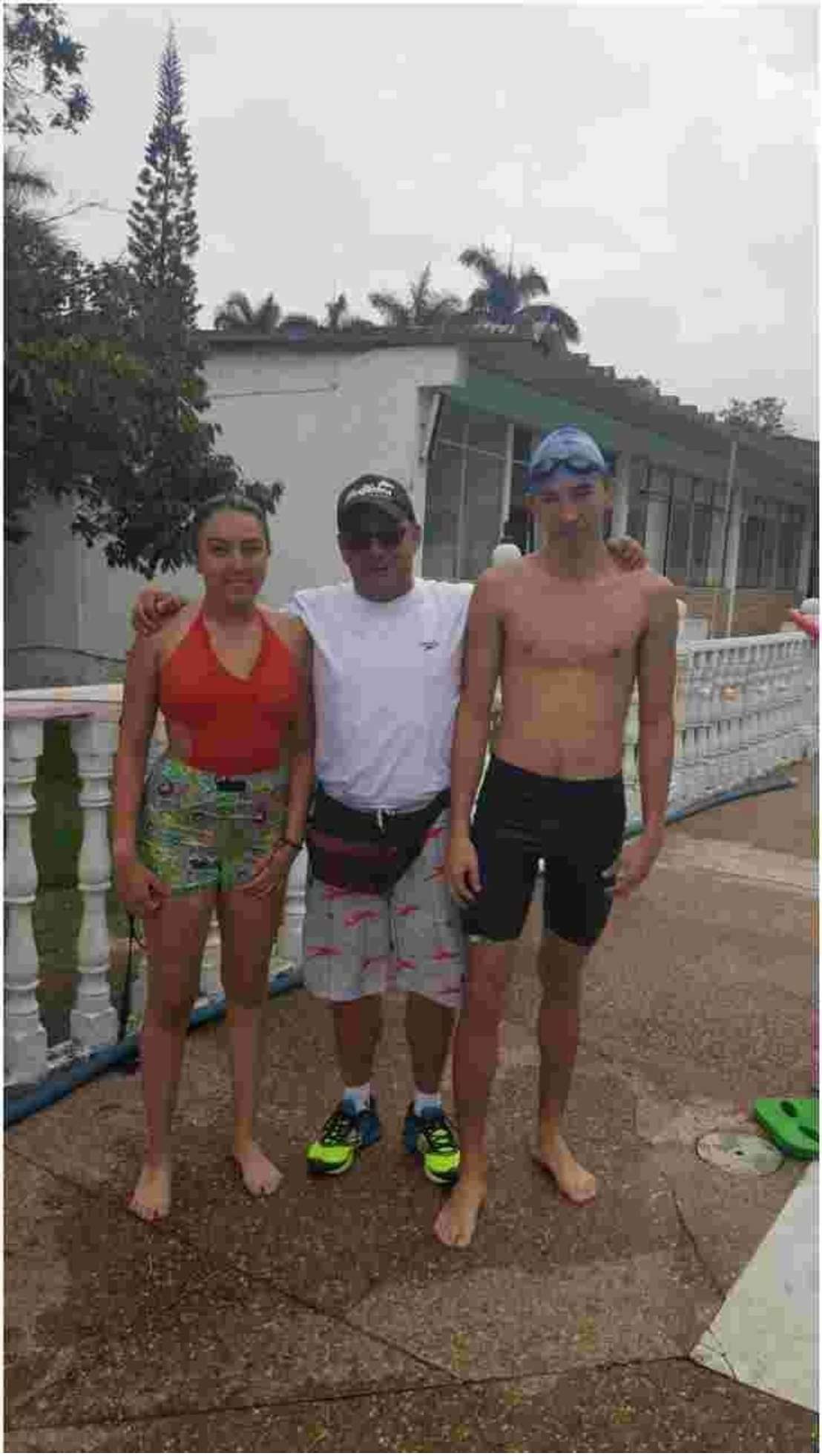
ANEXO No 1. REGISTROS FOTOGRAFICOS. ENTRENAMIENTOS MUNICIPIO DE FUSAGASUGA.







