INFORME FINAL DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 05 CONTRATO No. 933 de 2022

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

PRESENTADO POR:

MAURICIO MORENO POVEDA
C.C. 11382449 EXPEDIA EN FUSAGASUGÁ.

Objeto del Contrato:

PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE ENTRENADORES DE LAS DIFERENTES DISCIPLINAS PARA EL ALTO RENDIMIENTO Y EL DEPORTE COMPETITIVO DEL DEPARTAMENTO.

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME FINAL DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 05 CONTRATO No. 933 de 2022	
Nombre del Contratista	MAURICIO MORENO POVEDA
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	11.382.449

Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE ENTRENADORES DE LAS DIFERENTES DISCIPLINAS PARA EL ALTO RENDIMIENTO Y EL DEPORTE COMPETITIVO DEL DEPARTAMENTO.

Obligaciones específicas	**Actividades realizadas**
1. Conducir los procesos de captación, clasificación, preparación y entrenamiento exclusivamente de los atletas de la reserva y de alto rendimiento del registro de Cundinamarca en la disciplina deportiva de Paranatación.	Conduje los procesos de captación y clasificación de los Deportistas del registro de Cundinamarca desde el primer mesociclo. Dirigí los planes de entrenamiento y preparación, exclusivamente para los atletas de alto rendimiento y reservas del registro del Departamento, Dirigí de manera: presencial en escenarios de Fusagasugá y Arbeláez a los deportistas; Julián Jara, Sofia Rojas, Miguel Ángel Rodríguez, Alejandra Macias Miguel Ángel Quintero, Camilo Quintana, Lorena Duarte Paula Bohórquez Cristóbal Rincón Sofia Rojas coordiné los trabajos vía WhatsApp y llamadas telefónicas para coordinar los diferentes trabajos según la planificación. Y el trabajo desarrollado de la reserva deportiva se trabajó con los municipios asistentes y participantes a mi cargo.
2. Diseñar, sustentar, implementar el Plan Estratégico y ejecutar los Planes de Entrenamiento de los atletas a su cargo; los cuales, deben contener como mínimo: 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 treinta (30) días calendario siguientes a la firma del acta de inicio.	Para el periodo correspondiente del 19 de julio al 26 de diciembre del 2022. Desarrolle los Planes de Entrenamiento de los deportistas: Juan Camilo Quintana, Categoría S.2 Cristóbal Rincón, Categoría S.3 María Alejandra Macias, Categoría S.4 Lorena Duarte, Categoría S.5 S.6 Julián Jara, Categoría S.11 Miguel Ángel Rodríguez, Categoría S.14 Sofía Rojas, Categoría S.15 Paula Bohórquez, Categoría S.15 Miguel Ángel Quintero, Categoría S. 4 Incluí en los Planes la Proyección competitiva 2023, planes literales, planes gráficos ajustados a la metodología y formatos previamente establecidos por la Comisión Técnica Departamental de INDEPORTES. Enviado al Metodólogo Leonardo Cárdenas, el plan Literal y Grafico correspondiente al periodo contractual.
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.	Diseñé y revisé semanalmente los planes de preparación, entrenamiento y competición de los atletas a mi cargo, durante el periodo correspondiente del 19 de julio al 26 de diciembre del 2022. 1. MICROCICLO 1: DEL 25 AL 31 DE JULIO OBJETIVO: Inicio de la preparación de acumulación. 2. MICROCICLO 2: DEL 1 AL 7 DE AGOSTO

	OBJETIVO: Microciclo de choque 3. MICROCICLO 3: DEL 8 AL 14 DE AGOSTO OBJETIVO: Microciclo de transformación. 4. MICROCICLO 4: DEL 15 AL 21 DE AGOSTO OBJETIVO: Microciclo de choque. 5. MICROCICLO 5: DEL 22 AL 28 DE AGOSTO OBJETIVO: Microciclo de transformación. 6. MICROCICLO 6: DEL 29 AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE OBJETIVO: Microciclo de transformación. 7. MICROCICLO 7: DE 5 AL 11 DE SEPTIEMBRE OBJETIVO: Microciclo de Resolución. 8. MICROCICLO 8: DE 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE OBJETIVO: Microciclo de Resolución. 9. MICROCICLO 9: DE 19 AL 25 DE SEPTIEMBRE OBJETIVO: Microciclo de Acumulación. 10. MICROCICLO 10: DE 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE OBJETIVO: Microciclo de Acumulación. 11. MICROCICLO 11: DE 1 AL 2 DE OCTUBRE OBJETIVO: Microciclo de Acumulación. 12. MICROCICLO 12: DE 3 AL 9 DE OCTUBRE OBJETIVO: Microciclo de Acumulación. 13. MICROCICLO 13: DE 10 AL 16 DE OCTUBRE OBJETIVO: Microciclo de transformación. 14. MICROCICLO 14: DE 17 AL 23 DE OCTUBRE OBJETIVO: Microciclo de transformación. 15. MICROCICLO 15: DE 24 AL 31 DE OCTUBRE OBJETIVO: Microciclo de Resolución. 16. MICROCICLO 16: DE 1 AL 6 DE NOVIEMBRE OBJETIVO: Microciclo de Acumulación. 17. MICROCICLO 17: DE 7 AL 13 DE NOVIEMBRE OBJETIVO: Microciclo de Acumulación. 18. MICROCICLO 18: DE 14 AL 20 DE NOVIEMBRE OBJETIVO: Microciclo de transformación. 19. MICROCICLO 19: DE 21 AL 27 DE NOVIEMBRE. OBJETIVO: Microciclo de transformación

