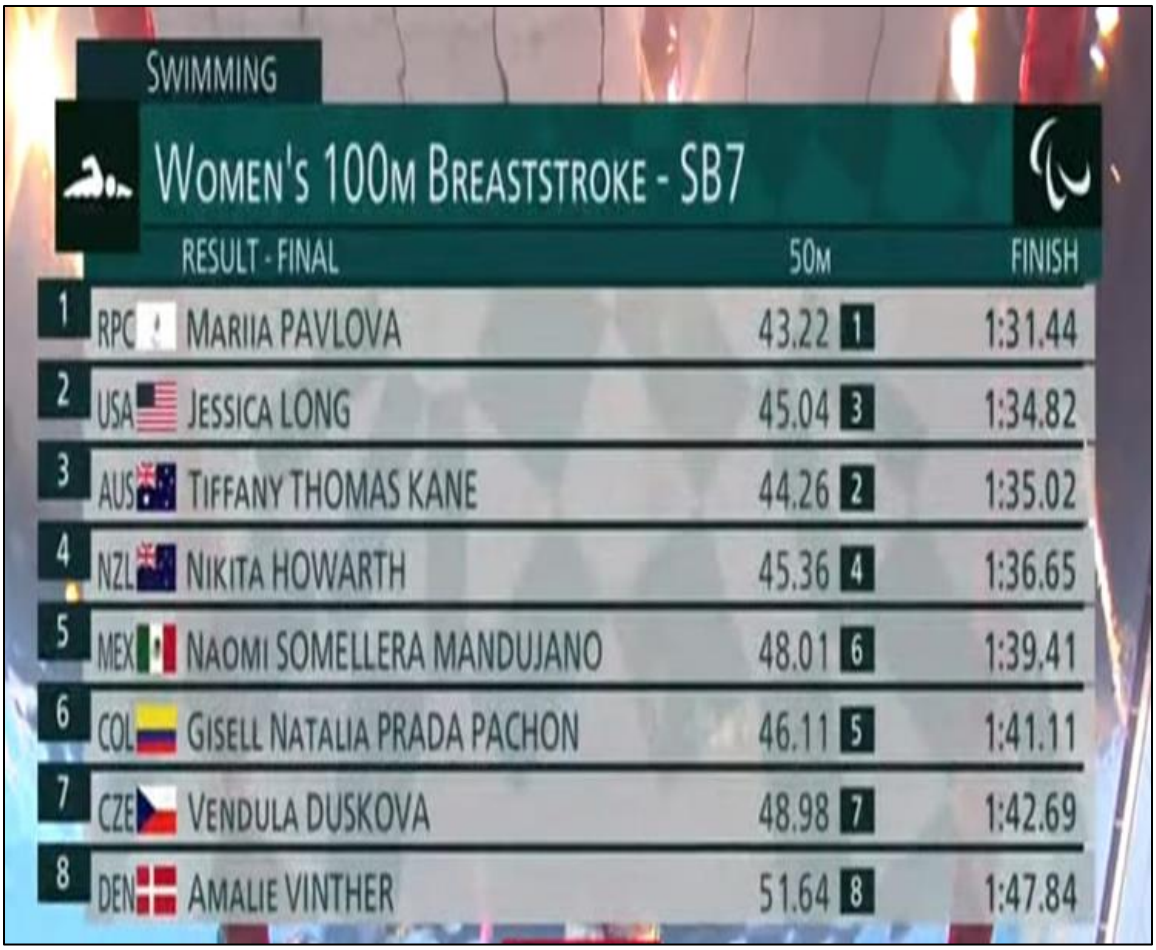




Ministerio del Deporte • Seguir
6 h •

#Paralympics | ¡Un diploma más para festejar!
Natalia Prada terminó séptima en la prueb... Ver más





JUNIO 30 de 2021

señores familia deportiva de Natación Paralímpica de Cundinamarca, reciban un fraternal y cordial saludo.

Se presenta la programación a desarrollar en el municipio de Girardot, piscina olímpica, para el día sábado 3 de julio del presente año.

De 6:00 am a 8:00 am ..... llegada de la los nadadores

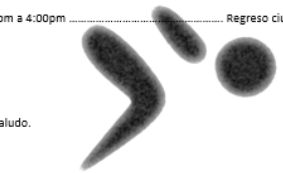
De 8:00am a 8:30 am ..... Charla orientadora de la actividad. A cargo del metodólogo licenciado Leonardo Cárdenas y presentación de los deportistas

De 8:30 am A 10:30 am ..... Test Antropométricos.

De 10:00 am A 1:00 pm ..... trabajo en agua test de técnica. 4 estilos.

De 1:00 pm a 4:00pm ..... Regreso ciudad de origen

GRACIAS



Cordial saludo.

Lic. Leonardo Cárdenas
Metodólogo
Altos logros
Natación paralímpica
Indeportes Cundinamarca

Mauricio Moreno
Entrenador
Natación Paralímpica
Indeportes Cundinamarca

¡LA CABEZA ES LA QUE CONSIGUE, QUE MI CUERPO LLEGUE DONDE QUIERA!!!!!!!

ABIERTOS NACIONALES
PARA ATLETISMO - PARA NATACIÓN
CATEGORÍA MAYORES Y JUVENILES MEDELLÍN, COLOMBIA 2021

Planilla de inscripción para entrenadores

Entrenador MAURICIO MORENO POVEDA Email maotria@gmail.com Cel 3123009339

Delegado Email Cel

Ciudad FUSAGASUGA Ente que representa INDEPORTES CUNDINAMARCA

NOMBRE COMPLETO (Como aparece en el documento)	DOCUMENTO N°	CATEGORÍA	PRUEBAS A PARTICIPAR	FOTOGRAFÍA (Fondo azul, tamaño documento)
Juan Camilo Quintana	1058846224	S2 mayores	50m Pecho 50m Espalda 50m Libre 100m Espalda 100m Libre	
CRISTOBAL RINCON ROJAS	9532822	S3SB2SM3	50,10,200, LIBRE 50 ESPALDA, 50 MARIPOSA, 150 COMBINADO	
María Alejandra Macías Hernández	1030693124	S4-SB4-SM4	50, 100, 200 Libre, 50 espalda, 50 pecho y 150 combinado	
JINETH LORENA DUARTE CALDERON	1024519821	S6-SM5-SB4	50 METROS LIBRE; 100 METROS ESPALDA; 100 METROS PECHO; 200 METROS COMBINADO.	

ABIERTOS NACIONALES
PARA ATLETISMO - PARA NATACIÓN
CATEGORÍA MAYORES Y JUVENILES MEDELLÍN, COLOMBIA 2021

Planilla de inscripción para entrenadores

Gesell Natalia Prada Pachón	1007698894	S7	50 LIBRE - 100 LIBRE- 400 LIBRE- 50 MARIPOSA- 100 PECHO- 100 ESPALDA- 200 COMBINADO	
Emanuel Álvarez Ortiz	1108453168	15+	50 LIBRE - 100 LIBRE - 400 LIBRE - 100 MARIPOSA - 100 PECHO - 100 ESPALDA - 200 COMBINADO	
Julián Yesid jara castellanos	1071548051	S11	50 libre, 100 libre, 400 libre, 100 espalda, 100 pecho = 200 combinado	
Yeison Alexander peña castellanos	1069762136	S13	50 LIBRE - 100 LIBRE - 400 LIBRE - 100 MARIPOSA - 100 PECHO - 100 ESPALDA - 200 COMBINADO	

Liga Deportiva Discapacidad Física de Antioquia - *Lidefiant*
lidefianteventos@gmail.com

ABIERTOS NACIONALES
PARA ATLETISMO - PARA NATACIÓN
CATEGORÍA MAYORES Y JUVENILES MEDELLÍN, COLOMBIA 2021

Planilla de inscripción para entrenadores

Miguel Ángel Rodríguez Ramírez	1007405557	S 14	50 LIBRE - 100 LIBRE - 400 LIBRE - 100 MARIPOSA - 100 PECHO - 200 COMBINADO	
SOFIA ROJAS SANCHEZ	1034396607	S 15	50 LIBRE - 100 LIBRE - 400 LIBRE - 100 Espalda = 200 Espalda - 50 MARIPOSA - 200 COMBINADO	
MAURICIO MORENO POVEDA	11382449	ENTRENADOR	ENTRENADOR	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CUNDINAMARCA

RESULTADOS COMPETENCIAS 2021

NOMBRE DE LA COMPETENCIA:	OPEN NACIONAL DE PARA-ATLETISMO Y PARANATACIÓN
TIPO DE COMPETENCIA:	PREPARATORIA
LUGAR DE LA COMPETENCIA	MEDELLÍN
FECHA DE LA COMPETENCIA:	21 AL 25 DE JULIO DE 2021
No. DELEGACIONES/PAISES	
No. DEPORTISTAS EN LA COMPETENCIA	
No. DEPORTISTAS CUNDINAMARCA	

LOGRO DEPORTIVO	Nombre Deportista	Prueba/Medalla/Marca	Número de contrincantes/Paises,Regiones en la prueba	Quien fue el primero de la prueba/marca	Quien va detrás de nuestro deportista/marca
LOGRO DEPORTIVO	Juan Camilo Quintana	50 m. LIBRE S2/ORO/1:19.27	10 REGIONES Y CLUBES	Juan Camilo Quintana	jorge mario jimenez gutierrez -AND
LOGRO DEPORTIVO		100 m. LIBRE S2/oro/2:58.38	11 REGIONES Y CLUBES	Juan Camilo Quintana	jorge mario jimenez gutierrez -AND
LOGRO DEPORTIVO		100 m. ESPALDA S2/oro/02:59.97	12 REGIONES Y CLUBES	Juan Camilo Quintana	jorge mario jimenez gutierrez -AND
LOGRO DEPORTIVO		50 m. PECHO SB2/01:50.09	13 REGIONES Y CLUBES	Juan Camilo Quintana	jorge mario jimenez gutierrez -AND
LOGRO DEPORTIVO		50 m. ESPALDA S2/oro/01:22.14	14 REGIONES Y CLUBES	Juan Camilo Quintana	jorge mario jimenez gutierrez -AND
LOGRO DEPORTIVO	Cristobal rincon rojas	50 m. LIBRE S3/ORO/1:04.30	15 REGIONES Y CLUBES	Cristobal rincon rojas	jorge adrian valencia cotes - RIS
LOGRO DEPORTIVO		100 m. LIBRE S2/plata/2:33.08	16 REGIONES Y CLUBES	jorge adrian valencia cotes	Cristobal rincon rojas -CUN
LOGRO DEPORTIVO		200m. LIBRE S3/oro/05:12.33	17 REGIONES Y CLUBES	Cristobal rincon rojas	jorge adrian valencia cotes - RIS
LOGRO DEPORTIVO		150m COMB.IND. SM4/05:31.75	18 REGIONES Y CLUBES	Cristobal rincon rojas	jorge adrian valencia cotes - RIS
LOGRO DEPORTIVO		50 m. PECHO SB2/02:11.38	19 REGIONES Y CLUBES	Cristobal rincon rojas	jorge adrian valencia cotes - RIS
LOGRO DEPORTIVO		50 m. ESPALDA S3/01:43.44	20 REGIONES Y CLUBES	Cristobal rincon rojas	jorge adrian valencia cotes - RIS
LOGRO DEPORTIVO	Miguel angel rodriguez ramirez	100 m. MARIPOSA S14 /plata/1:25.80	21 REGIONES Y CLUBES	jonathan galvis gutierrez - RIS	santiago arango cadavid - GER
LOGRO DEPORTIVO		50 m. PECHO SB14/bronce/39,36	22 REGIONES Y CLUBES	santiago arango cadavid - GER	robinson arley castro usuga - GER
LOGRO DEPORTIVO		50 m. LIBRE S14/plata/00:29,24	23 REGIONES Y CLUBES	nicolas vivas - IMR	jonathan galvis gutierrez - RIS
LOGRO DEPORTIVO		400m. LIBRE S14/06:14.42	24 REGIONES Y CLUBES	jonathan galvis gutierrez - RIS	
LOGRO DEPORTIVO		100 m. PECHO SB14/bronce/01:27.84	25 REGIONES Y CLUBES	santiago arango cadavid - GER	robinson arley castro usuga - GER
LOGRO DEPORTIVO		100 m. LIBRE S14/bronce/01:07.87	26 REGIONES Y CLUBES	jonathan galvis gutierrez - RIS	robinson arley castro usuga - GER
LOGRO DEPORTIVO		200 m. COMBI. SM14/4/03:04.02	27 REGIONES Y CLUBES	jonathan galvis gutierrez - RIS	robinson arley castro usuga - GER
LOGRO DEPORTIVO	Julian yesid jara castellanos	200 m. COMB.IND.SM11/ro/ 3:35.79	28 REGIONES Y CLUBES	Julian yesid jara c	
LOGRO DEPORTIVO		100 m. PECHO SB11/plata/01:58.11	29 REGIONES Y CLUBES		
LOGRO DEPORTIVO		100m. ESPALDA S11/oro/01:28.04	30 REGIONES Y CLUBES	Julian yesid jara c	
LOGRO DEPORTIVO		100 m. LIBRE S11/oro/01:21.88	31 REGIONES Y CLUBES	Julian yesid jara c	
LOGRO DEPORTIVO		50 m. LIBRE S11/oro/00:33.12	32 REGIONES Y CLUBES	Julian yesid jara c	
LOGRO DEPORTIVO		400 m. LIBRE S11/	33 REGIONES Y CLUBES	Julian yesid jara c	
LOGRO DEPORTIVO	Yeison alexander peña castell	200 m. COMB.IND.SM13/oro/2:42.84	34 REGIONES Y CLUBES	Yeison alexander peña c	
LOGRO DEPORTIVO		100 m. PECHO SB12/oro/01:19,51	35 REGIONES Y CLUBES	Yeison alexander peña c	
LOGRO DEPORTIVO		100m. ESPALDA S13/oro/01:20.60	36 REGIONES Y CLUBES	Yeison alexander peña c	
LOGRO DEPORTIVO		100 m. LIBRE S13/oro/01:02.51	37 REGIONES Y CLUBES	Yeison alexander peña c	
LOGRO DEPORTIVO		100 m. MARIPOSA S13/oro/01:07.87	38 REGIONES Y CLUBES	Yeison alexander peña c	
LOGRO DEPORTIVO		50 m. LIBRE S13/oro/00:28.30	39 REGIONES Y CLUBES	Yeison alexander peña c	
LOGRO DEPORTIVO		400 m. LIBRE S13/NPNPNPNPNP	40 REGIONES Y CLUBES	Yeison alexander peña c	
LOGRO DEPORTIVO	Maria Alejandra macías hernandez	50 m. LIBRE S4/plata/00:57,99	41 REGIONES Y CLUBES	Maria Alejandra macías	
LOGRO DEPORTIVO		100 m. LIBRE S4/oro/02:07,96	42 REGIONES Y CLUBES	Maria Alejandra macías	
LOGRO DEPORTIVO		200m. LIBRE S4/oro/04:30.30	43 REGIONES Y CLUBES	Maria Alejandra macías	
LOGRO DEPORTIVO		150m COMB.IND. SM3/oro/04:21.79	44 REGIONES Y CLUBES	Maria Alejandra macías	
LOGRO DEPORTIVO		50 m. PECHO SB4/plata/01:21.43	45 REGIONES Y CLUBES	Maria Alejandra macías	
LOGRO DEPORTIVO		50 m. ESPALDA S4/01:27.48	46 REGIONES Y CLUBES	Maria Alejandra macías	
LOGRO DEPORTIVO	Sofia Rojas Sanchez	100 m. ESPALDA S15/oro/01:26.72	47 REGIONES Y CLUBES	Sofia Rojas Sanchez	
LOGRO DEPORTIVO		50 m. LIBRE S15/oro/00:33,92	48 REGIONES Y CLUBES	Sofia Rojas Sanchez	
LOGRO DEPORTIVO		50 m. MARIPOSA 15/oro/00:36.55	49 REGIONES Y CLUBES	Sofia Rojas Sanchez	
LOGRO DEPORTIVO		200 m. LIBRE S15/oro/02:46.97	50 REGIONES Y CLUBES	Sofia Rojas Sanchez	
LOGRO DEPORTIVO		100 m. LIBRE S15/oro/01:16.29	51 REGIONES Y CLUBES	Sofia Rojas Sanchez	
		200 m. COMBI. SM15/oro/03:16.78	52 REGIONES Y CLUBES	Sofia Rojas Sanchez	

ENTRENADOR:

FECHA:

Anexos:

SI : Ej: Resultados Oficiales- Fotografias-otros

Metodologo: Leonardo Cárdenas

7. 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 periodo 2021.

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: DICIEMBRE 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:

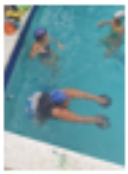
Nº	DEPORTE	MODALIDAD	ENTRENADOR	HORARIO	DETALLE	LUNES	DURACION EN MINUTOS	HORARIO	DETALLE	MARTES	DURACION EN MINUTOS	HORARIO	DETALLE
		PISTA Y CAMPO	JOSE LEONARDO CANTOR		ACTIVIDADES			11:00 PM 7:00 AM	ACTIVIDADES	Open Nacional Medellín	600	7am - 5 pm	ACTIVIDADES
2	NATACIÓN	CARRERAS	MAURICIO MORENO	7 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
		CARRERAS	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

NOMBRES Y APELLIDO: MAURICIO MORENO POYEDA **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 MARIA DEL PILAR CONTRERAAS

METODOLOGO DE APOYO A SUPERVISIÓN: LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA **SEMANA:** 24/05/2021 AL 30/05/2021

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
24/05/2021	Acondicionamiento física general,Tecnica 4 artilar con aletas y remar	 
25/05/2021	Fuerza con bandas - velocidad carta 25 mts cuatro artilar	
26/05/2021	Acondicionamiento física general en circuito - trabajo aerobica por distancia. https://meet.google.com/dau-jyoi-vaj	 
27/05/2021	Fuerza trabajo bandas elasticas - velocidad carta 25 mts cuatro artilar..	 
28/05/2021	Acondicionamiento física circuito - trabajo aerobica por distancia.	 
29/05/2021	Trabajo de flexibilidad y estiramiento. https://meet.google.com/dau-jyoi-vaj	
30/05/2021	Descanso activo y planificacion del entrenamiento.	