ANEXO No 2. MICROCICLOS, PLANES DE ENTRENAMIENTO, PLAN DE PREPARAION Y COMPETENCIAS, GRAFICO Y LITERAL INICIO DE TEMPORADA

CUNDINAMARCA
unidos podemos más

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

INDEPORTES

Microciclo N°: 01	De LUNES : 5 de FEBRERO	a DOMINGO : 10 de FEBRERO	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: ACUMULACION			
Objetivo del Microcido: GRADUAL			

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	TECNICA DE LOS 4 ESTILOS CON MATERIAL ALETAS Y REMOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4. KM	
Martes	TRABAJO AEROBICO POR DISTANCIA EN PIRAMIDE	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	5. KM	
Miercoles	TRABAJO MIXTO FARTLEK	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4. KM	
Jueves	AEROBICO POR TIEMPO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	5. KM	
Viernes	TRABAJO MIXTO FARTLEK	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4. KM	
Sabado	TRABAJO AEROBICO TRASFERENCIAS BRAZADA Y ESTILO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	5. KM	
Domingo	DESCANSO ACTIVO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4.5 KM	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

Metodologo: *JULIE ACEVEDO R.* Firma:

CUNDINAMARCA
unidos podemos más

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

INDEPORTES

Microciclo N°: 02	De LUNES : 11 de FEBRERO	a	DOMINGO : 17 de FEBRERO	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: TRANSFORMACION				
Objetivo del Microciclo: GRADUAL				

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	TECNICA DE LOS 4 ESTILOS CON MATERIAL ALETAS Y REMOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4. KM	
Martes	VELOCIDAD REPETICIONES DE 25 MTS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	5. KM	
Miercoles	AEROBICO POR TIEMPOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	5. KM	
Jueves	VELOCIDAD REPETICIONES DE 25 MTS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	5. KM	
Viernes	TRABAJO AEROBICO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	6. KM	
Sabado	VELOCIDAD REPETICIONES DE 25 MTS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	5. KM	
Domingo	DESCANSO ACTIVO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4.5 KM	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

Metodologo: *JULIE ACEVEDO R.* Firma: Julie Acevedo R

CUNDINAMARCA
unidos podemos más

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

INDEPORTES

Microciclo N°: 03	De LUNES : 18 de FEBRERO a DOMINGO : 24 de FEBRERO	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: TRANSFORMACION		
Objetivo del Microciclo: GRADUAL		

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	TECNICA DE LOS 4 ESTILOS CON MATERIAL ALETAS Y REMOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4. KM	
Martes	VELOCIDAD DE 25 MTS LOS 4 ESTILOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	80%	5. KM	
Miercoles	AEROBICO POR TIEMPO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	4. KM	
Jueves	VELOCIDAD DE 25 MTS LOS 4 ESTILOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	80%	4. KM	
Viernes	AEROBICO POR TIEMPO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	5. KM	
Sabado	VELOCIDAD DE 25 MTS LOS 4 ESTILOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	80%	4. KM	
Domingo	DESCANSO ACTIVO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4.5 KM	
	TOTAL VOLUMEN SEMANAL				OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

Metodologo: JULIE ACEVEDO R. Firma:

CUNDINAMARCA
unidos podemos más

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

INDEPORTES

Microciclo N°: 04	De LUNES : 25 de FEBRERO	a	JUEVES : 28 de FEBRERO	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: TRANSFORMACION				
Objetivo del Microciclo: GRADUAL				

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	TECNICA DE LOS 4 ESTILOS CON MATERIAL ALETAS Y REMOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4. KM	
Martes	VELOCIDAD REPETICIONES DE 25 MTS 4 ESTILOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	90%	4. KM	
Miercoles	AEROBICO POR TIEMPO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	6. KM	
Jueves	VELOCIDAD REPETICIONES DE 25 MTS 4 ESTILOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	90%	4. KM	
Viernes					
Sabado					
Domingo					
	TOTAL VOLUMEN SEMANAL				OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

Metodologo: *JULIE ACEVEDO R.* Firma:

PLAN GRAFICO NATACION PARALIMPICA 2019

TEMPORADA: 2019 — **DURACION** ENERO - DICIEMBRE

DEPORTISTA SELECCIÓN CUNDINAMARCA

DEPORTE /MODALIDAD NATACION CARRERAS PARALIMPICA.

ENTRENADOR MG. MAURICIO MORENO POVEDA

TEST ESPECIFICO — TEST GEERALES
CONTROL FISICO — © — CONTROL TECNICO
CONCENTRACION — COMPETENCIAS PRINCIPALES
CONTROL BIOMEDICO — CONPETENCIAS PREPARATORIA

CUNDINAMARCA unidos podemos más

100 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50

FORMA DEPORTIVA

TEST FISICOS,GENERALES
CONCENTRACIONES
BIOMEDICO
COMPETENCIAS principales
COMPETENCIAS preparatorias
CONTROLES
MESOCICLOS
MACROCICLOS