	20. MICROCICLO 20: DE 28 AL 30 DE NOVIEMBRE. OBJETIVO: Microciclo de transformación 21. MICROCICLO 21: DE 1 AL 4 DE DICIEMBRE. OBJETIVO: Microciclo de Resolución. 22. MICROCICLO 21: DE 5 AL 11 DE DICIEMBRE. OBJETIVO: Microciclo de Resolución. 23. MICROCICLO 22: DE 12 AL 18 DE DICIEMBRE. OBJETIVO: Microciclo de Acumulación. 24. MICROCICLO 23: DE 19 AL 25 DE DICIEMBRE. OBJETIVO: Microciclo de Acumulación. 25. MICROCICLO 23: Del 26 DE DICIEMBRE. OBJETIVO: Microciclo de Acumulación.
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.	Guie el proceso y respondí por el monitoreo y rendimiento de los nueve (9) atletas postulados por la Liga al del plan estrellas a través de la solicitud y presentación de los documentos y soportes requeridos por el área técnica en la presente vigencia, deportistas de Plan Estrellas - Julián Jara, Sofia Rojas, - Miguel Ángel Rodríguez, - Alejandra Macias - Miguel Ángel Quintero, - Camilo Quintana, - Lorena Duarte - Paula Bohórquez - Cristóbal Rincón - Sofia Rojas Envié evaluaciones y planes de entrenamiento de los deportistas de plan estrellas al Metodólogo Leonardo Cárdenas, correspondientes a los periodos contractuales del 19 de julio al 26 de diciembre del 2022.
5. Presentar ante el metodólogo asignado con treinta (30) días calendario de antelación en el formato establecido, una informe pre-competencia, con sus respectivos soportes, para ser analizado y avalado por la Comisión Técnica Departamental de INDEPORTES. Cuando se encuentren en competencia deberán enviar diariamente los resultados obtenidos con sus respectivos soportes. 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.	Se presentaron ante el Metodólogo los resultados diarios durante la competencia y al final del torneo se presentó el informe general de los resultados obtenidos en competencia correspondientes a los periodos contractuales del 19 de julio al 26 de diciembre del 2022. 1. PRIMER OPEN NACIONAL DE PARANATAION CIUDAD DE CALI DEL 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE. 2. SEGUNDO OPEN NACIONAL DE PARANATACION BARRANQUILLA DEL 5 AL 11 DE DICIEMBRE.
6. El Entrenador deberá tener dedicación con los deportistas de quince (15) sesiones semanales de entrenamiento presencial, 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	Realice con los deportistas quince (15) sesiones semanales, cada una de tres (03) horas de entrenamiento distribuidas entre sesiones presenciales y virtuales debido a las dificultades de desplazamiento y falta de escenarios deportivos. En los periodos contractuales del 19 de julio al 26 de diciembre del 2022. Continuamos de forma presencial en los municipios de Arbeláez y Fusagasugá y alterno a esto continué

cambios al metodólogo y a la Liga Deportiva correspondiente, también se anexará planilla de asistencia y registro fotográfico de las actividades realizadas.	compartiendo información a los deportistas que no están en estos municipios para la continuación de la preparación física, trabajos en agua según el plan de entrenamiento vía WhatsApp
7. Solicitar el acompañamiento del equipo multidisciplinario y biomédico con base en los requerimientos del Plan de Entrenamiento que se tenga para los deportistas seleccionados en las diferentes justas preparatorias con miras a los Juegos Nacionales y/o Para nacionales 2023, con quince (15) días de anterioridad.	Se solicitó y se contó con la presencia del equipo multidisciplinario y biomédico en: Agosto 1, control biomédico en la casa del deportista con miras a: 1. PRIMER OPEN NACIONAL DE PARANATAION CIUDAD DE CALI DEL 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE. Noviembre 1, control biomédico en la casa del deportista con miras a: 2. SEGUNDO OPEN NACIONAL DE PARANATACION BARRANQUILLA DEL 5 AL 11 DE DICIEMBRE Importante para la recuperación de nuestros deportistas en los espacios entre jornadas.
8. Proyectar y responder con la Liga, y el Metodólogo por los resultados deportivos de las competencias en que participen los atletas del registro deportivo de Cundinamarca.	Se coordinó con la liga de auditivos y de cognitivos, se proyecto y se realizó para el periodo comprendido entre el 19 de julio al 26 de diciembre: 1. PRIMER OPEN NACIONAL DE PARANATAION CIUDAD DE CALI DEL 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE. 2. SEGUNDO OPEN NACIONAL DE PARANATACION BARRANQUILLA DEL 5 AL 11 DE DICIEMBRE. Temas aprobados y avalados por el club ACUATICUN, quien brinda el aval ante la FEDERACION DE PARANATACION.
9. 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.	Se acompaño y garantizo la asistencia de todos los deportistas a las competencias correspondientes al primer open nacional en la ciudad de Cali y al segundo en barranquilla las fechas: SEGUNDO OPEN NACIONAL DE PARANATACION BARRANQUILLA DEL 5 AL 11 DE DICIEMBRE. De la misma forma acompañe las deportistas alas valoración, y con troles biomédicos al igual que citamos a todos las deportistas a las presentaciones q INDEPORTES cito a nuestros deportistas. De igual manera, se acompaña para la inauguración de los primeros juegos departamentales en el municipio de chía el día 2 de diciembre.
10. 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.	Se participo en las reuniones programadas: - Para el día 26/09/2022. Hora: 04:00 p.m. Tema: FORTALECER LOS PROCESOS DE DESARROLLO DEPORTIVO RUMBO A LOS VI JUEGOS PARANACIONALES 2023. - Para el día 27/09/2022. Hora: 7:00 a.m. Tema: discapacidad visual. Actividad Pedagógica "Control Dopaje, aspectos generales". - Para el día 20/10/2022. Hora: 02:00 p.m.