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	

14 A 16 MAYO | 17 A 23 MAYO | **24 A 30 MAYO** | 31 MAYO

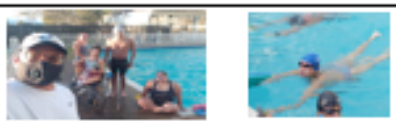
RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

NOMBRES Y APELLIDO: 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:** 28/06/2021 AL 30/06/2021

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
28/06/2021	ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL Y TECNICA CUATRO ESTILOS	
29/06/2021	TRABAJO DE FUERZA CON CAUCHOS Y AEROBICO POR DISTANCIA	
30/06/2021	ACONDICIONAMIENTO FISICO Y TRABAJO AEROBICO	

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA
SUPERVISOR	

1 A 6 jun | 7 A 13 jun | 14 A 20 jun | 21 A 27 JUN | **28 A 30 JUN**

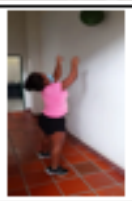
RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

NOMBRES Y APELLID: MAURICIO MORENO POVEDA **CÉDULA:** 11.3#2.449

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

SUPERVISOR: MARI/ MARIA DEL PILAR CONTRERAAS

METODOLOGO DE APOYO A SUPERVISIÓN: LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA **SEMANA:** 5/07/2021 AL 11/07/2021

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
5/07/2021	FESTIVO	
6/07/2021	FUERZA TECNICA 2 RESISTENCIA	
7/07/2021	A.F.G. VELOCIDAD 2X2	
8/07/2021	TRABAJO CON CAUCHOS -VELOCIDAD	
9/07/2021	A.F.G. VELOCIDAD 2X2	
10/07/2021	TRABAJO CONTROL DE VELOCIDAD	
11/07/2021	DESCANSO ACTIVO Y PLANIFICACIÓN	

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA
SUPERVISOR	

1 A 4 jul | **5 A 11 jul** | 12 A 18 jul | 19 A 25 JUl | 26 A 31 JUl

RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

NOMBRES Y APELLID: MAURICIO MORENO POYEDA **CÉDULA:** 11.3$2.449

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

SUPERVISOR: MARI MARIA DEL PILAR CONTRERAAS

METODOLOGO DE APOYO A SUPERVISIÓN: LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA **SEMANA:** 30/0$/2021 AL 31/0$/2021

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
30/0$/2021	TRABAJO A.F.G CAUCHOS - TECNICA DE LOS 4 ESTILOS	
31/0$/2021	TRABAJO 4 ESTILOS MIXTO FARTEK - SEGUIMIENTO DEPORTISTA PARALIMPICA Y RECIBIMIENTO DE DIPLOMA OLIMPICO. SEXTO PUESTO EN 100 PECCHO. GISSEL NATALIA PRADA PACHON.	

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA
SUPERVISOR	

2 A 8 AGOST | 9 A 15 AGOST | 16 A 22 AGOST | 23 A 29 AGOST | 30 A 31 AGOST

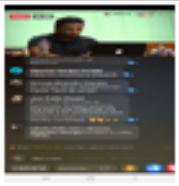
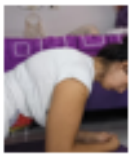
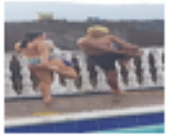
RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

NOMBRES Y APELLIDO: 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:** 27/09/2021 AL 30/09/2021

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
27/09/2021	REUNION: SEGUNDA MESA DE TRABAJO,LINK: https://fb.watch/8hxPk-tLL8/ -	 
28/09/2021	TRABAJO DE FUERZA BANDAS ELASTICAS - TRABAJO DE ELOCIDAD 25, 50 Y 75 MTS.	 
29/09/2021	TRABAJO DE A.F.G - TRABAJO AEROBICO POR TIEMPO.	
30/09/2021	FUERZA, BANDAS ELASTICAS Y CONTROL DE VELOCIDAD 2 PRUEBA:	 

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA
SUPERVISOR	

1 A 5 SEPT | 6 A 12 SEPT | 13 A 19 SEPT | 20 A 26 SEPT | **27 A 30 SEPT**

RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

NOMBRES Y APELLIDOS: MAURICIO MORENO POYEDA **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 física 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. Aflojo, 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

Página

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	

RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

NOMBRES Y APELLIDO: MAURICIO MORENO POYEDA **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:** 29/11/2021 AL 30/11/2021

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
29/11/2021	Acondicionamiento físico general. Tecnica de lar 4 estilar... Capacitación con la liga de fisicar .clarificación BÁSICA en clarificación funcional	
30/11/2021	Trabaja de fuerza con bandas elárticas. Trabajá de velocidad de 25 y 50 metras..	
		Trabaja de de cara

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	
APOYO A SUPERVISIÓN	

1 A 7 NOVIEM | 8 A 14 NOVIEM | 15 A 21 NOVIEM | 22 A 28 NOVIEM | **29 A 30 NOVIEM**

RELACION INFORME DE ACTIVIDADES SEMANALES CONTRATISTAS

NOMBRES Y APELLIDO: 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:** 6/12/2021 AL 12/12/2021

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA
6/12/2021	Estiramiento bandas y cauchos. trabajo aeróbico	
7/12/2021	Trabajo de fuerza Trabajo mixto fartlerk.	 
8/12/2021	Día festivo, Acondicionamiento físico general. Tecnica de las 4 estilos	
9/12/2021	Charla de sensibilidad de discapacidad municipio de Arboledas.	 
10/12/2021	Acondicionamiento físico general.. Salidas, virajes y llegadas	 
11/12/2021	Festival acuática...furagaruga	 
12/12/2021	[illegible]	EN CASA

ROL	FIRMA
CONTRATISTA	

8. 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

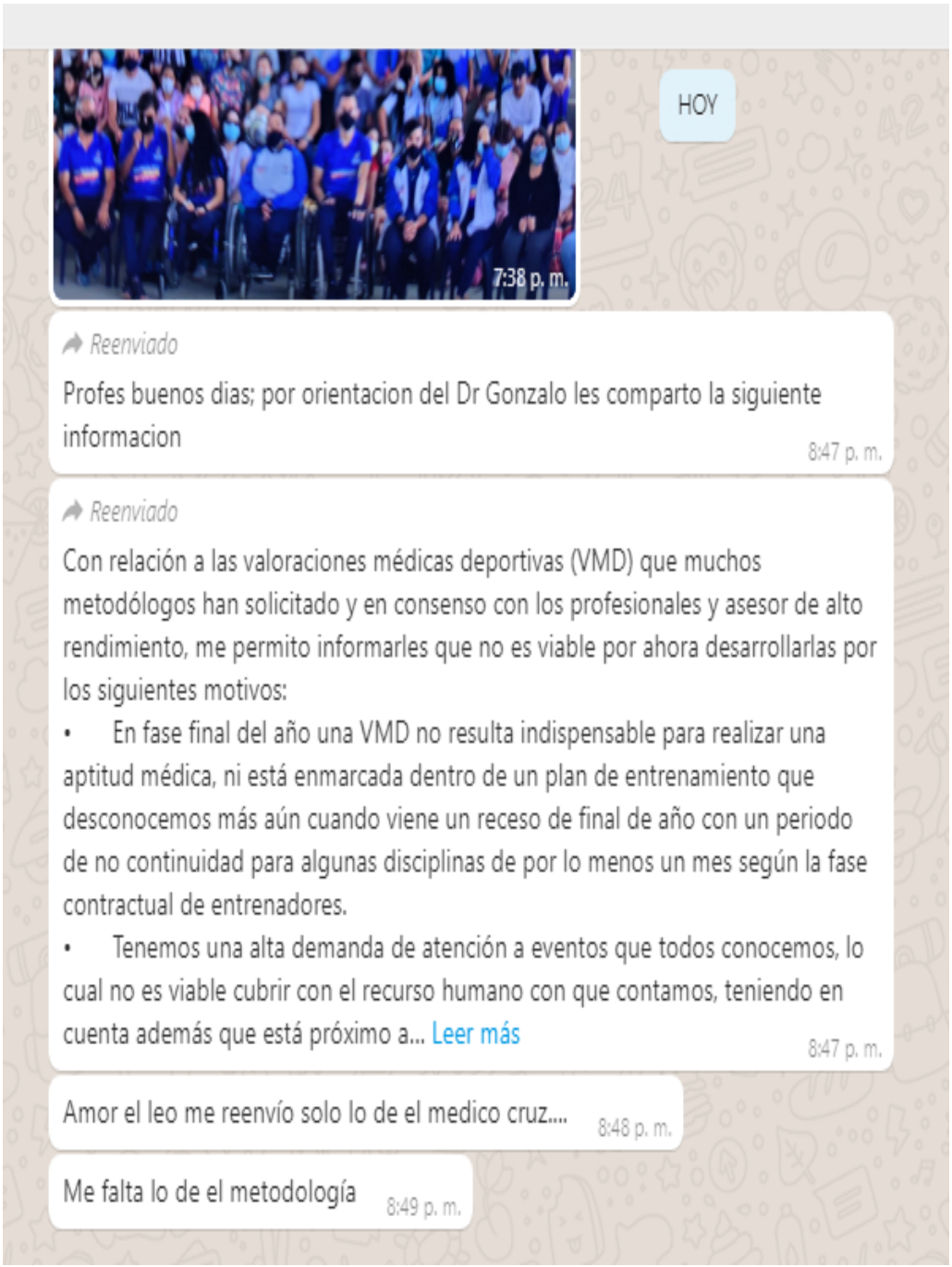






9. Solicitar el acompañamiento del equipo multidisciplinario y biomédico con base en los requerimientos del Plan de Competencia que se tenga para los deportistas seleccionados a las diferentes justas preparatorias con miras a los Juegos Nacionales y/o Para nacionales 2023, con veinte (20) días de anterioridad.

Anexos: Registro fotográfico.




INDEPORTES
MEDALLISTAS
NAMARCA





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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
ALTO RENDIMIENTO 2021

ACOMPAÑAMIENTO A COMPETENCIAS DEPORTES INDIVIDUALES 2021

NOMBRE DE LA COMPETENCIA:	NACIONAL INTERLIGAS AUDITIVOS 2021		
LUGAR:	CUCUTA	FECHA:	DEL 11 AL 13 DE NOVIEMBRE DEL 2021
TIPO DE COMPETENCIA:	NACIONAL	DEPORTE:	PARANATACION
MODALIDAD:	AUDITIVOS	# DEPORTISTAS CUNDINAMARCA:	2 ZONA SUMAPAZ
NOMBRE DEL ENTRENADOR:	MAURICIO MORENO		

DEPORTISTAS EN LA COMPETENCIA.

N°	NOMBRE DEPORTISTAS	PRUEBA	TIEMPO/ PUNTOS	UBICACIÓN GENERAL	PODIUM PRUEBA			MARCA DE LA PRUEBA
					ORO	PLATA	BONCE	
1	ROJAS SANCHEZ SOFIA	100m Libre/100m Free	11	7				1:14.98
2		50m Mariposa/50m Fly	14	4				36.55
3		200m Comb.Ind/200m Medley	14	4				3:18.64
4		100m Espalda/100m Back	15	3			X	1:24.44
5		50m Espalda/50m Back	16	2		X		38.61
6		50m Libre/50m Free	12	6				33.16
7								
8	BOHORQUEZ SANCHEZ PAULA CAROLINA	100m Libre/100m Free	8	9				1:21.18
9		50m Pecho/50m Breast	14	4				50.64
10		100m Pecho/100m Breast	15	3			X	1:50.16
11		50m Mariposa/50m Fly	12	6				45.44
12		200m Comb.Ind/200m Medley	13	5				3:42.40
13		50m Espalda/50m Back	11	7				47.27
14		50m Libre/50m Free	10	8				35.11
15								

ANALISIS DEL ENTRENADOR:	Se logro un reconocimiento y la vivencia de un campeonato nacional para los deportistas. viendo las nadadoras de cudinamarca de la categoriajuvenil se nota que en este torneo seguimos acercandonos a las marcas trabajadas y por ende mas cerca de las tres primeras a nivel nacional. sin duda seguiremos trabajando en detalle de las salidas virajes y llagadas para obtener mejores resultados.
ANALISIS METOLOGICO:	

MAURICIO MORENO POVEDA
FIRMA DEL ENTRENADOR

LEONARDO CÁRDENAS
FIRMA DEL METODOLOGO

ANEXOS

1. Resultados Oficiale PDF - Word
2. Fotografias
3. Videos
4. Analisis Técnico Word







11. 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 – periodo 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

N..	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACIÓN					JORNADA	OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ACUMULATIVO			
		A	F	T	I	PC		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS MES	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS MES	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	MARIA ALEJANDRA		X				AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
2	YEISON PEÑA CASTELLANOS			X			AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
4	CRISTOBAL RINCON ROJAS		X				AM	64	58	6	64	58	6	64	58	6	192	174	18	91%
							PM	40	34	6	40	34	6	40	34	6	120	102	18	85%
5	GISSELL NATALIA PRADA PACHON		X				AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
6	LORENA DUARTE		X				AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
7	JULIAN YESID JARA			X			AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
8	SOFIA ROJAS	X					AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
9	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ				X		AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
10	CAMILO QUINTANA		X				AM	64	60	4	64	60	4	64	60	4	192	180	12	94%
							PM	40	35	5	40	35	5	40	35	5	120	105	15	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	936	887	49	936	887	49	2808	2661	147	*

NOMBRE ENTRENADOR (A)	
NOMBRE METODOLOGO (A)	

FIRMA ENTRENADOR (A)		FIRMA METODÓLOGO (A)	

I TRIMESTRE | II TRIMESTRE | III TRIMESTRE | III TRIMESTRE (2)

DEPORDEPORTE: NATACION PARALIMPICA 2021 - CUNDINAMARCA -

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																																			
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	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	1	28	28	0	100%
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	1	26	26	0	100%
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	31	31	0	100%
						PM			1	1	1	1	1	1	1			1				1	1	1	1	1	1	1			1		1		1			18	18	0	100%
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	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	27	27	0	100%
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	1	26	26	0	100%
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	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	1	31	31	0	100%
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	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%
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	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%
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	1	31	31	0	100%
						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)	

NOVIEMB (2) | MAYO | JUNIO | JULIO | AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE | DICIEMBR3E


SENSIBILIZACIÓN
Y DISCAPACIDAD
09 de Diciembre
2:00 pm
Villa Olímpica






LINANORT
1971 - 2021
1
2


LINA
1971






12:04
Watch
Ministerio del Deporte · Seguir
6 h ·
#Paralympics | ¡Un diploma más para festejar! Natalia Prada terminó séptima en la prueb... Ver más
DIPLOMA
PARALYMPICO
DIPLOMA
PARALYMPICO
DIPLOMA
PARALYMPICO
Jenn Muriel · Seguir
NOVIO vs NOVIA


23 jul. 2021 3:17:59 p. m.
70-100 Calle 48
Medellín
Antioquia


23 jul. 2021 6:44:45 p. m.
45E-124 Carrera 70A
Medellín
Antioquia


AIR STORE
Así de lindo,
Así de simple,
Así de fácil,
Así de Vivo.
VIVA
ROCKED




23 jul. 2021 3:17:59 p. m.
70-100 Calle 48
Medellín
Antioquia



12. 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,

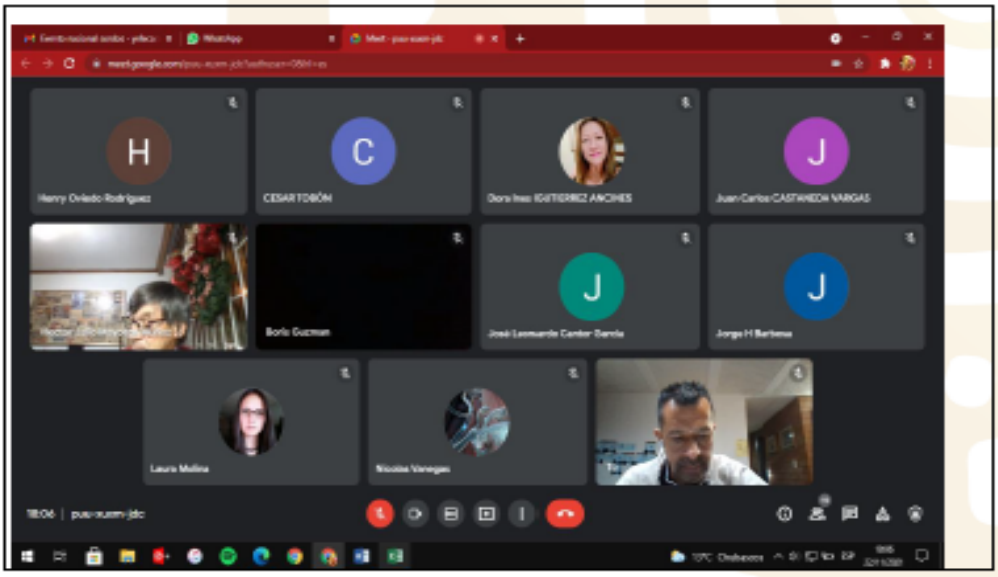
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Formato de proyección presupuestal 2022	29 de noviembre de 2021	Entrenadores
Cronograma de sustento deportivo 2022 – Adjunto modelo de presentación	22/11/2021	Metodólogo a Entrenadores

ASISTENTES:

Asistentes:
Entrenadores Paralímpicos 17
Interprete: Lina
Leonardo Cardenas. Metodólogo – Indeportes



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN ENTRENADORES PARALIMPICOS MES NOVIEMBRE	22/11/2021	2

LUGAR:	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
https://meet.google.com/puu-xuxm-jdc?authuser=0&hl=es	6:00 PM	8:00 pm

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

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

ORDEN DEL DÍA:

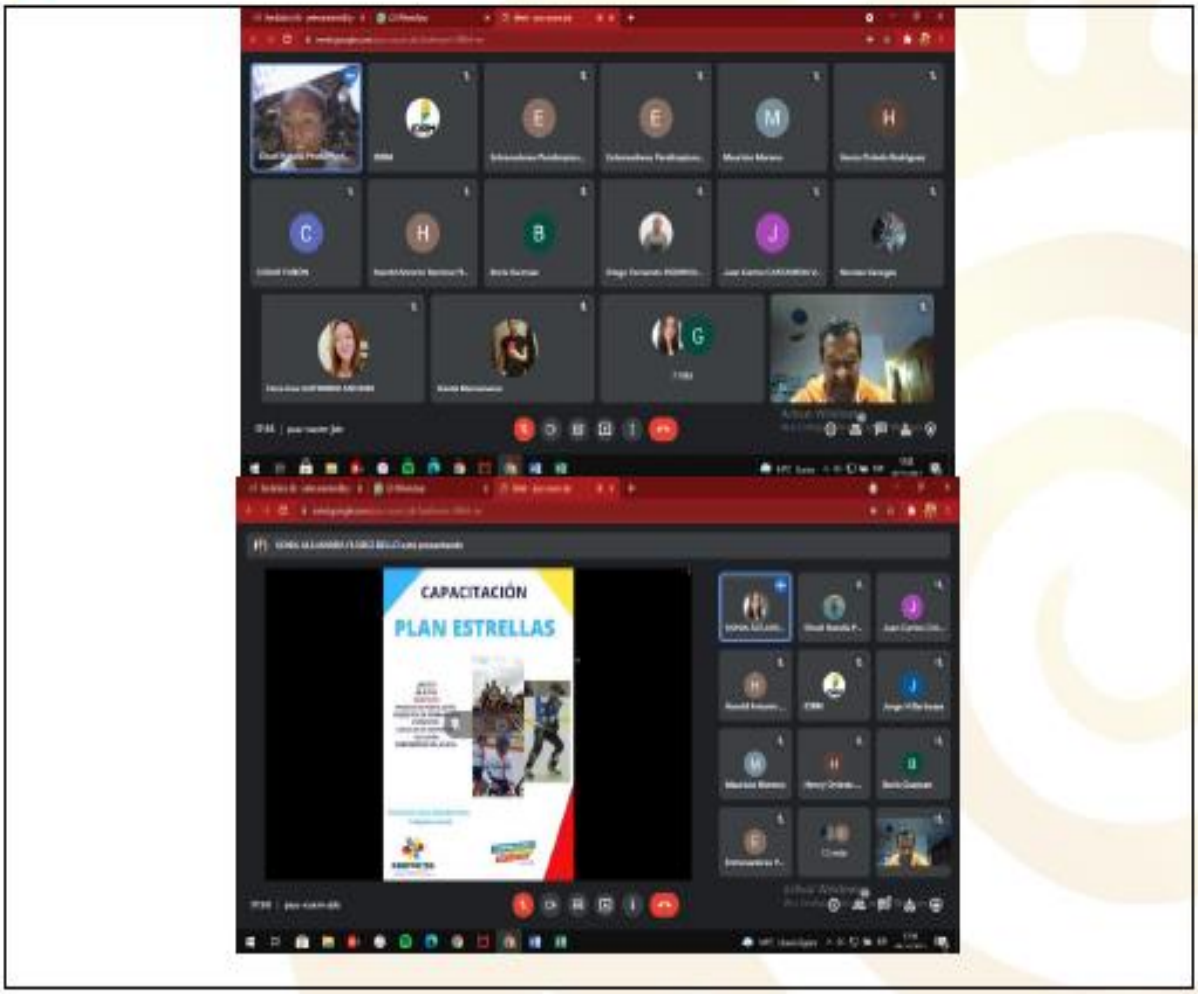
1. Bienvenida por parte del metodólogo.
2. Calendario Deportivo 2021-2 (fundamentales).
3. Informes de gestión mensual y final plan estrellas
4. Reuniones individuales (proyección 2023 y criterios selección).
5. Varios. - Presupuesto 2022

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

1. Se da la bienvenida por parte del metodólogo y se agradece la asistencia.
2. Calendario DEPORTIVO 2021-2: (cada entrenador refiera a las actividades competitivas al igual que los Presidentes de las respectivas Ligas.

- CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS SORDOLIMPICO – CUCUTA 2021 – INFORME Natación
- Campeonato Nacional de Atletismo para Sordos en Medellín – INFORME Atletismo
- Nacional de Tenis de Mesa Limitaciones físicas – INFORME. **(segundo Cundinamarca, en general con medallas proyectadas para los deportistas)**
- CAMPEONATO NACIONAL PARACYCLING DE RUTA Y PISTA – INFORME **se obtuvo apoyo de refrigerios y almuerzos para los deportistas, pendiente el apoyo al mecánico; resultados sin escenarios y demás; dificultad de escenario en Sibaté).**
- NACIONAL DE TIRO DEPORTIVO CONVENCIONAL – INFORME (NACIONAL DE BILLAR: **Primer evento; muy positivo para el equipo. Asistencia de los deportistas para participar por su cuenta. Estuvieron rivales directos a 2023.**
- NACIONAL POWERLIFTING - diciembre 12 al 15 de 2021. Actualmente 15 deportistas de Cundinamarca. **Proyección 2023, talla baja y juveniles; 2023 4 oros. Pendiente viabilidad.**
- ¿OPEN NATACIÓN - MEDELLIN - evento selectivo a los Juegos Parapanamericanos Juveniles Bogotá 2022 – 29 noviembre – 5 diciembre 2021 Cual avaluación y aval a deportistas entregados a la Ligas y metodólogo? – **Se realizó inscripción: Natalia, Jeison, Julián S11, Emanuel;**
- ¿OPEN NACIONAL DE POWERLIFTIN - ¿ATLETISMO IBAGUE - selectivo a los Juegos Para panamericanos Bogotá 2022 - clasificatorio al Mundial de Para-atletismo Kobe, Japón 2022 para la disciplina de Para-Atletismo y evento selectivo a los Juegos Parapanamericanos Juveniles Bogotá 2022 – diciembre 12 al 15 de 2021 Cual avaluación

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205


CAPACITACIÓN
PLAN ESTRELLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN ENTRENADORES PARALIMPICOS MES NOVIEMBRE	8/11/2021	1

LUGAR:	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
https://meet.google.com/puu-xuxm-jdc?authuser=0&hl=es	4:00 PM	6:00 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 (planes de entrenamiento – criterios selección).
4. Plan Estrellas
5. Varios

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

1. Se da la bienvenida por parte del metodólogo y se agradece la asistencia.
2. Calendario DEPORTIVO 2021-2: (cada entrenador refiera a las actividades competitivas al igual que los Presidentes de las respectivas Ligas.

- CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS SORDOLIMPICO – CUCUTA 2021 - Bowling, Ajedrez, Tenis Mesa, Natación, 11 al 15 noviembre de 2021 **(con solicitud)- Concluir con viabilidad.**
- Campeonato Nacional de Atletismo para Sordos en Medellín – 4 al 6 noviembre de 2021- **Comunicación urgente con presidente de la Liga**
- Nacional de Tenis de Mesa Limitaciones físicas – Hay solicitud de la Liga. 17 al 21 de noviembre de 2021 – Melgar. Solicitud de Liga Parálisis ok.
- CAMPEONATO NACIONAL PARACYCLING DE RUTA Y PISTA – Bogotá - 18 al 21 de noviembre de 2021. **(sin solicitud de Liga) – (18 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 DE RUGBY EN SILLA DE RUEDAS. Tenjo. 21 – 24 de noviembre de 2021. Solicitud de Liga.
- NACIONAL DE TIRO DEPORTIVO CONVENCIONAL abierto a paralímpicos 17 al 21 noviembre en Nilo – 7 deportistas. Solicitud de la Liga (los deportistas ya pagaron inscripción por su cuenta)
- OPEN NATACIÓN - MEDELLIN - evento selectivo a los Juegos Parapanamericanos Juveniles Bogotá 2022 – 29 noviembre – 5 diciembre 2021 **(no hay proyección de deportistas a competir) – (Las Ligas tienen por su responsabilidad, la disponibilidad de avalar la participación de acuerdo con el concepto técnico de parte de los entrenadores)**
- OPEN NACIONAL DE POWERLIFTIN - ATLETISMO IBAGUE - selectivo a los Juegos

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN ENTRENADORES PARALIMPICOS MES NOVIEMBRE	25 y 26 /11/2021	3

LUGAR:	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
CASA DEL DEPOERTISTA DE CUNDINAMARCA	8:00 PM	5:30 pm

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

1. FORTALECER LES ESTRATEGIAS DE DESARROLLO DEPORTIVO PARALIMPICO DE CUNDINAMARCA HACIA JUEGOS PARANACIONALES 2023

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida por parte del metodólogo.
2. Cronograma de trabajo propuesto con los entrenadores (cada hora)

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

1. Se da la bienvenida por parte del metodólogo y se agradece la asistencia.
2. Exposición de proyecciones, criterios de pre-selección, estrategia 2022.2023, presupuesto 2022, Plan Estrellas

Harold. Billar: Consolida la proyección de 3 oros hacia 2023. Harold. (artritis degenerativa; reemplazo de cadera), Henry: (infección controlada); Atención a sobrepeso de deportistas (intervención de nutricionista). Fortaleza: Trabajo de las acciones técnicas del deporte; (modalidades: tres bandas (Individual. Equipos) y libres (Ind); opción pull). Necesidad del Entrenador: cualificación en libres.

Test de 1. Calidad; 2. Efectividad: Específicos para billar: 2022 (1 Evaluación: 3 (trimestral)
Se presenta estrategia del proceso de planeación del entrenamiento con 4 macros hasta 2023-2

Mauricio. Natación. Proyecta para consecución de 16 oros con varios deportistas, Estrategia buscar nadadoras con otras regiones (responsabilidad del entrenador con otras). Verificar procesos sociales con algunos deportistas (Jineth. Apoyo social); Trabajo psicológico con algunos deportistas.

Dora. Bowling. Proyección de medallas 7 oros. Criterios de selección expuestos según modelo enviado. El criterio de estado debe de ser óbice para incluir o excluir a los deportistas el plan estrellas. Se requiere apoyo nutricional. Test. Efectividad con patrones de aceite, nivel del juego táctico

Juan. Fútbol 5. Plata., acciones de trabajo psicológico con los deportistas. Preparación de arquero con sistema convencional. Participación en los 2 pre juegos 2022 –

Gloria – Rugby. Proyección plata; se cuenta con 17 deportistas entre plan estrellas y reserva. 4 deportistas para clasificación funcional. Trabajo de microciclos, Criterios establecidos. Se está aplicando Test propuesto desde lo nacional. Se requiere trabajo psicológico. Observación: hay sillas de metálicas superando con marco y sin ruedas. Eran para juegos nacionales 2019. ¿Dónde están? Rugby. 1 Club en Cundinamarca (reconocimiento deportivo- Personería jurídica) En proceso creación de Federación. (en ministerio)


7:25
wfh-igjw-bki
Equipo Biomédico y Ciencias Aplicadas
LEONARDO
LEONARDO
Gisell Natalia

INDEPORTES

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN EQUIPO TIEMPO, MARCA Y COMBATE PARALÍMPICOS	26/7/ 2021	2

LUGAR:	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
https://meet.google.com/max-kjrr-mgp	5:00 PM	7>15 PM

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

1. INFORME Y ANALISIS DE COMPTENCIA EVENTO PREPRATORIO "OPEN MEDELLIN 21-25 JULIO DE 2021)
2. COORDINACIÓN DE ACCIONES CON PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL DE INDEPORTES PARA EL DESARROLLO DEPORTIVO PARALIMPICO DE CUNDINAMARCA

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida por parte del metodólogo.
2. Análisis de logros Open Medellín 21-25 julio de 2021 (Atletismo y Natación)
3. Articulación de acciones Operativas con Trabajo Social profesional Indeportes

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

1. Se da la bienvenida por parte del metodólogo a los entrenadores y Profesional en Trabajo social asistentes a la reunión

2. Open Medellín- Análisis transversal:

Leonardo Cantor: Atletismo:

5 jornadas de competencia; la participación fue mínima (Cundinamarca, Antioquia, Cauca, las mejores regiones). Se solicitó unificación de clases para orientar procesos de competencia y comparación. Se orientó pruebas hacia la proyección de Juegos Nacionales. Se tuvo la oportunidad de descubrir otras pruebas de los deportistas, lo cual se puede construir procesos hacia los juegos Paranacionales 2023.

La organización del evento fue buena, se cumplió con las normas técnicas y de la organización, lo cual garantizo que los deportistas estuvieran en cámara de llamado con mucha antelación.

En cuanto a los resultados se evidencia que las marcas de campo y pista que las mismas se han mantenido en varios deportistas y en otros una proyección de mejora. Igualmente, la participación de los deportistas se orienta a proceso nuevos, lo cual garantiza que Cundinamarca pueda mejorar sus proyecciones.

La actitud de los deportistas fue excelente y los procesos de comunicación efectivos y asertivos. Las normas sirvieron para el control del equipo, lo cual se compartir con todos los deportistas.

Mauricio Moreno: Natación:

El equipo tenia mucha ansiedad e competir y saber sus propios resultados. El evento como test sirvió como estrategia de desarrollo de logros. Los cronogramas diarios se desarrollaron oportunamente.

Los resultandos en términos de tiempo y marca para los deportistas, evidenciaron mejoras en

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN CRITERIOS DE PRE-SELECCIÓN PARALÍMPICOS.	2/8/2021	3

LUGAR:	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
https:// meet.google.com/max-kjm-mgp	4:00 PM	6:45 PM

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

1. COORDINACIÓN DE ACCIONES CON ENTRENADORES DE INDEPORTES PARA EL DESARROLLO DEPORTIVO PARALIMPICO DE CUNDINAMARCA, A TRAVES DE LA EVALUACION, SEGUIMIENTO Y CONTROL DEPORTIVO

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida por parte del metodólogo.
2. Presentación Documento (Word/Excel) Criterios de Pre-selección (General y específico)

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

1. Se da la bienvenida por parte del metodólogo a los entrenadores.

2. Criterios de Pre-Selección.

Se hace presentación y descripción especifica de los documentos (General en Word junto con el Documento Excel) a los entrenadores y se explica cada uno de los criterios establecidos y metodología para su control y diligenciamiento.

Observaciones:

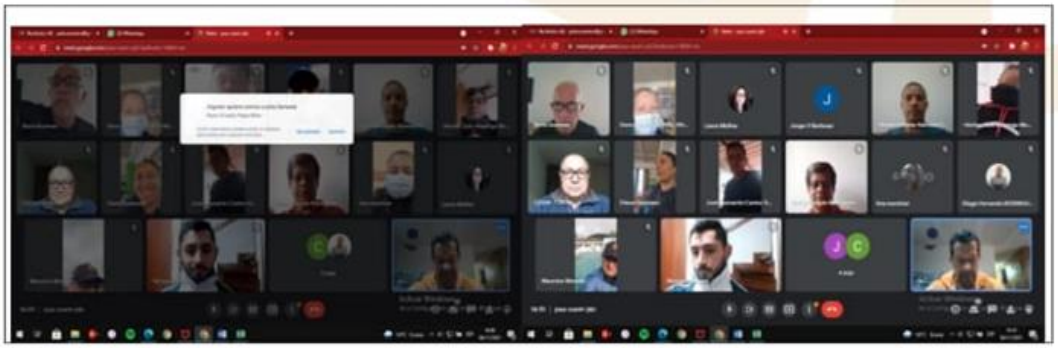
- Profe Mauricio: tener en cuenta los niños y jóvenes de reserva deportiva. (Rta. Cada entrenador será el responsable de propiciar la inclusión de deportistas de reserva solo si su proyección deportiva orienta el logro y rendimiento deportivo)
- Profe Henry: Tener en cuenta las marcas en cada una de las pre-selecciones A, B y Reserva. (Rta. Cada entrenador es responsable de establecer las marcas Departamentales e incluirlas en el documento de criterios específicos, una vez hecho, firmarlos y entregarlo al Metodólogo.)
- Profe Héctor: anexa que la propuesta es un aporte para el desarrollo del proceso deportivo del Departamento en función de la orientación del logro (Rta. El proceso total de criterios, orienta hacia la orientación no solo de esfuerzos y atención de nuestros equipos humanos, sino a su vez, hacia la distribución eficiente de recursos económicos hacia los deportistas quienes son oros reales para 2023, en sus procesos de preparación, eventos fundamentales, implementación, apoyo integral etc.)
- Profe Arturo: Fedeliv estableció los criterios de selección general y específicos los cuales se ajustarán al Departamento. Hace reflexión con respecto a la presentación de los informes mensuales y la cantidad enorme de formatos establecidos por Indeportes; a su vez de la situación de los entrenadores con relación a sus contratos

3:47 • LTE
Acta Reunión Entren...

para evento nacional	Inmediato	Entrenadores
Control de solicitudes de apoyo a eventos	Inmediato	Ligas - metodólogo

ASISTENTES:

Asistentes:
Entrenadores Paralímpicos 17
Trabajadora Social: Alejandra
Interprete:Lina
Leonardo Cárdenas. Metodólogo – Indeportes



CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

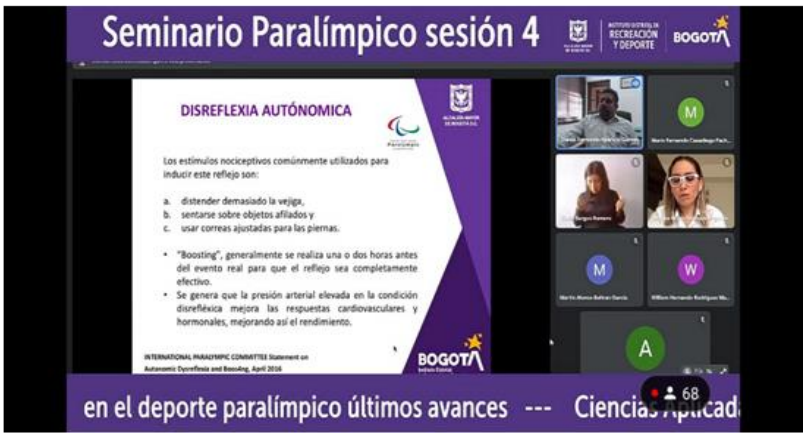
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

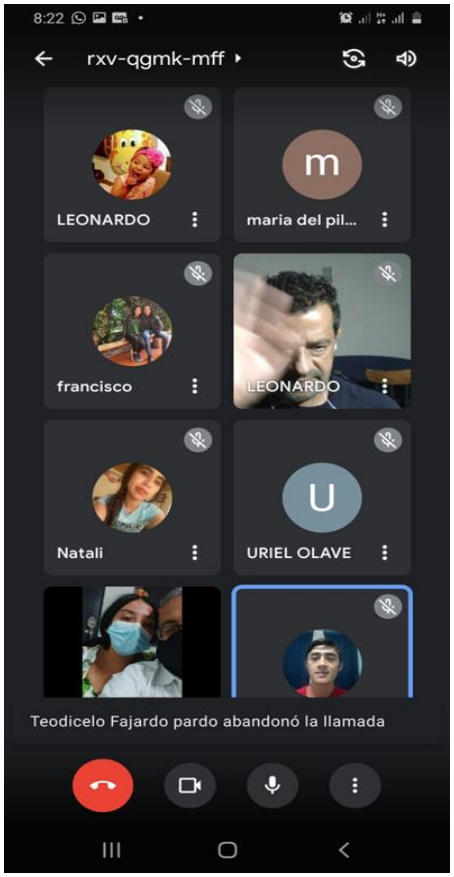
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