ACUMULACION T R A T R A T © A R T R A T R A T R A

PRIMER MACROCICLO — SEGUNDO MACROCICLO

SEMANA
DEL
AL

MES: SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE ENERO FEBRERO MARZO ABRIL MAYO JUNIO JULIO AGOSTO

MICROCICLO

INTENSIDAD %
RENDIMIENTO %
VOL. HORAS
VOLUMEN KILOMETROS
NUMERO SESIONES/SEMANA
CAPACIDAD / MEDIOS /unid medid

velocidad
reaccion desplazamiento
resistencia a la velocidad
fuerza
maxima fuerza
rapida fuerza
resistencia fuerza
hipertrofia
resistencia
aerobica potencia
aerobica capacidad
anaerobica mixta
flexibilidad
balistica
pasiva
activa
tecica 1
tecnica 2
tecnica 3
R1
POLIDEPORTES
OBJETIVO COMPETITIVO

JUEGOS PARANACIONALES

OBJETIVO TECNICO

TRABAJAR ESTA TEMPORADA EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA COMO PUNTO IMPORTANTE PARA EL RENDIMIENTO ESPERADO.

OBJETIVO FISICO ATLETICO

MEJORAR CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES PRESENTADAS EN LOS TEST DE ENTRADA.

OBJETIVO TEORICO

RECALCAR LA IMPORTANCIA DE LA TECNICA EN NUESTRO DEPORTE UTILIZANDO DIFERENTES MEDIOS COMO SON VIDEOS, CHARLAS Y TALLERES PARA MEJORAR LA TECNICA EN CADA UNO DE LOS ESTI

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS
INDEPORTES CUNDINAMARCA-EQUIPO TECNICO METODOLOGICO
PLAN LITERAL 2019

LIGA	
MODALIDAD	NATACION PARALIMPICA

I. DATOS DEL ENTRENADOR RESPONSABLE	MAURICIO MORENO POVEDA

Item	Datos
Nombres y Apellidos	MAURICIO MORENO POVEDA
Documento de Identidad	CEDULA DE CIUDADANIA: 11.382.449 DE FUSAGASUGA
Dirección particular	CRA 4 ESTE Nº 5-18 BARRIO PEKIN
Ciudad	FUSAGASUGA
Teléfono (s)	312 3009339
Correo Electrónico	mocris@yahoo.com
Sitio de trabajo	CLUB DEL COMERCIO FUSAGASUGA Y PISCINA OLIMPICA DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT
Horario de trabajo	LUNES, A VIERNES, DE 5:30 A 7 PM Y A 8:30 pm, DE 8:30 a 9 am diariamente y SABADOS DE 10 AM A 12
Estudios	LICENCIADO EN EDUCACION FISICA Y MAESTRIA EN METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Profesión	ENTRENADOR DEPRTAMENTAL
Observaciónes	

II. RESULTADOS DEPORTIVOS EN EL ÚLTIMO AÑO (2018) (Competencias Oficiales)

Item	Datos				
Competencia Preparatoria	TORNEO DE LA AMISTAD	SEDE	GIRARDOT	Fecha	1-May-17
Prueba				No. De participantes	15
Observación	REALIZACION DE ESTE TORNO, TODOS NUESTROS DEPORTISTAS PODRAN EVALUARSE Y TENER UN PUNTO DE REFERENCIA PARA LAS PROXIMAS COMPETENCIAS.				

Item	Datos				
Competencia Preparatoria	TRNEO DE PISCINA CORTA	Sede	BOGOTA - CHIA	Fecha	NOVIEMBRE
Prueba				No. De participantes	16
Observación	NOS SERVIRA EL TORNEO PARA EVALUAR A CADA UNO DE NUESTROS DEPORTIATAS				

Item	Datos				
Competencia Fundamental	OPEN PARANATACION	Sede	CALI	Fecha	MAYO
Prueba				No. De participantes	7
Observación	Aunque somos una delegacion pequeña de deportistas siempre representaremos a nuestro departamento con mucho orgullo.				

Item	Datos				
Competencia Fundamental	Brasil-Parapanamericano 2017.	Sede	Brasil-	Fecha	DEL 20 AL 26 DE MARZO
Prueba				No. De participantes	
Observación					

Item	Datos				
Competencia Fundamental	ABIERTO NACIONAL DE NATACION PARALIMPICA	Sede	MEDELLIN	Fecha	DEL 29 de agosto al 9 de septiembre.
Prueba				No. De participantes	
Observación	EL COMITÉ PARALIMPICO, ORGANIZA ESTE TORNEO Y POR PRIMERA VEZ TIENEN CATEGORIA JUVENIL Y MAYORES HECHO QUE DA GRAN MOTIVACION A NUESTROS NADADORES JOVENES.				