	Tema: FORTALECER LOS PROCESOS CON LOS Y LAS ENTRENADORES, CON EL FIN DE HACER SEGUIMIENTO TÉCNICO Y METODOLÓGICO DE LA DELEGACIÓN DE CUNDINAMARCA CON MIRAS A JUEGOS PARA NACIONLAES 2023. • Para el día 11/11/2022. Hora: 04:30 p.m. Por: Google Meet: Ling: meet.google.com/rgz-umcm-ukh Temas: APOYAR LOS PROCESOS DE SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE ENTRENADORES Y FORTALECER PROCESOS DE DESARROLLO DEPORTIVO-ADMINISTRATIVO • Para el día 18/11/2022. Hora: 08:30 a.m. Temas: • Espacio Políticas Públicas -Nelson Arévalo. 8:30 a 10:00 am • Rol fundamental del entrenador- Profe Leonardo y profe Deisy. 10: 00 am a 10: 40 am • Manual de Convivencia. 11:10 a 12:00 •Psicología del deporte -12:00 - 1:30 pm • Para el día 02/12/2022. Hora: 08:30 a.m. Lugar: Universidad de Cundinamarca, sede Chía. Tema: Charla motivacional Ciclista profesional Rigoberto Uran. – lanzamiento de los juegos departamentales. Tema: FORTALECER LOS PROCESOS DE DESARROLLO DEPORTIVO RUMBO A LOS VI JUEGOS PARANACIONALES 2023.
11. Llevar a cabo un plan de asesoría y capacitación en coordinación con la respectiva liga Departamental, para la formación de entrenadores y/o monitores en la especialidad.	Se apoyo la primera reunión de la formación de la liga de paranatacion en el mes de julio... El 12 de agosto se comparte una charla virtual con todos los deportistas q tengo a mi cargo para mirar la importancia de la preparación física general en el proceso de nuestro entrenamiento. El día 29 de septiembre se hace una reunión con el profesor y los practicantes del colegio Ebenezer para mirar la importancia del deporte paralímpico en algunos estudiantes de esta institución. 16 de noviembre se desarrolló un conversatorio de discapacidad en para atletismo y paranatacion en la universidad de Cundinamarca... El día 1 y 2 de diciembre se desarrolla el primer torneo departamental de paranatacion en donde se hace el apoyo técnico en clasificación funcional y charla en el congreso técnico a todos los entrenadores regionales sobre los tipos de categorías en la paranatacion.
12. 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 o cuando la misma le sea requerida.	Se mantiene 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. Presto a que esta información sea solicitada para su entrega de manera física y/o magnética al respectivo supervisor en el momento que lo disponga.
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Se participo en la reunión programada: - Para el día 26/09/2022. Hora: 04:00 p.m. Tema: FORTALECER LOS PROCESOS DE DESARROLLO DEPORTIVO RUMBO A LOS VI JUEGOS PARANACIONALES 2023.

	- Para el día 27/09/2022. Hora: 7:00 a.m. Tema: discapacidad visual. Actividad Pedagógica "Control Dopaje, aspectos generales". - Para el día 20/10/2022. Hora: 02:00 p.m. - Tema: FORTALECER LOS PROCESOS CON LOS Y LAS ENTRENADORES, CON EL FIN DE HACER SEGUIMIENTO TÉCNICO Y METODOLÓGICO DE LA DELEGACIÓN DE CUNDINAMARCA CON MIRAS A JUEGOS PARA NACIONLAES 2023. - Para el día 11/11/2022. Hora: 04:30 p.m. Por: Google Meet: Ling: meet.google.com/rgz-umcm-ukh Temas: APOYAR LOS PROCESOS DE SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE ENTRENADORES Y FORTALECER PROCESOS DE DESARROLLO DEPORTIVO-ADMINISTRATIVO. - Para el día 18/11/2022. Hora: 08:30 a.m. Temas: • Espacio Políticas Públicas -Nelson Arévalo. 8:30 a 10:00 am • Rol fundamental del entrenador- Profe Leonardo y profe Deisy. 10: 00 am a 10: 40 am • Manual de Convivencia. 11:10 a 12:00 •Psicología del deporte -12:00 - 1:30 pm
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	No realice ninguna acción frente a esta obligación, en el periodo comprendido del 19 de JULIO al 26 de diciembre del 2022.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Para el periodo comprendido del 19 de JULIO al 26 de diciembre del 2022, Consolide y presente a través de la plataforma SECOP II; toda la documentación solicitada para la actuación contractual con sus respectivos soportes.
16. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Para el periodo comprendido del 19 de JULIO al 26 de diciembre del 2022, se está entregando al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados de la ejecución del contrato.

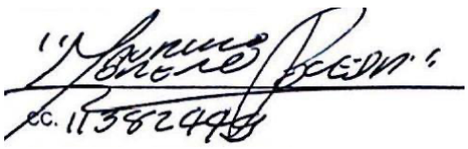
DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA

Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.

Igualmente, en calidad de contratista indicó que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado correctamente y declaro bajo la gravedad de juramento que las planillas fueron canceladas, de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
JUNIO	$1.285.470	$125.000	$160.000	$24.400	1047691038
JULIO	$1.285.470	$125.000	$160.000	$24.400	1047801617
AGOSTO	$1.520.000	$190.000	$243.200	$37.100	1048652392
SEPTIEMBRE	$1.520.000	$190.000	$243.200	$37.100	1048675500
OCTUBRE	$1.520.000	$190.000	$243.200	$37.100	1049172464

NOVIEMBRE	$1.520.000	$190.000	$243.200	$37.100	1049761570
DICIEMBRE	$1.520.000	$190.000	$243.200	$37.100	1050469291
Totales	$10.170.940	$1.200.000	$1.536.000	$234.300	NA