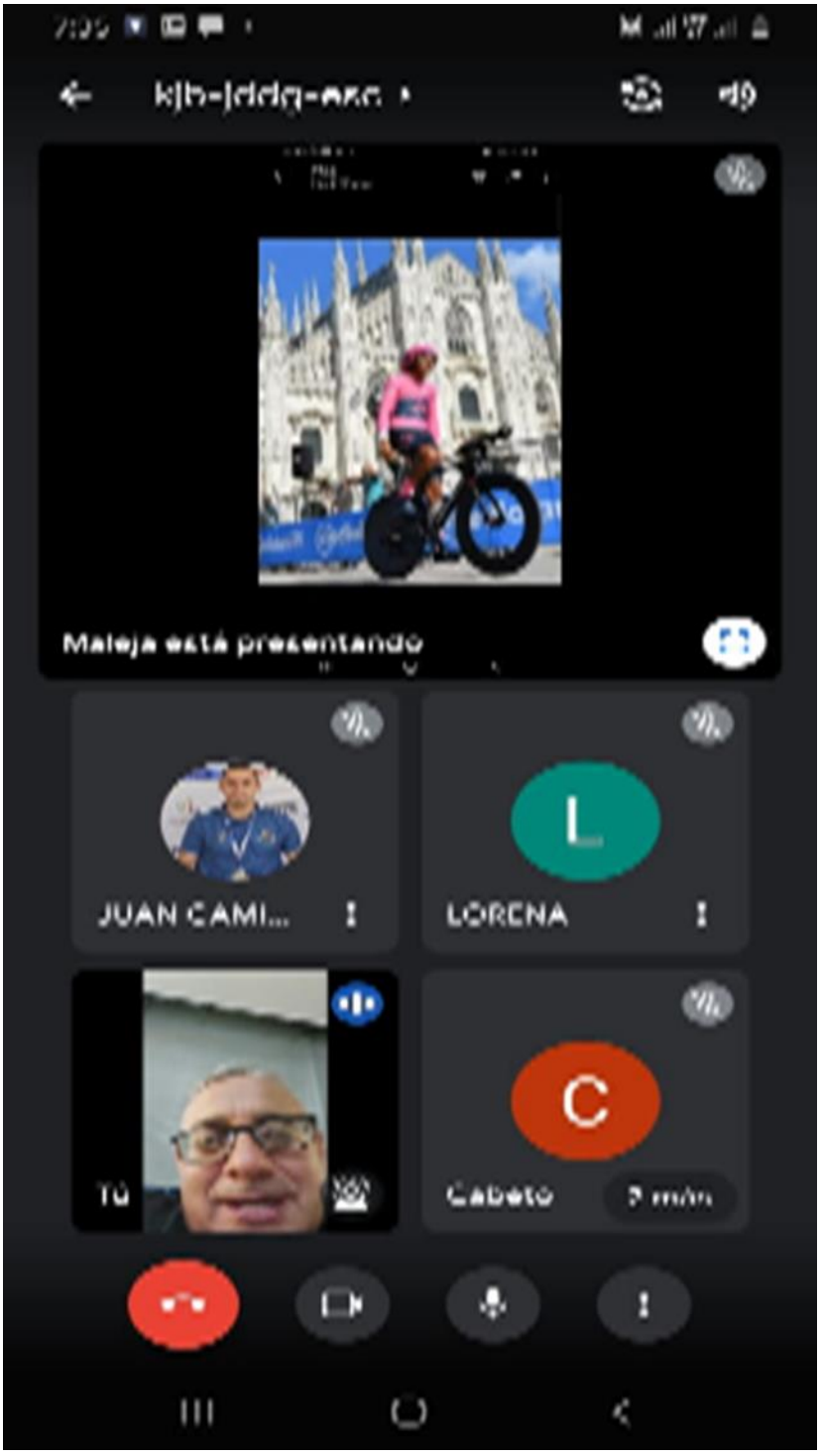


13. Impartir y/o apoyar un plan de asesoría y capacitación en coordinación con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca y la respectiva Liga Deportiva Departamental, para la formación de entrenadores y/o monitores en la especialidad.

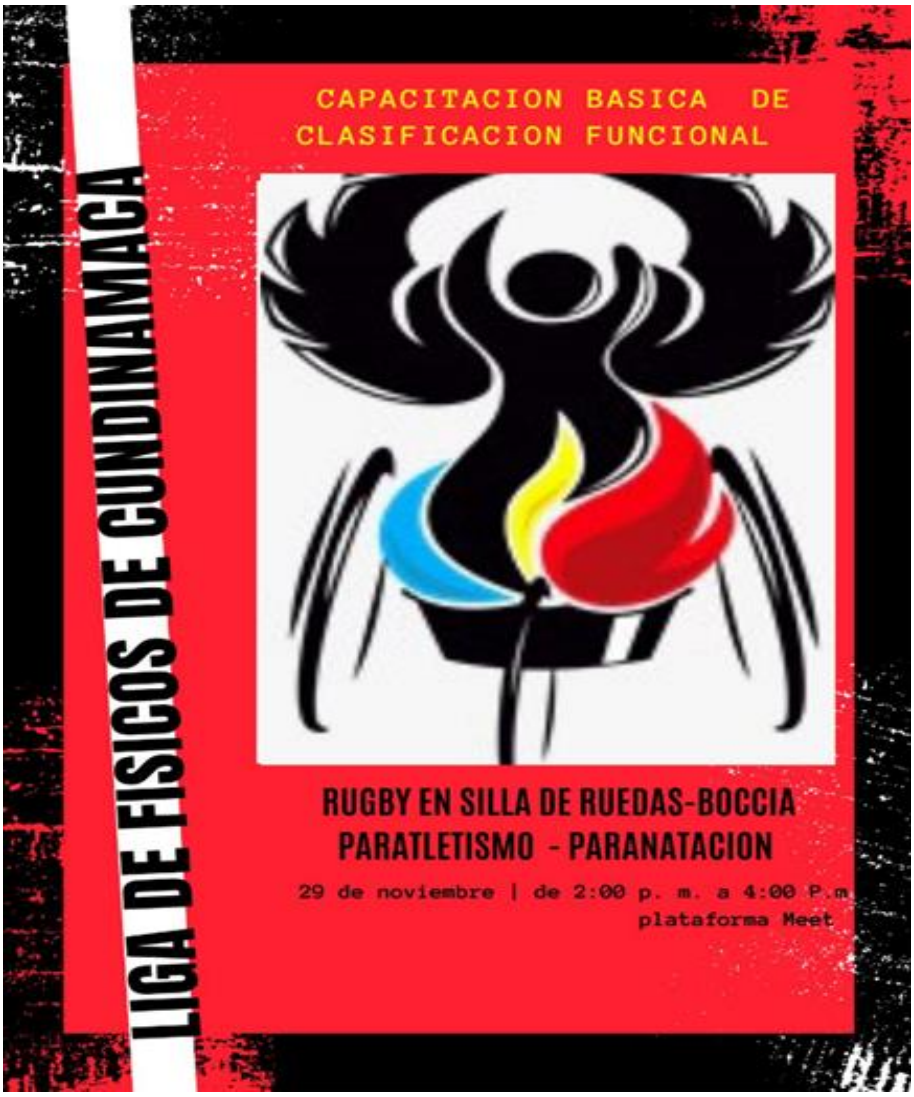







Maleja está presentando
JUAN CAMI...
LORENA
L
TÚ
C
Cabeto


Trabajamos con disciplina y lideramos con el ejemplo.
Nuestra Misión es hacer que cada ciudadano sea líder,
Nuestra palabra es sagrada y la honramos

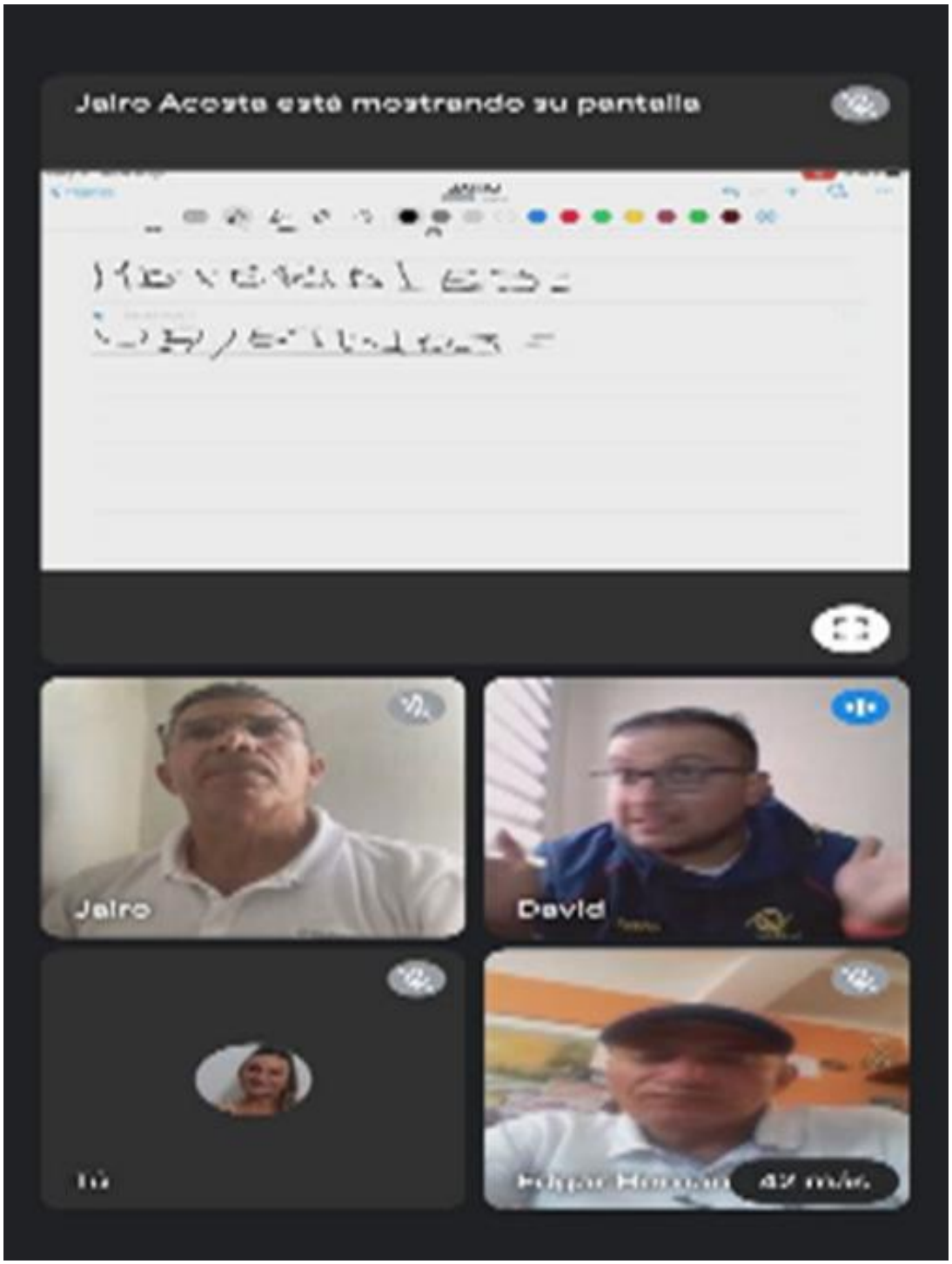

LIGA DE FISICOS DE CUNDINAMACA
CAPACITACION BASICA DE
CLASIFICACION FUNCIONAL
RUGBY EN SILLA DE RUEDAS-BOCCIA
PARATLETISMO - PARANATACION
29 de noviembre | de 2:00 p. m. a 4:00 P.m
plataforma Meet


REC
PLAN ESTRELLAS
ART. 5
BENEFICIOS
Económico
Deportivo- Técnico
Metodológico
Ciencias aplicadas al Deporte
Desarrollo Psicosocial
INDEPORTES
CUNDINAMARCA
Pantalla de Alejandra Florez


SENSIBILIZACIÓN
Y DISCAPACIDAD
09 de Diciembre
2:00 pm
Villa Olimpica






Jairo Acosta está mostrando su pantalla
Jairo
David
Tú

14. 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: DOCUMENTO

ANEXO 2: MODELO DE FORMULARIO DE SOLICITUD DE AUT

FORMULARIO DE SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN USO TERAPÉUTICO (AUT)

Por favor complete todas las secciones en letras mayúsculas o a máquina. El deportista debe completar las secciones 1, 5, 6 y 7; el médico debe completar las secciones 2, 3 y 4. Las solicitudes ilegibles o incompletas se devolverán y se deberán presentar nuevamente de forma legible y completa.

1. Información del Deportista

Apellido: _____ Nombres: _____

Mujer ☐ Hombre ☐ Fecha de nacimiento (d/m/a): _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ País: _____ Código Postal: _____

Tel: _____ E-mail: _____

(Con código internacional)

Deporte: _____ Disciplina/Posición: _____

Organización Deportiva Nacional o Internacional: _____

Si el deportista tiene alguna discapacidad, por favor indíquela:



El deporte es de todos | Mindeporte

PROTOCOLO DE PROGRESION A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL SISTEMA PARALIMPICO EN COLOMBIA

Este protocolo se divide en cuatro fases, diseñadas acorde a momentos epidemiológicos y para una vuelta a la actividad con un estado de forma óptimo por parte de los deportistas en el momento de reanudar las competiciones, limitando en la medida de lo posible el riesgo de lesiones, este cronograma se tendrá en cuenta que el seguimiento médico, especialmente en lo que afecta a las posibles consecuencias físicas y fisiológicas que este virus pueda tener sobre los deportistas, tendrá que ser muy estrecho.

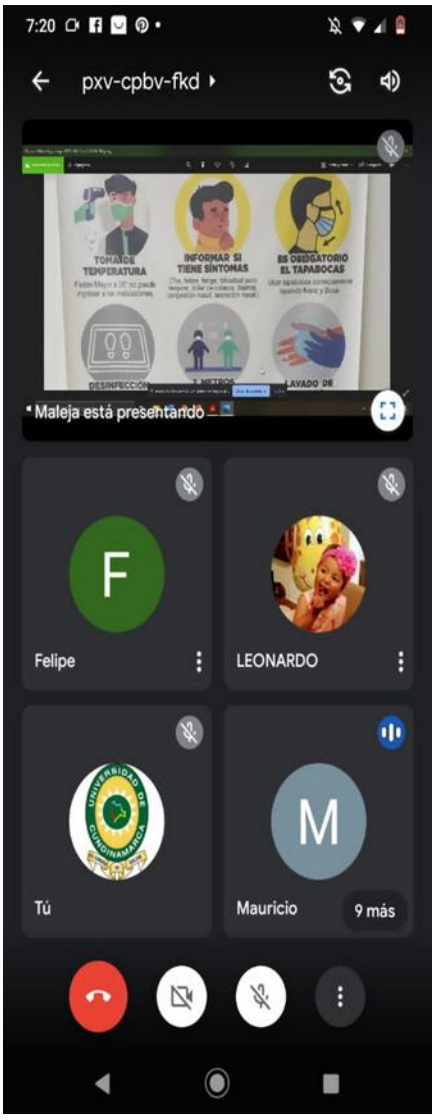
Por otra parte, teniendo en cuenta la muy diversa situación de los deportistas paralímpicos y la amplia tipología del deporte, a medida que se desarrolle y consolide este protocolo, se analizarán medidas de desmonte asimétricas, teniendo en cuenta, entre otras consideraciones, momento epidemiológico, indicaciones de salud pública a en el entorno regional y nacional, los calendarios de las competiciones que subsistan.

Es importante entender que el retorno al entrenamiento deportivo, al igual que ocurrirá cuando se vuelva gradualmente a cualquier otra actividad laboral o social, puede traer consigo algún contagio. Bajo esta premisa, és de destacar que el principal objetivo de este documento, siendo conscientes de la imposibilidad de conseguir el riesgo cero absoluto, es limitar al máximo la probabilidad de infección por COVID-19 cuando se retorne a los entrenamientos y la posterior competición, integrando la reactivación económica del sector y seguridad sanitaria para el deporte de alto rendimiento, articulando las medidas necesarias, de alerta temprana y reacción rápida, en caso de aparición de algún contagio para mitigar su propagación. Para ello se tendrán en cuenta la naturaleza, medios y singularidades de los deportistas, y de las entidades y competiciones deportivas. El punto clave de la propuesta será la salud general de la población, de los deportistas y la de todos aquellos que recuperen gradualmente su vida profesional vinculada al deporte. (Gobierno de España. Ministerio de cultura y deporte, 2020)

Es de resaltar que este modelo de fases no es unidireccional, es un modelo bidireccional en el cual podemos progresar o regresar en las fases dependiendo de los escenarios que la COVID-19 presente en la comunidad, según (The Australian Institute of Sport (AIS) , 2020) en su marco de referencia para regresar al deporte en un entorno COVID-19, estos escenarios están definidos por los siguientes criterios:

- Aumento o disminución significativa en la transmisión de COVID-19. Este criterio no solo está determinado por la transmisión de COVID-19 si no también por la capacidad de realizar pruebas diagnósticas, teniendo en cuenta que ante el aumento en la demanda de las mismas, la disponibilidad puede disminuir.
- Capacidad actual del sistema de salud.
- Circunstancias individuales de las organizaciones deportivas y análisis de riesgos. Este criterio habla de las características intrínsecas de cada deporte y de la capacidad económica

Ministerio del Deporte
Av. 68 N° 55-65 PBX (571) 4377030
Línea de atención al ciudadano: 018000910237 - (571) 2258747
Correo electrónico: contacto@mindeporte.gov.co, página web: www.mindeporte.gov.co



PROHIBIDOS EN COMPETICIÓN

Sustancias
S6
Estimulantes

S7
Nartcóticos

S8
Canabinoides

S9
Glucocorticoides

ESTIMULANTES

Si una sustancia o método no está definido en esta lista, verifique con su organización antidopaje.

Todas las Sustancias Prohibidas en esta clase son Sustancias Específicas, excepto aquellas en S6.A, que son Sustancias No Específicas. Sustancias de Abuso en esta sección: cocaína y metilendioximetanfetamina (MDMA / "éxtasis").

Todos los estimulantes incluidos todos los isómeros ópticos, p. ej. d- y l- cuando corresponda, están prohibidos. Los estimulantes incluyen:

A : ESTIMULANTES NO ESPECÍFICOS

NARTCÓTICOS

Si una sustancia o método no está definido en esta lista, verifique con su organización antidopaje. Todas las Sustancias Prohibidas en esta clase son Sustancias Específicas. Sustancias de Abuso en esta sección: diamorfina (heroína).

Los narcóticos siguientes, incluidos todos los isómeros ópticos, p. ej. d- y l- cuando corresponda, están prohibidos:
buprenorfina

- dextromoramida
- diamorfina (heroína)
- fentanil y sus derivados
- hidromorfona
- metadona
- morfina
- nicomorfina
- oxicodona
- oximorfona
- pentazocina
- petidina



SUSTANCIAS Y MÉTODOS
PROHIBIDOS EN COMPETICIÓN

ADEMÁS DE LAS CATEGORÍAS DE LA S0 A LA S5 Y DE LA M1 A LA M3 QUE SE HAN DEFINIDO ANTERIORMENTE, SE PROHÍBEN LAS SIGUIENTES CATEGORÍAS *EN COMPETICIÓN*:

SUSTANCIAS PROHIBIDAS

S6 ESTIMULANTES

Todos los estimulantes incluidos todos los isómeros ópticos, p. ej. *d*- y *l*-cuando corresponda, están prohibidos.