Item	Datos				
Competencia Fundamental		Sede		Fecha	
Prueba				No. De participantes	
Observación					

Item	Datos				
Competencia		Sede	PALMIRA VALLE	Fecha	
Prueba				No. De participantes	
Observación					

Item	Datos				
Competencia		Sede	PALMIRA VALLE	Fecha	
Prueba				No. De participantes	
Observación					

III. ANÁLISIS DEL MACROCICLO ANTERIOR II.a. Cumplimiento del plan por niveles de preparación: física, técnico – táctica, teórica y psicológica en porcentaje (%). La razon del plan grafico, es desarrollar, cualitativamente este plan literal.
RESULTADO DE COMPETENCIAS (Porcentaje de Cumplimiento y breve explicación de lo realizado durante el año anterior).
PREPARACIÓN FÍSICA, (Porcentaje de Cumplimiento y breve explicación de los realizado durante el año anterior). CON LA
PREPARACIÓN TÉCNICA. (Porcentaje de Cumplimiento y breve explicación de los realizado durante el año anterior). EN ESTA
PREPARACIÓN TEÓRICA, (Porcentaje de Cumplimiento y breve explicación de los realizado durante el año anterior). LA
PREPARACIÓN SICOLÓGICA. (Porcentaje de Cumplimiento y breve explicación de los realizado durante el año anterior). FUE
RECURSOS Y APOYOS, (Porcentaje de Cumplimiento y breve explicación de los realizado durante el año anterior). EL
ASIMILACION DE LAS CARGAS. (Porcentaje de Cumplimiento y breve explicación de los realizado durante el año anterior.
ASIMILACION componente nutricional, (Porcentaje de Cumplimiento y breve explicación de los realizado durante el año

OBJETIVOS DEL PLAN 2019

OBJETIVO PRINCIPAL	CADA DIA BUSCAR MAS DEPORTISTAS DE NATACION QUE NOS PUEDAN
OBJETIVOS DEL COMPONENTE FISICO	REPRESENTAR MEJORANDO CALIDADES FISICAS A LOS NUEVOS DEPORTISTAS
OBJETIVOS DEL COMPONENTE TECNICO	TENEMOS EN CUENTA LAS RECOMENDACIONES DEL CRUDO BIOMECANICO PARA QUE
OBJETIVOS DEL COMPONENTE TACTICO	ES EL MAS IMPORTANTE, POR LO TANTO NO DEJAREMOS DE INSISTIRLE A
OBJETIVOS DEL COMPONENTE PSICOLOGICO	ES UN TRABAJO DEL DEPORTISTA Y EL ENTRENADOR LEER EN LA COMPETENCIA EL
OBJETIVOS DEL COMPONENTE NUTRICIONAL	ESTE COMPONENTE SE CONVIERTE EN DETERMINANTE Y ESPERAMOS PARA ESTE
INSTRUMENTAL	COMPROMETERSE A NO DEJAR DE ENTRENAR DURANTE LAS VACACIONES PARA REFORZAR ESTE COMPONENTE EN LOS DEPORTISTAS Y ASI OBTENER MEJORES RESULTADOS PARA
DIRECCION DEL ENTRENO	LA DIRECCION DEL ENTRENAMIIENTO HA SIDO FUNDAMENTAL Y APROPIADA POR PARTE DEL INSTITUTO EN CONTRATAR DOS ENTRENADORES PARA DARLE UN

MEDIOS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

MEDIOS	DENTRO DE LOS MEDIOS A EMPLEAR TENEMOS, EL DESARROLLO DELOS TEST
METODOS	SIN DUDA ALGUNA TRABAJAREMOS CON LOS METODOS CONTINUOS, LAS VARIABLES Y VARIABLES. Y LOS METODOS DISCONTINUOS INTERVALADOS Y POR REPETICIONES.

TEST PEDAGÓGICOS (físico o técnico, pruebas realizadas, resultados y fechas)

	test	rendimiento esperado	fecha	OBJETIVO
fisicos	VERTICAL, TALLA, PESO, EMVERGADURA, WELLS, FLEXIBILIDAD DE HOMBRO, 20 METROS LANZADOS, LEGER, ABDOMINALES, FUERZA DE BRAZOS, FLEXION	MAJORAR LAS DEBILIDADES DE ESTOS TEST Y MANTENER LAS FORTALEZAS.	SEPTIEMBRE	MEJORAR CADA UNA DE LAS PRUEBAS PRESENTADAS EN LAS CONDUCTAS DE ENTRADA.
	test	**rendimiento esperado**	**fecha**	**OBJETIVO**
teoricos	MEDIANTE VIDEOS EVALUAREMOS CADA UNA DE LAS TECNICAS DE LOS ESTILOS, LOS VIRAJES Y LAS SALIDAS	MEJORAR LA CALIDAD DE LOS MOVIMIENTOS PARA SER MAS EFICIENTE S EN LA TECNICA DE LOS ESTILOS.	OCTUBRE	TRABAJAR SIEMPRE EN EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA COMO PUNTO IMPORTANTE PARA EL RENDIMIENTO