FIRMA CONTRATISTA
C.C./11.382.449 de Fusagasugá



YESID LEONARDO CÁRDENAS ESLAVA
APOYO A LA SUPERVISIÓN

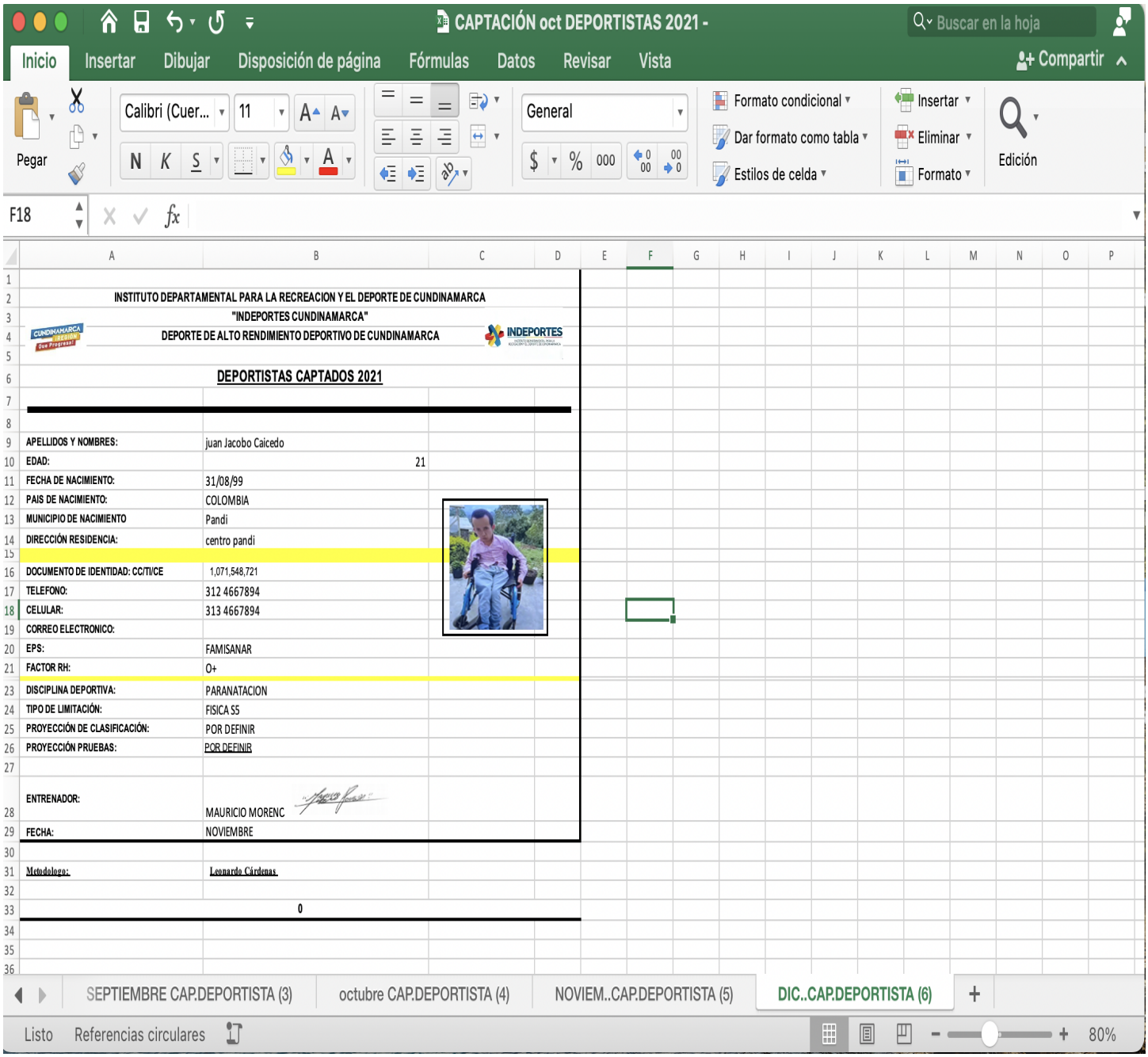
EVIDENCIAS DE LA GESTIÓN CONTRACTUAL DEL 19 DE JULIO AL 26 DE DICIEMBRE DEL 2022 CONTRATO No. 933 de 2022	
Nombre del Contratista	MAURICIO MORENO POVEDA
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	11.382.449
PERIODO DE LAS EVIDENCIAS	19/07/2022 AL 26/12/2022

EVIDENCIAS DE LA GESTIÓN CONTRACTUAL No. 933 DE 2022 CONTRATO No. 933 DE 2022	
Nombre del Contratista	MAURICIO MORENO POVEDA
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	11.382.449
PERIODO DE LAS EVIDENCIAS	19/07/2022 al 30/07/2022

OBLIGACIONES

1. Conducir los procesos de captación, clasificación, preparación y entrenamiento exclusivamente de los atletas de la reserva y de alto rendimiento del registro de Cundinamarca en la disciplina deportiva de Para-Tenis de mesa (Asistente).

Evidencia 1: Base datos Antiguos.



CAPTACIÓN oct DEPORTISTAS 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:	31/08/99
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
TIPO DE LIMITACIÓN:	FISICA S5
PROYECCIÓN DE CLASIFICACIÓN:	POR DEFINIR
PROYECCIÓN PRUEBAS:	POR DEFINIR
ENTRENADOR:	MAURICIO MORENC
FECHA:	NOVIEMBRE
Metodologo:	Leonardo Cárdenas

0

SEPTIEMBRE CAP.DEPORTISTA (3) | octubre CAP.DEPORTISTA (4) | NOVIEM..CAP.DEPORTISTA (5) | DIC..CAP.DEPORTISTA (6)

Listo Referencias circulares 80%

Evidencia 1.1: Base datos NUEVOS.

CAPTACIÓN DEP. 2022. 2...