Los estimulantes incluyen:

a : Estimulantes No Específicos:

Adrafinilo;
Amifenazol;
Anfepramona;
Anfetamina;
Anfetaminilo;
Benfluorex;
Benzilpiperazina;
Bromantán;
Clobenzorex;
Cocaína;
Cropropamida;

b : Estimulantes Específicos:

Incluyen pero no se limitan a:

1,3-Dimetilbutilamina;
4-Metilhexan-2-amina (metilhexaneamina);
Benzfetamina;
Catina**;
Catinona y sus análogos, p. ej. mefedrona, metedrona y α-pirrolidinovalerofenona;
Dimetilanfetamina;
Efedrina***;
Epinefrina**** (adrenalina);
Estricnina;
Etamiván;
Etilanfetamina;
Etilefrina;
Famprofazona;
Fenbutrazato;
Fencamfamina;

SUSTANCIAS Y MÉTODOS
PROHIBIDOS EN COMPETICIÓN

ADEMÁS DE LAS CATEGORÍAS DE LA S0 A LA S5 Y DE LA M1 A LA M3 QUE SE HAN DEFINIDO ANTERIORMENTE, SE PROHÍBEN LAS SIGUIENTES CATEGORÍAS *EN COMPETICIÓN*:

SUSTANCIAS PROHIBIDAS

S6 ESTIMULANTES

Todos los estimulantes incluidos todos los isómeros ópticos, p. ej. *d*- y *l*-cuando corresponda, están prohibidos.

Los estimulantes incluyen:

a : Estimulantes No Específicos:

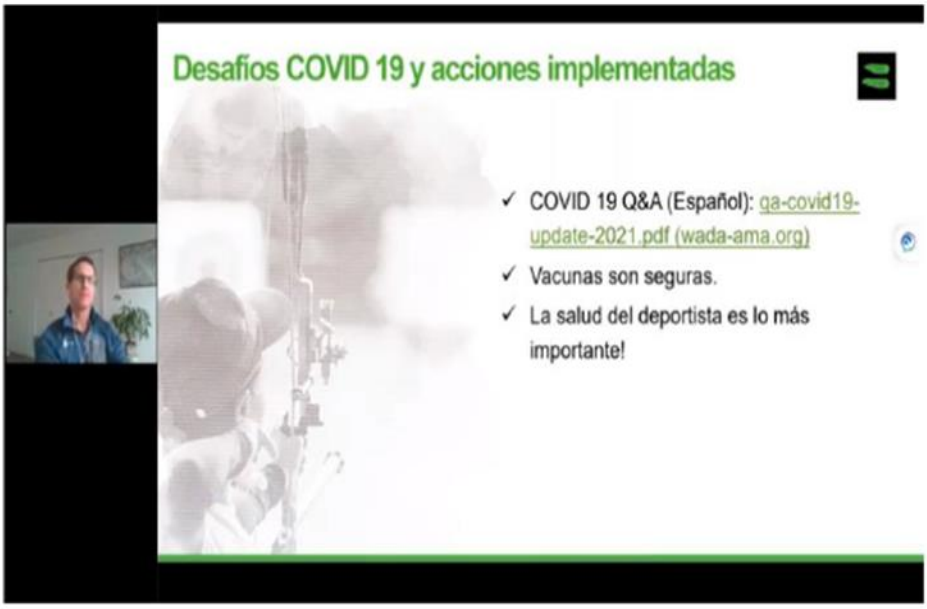
Adrafinilo;
Amifenazol;
Anfepramona;
Anfetamina;
Anfetaminilo;
Benfluorex;
Benzilpiperazina;
Bromantán;
Clobenzorex;
Cocaína;
Cropropamida;

b : Estimulantes Específicos:

Incluyen pero no se limitan a:

1,3-Dimetilbutilamina;
4-Metilhexan-2-amina (metilhexaneamina);
Benzfetamina;
Catina**;
Catinona y sus análogos, p. ej. mefedrona, metedrona y α-pirrolidinovalerofenona;
Dimetilanfetamina;
Efedrina***;
Epinefrina**** (adrenalina);
Estricnina;
Etamiván;
Etilanfetamina;
Etilefrina;
Famprofazona;
Fenbutrazato;
Fencamfamina;

CUIDA TU JUEGO LIMPIO ...





15. 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: registros fotográficos



PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA
SECRETARÍA JURÍDICA

REPÚBLICA DE COLOMBIA

Revisó

Aprobó

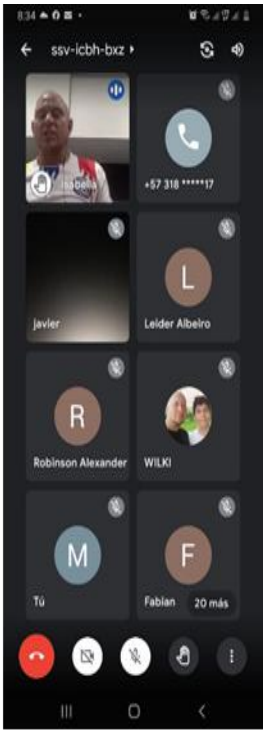
MINISTERIO DEL DEPORTE

DECRETO No. 520 DE

14 MAY 2021

"Por medio del cual se reglamenta la Ley 1946 de 2019 *"por medio del cual se modifica la ley 582 de 2000 y se dictan otras disposiciones"* y se sustituye la parte 9, libro 2 del Decreto Único Reglamentario del Sector Administrativo del Deporte."

Decreto 520 del 14 de mayo de 2021

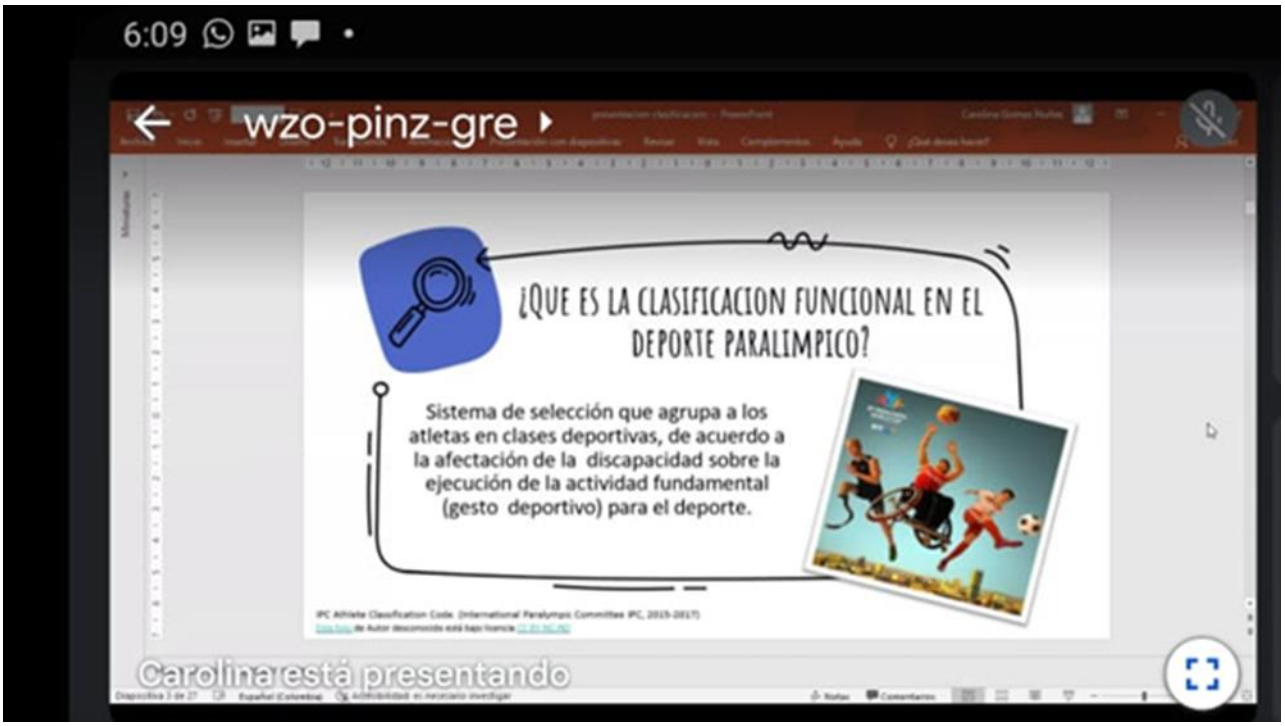


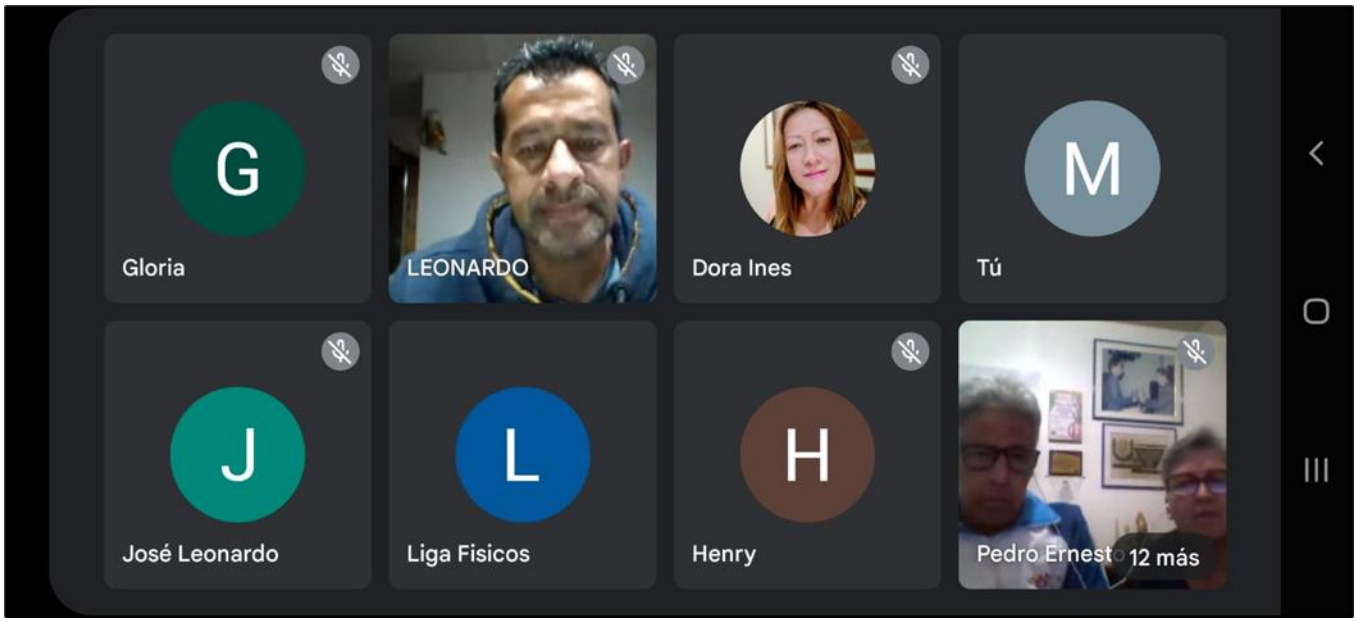

Zoom
Salir
OLYMPIC DAY
CUNDINAMARCA
¡REGIÓN
Que Progresa!
Prevención de lesiones en la actividad física y el deporte
Gobernación de Cundinamarca
F.T. Silfredo Jose Peña Cruz.
Reactivar audio
Iniciar video
Compartir
Participantes
Más


8:10
John Gutiérrez

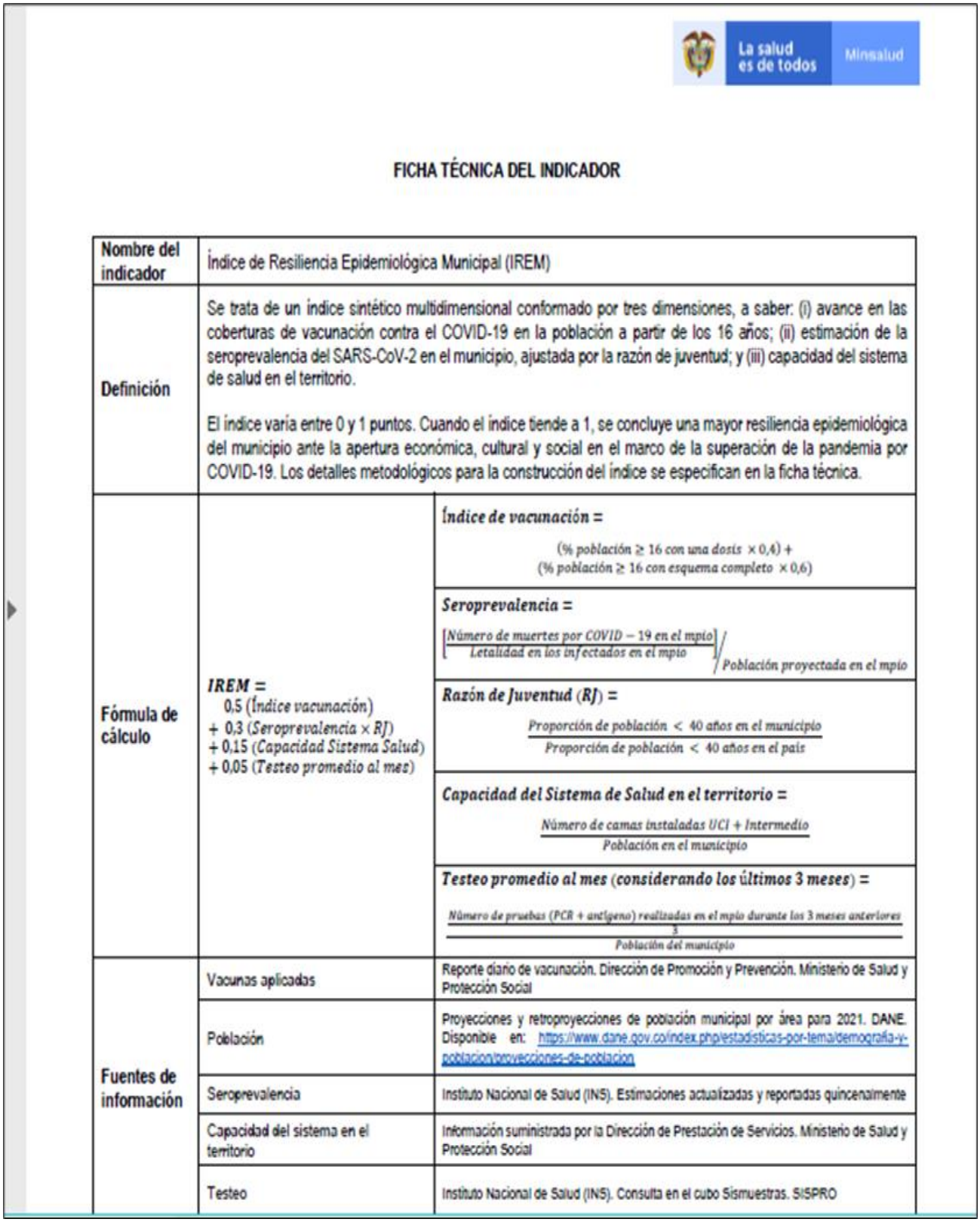

sandra galvis




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.
IPC Athlete Classification Code. (International Paralympic Committee IPC, 2015-2017)
Carolina está presentando


G
Gloria
LEONARDO
Dora Ines
M
Tú
J
José Leonardo
L
Liga Fisicos
H
Henry
Pedro Ernesto
12 más

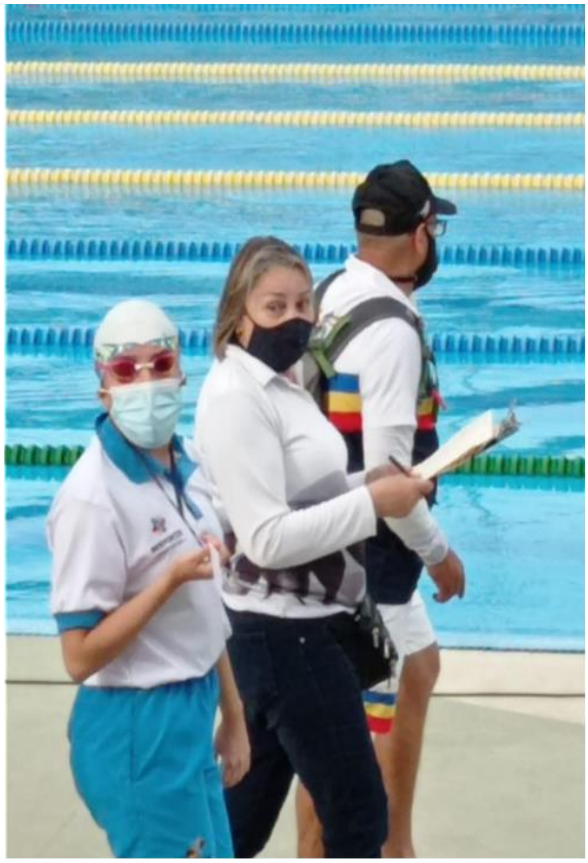
16. Cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus COVID-19 o relacionados, así como disponer de las herramientas y elementos necesarios para cumplir con las obligaciones contractuales de forma habitual o por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