COMPETENCIAS

	FECHA	EVENTO	OBJETIVO
4.1 PREPARATORIAS	OCTUBRE 26 AL 28	COPA CIUDAD DE GIRARDOT	Un torneo en piscina olimpica que nos dara un referente para reajustar marcas personales y preparacion para el open internacional en la ciudad de Barranquilla.
	FECHA	**SEDE**	**OBJETIVO**
4.2 FUNDAMENTALES	**Del 17 al 21 de octubre del 2018.**	**OPEN INTERNACIONAL PARANATACION EN BARRANQUILLA**	**PODER TENER UNA DELEGACION MAS AMPLIA EN NUMERO DE DEPORTISTAS QUE LOS TORNEOS ANTERIORES Y MEJORAR Y RATIFICAR EL NUMERO DE MEDALLAS DEL AÑO ANTERIOR EN MEDELLIN.**

ENTRENADOR **DEPORTISTA**

MG. MAURICIO MORENO P.

PRESIDENTE LIGA DIRECTOR COMISION TECNICA

ANEXO No 3. PLANILLA DE HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO 2019

DEPORTE / MODALIDAD	NTACION PARALIMPICA	# DE DEPORTISTAS	12

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
6 A.M. A 6 A.M. 6 A.M. A 7 A.M.	ACTIVIDADES SITIO ACTIVIDADES SITIO								
7 A.M. A 8 A.M.	ACTIVIDADES SITIO	PISCINA CLUB CLUB DEL COMERCIO PLAYA ARENA		PISCINA CLUB CLUB DEL COMERCIO PISCINA CLUB DE CLUB DEL COMERCIO		PISCINA CLUB DE CERCUN COMERCIO PISCINA CLUB DE COMERCIO		V I S I T A M U N I C I P I O S	
8 A.M. A 9 A.M.	ACTIVIDADES SITIO	PISCINA CLUB CLUB DEL COMERCIO PLAYA ARENA		PISCINA CLUB CLUB DEL COMERCIO PLAYA ARENA		PISCINA CLUB CLUB DEL COMERCIO PLAYA ARENA			
9 A.M. A 10 A.M. 10 A.M. A 11 A.M.	ACTIVIDADES SITIO ACTIVIDADES SITIO						PISCINA CLUB DE COMERCIO PISCINA CLUB DEL COMERCIO		
11 A.M. A 12 M.	ACTIVIDADES SITIO						PISCINA CLUB DE COMERCIO PISCINA CLUB DEL COMERCIO		
12 M. A 1 P.M. 1 P.M. A 2 P.M.	ACTIVIDADES SITIO ACTIVIDADES SITIO								
2 P.M. A 3 P.M.	ACTIVIDADES SITIO		PISCINA CLUB CERCUN		PISCINA CLUB DEL COMERCIO				
3 P.M. A 4 P.M.	ACTIVIDADES SITIO		PLAYA ARENA PISCINA CLUB CERCUN		PLAYA ARENA PISCINA CLUB DEL COMERCIO				
4 P.M. A 5 P.M. 5 P.M. A 6 P.M.	ACTIVIDADES SITIO ACTIVIDADES	PISCINA CLUB DEL COMERCIO PLAYA ARENA PISCINA CLUB DEL COMERCIO		PISCINA CLUB DEL COMERCIO PLAYA ARENA PISCINA CLUB DEL COMERCIO		PISCINA CLUB DEL COMERCIO PLAYA ARENA PISCINA CLUB DEL COMERCIO	M U N I C I P I O S		
6 P.M. A 7 P.M. 7 P.M. A 8 P.M.	SITIO ACTIVIDADES SITIO ACTIVIDADES SITIO	GIMNASIO PLAYA ARENA GIMNASIO PLAYA ARENA	GIMNASIO PLAYA ARENA GIMNASIO PLAYA ARENA		GIMNASIO PLAYA ARENA GIMNASIO PLAYA ARENA	V I S I T A			
8 P.M. A 9 P.M. 9 P.M. A 10 P.M.	ACTIVIDADES SITIO ACTIVIDADES SITIO	GIMNASIO PLAYA ARENA	GIMNASIO PLAYA ARENA		GIMNASIO PLAYA ARENA				

NOMBRE ENTRENADOR: MAURICIO MORENO PEDROZA

FIRMA DEL ENTRENADOR:

ANEXO No 4. FOTOS TEST PEDAGÓGICOS.