Inicio | Insertar | Dibujar | Disposición de página | Fórmulas | Datos | Revisar | Vista

Pegar | Calibri (Cuer... | 11 | Ajustar texto | Combinar y centrar | General | Formato condicional | Dar formato como tabla | Estilos de celda

F23 | Barra de fórmulas

	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA	
	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	
	"INDEPORTES CUNDINAMARCA"	
	DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CUNDINAMARCA	
	DEPORTISTAS CAPTADOS 2022	
APELLIDOS Y NOMBRES:	MIGUEL ANGEL QUINTERO	
EDAD:	21	
FECHA DE NACIMIENTO:	5/04/01	
PAIS DE NACIMIENTO:	COLOMBIA	
MUNICIPIO DE NACIMIENTO	FUSAGASUGA	
DIRECCIÓN RESIDENCIA:	Calle 20a N° 58-33	
DOCUMENTO DE IDENTIDAD: CC/TI/CE	1192920344	
TELEFONO:	3163492873	
CELULAR:	3163492873	
CORREO ELECTRONICO:	miguelquintero11@gmail.com	
EPS:	POLICIA NACIONAL	
FACTOR RH:	o+	
DISCIPLINA DEPORTIVA:	PARANATACION	
TIPO DE LIMITACIÓN:	FISICA	
PROYECCIÓN DE CLASIFICACIÓN:	S4	
PROYECCIÓN PRUEBAS:	50 LIBRE- 50 ESPALDA-50 PECHO-50 MARI-150COMBI-100 L 200L	
ENTRENADOR:	MAURICIO MORENO	
FECHA:	JULIO	
Metodologo:	LICENCIADO Leonardo Cárdenas	



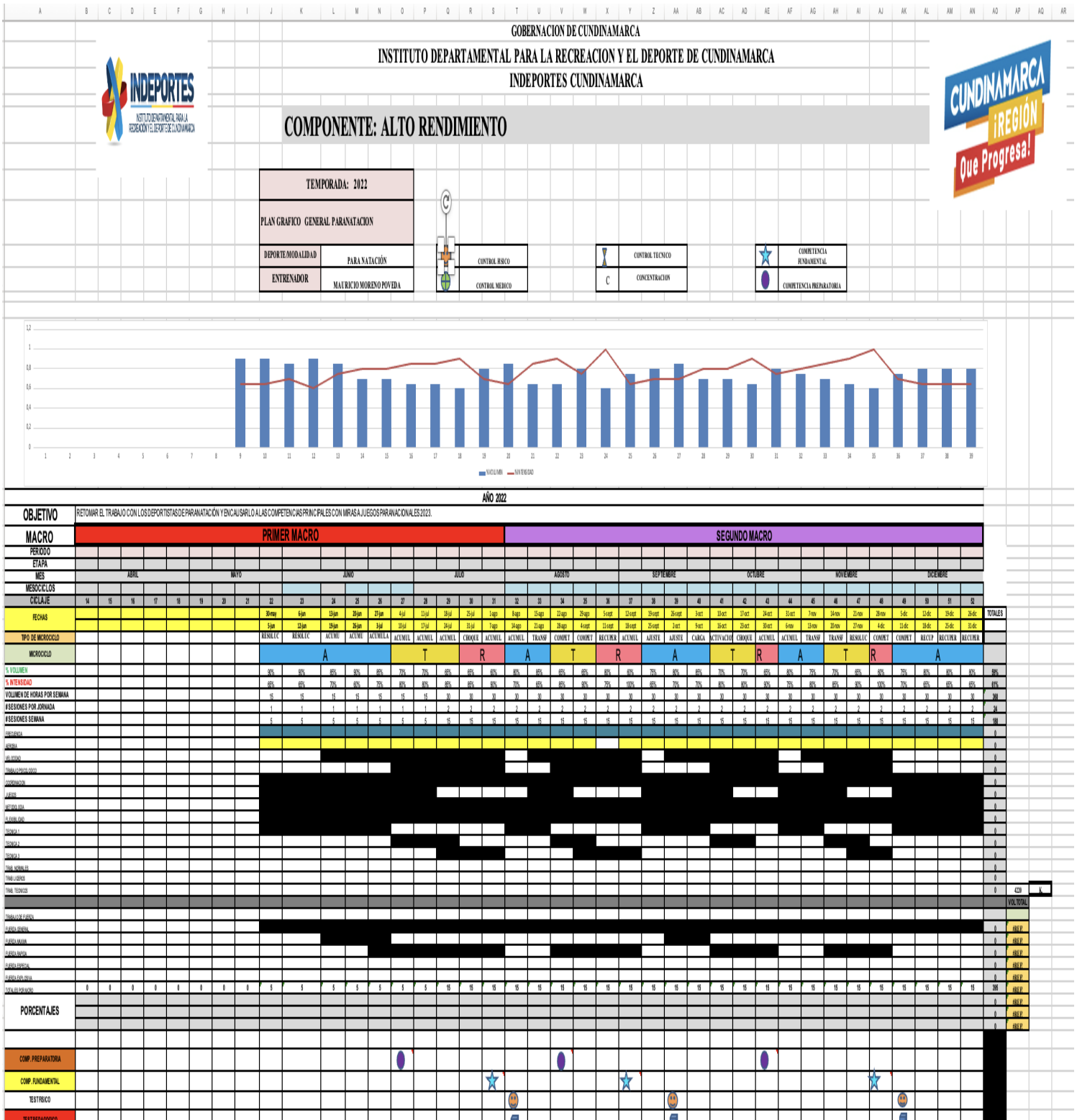
Página 1

JULIO CAP.DEPORTISTA | AGOSTO CAP.DEPORTISTA (2)

2. Diseñar, sustentar, implementar el Plan Estratégico y ejecutar los Planes de Entrenamiento de los atletas a su cargo; los cuales, deben contener como mínimo: 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 treinta (30) días calendario siguientes a la firma del acta de inicio