La salud es de todos | Minsalud

FICHA TÉCNICA DEL INDICADOR

Nombre del indicador	Índice de Resiliencia Epidemiológica Municipal (IREM)	
Definición	Se trata de un índice sintético multidimensional conformado por tres dimensiones, a saber: (i) avance en las coberturas de vacunación contra el COVID-19 en la población a partir de los 16 años; (ii) estimación de la seroprevalencia del SARS-CoV-2 en el municipio, ajustada por la razón de juventud; y (iii) capacidad del sistema de salud en el territorio. El índice varía entre 0 y 1 puntos. Cuando el índice tiende a 1, se concluye una mayor resiliencia epidemiológica del municipio ante la apertura económica, cultural y social en el marco de la superación de la pandemia por COVID-19. Los detalles metodológicos para la construcción del índice se especifican en la ficha técnica.	
Fórmula de cálculo	$IREM =$ $0{,}5\ (Índice\ vacunación)$ $+\ 0{,}3\ (Seroprevalencia \times RJ)$ $+\ 0{,}15\ (Capacidad\ Sistema\ Salud)$ $+\ 0{,}05\ (Testeo\ promedio\ al\ mes)$	$Índice\ de\ vacunación =$ $(\%\ población \geq 16\ con\ una\ dosis \times 0{,}4) +$ $(\%\ población \geq 16\ con\ esquema\ completo \times 0{,}6)$ $Seroprevalencia =$ $\left[\frac{Número\ de\ muertes\ por\ COVID-19\ en\ el\ mpio}{Letalidad\ en\ los\ infectados\ en\ el\ mpio}\right] / Población\ proyectada\ en\ el\ mpio$ $Razón\ de\ Juventud\ (RJ) =$ $\frac{Proporción\ de\ población < 40\ años\ en\ el\ municipio}{Proporción\ de\ población < 40\ años\ en\ el\ país}$ $Capacidad\ del\ Sistema\ de\ Salud\ en\ el\ territorio =$ $\frac{Número\ de\ camas\ instaladas\ UCI + Intermedio}{Población\ en\ el\ municipio}$ $Testeo\ promedio\ al\ mes\ (considerando\ los\ últimos\ 3\ meses) =$ $\frac{\frac{Número\ de\ pruebas\ (PCR + antígeno)\ realizadas\ en\ el\ mpio\ durante\ los\ 3\ meses\ anteriores}{3}}{Población\ del\ municipio}$
Fuentes de información	Vacunas aplicadas	Reporte diario de vacunación. Dirección de Promoción y Prevención. Ministerio de Salud y Protección Social
	Población	Proyecciones y retroproyecciones de población municipal por área para 2021. DANE. Disponible en: https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion
	Seroprevalencia	Instituto Nacional de Salud (INS). Estimaciones actualizadas y reportadas quincenalmente
	Capacidad del sistema en el territorio	Información suministrada por la Dirección de Prestación de Servicios. Ministerio de Salud y Protección Social
	Testeo	Instituto Nacional de Salud (INS). Consulta en el cubo Sismuestras. SISPRO

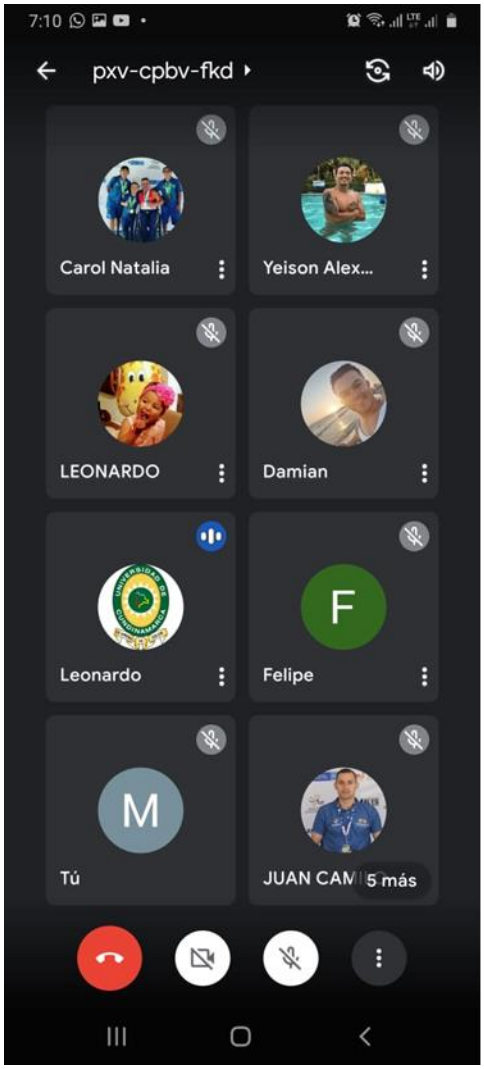


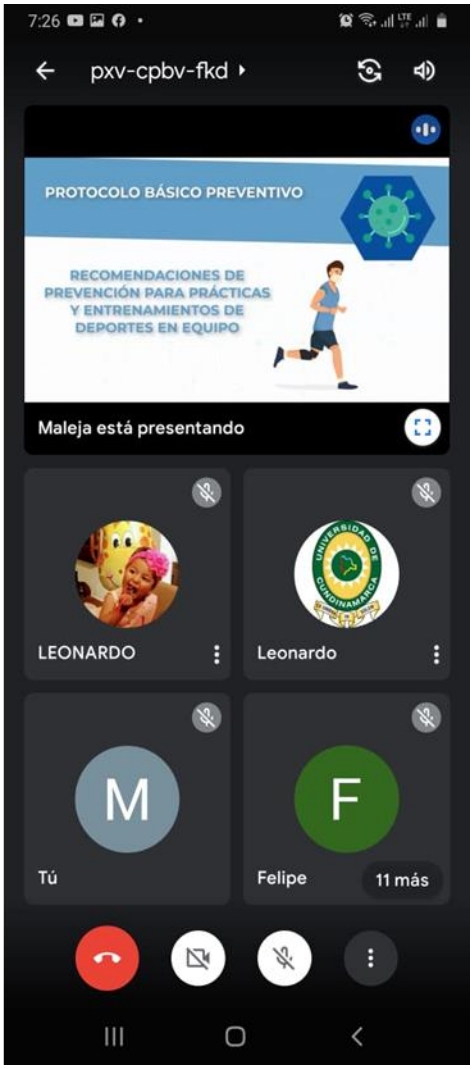



INDEPORTES






7:10
pxv-cpbv-fkd
Carol Natalia
Yeison Alex...
LEONARDO
Damian
Leonardo
F
Felipe
M
Tú
JUAN CAM
5 más


7:26
pxv-cpbv-fkd
PROTOCOLO BÁSICO PREVENTIVO
RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN PARA PRÁCTICAS Y ENTRENAMIENTOS DE DEPORTES EN EQUIPO
Maleja está presentando
LEONARDO
Leonardo
M
Tú
F
Felipe
11 más

17. 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 2021.

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: DICIEMBRE 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)**	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMAR
COMPONENTE: ALTO RENDIMI

VISITA TÉCNICA - METODOLÓGICA DE ENTRENAMIENTO

MUNICIPIO	FUSGASUGA	**SEDE DE LA PRÁCTICA**	**SEDE CLUB DEL COMERCIO**
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO P.	**DEPORTE / MODALIDAD**	**PARANATACION**
NIVEL DE FORMACION	RENDIMIENTO	**SESIONES PROGRAMADAS PARA EL PLAN**	**31**

1. ASISTENCIA PUNTUALIDAD Y DESARROLLO DE LA SESION VS PLANEACION.

Hora de inicio de la Sesión:	4:00 p. m.	**Hora de Finalización:**	6:00 p. m.
Tiempo Total Previsto para la Sesión de Entrenamiento (EN MINUTOS)	120 min	**Total Tiempo Utilizado para la Sesión de Entrenamiento (EN MINUTOS)**	120 min
TOTAL DE DEPORTISTAS INFORMADOS POR EL ENTRENADOR SEGÚN PLANEACIÓN SEMANAL	8	**# DE DEPORTISTAS ASISTENTES A LA SESIÓN DE CLASE**	8

DEPORTISTAS ASISTENTES A LA SESIÓN	No.	DEPORTISTAS NO ASISTENTES A LA SESIÓN
SOFIA ROJAS	1	
LORENA DUARTE	2	
MARIA ALEJANDRA MACIAS	3	
YEISON PEÑA CASTELLANOS	4	
JUAN CAMILO QUINTANA	5	
CRISTOBAL RINCON ROJAS	6	
NATALIA PRADA PACHON	7	
JULIAN YESID JARA	8	

OBJETIVO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO SEGÚN PLAN SEMANAL	Mejorar el volumen de la fase de acumulacion
COMPONENTE PREPARACIÓN FÍSICA: ACTIVIDADES DESARROLLAS	Mejoramiento de las capacidades fisicas general.
COMPONENTE PREPARACIÓN TÉCNICA: ACTIVIDADES DESARROLLAS	Mantener la tecnica de los estilos para el mejoramiento de las marcas individuales.
COMPONENTE PREPARACIÓN TÁCTICA: ACTIVIDADES DESARROLLAS	Trabajo de las salidas, virajes y llegadas.
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DESARROLLAS DURANTE LA SESIÓN	Trabajo de elongacion muscular, flexibilidad y estiramientos.

2. OBSERVACIONES AL CONTENIDO DE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

Los contenidos aplicados durante la sesión son acordes al Período de Preparación?	**SI X**	**NO**
La carga de trabajo aplicada durante la sesión es adecuada al Período de Preparación?	**SI X**	**NO**
Los métodos aplicados son apropiados para el nivel de desarrollo de los deportistas?	**SI X**	**NO**
Los medios aplicados son apropiados para el nivel de desarrollo de los deportistas?	**SI X**	**NO**
Los recursos pedagógicos son acordes a los contenidos, a la sesión y al Período de Preparación?	**SI X**	**NO**
La Sesión de Entrenamiento se ajusta a lo programado en el MICRO y el MESO respectivo?	**SI X**	**NO**

3. DESARROLLO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO

Se cumplen los objetivos y/o tareas de la sesión de entrenamiento?	**SI X**	**NO**
Por qué ?	Si, porque se le hace continuidad al plan de entrenamiento.	
Se cumplen los contenidos planeados durante de la sesión de entrenamiento para cada componente?	**SI X**	**NO**
Por qué ?	Si, porque se le hace continuidad al plan de entrenamiento.	
Se cumplen con las ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Programadas durante de la sesión de Entrenamiento?	**SI X**	**NO**
Por qué ?	Si, porque se le hace continuidad al plan de entrenamiento. Y se esta dispuesto a cambios según directrices de Indeportes.	

La organización y condiciones de entrenamiento son:

Buenas	X	**Regulares**		**Deficientes**	

Por qué ?

4. HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS Y EQUIPOS BIOMÉDICOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

TIPO DE HERRAMIENTA	DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA HERRAMIENTA	TIEMPO DE USO	OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES PARA USO
TELEVISOR			
VIDEO BEAM			
PANTALLA DIGITAL			
CELULAR	X	120 MIN	CON SEGUIMIENTO
INTERNET	CON LINK	120 MIN	CON SEGUIMIENTO
ERGOESPIROMETRO			
MEDIDOR DE LACTATO			
INSTRUMENTOS ANTROPOMÉTRICO			
PLATAFORMA DE SALTO			
PULSOMETROS			

OTRAS HERRAMIENTAS:

5. CONTROLES: Técnico, Físico, Biomédico, Pedagógico, Teórico, Otros, realizados durante la sesión de entrenamiento

TIPO DE CONTROL	DESCRIPCIÓN GENERAL	DEPORTISTAS PARTICIPANTES	PROFESIONALES QUE INTERVIENEN

6. OTRAS OBSERVACIONES DE INTERES: (Motivación, Disciplina, Comunicación, Trato, Recursos, etc.)

El desarrollo del proceso de entrenamiento se esta dando en INSTALACIONES DEL CLUB DEL COMERCIO DEL MUNICIPIO DE FUSAGASUGA.

El deportistas se ve motivado y acata las instrucciones del entrenador

7. RETROALIMENTACIÓN DEL ENTRENADOR CON RELACIÓN A LA SESIÓN

Orientar sus acciones y procesos hacia deportistas con opción de logro hacia ljeugos paranacionales 2023

8. RECOMENDACIONES AL ENTRENADOR POR PARTE DEL METODÓLOGO

Dejar de ser futurista negativo y propiciar espacios para fortalecer procesos actuales

9. ACUERDOS TÉCNICOS Y METODOLÓGICOS EN LA SESIÓN

ACUERDOS	FECHA DE ENTREGA
	inmediata

MAURICIO MORENO P.	LEONARDO CÁRDENAS
NOMBRE DEL ENTRENADOR	**NOMBRE DEL METODÓLOGO**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

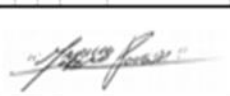
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

DEPORTE: NATACION PARALIMPICA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACIÓN					JORNADA	OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ACUMULATIVO			
		A	F	T	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	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
2	YEISON PEÑA CASTELLANOS			X			AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
4	CRISTOBAL RINCON ROJAS		X				AM	64	58	6	64	58	6	64	58	6	192	174	18	91%
							PM	40	34	6	40	34	6	40	34	6	120	102	18	85%
5	GISSELL NATALIA PRADA PACHON		X				AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
6	LORENA DUARTE		X				AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
7	JULIAN YESID JARA			X			AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
8	SOFIA ROJAS	X					AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
9	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ				X		AM	64	62	2	64	62	2	64	62	2	192	186	6	97%
							PM	40	38	2	40	38	2	40	38	2	120	114	6	95%
10	CAMILO QUINTANA		X				AM	64	60	4	64	60	4	64	60	4	192	180	12	94%
							PM	40	35	5	40	35	5	40	35	5	120	105	15	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	936	887	49	936	887	49	2808	2661	147	#

NOMBRE ENTRENADOR (A)	
NOMBRE METODOLOGO (A)	

FIRMA ENTRENADOR (A)		FIRMA METODÓLOGO (A)	

I TRIMESTRE | II TRIMESTRE | III TRIMESTRE | III TRIMESTRE (2)

DEPORDEPORTE: NATACION PARALIMPICA 2021 - CUNDINAMARCA -

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																																			
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	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	1	28	28	0	100%
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	1	26	26	0	100%
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	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%
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	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	27	27	0	100%
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	1	26	26	0	100%
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	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	1	31	31	0	100%
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	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%
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	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%
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	1	31	31	0	100%
						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	*

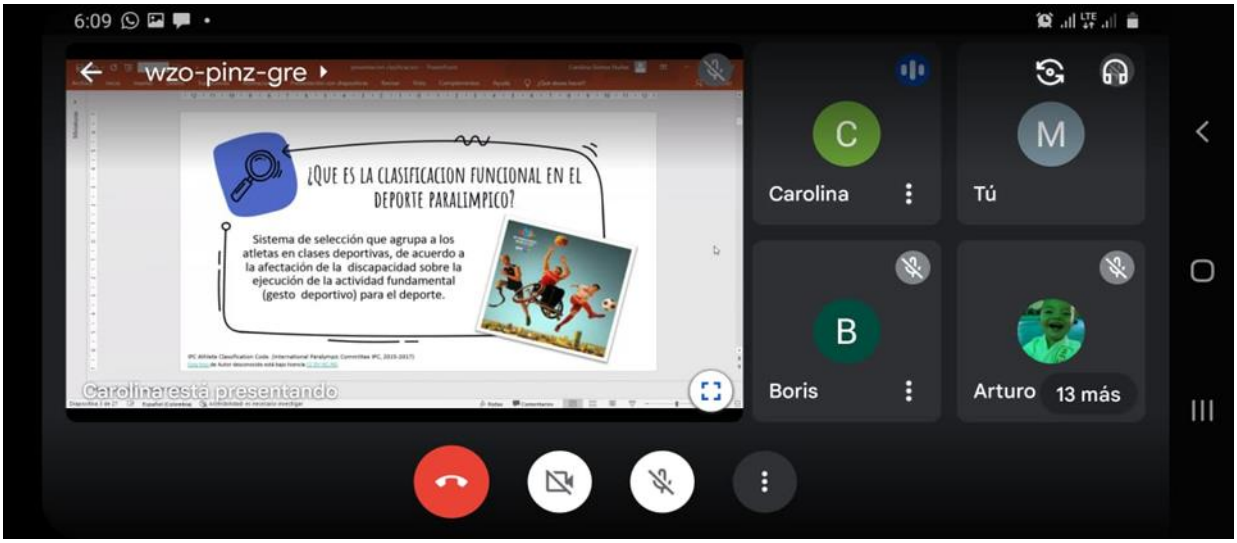
NOMENCLATURAS		LIMITACIÓN
CUMPLIDO	1	0
FALLA	0	

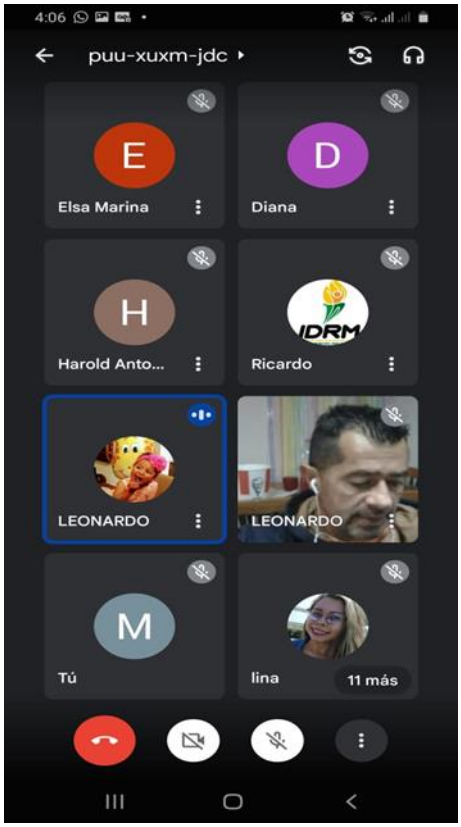
NOMBRE ENTRENADOR (A)	MAURICIO MORENO POVEDA
NOMBRE METODÓLOGO (A)	LICENCIADO LEONARDO CARDENAS