JEISON



ANEXO No 5 LISTADO DE ASISTENCIA ATLETAS. SELECCIÓN Y RESERVA.

NATACION PARALIMPICA																									
S E L E C C I Ó N	FEBREO																								
DEPORTISTA	M	M	J	V	S	D	L	M	N	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
HEIDY PAOLA URREGO MORA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
SERGIO ANTONIO TOVAR	X		X		X	X	X		X	X		X		X	X		X	X			X	X	X		
MARIA ALEJANDRA MACIAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
YEISON PEÑA CASTELLANOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
MIGUEL ANGEL QUINTERO	X		X		X		X		X		X		X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	
CRISTOBAL RINCON ROJAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
NATALIA PRADA PACHON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
JULIAN YESID JARA	X	X	X		X			X	X		X	X		X		X		X		X		X		X	
R E S E R V A	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	
DEPORTISTA	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
RUBEN DARIO FORERO		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
MARIA FERNANDA ROA G.		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
JAVIER SANTIAGO RAMIREZ		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
DANIEL FELIPE GARCIA		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
STIWAR ANDRES PABÓN		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
DANIEL ARIZA MEDINA		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
EMMANUEL ALVAREZ ORTIZ		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
LIBETH SARAY MEDINA		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
ELVER ALFONSO RODRIGUEZ		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
PAULA CAROLINA		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
CARLOS FABIAN RIOS H.		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
LINA MARIA VALIENTE Q.		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
SARA VALENTINA SALINAS F.		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		
ENTRENADOR	MAURICIO									FIRMA:															

ANEXO No 6 LISTADO DE ASISTENCIA CAPACITACIONES REGISTROS FOTOGRAFICO.




CUNDINAMARCA
unidos podemos más
PROCESO DE PRESENTACION
DE INFORMES
2019
Gobernación de
CUNDINAMARCA
INDEPORTES


PROGRAMA DE
orden y aseo
"5S" JAPONES ESPAÑOL DESCRIPCIÓN
S1 SEIRI CLASIFICAR
S2 SEITON ORDENAR
S3 SEISO LIMPIEZA
S4 SEIKETSU ESTANDARIZACIÓN: AMBIENTE SANO Y SEGURO
S5 SHITSUKE AUTODISCIPLINA
Para el mes de Junio de 2018 se iniciará con inspecciones periódicas para validar el cumplimiento del programa de orden y aseo en cada puesto de trabajo, apoyados por el COPASST y el área de seguridad y salud en el trabajo.
INDEPORTES
CUNDINAMARCA
unidos podemos más
Gobernación de CUNDINAMARCA


GRACIAS

INDEPORTES	CONTROL ASISTENCIA A CAPACITACIONES	CODIGO FT 30 23 11D-	
		VERSIÓN 01	FECHA 22/09/2016

Ciudad y fecha: 01 FEBRERO 2019 Duración: _____ Hs. (De: _____ a _____)
Tema: Inducción SST
Nombre del capacitador: _____ Lugar: Casa del Deportista

DIR: Personal Directo. TEM: Personal Temporal CON: Personal Contratista.

No	NOMBRE Y APELLIDO	FIRMA	CARGO	CEDULA	DIR	TEM	CON
1	Andrés Guayacundo Leon		Entrenador S. Prueba	80108688			X
2	Pedro Ernesto Paipa Hilen		Entrenador Boccia	11333192			X
3	José Alejandro Avendaño M		Entrenador Remos	3087278			X
4	Esteban V Alarcon G.		Entrenador Judo Paralim	1.012.403.825			X
5	Roberto Caicedo L.		Implementólogo	79135047			X
6	Does Gutierrez A.		Entrenadora Boccia	51.994969			X
7	Diana F Quevedo		Entrenadora Esgrima	20740016			X
8	Saul Martinez		Entrenador Futsal	80352941			X
9	Freddy Serrano		Entrenador Judo	79913895			
10	Ulises Medellos		Medicologo	311178			
11	GOLIMA ALFARO		NUTRICIONISTA	35416022			X
12	Javier Sotelo		Entrenador Fut. Sala	1.069.091.659			X
13	Jean Aberth Martinez		Entrenador Futbol F.	11911105			X
14	DIEGO ARMANDO DIAZ		ENTR ATLETISMO	80449602			X
15	Freddy Espinosa Caceres		Asist Atletismo	1072652301			X
16	Fernando Tarazona H		Entr Atletismo	79218189			X
17	Ensenador Pedro Avdila		Entrenador Para-Atletismo	1072651649			X
18	Esteban Jesus Sierra Torres		entrenador SST	1094485041			X
19	Pedro Sanchez Lozano		Entrenador Bochas	1072630282			X
20	Lelio Niño T.		Entrenador Tiro	91977730			X
21	Miller Antonio Mora		Asistente Tiro Reflex	3185743			X
22	Pedro C Pinto		Entrenador Squash	86395163			X
23	Ricardo Acero O.		Entrenador Natación	3014244118			X
24	Nicolas Danilo Vanegas		Entrenador Goalball	3122403434			X
25	Juan Carlos Castañeda		Entrenador Futbol 5	82 79878189			X