Evidencia 1: macro No. 1. De fechas 30 mayo a 7 de agosto

Plan Grafico



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

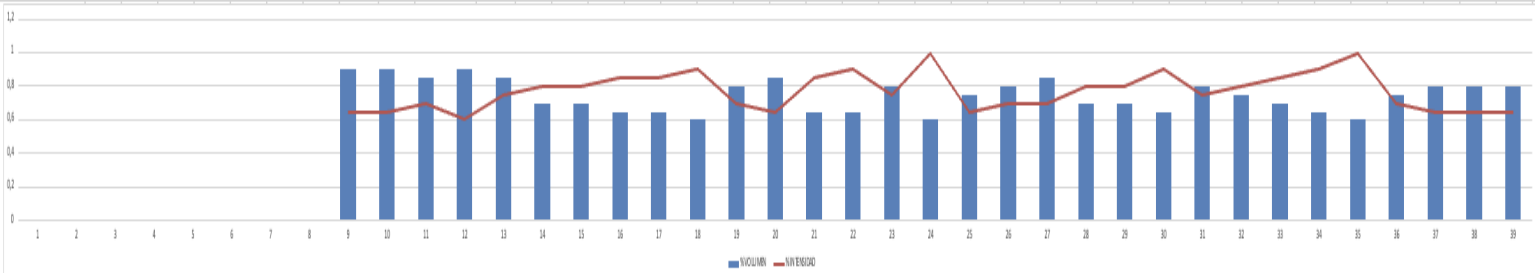
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022	
DEPORTISTA: CRISTOBAL RINCON ROJAS	
DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

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



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO	PRIMER MACRO																SEGUNDO MACRO																							
PERIODO																																								
ETAPA																																							
MES	ABRIL					MAYO				JUNIO					JULIO				AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
MESOCICLOS																																							
CICLAJE	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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
FECHAS									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-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACIÓ	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER
MICROCICLO									A						T		R		A		T		R	A				T	R		A		T	R		A			
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%	80%	85%	65%	65%	80%	60%	75%	80%	65%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	80%	85%	80%	70%	65%	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	85%	65%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
# SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
# SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
RESISTENCIA																																							
AEROBIA																																							
VELOCIDAD																																							
TRABAJO PSICOLOGICO																																							
COORDINACION																																							
JUEGOS																																							
METODOLOGIA																																							
FLEXIBILIDAD																																							
TECNICA 1																																							
TECNICA 2																																							
TECNICA 3																																							
TRAB. MORALES																																							
TRAB. LUDICOS																																							
TRAB. TECNICOS																																							
TRABAJO DE FUERZA																																							
FUERZA GENERAL																																							
FUERZA MAXIMA																																							
FUERZA RAPIDA																																							
FUERZA ESPECIAL																																							
FUERZA EXPLOSIVA																																							
TOTAL DE JORNADAS	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
PORCENTAJES																																							
COMP. PREPARATORIA														●							●									●									
COMP. FUNDAMENTAL																	★						★												★					
TEST FISICO																			●						●												●			
TEST PEDAGOGICO																			■						■												■			
TEST MEDICO																					●										●									
TEST PSICOLOGICO																					●										●									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022	
DEPORTISTA: JINETH LORENA DUARTE CALDERON	
DEPORTE /MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

CONTROL FISICO

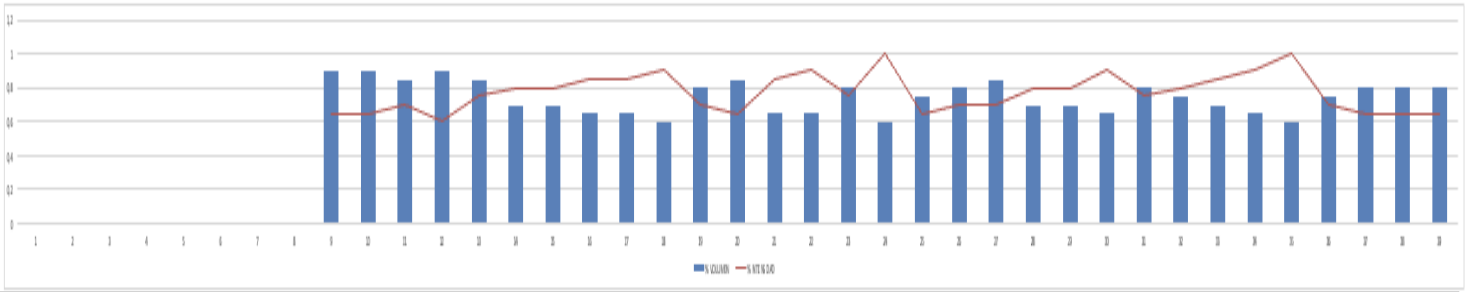
CONTROL MEDICO

CONTROL TECNICO

C CONCENTRACION

COMPETENCIA FUNDAMENTAL

COMPETENCIA PREPARATORIA



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO: PRIMER MACRO | SEGUNDO MACRO

PERIODO

ETAPA

MES: ABRIL | MAYO | JUNIO | JULIO | AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE | NOVIEMBRE | DICIEMBRE

MESOCICLOS

CICLAJE: 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 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52

FECHAS: 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-sept 12-sept 19-sept 26-sept 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 TOTALES
5-jun 12-jun 19-jun 26-jun 3-jul 10-jul 17-jul 24-jul 31-jul 7-ago 14-ago 21-ago 28-ago 4-sept 11-sept 18-sept 25-sept 2-oct 9-oct 16-oct 23-oct 30-oct 6-nov 13-nov 20-nov 27-nov 4-dic 11-dic 18-dic 25-dic 31-dic

TIPO DE MICROCICLO: RESOLUC RESOLUC ACUMU ACUMU ACUMU A ACUMU ACUMU ACUMU CHOQUE ACUMU ACUMU TRANSF COMPET COMPET RECUPER ACUMU AJUSTE AJUSTE CARGA ACTIVACION CHOQUE ACUMU ACUMU TRANSF TRANSF RESOLUC COMPET COMPET RECUP RECUPER RECUPER

MICROCICLO: A T R A T R A T R A T R A T R A

% VOLUMEN: 80% 80% 85% 90% 85% 75% 70% 65% 85% 60% 80% 85% 85% 85% 80% 80% 75% 80% 85% 70% 75% 85% 80% 75% 70% 65% 80% 75% 80% 80% 80% 80%

% INTENSIDAD: 65% 65% 75% 60% 75% 80% 80% 85% 85% 90% 70% 65% 85% 80% 75% 100% 65% 75% 75% 80% 80% 80% 75% 85% 85% 80% 100% 75% 65% 85% 65% 65%

VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA: 15 15 15 15 15 15 15 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

N° SESIONES POR JORNADA: 1 1 1 1 1 1 1 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

N° SESIONES SEMANA: 5 5 5 5 5 5 5 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

0 0 0 0 0 0 0 0 5 5 5 5 5 5 5 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 385

VOL TOTAL

PORCENTAJES

COMP. PREPARATORIA

COMP. FUNDAMENTAL

TEST FISICO

TEST PSICOLOGICO

TEST MEDICO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

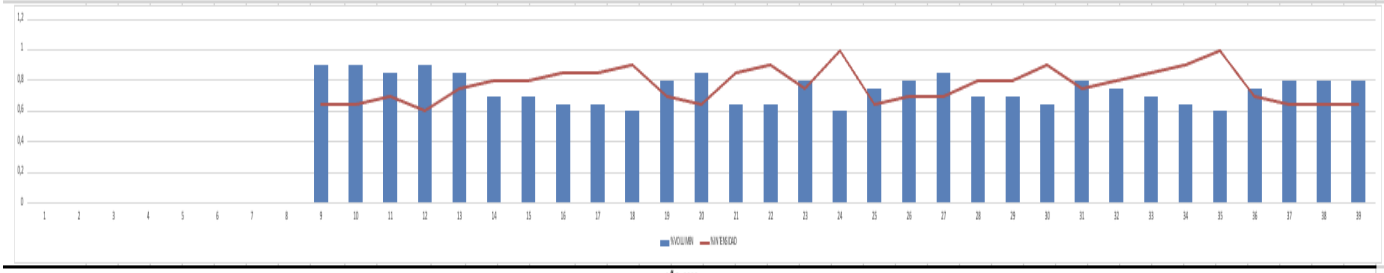
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022	
DEPORTISTA: MARÍA ALEJANDRA MACIAS HERNÁNDEZ	
DEPORTE.MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

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



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO: PRIMER MACRO | SEGUNDO MACRO

MES	ABRIL				MAYO				JUNIO					JULIO				AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
MESOCICLOS																																										
CICLAJE	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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
FECHAS									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-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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		
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	3-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic	
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACIÓ	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER		
MICROCICLO									A					T			R	A			T	R		A				T	R		A			T	R					
LUNES									80%	80%	85%	90%	85%	75%	70%	65%	65%	60%	80%	85%	65%	65%	80%	80%	75%	90%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	75%	65%	60%	75%	80%	80%	80%	99%	
INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	80%	70%	65%	60%	60%	75%	110%	60%	70%	70%	80%	80%	80%	75%	80%	85%	80%	110%	70%	65%	65%	65%	81%	
MEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	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	
IONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	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	
IONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	300	
NCIA																																									0	
I																																									0	
AS																																									0	
APACIDAD																																									0	
ACIÓN																																									0	
																																									0	
LIDA																																									0	
LIAD																																									0	
L1																																									0	
L2																																									0	
L3																																									0	
GNALES																																									0	
ERCO																																									0	
ICACIÓN																																									0	4220
																																									VOL TOTAL
QUE FUERZA																																										
ERAL																																								0	#¡DIV/0!
ADOR																																								0	#¡DIV/0!
ERZA																																								0	#¡DIV/0!
SPECIAL																																								0	#¡DIV/0!
PLOSIVA																																								0	#¡DIV/0!
E PLIOMETRICO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	390	#¡DIV/0!
																																								0	#¡DIV/0!
PORCENTAJES																																								0	#¡DIV/0!
																																								0	#¡DIV/0!

COMP. PREPARATORIA

COMP. FUNDAMENTAL

TEST FISICO

TEST PEDAGOGICO

TEST MEDICO

TEST PSICOLOGICO

CONTROL NUTRICIONAL

TEST BIOMECANICO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

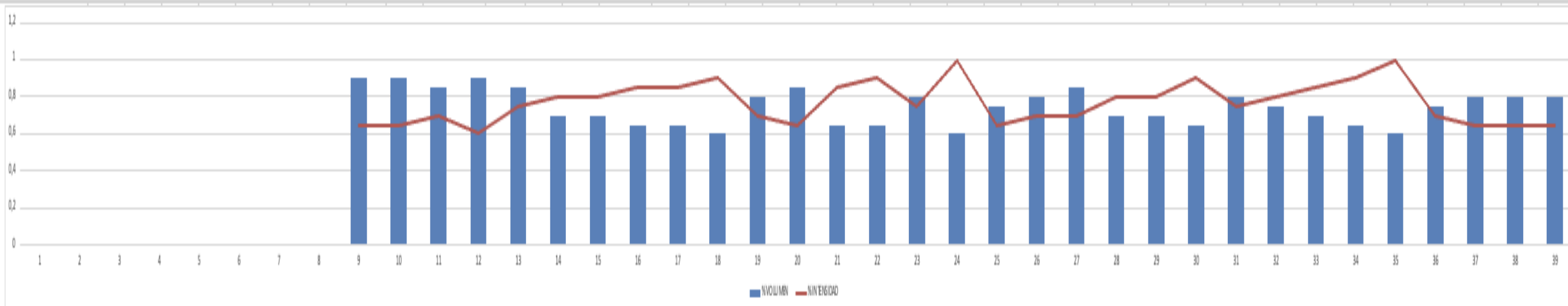
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA:	2022
DEPORTISTA: MARÍA ALEJANDRA MACIAS HERNÁNDEZ	
DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

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



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO	PRIMER MACRO																		SEGUNDO MACRO																						
MES	ABRIL				MAYO				JUNIO					JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
CICLAJE	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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
FECHAS									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-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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	TOTALES
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic	
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACIO	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER	
MICROCICLO									A					T			R		A		T		R		A			T		R	A		T		R	A				
VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%	80%	85%	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%	59%
INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%	70%	65%	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	65%	61%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	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									1	1	1	1	1	1	1	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									5	5	5	5	5	5	5	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
S POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	395