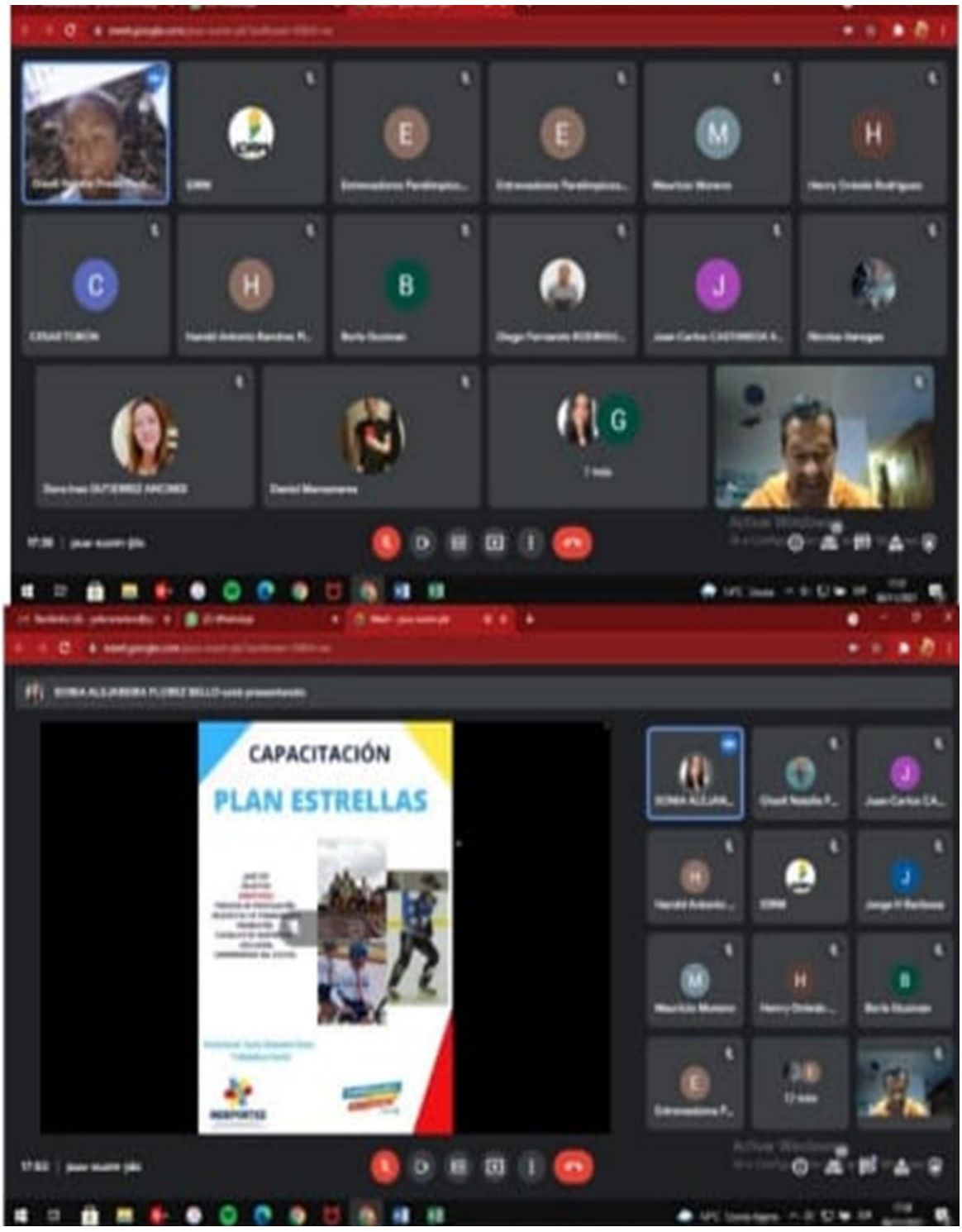
FIRMA ENTRENADOR (A)		FIRMA METODÓLOGO (A)	

NOVIEMB (2) | MAYO | JUNIO | JULIO | AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE | DICIEMBR3E

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






CAPACITACIÓN
PLAN ESTRELLAS
INDERTES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN ENTRENADORES PARALIMPICOS MES NOVIEMBRE	25 y 26 /11/2021	3

LUGAR:	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
CASA DEL DEPOERTISTA DE CUNDINAMARCA	8:00 PM	5:30 pm

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

1. FORTALECER LES ESTRATEGIAS DE DESARROLLO DEPORTIVO PARALIMPICO DE CUNDINAMARCA HACIA JUEGOS PARANACIONALES 2023

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida por parte del metodólogo.
2. Cronograma de trabajo propuesto con los entrenadores (cada hora)

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

1. Se da la bienvenida por parte del metodólogo y se agradece la asistencia.
2. Exposición de proyecciones, criterios de pre-selección, estrategia 2022.2023, presupuesto 2022, Plan Estrellas

Harold. Billar: Consolida la proyección de 3 oros hacia 2023. Harold. (artritis degenerativa; reemplazo de cadera), Henry: (infección controlada); Atención a sobrepeso de deportistas (intervención de nutricionista). Fortaleza: Trabajo de las acciones técnicas del deporte; (modalidades: tres bandas (individual. Equipos) y libres (ind); opción pull). Necesidad del Entrenador: cualificación en libres.

Test de 1. Calidad; 2. Efectividad: Específicos para billar: 2022 (1 Evaluación: 3 (trimestral)
Se presenta estrategia del proceso de planeación del entrenamiento con 4 macros hasta 2023-2

Mauricio. Natación. Proyecta para consecución de 16 oros con varios deportistas, Estrategia buscar nadadoras con otras regiones (responsabilidad del entrenador con otras). Verificar procesos sociales con algunos deportistas (Jineth. Apoyo social); Trabajo psicológico con algunos deportistas.

Dora. Bowling. Proyección de medallas 7 oros, Criterios de selección expuestos según modelo enviado. El criterio de estado debe de ser óbice para incluir o excluir a los deportistas el plan estrellas. Se requiere apoyo nutricional. Test. Efectividad con patrones de aceite, nivel del juego táctico

Juan. Fútbol 5. Plata., acciones de trabajo psicológico con los deportistas. Preparación de arquero con sistema convencional. Participación en los 2 pre juegos 2022 –

Gloria – Rugby. Proyección plata; se cuenta con 17 deportistas entre plan estrellas y reserva. 4 deportistas para clasificación funcional. Trabajo de microciclos, Criterios establecidos. Se está aplicando Test propuesto desde lo nacional. Se requiere trabajo psicológico. Observación: hay sillas de metálicas superando con marco y sin ruedas. Eran para juegos nacionales 2019. ¿Dónde están? Rugby. 1 Club en Cundinamarca (reconocimiento deportivo- Personería jurídica) En proceso creación de Federación. (en ministerio)

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN ENTRENADORES PARALIMPICOS MES NOVIEMBRE	25 y 26 /11/2021	3

LUGAR:	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
CASA DEL DEPOERTISTA DE CUNDINAMARCA	8:00 PM	5:30 pm

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

1. FORTALECER LES ESTRATEGIAS DE DESARROLLO DEPORTIVO PARALIMPICO DE CUNDINAMARCA HACIA JUEGOS PARANACIONALES 2023

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida por parte del metodólogo.
2. Cronograma de trabajo propuesto con los entrenadores (cada hora)

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

1. Se da la bienvenida por parte del metodólogo y se agradece la asistencia.
2. Exposición de proyecciones, criterios de pre-selección, estrategia 2022.2023, presupuesto 2022, Plan Estrellas

Harold. Billar: Consolida la proyección de 3 oros hacia 2023. Harold. (artritis degenerativa; reemplazo de cadera), Henry: (infección controlada); Atención a sobrepeso de deportistas (intervención de nutricionista). Fortaleza: Trabajo de las acciones técnicas del deporte; (modalidades: tres bandas (individual. Equipos) y libres (Ind); opción pull). Necesidad del Entrenador: cualificación en libres.

Test de 1. Calidad; 2. Efectividad: Específicos para billar: 2022 (1 Evaluación: 3 (trimestral)
Se presenta estrategia del proceso de planeación del entrenamiento con 4 macros hasta 2023-2

Mauricio. Natación. Proyecta para consecución de 16 oros con varios deportistas, Estrategia buscar nadadoras con otras regiones (responsabilidad del entrenador con otras). Verificar procesos sociales con algunos deportistas (Jineth. Apoyo social); Trabajo psicológico con algunos deportistas.

Dora. Bowling. Proyección de medallas 7 oros. Criterios de selección expuestos según modelo enviado. El criterio de estado debe de ser óbice para incluir o excluir a los deportistas el plan estrellas. Se requiere apoyo nutricional. Test. Efectividad con patrones de aceite, nivel del juego tactico

Juan. Fútbol 5. Plata., acciones de trabajo psicológico con los deportistas. Preparación de arquero con sistema convencional. Participación en los 2 pre juegos 2022 –

Gloria – Rugby. Proyección plata; se cuenta con 17 deportistas entre plan estrellas y reserva. 4 deportistas para clasificación funcional. Trabajo de microciclos, Criterios establecidos. Se está aplicando Test propuesto desde lo nacional. Se requiere trabajo psicológico. Observación: hay sillas de metálicas superando con marco y sin ruedas. Eran para juegos nacionales 2019. ¿Dónde están? Rugby. 1 Club en Cundinamarca (reconocimiento deportivo- Personería Jurídica) En proceso creación de Federación. (en ministerio)

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

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:

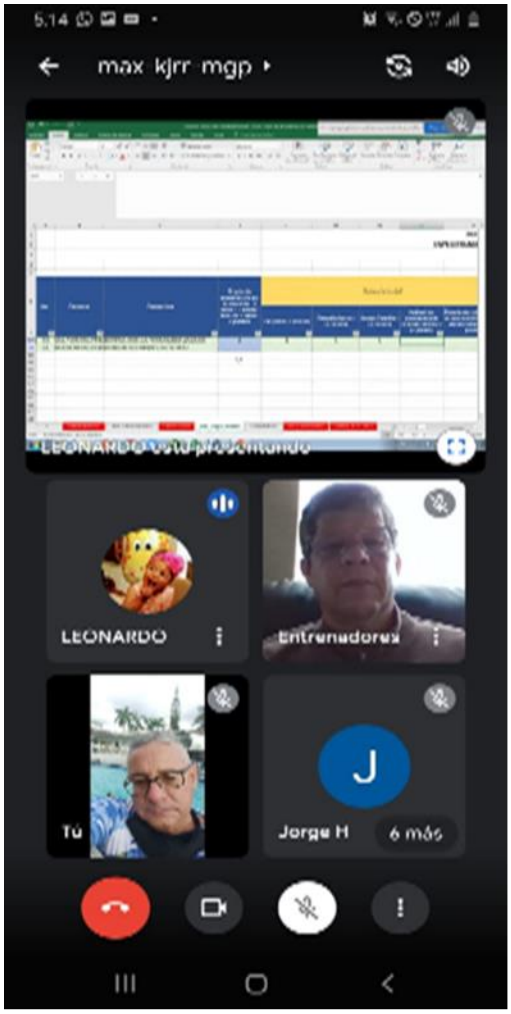
1. Solicitud del municipio a las Ligas para incluir en las Delegaciones a sus deportistas inscritos en clubes deportivos 2. Coordinación y Evaluación (física, técnica, táctica y estratégica) con los Entrenadores Departamentales y viabilidad de los deportistas y su respectivo informe a las Ligas y Metodólogo; 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

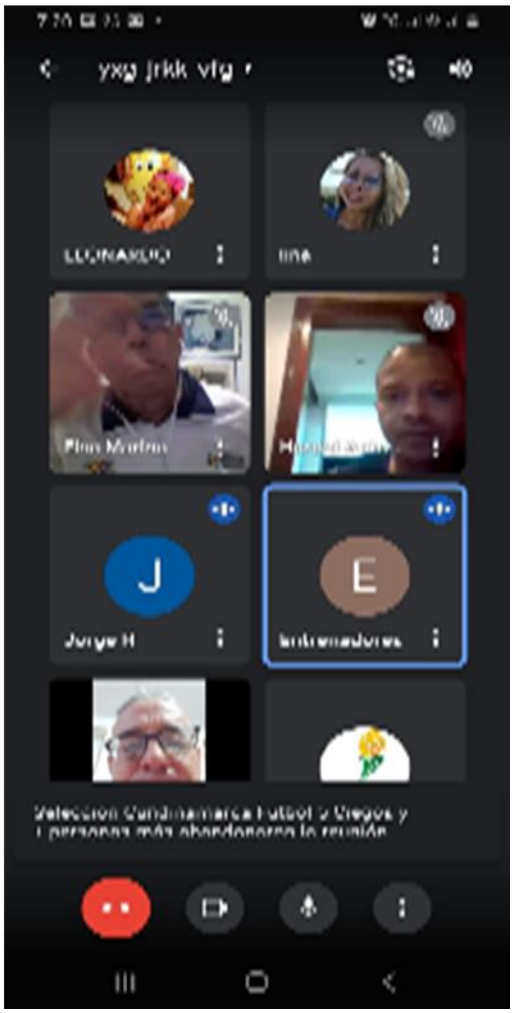
Profe. Mauricio. Refiere a los nuevos talentos que pueden acceder a eventos fundamentales de las Ligas.
* Profe Pedro: hace observación frente a la estructuración e inclusión de nuevos deportistas de Boccia a los procesos deportivos de Cundinamarca. Se pueden inscribir 3 deportistas en cada rama y clase.

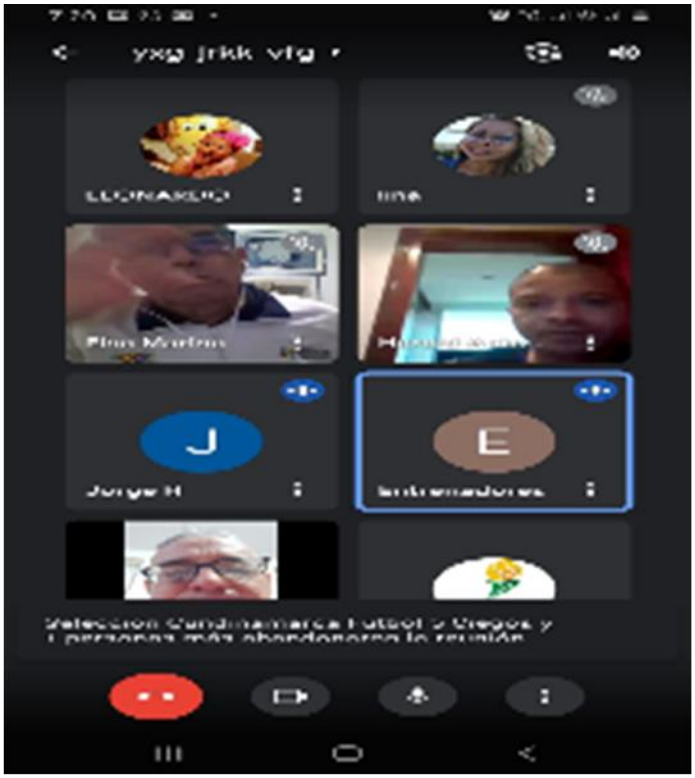
- Panamericano Billar -Convencional - Chile (8 deportistas)- 28 al 31 octubre 2021 - **(sin solicitud de Liga) – (resultado se dificulta por causa presupuestal y administrativa)**
- CAMPEONATO NACIONAL PARACYCLING DE RUTA Y PISTA – Bogotá - 8 al 21 de noviembre de 2021. **(sin solicitud de Liga) – (35 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


Mesa
Técnica
9:00 am

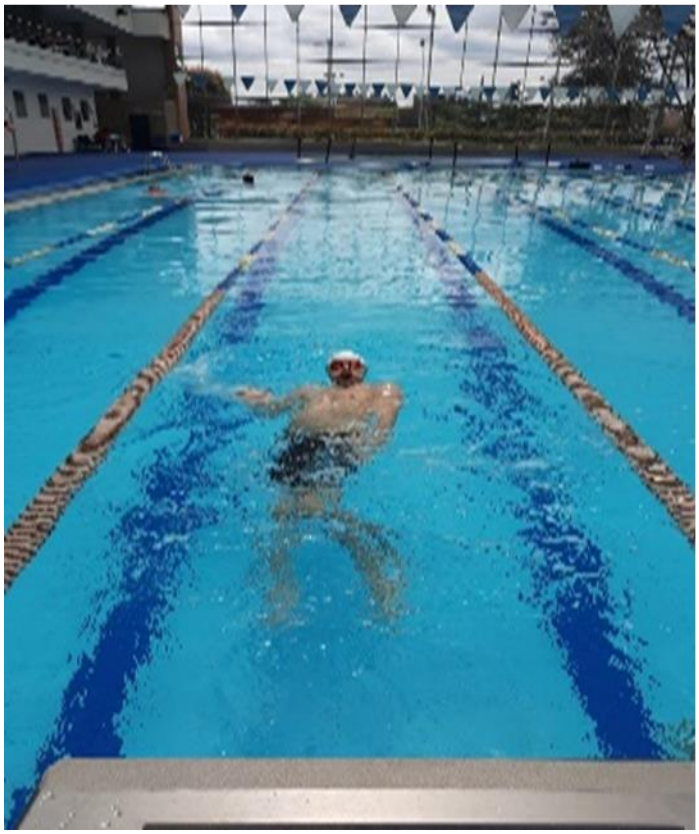

nuestro programa:
Mesa
Técnica
Componente de Alto Rendimiento
Planificación Deportiva: Modelos de Planificación y Controles de la Carga
PONENTE: Diego Díaz, /
Preparación Física: desarrollo de la Velocidad.
PONENTE: Juan Carlos Sánchez, /
Masaje Deportivo en la Prevención de lesiones
PONENTE: Dennys Raúl Dupotey, /
Lune 27
9:00 am
Puedes ingresar A la conferencia


max kjrr mgp
LEONARDO
Entrenadores
Tú
J
Jorge H
6 más

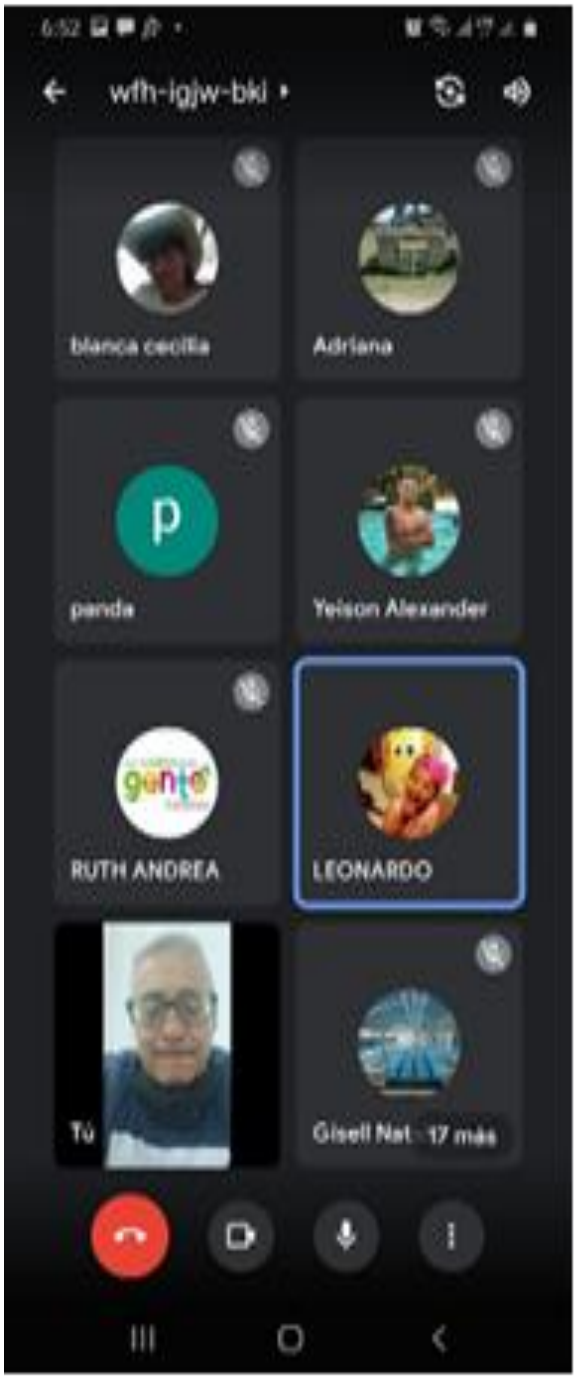

yxg jrkk vfg
LEONARDO
tina
J
Jorge H
E

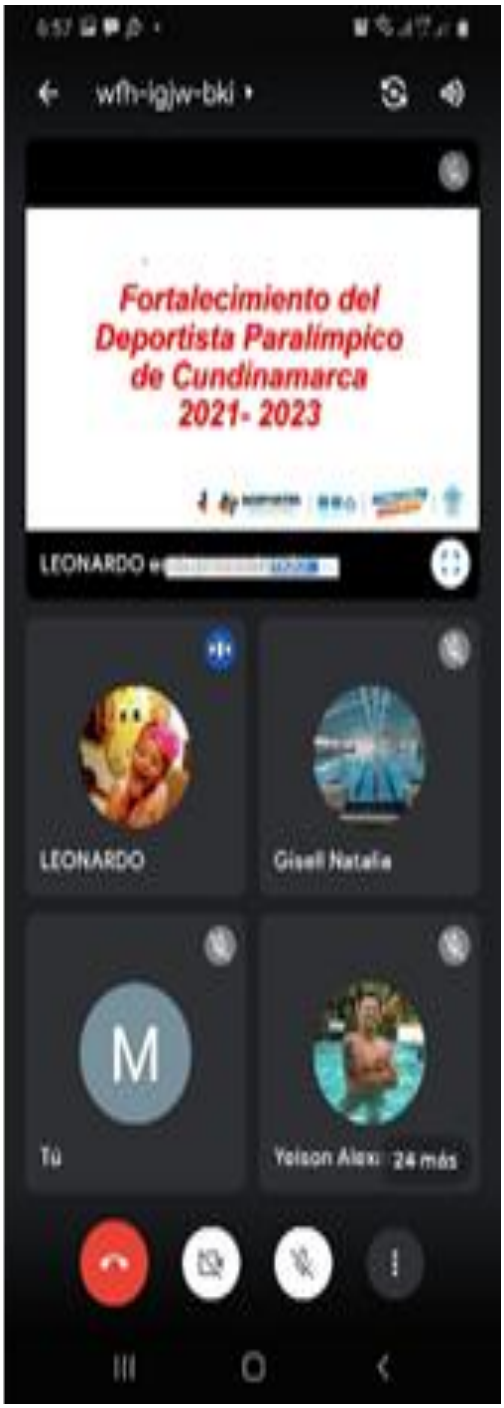



Jairo Acosta está mostrando su pantalla
Jairo
David
Tú




Maleja está presentando
JUAN CAMI...
LORENA
Tú
Cabeto


wfh-igjw-bki
blanca cecilia
Adriana
p
panda
Yeison Alexander
RUTH ANDREA
LEONARDO
Tú
Gisell Nat 17 más