TEMAS DESARROLLADOS

A	Marco Antonio Munevar		Entrenamiento Remos	80656313			X
B							
C							

	MATERIAL ENTREGADO	CANTIDAD
1		
2		
3		
4		

	Firma Capacitador	Firma Responsable SG-SST

INDEPORTES	CONTROL ASISTENCIA A CAPACITACIONES	CODIGO FT 30 23 11D-	
		VERSIÓN 01	FECHA 22/09/2016

Ciudad y fecha: Bogotá 21/02/19 Duración: _____ Hs. (De: _____ a _____)
Tema: Induccion SST
Nombre del capacitador: _____ Lugar: _____

DIR: Personal Directo. TEM: Personal Temporal. CON: Personal Contratista.

No	NOMBRE Y APELLIDO	FIRMA	CARGO	CEDULA	DIR	TEM	CON
1	Luis ARTURO SOLER		Entrenador	79.520893			
2	Arturo Niño G		Entrenador	79596052			
3	CESAR AZZEBOCC		ENTRENADOR	19495265			
4	GUILLIOM PEÑA		ENTRENADOR	79501220			
5	Alfredo jose Piña Cruz		fisioterapeuta	1026657256			
6	Mauricio Moreno		Entrenador	1032944			
7	ALBERTO GOMEZ ALVAREZ		ENTRENADOR	73116412			
8	Hector Mayorga		Entrenador	19149677			
9	Cristian Valencia		ENTRENADOR	1022368772			
10	Geraldine Castellanos	Geraldine C.	Trabajo social	1072193992			
11	Nathalia Amaytegui	Nathalia A	Enfermera	1016072046			
12	Luis Carlos Valencia		Entrenador	79205695			
13	Henry Celis Torres		entrenador	79271969			
14	Julian Torres		Entrenador	1123597			
15	PEDRO CESAR PINZON		ENTRENADOR SG	80400620			
16	Jose Luis Gonzalez		Prep Fisico	79323804			
17	Freddy Acosta S.		Metodologo	11348238			
18	Alexandra Suarez P.		Fisioterapeuta	1073382963			
19	Carolina Hernandez R		FISIOTERAPEUTA	1.032.668.496			
20	Luis Antonio Rodriguez		Entrenador	11396944			
21	Jule Joan Acevedo R		Metodologa	1030553397			
22	NELSON VALERO RINCON		METODOLOGO	80800285			
23	Jorge Ivan Gonzalez		Entrenador	74.182689			
24	MARIA INES GARCIA		Entrenador	51712291			
25	EDGAR ELIAS CARRASCAL		ENTRENADOR	14216127			

TEMAS DESARROLLADOS

A	
B	
C	

	MATERIAL ENTREGADO	CANTIDAD
1		
2		
3		
4		

	Firma Capacitador	Firma Responsable SG-SST

INDEPORTES	CONTROL ASISTENCIA A CAPACITACIONES	CODIGO FT 30 23 11D-	
		VERSIÓN 01	FECHA 22/09/2016

Ciudad y fecha: _____ Duración: _____ Hs. (De: _____ a _____)

Tema: Inducción

Nombre del capacitador: _____ Lugar: _____

DIR: Personal Directo. TEM: Personal Temporal. CON: Personal Contratista

No	NOMBRE Y APELLIDO	FIRMA	CARGO	CEDULA	DIR	TEM	CON
1	CESAR A. TORO R		ENTRENADOR PASATIRO	7165138			
2	Luis A. Castillo P		Entrenador Canotaje	1043286S0			
3	José Leonardo Cortés G		Entrenador Para Natación	82353763			
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

	TEMAS DESARROLLADOS
A	
B	
C	

	MATERIAL ENTREGADO	CANTIDAD
1		
2		
3		
4		

	Firma Capacitador	Firma Responsable SG-SST

ANEXO No 8, LISTA DE PROHIBICIONES COLDEPORTES.

SUSTANCIAS Y MÉTODOS **PROHIBIDOS SIEMPRE**

(EN Y FUERA DE COMPETICIÓN)

DE ACUERDO CON EL ARTÍCULO 4.2.2 DEL CÓDIGO MUNDIAL ANTIDOPAJE, TODAS LAS SUSTANCIAS PROHIBIDAS DEBEN SER CONSIDERADAS COMO 'SUSTANCIAS ESPECÍFICAS' EXCEPTO LAS SUSTANCIAS EN LAS CLASES S1, S2, S4.4, S4.5, S6.A, Y LOS MÉTODOS PROHIBIDOS M1, M2 Y M3

SUSTANCIAS PROHIBIDAS

S0 SUSTANCIAS NO APROBADAS

Todo fármaco no incluido en ninguna de las siguientes secciones de la **Lista** y sin aprobación vigente por ninguna autoridad gubernamental regulatoria de la salud para uso terapéutico en humanos (por ej. drogas en desarrollo clínico o preclínico o discontinuadas, drogas de diseño, sustancias aprobadas solamente para uso veterinario) están siempre prohibidas.

S1 AGENTES ANABOLIZANTES

Se prohíben los agentes anabolizantes.

1. ESTEROIDES ANABOLIZANTES ANDROGÉNICOS (EAA)

a. EAA exógenos*, entre ellos:

1-Androstenediol (5α-androst-1-en-3β,17β-diol);
1-Androstenediona (5α-androst-1-en-3,17-diona);
1-Androsterona (3α-hidroxi-5α-androst-1-en-17-ona);
1-Testosterona (17β-hidroxi-5α-androst-1-en-3-ona);
Bolasterona;
Calusterona;
Clostebol;
Danazol ([1,2]oxazolo[4',5':2,3]pregna-4-en-20-in-17α-ol);
Metandienona (17β-hidroxi-17α-metilandrosta-1,4-dien-3-ona);
Metandriol;
Metasterona (17β-hidroxi 2α, 17α-dimetil-5α-androstan-3-ona);
Metenolona;
Metildienolona (17β-hidroxi-17α-metilestra-4,9-dien-3-ona);
Metil-1-testosterona (17β-hidroxi-17α-metil-5α-androst-1-en-3-ona);
Metilnortestosterona (17β-hidroxi-17α-metilestr-4-en-3-ona);
Metiltestosterona;
Metribolona (metiltrienolona, 17β-hidroxi-17α-metilestra-4,9,11-trien-3-ona);
Mibolerona;
Norboletona;
Norclostebol;
Noretandrolona;
Oxabolona;
Oxandrolona;
Oximesterona;
Oximetolona;
Prostanozol (17β-[(tetrahidropiran-2-il)oxi]-1'H-pirazolo[3,4:2,3]-5α-androstan);

ANEXO No 9, REUNIÓN SUSTENTACIÓN PLANES DE ACCIÓN LIGAS REGISTROS FOTOGRÁFICOS.




ESTABLECIMIENTO ADMINISTRATIVO Y TÉCNICO DEL
LIGA DE LIMITADOS FÍSICOS DE CUNDINAMARCA




TOSHIBA

CERTIFICACION METODOLOGA FEBRERO 2019

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
PROGRAMA ALTOS LOGROS

LA METODOLOGA DE TIEMPO MARCA Y COMBATE PARALIMPICO

CERTIFICA QUE:

El señor **MAURICIO MORENO POVEDA** identificado con cédula de ciudadanía 11.382.449 de Fusagasugá, quien se desempeña como entrenador encargado de la formulación, ejecución, seguimiento y control de los planes de entrenamiento de los deportistas de Natación del Sistema Paralímpico de Cundinamarca. Tiene como objeto de contrato **PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO ENTRENADOR DEL SISTEMA PARALÍMPICO DE LOS DEPORTISTAS DEL INSTITUTO (NATACIÓN),** a través del contrato número 078 de 2019, ha cumplido satisfactoriamente con las obligaciones contractuales durante del 5 de febrero al 28 de febrero de 2019.

Dada en Bogotá, a los 1 días del mes de marzo de 2019.

Cordialmente,

Julie Acevedo Ramirez
JULIE JOAN ACEVEDO RAMIREZ
CC. 1030553397 de Bogotá
Metodóloga Tiempo, marca y pelota paralimpico
Indeportes Cundinamarca

CUNDINAMARCA
EL DORADO
LA LEYENDA VIVE!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

CERTIFICACION LIGA FISICOS. FEBRERO 2019

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

Fusagasugá, 28 de febrero de 2019

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°078 de 2019, HA CUMPLIDO con las obligaciones contractuales, entrenamientos presenciales 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 del 05 al 28 de febrero del 2019; en el municipio de Fusagasugá Cundinamarca a los veintiocho (28) días del mes de febrero (02) del dos mil diecinueve (2019).

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