wfh-igjw-bki
Fortalecimiento del
Deportista Paralímpico
de Cundinamarca
2021- 2023
LEONARDO
LEONARDO
Gisell Natalia
M
Tú
Yeison Alexi 24 más

CERTIFICADO LIGAS

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 diciembre 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 15 días del mes de diciembre de 2021.

DANNY QUIÑONES
PRESIDENTE

LIGA DEPORTIVA DE LIMITADOS INTELECTUALES DE CUNDINAMARCA LIDICUN

LIGA DEPORTIVA DE LIMITADOS INTELECTUALES DE CUNDINAMARCA "LIDICUN"

Reconocimiento Deportivo Coldeportes No 002018 de 30 de octubre de 2019
Personeria 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 Bulla

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

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

Fusagasugá, Septiembre 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 30 de septiembre de 2021, en el municipio de Fusagasugá Cundinamarca a los treinta (30) días del mes de septiembre (09) del dos mil veintiuno (2021).

Damian Bulla

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

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 31 de agosto 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 31 días del mes de agosto de 2021.

DANNY QUIÑONES
PRESIDENTE

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

Fusagasugá, Junio 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 30 de junio de 2021, en el municipio de Fusagasugá Cundinamarca a los treinta (30) días del mes de junio (06) del dos mil veintiuno (2021).

Damian Bulla

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

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 desde el (14) de mayo 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.

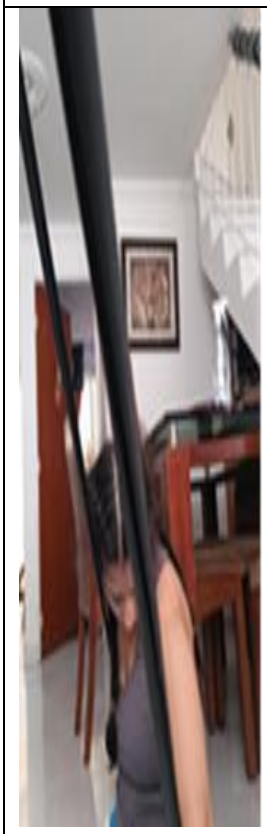
Dado a los 25 días del mes de junio de 2021.

DANNY QUIÑONES
PRESIDENTE

EVIDENCIAS PERIODO 2021







F






SENSIBILIZACIÓN
Y DISCAPACIDAD
09 de Diciembre
2:00 pm
Polideportivo Cubierto
Villa Olímpica
Con la participación de deportistas de la selección Cundinamarca de Paranatación, con diferentes características diversas como visuales, cognitivas y auditivas, conjunto con el entrenador Mauricio Moreno Poveda, estarán realizando este taller
Invitado especial deportista Arbelaenses






PISCINAS OLÍMPICAS












INDEPORTES
MEDALLISTAS






LINA
1971

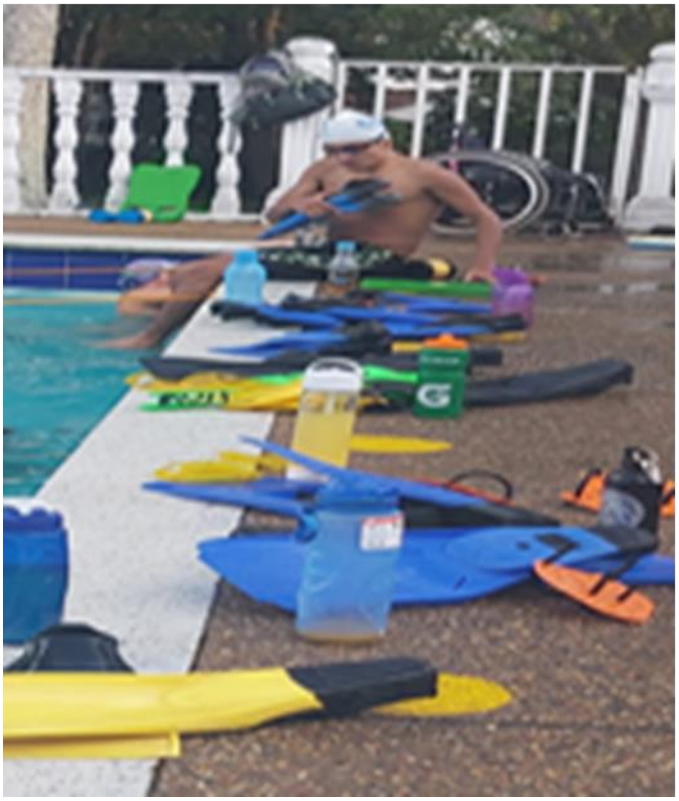




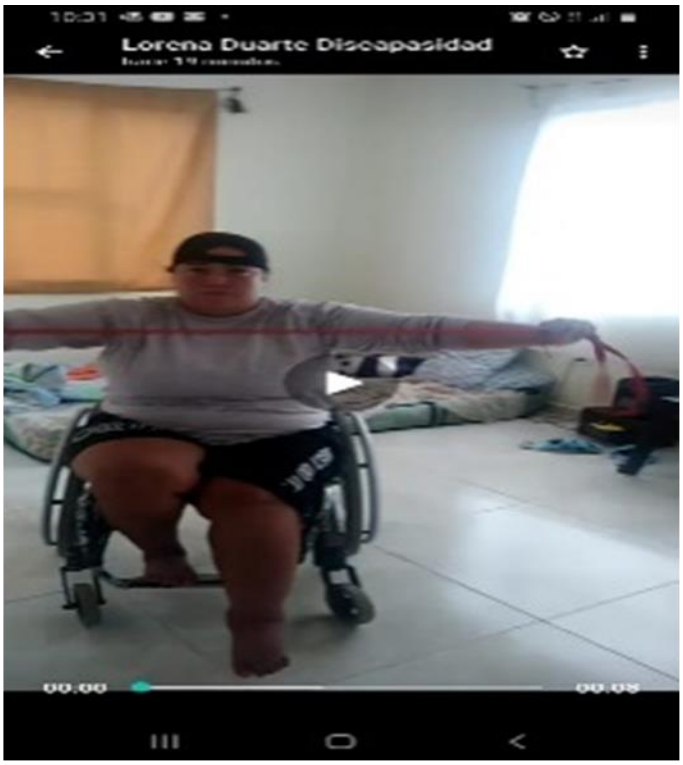




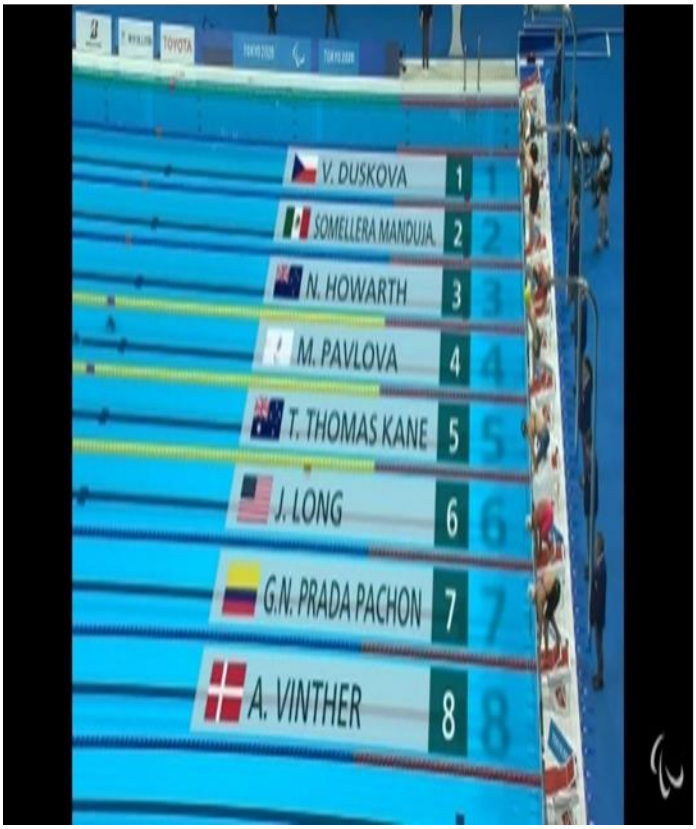

¿Qué son las proteínas?
REGLA DEL 4-9-4
1g de Carbohidratos 4cal
1g de Grasas 9cal
1g de Proteínas 4cal
Camilo
melany s...
Educa 30 más



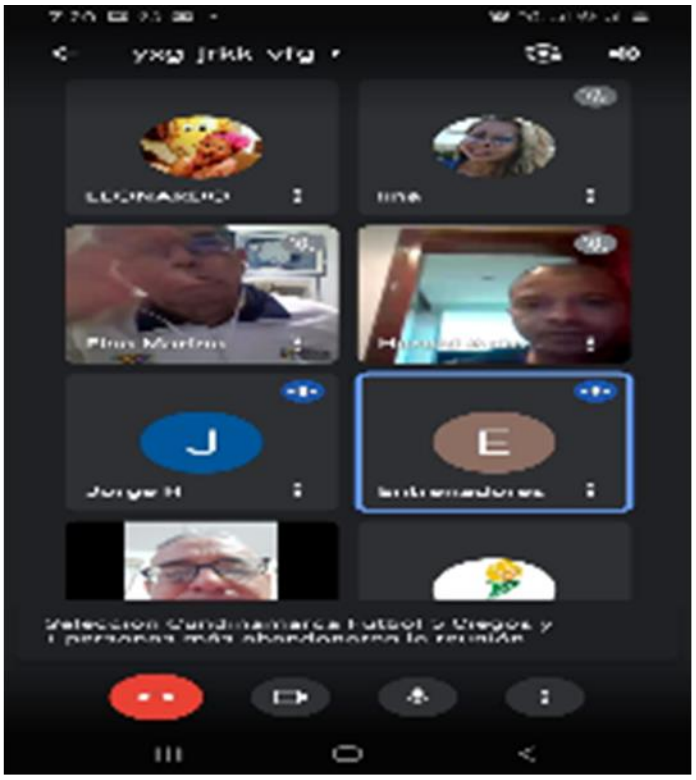


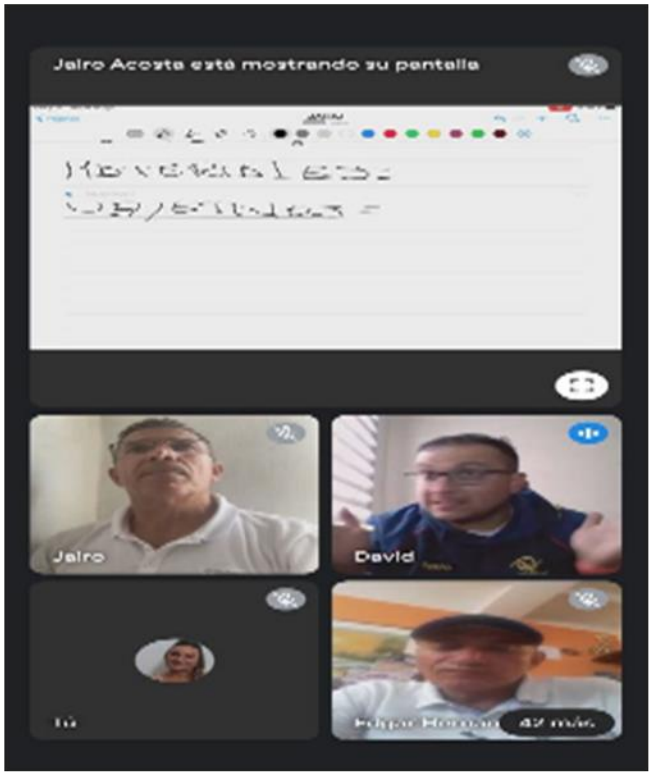

Lorena Duarte Discapasidad

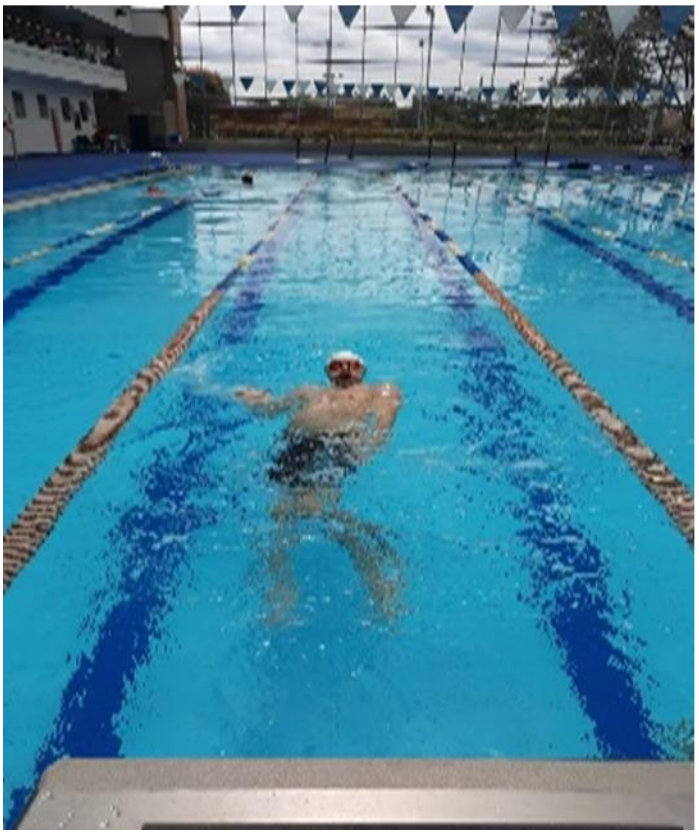



V. DUSKOVA 1
SOMELLERA MANDUJA. 2
N. HOWARTH 3
M. PAVLOVA 4
T. THOMAS KANE 5
J. LONG 6
G.N. PRADA PACHON 7
A. VINTHER 8




Lina
Jorge H
E


Jairo Acosta está mostrando su pantalla
Jairo
David
Tú




Maleja está presentando
JUAN CAMI...
L
LORENA
Tú
C
Cabeto








Watch
Ministerio del Deporte · Seguir
#Paralympics | ¡Un diploma más para festejar!
DIPLOMA
PARALYMPICO
Jenn Muriel · Seguir
NOVIO vs NOVIA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE ALTO RENDIMIENTO
PROYECCION PRESUPUESTAL 2022

DEPORTE	PARANATACIÓN	MEDALLAS	ORO	6	PLATA	2	BRONCE	2

REQUERIMIENTOS

N°	IMPLEMENTACION DEPORTIVA	VALOR	N°	COMPETENCIAS	VALOR	N°	PREPARACION	VALOR
1	REMOS DE TRACCION	$1.600.000	1	1er OPEN-ARZO TENTATIVO	$12.750.000	1	GIRARDOT- CONCENTRACIÓN -MARZO	$3.000.000
2	CORRECTOR DE BRAZOS	$1.800.000	2	2o OPEN- OCTUBRE TENTATIVO	$12.750.000	2	GIRARDOT- CONCENTRACIÓN - OCTUBRE	$3.000.000
3	PULL	$700.000	3	CLASIFICATORIO - MADEIRA PORTUGAL DEL 12 AL 18 DE JUNIO. COPA MUNDO. Dates for Madeira 2022 Worlds announced	$18.000.000	3	MELGRAR- CONCENTRACIÓN - CLUB DE LA POLICIA	$6.000.000
4	SNORKEL SKU: 616323200166	$1.300.000	4	CLASIFICATORIO - PARAGUAY SEPTIEMBRE	$15.550.000	4	PISCINA DEPORTISTAS X 11 MESES 2 JORNADAS	$17.500.000
5	TABLA	$1.300.000	5			5	GIMNASIO X 11 MESES X DEPORTISTA	$4.500.000
6	CAUCHOS CORTOS	$800.000	6			6		
7	CAUCHOS LARGOS	$1.300.000	7			7		
8	VASA TRAINER - SWIMMING	$3.600.000	8			8		
9	ALETAS CORTAS	$1.800.000	9			9		
	PARACAIDAS SWIMMING	$1.200.000						
10			10			10		
TOTAL IMPLEMENTACION		$14.200.000	TOTAL COMPETENCIAS		$59.050.000	TOTAL PREPARACION		$34.000.000
TOTAL INVERSION ECUESTRE								$107.250.000