4220 VOL TOTAL

PORCENTAJES

COMP. PREPARATORIA

COMP. FUNDAMENTAL

TEST FISICO

TEST PEDAGOGICO

TEST MEDICO

TEST PSICOLOGICO

CONTROL NUTRICIONAL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

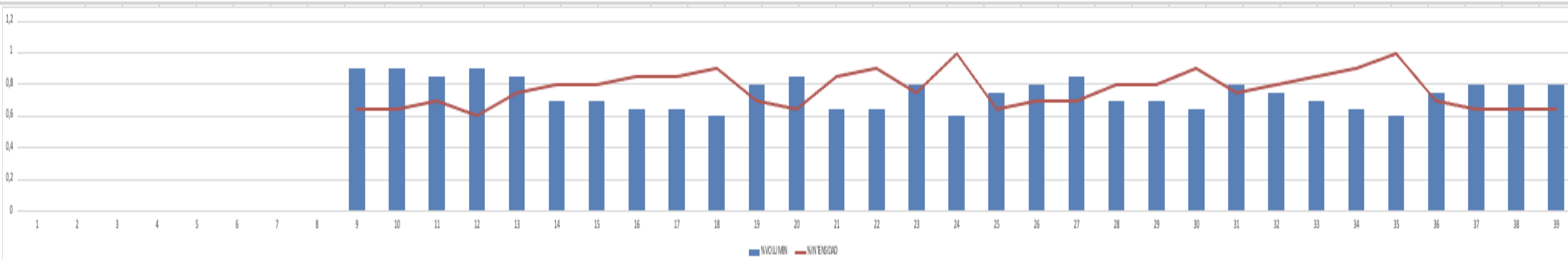
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022	
DEPORTISTA: JULIAN YESID JARA CASTELLANOS	
DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

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



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO: PRIMER MACRO (ciclaje 14–31) · SEGUNDO MACRO (ciclaje 32–52)

CICLAJE	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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
PERIODO																																							
ETAPA																																							
MES	ABRIL					MAYO				JUNIO					JULIO				AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
MESOCICLOS																																							
FECHAS									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-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACIO	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER
MICROCICLO									A					T			R		A		T		R		A			T		R	A		T		R	A			
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%	80%	85%	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%	70%	65%	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	65%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
# SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
# SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
FRECUENCIA																																							
AEROBIA																																							
VELOCIDAD																																							
TRABAJO PSICOLOGICO																																							
COORDINACION																																							
JUEGOS																																							
METODOLOGIA																																							
FLEXIBILIDAD																																							
TECNICA 1																																							
TECNICA 2																																							
TECNICA 3																																							
TRAB. NORMALES																																							
TRAB. LIGEROS																																							
TRAB. TECNICOS																																							
TRABAJO DE FUERZA																																							
FUERZA GENERAL																																							
FUERZA MAXIMA																																							
FUERZA RAPIDA																																							
FUERZA ESPECIAL																																							
FUERZA EXPLOSIVA																																							
TOTALES POR MACRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

PORCENTAJES

COMP. PREPARATORIA

COMP. FUNDAMENTAL

TEST FISICO

TEST PEDAGOGICO

TEST MEDICO

TEST PSICOLOGICO

CONTROL NUTRICIONAL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

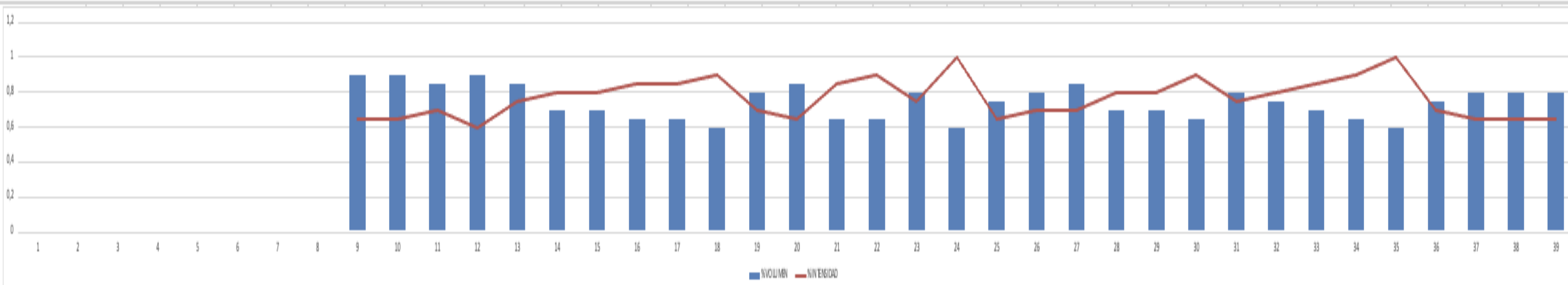
TEMPORADA: 2022

DEPORTISTA: SOFIA ROJAS SANCHEZ

DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACIÓN	CONTROL FISICO	CONTROL TECNICO
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA	CONTROL MEDICO	C CONCENTRACION

COMPETENCIA FUNDAMENTAL

COMPETENCIA PREPARATORIA



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO	PRIMER MACRO																			
PERIODO																				
ETAPA																				
MES	ABRIL				MAYO					JUNIO					JULIO				AGOSTO	
MESOCICLOS																				
CICLAJE	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
FECHAS									30-may	6-jun	13-jun	20-jun	27-jun	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-ago	8-ago	15-ago
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago	21-ago
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF
MICROCICLO									A					T			R		A	
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%	80%	85%
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%	70%	65%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30	30	30
# SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
# SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15
FRECUENCIA																				
AEROBIA																				
VELOCIDAD																				
TRABAJO PSICOLOGICO																				
COORDINACION																				
JUEGOS																				
METODOLOGIA																				
FLEXIBILIDAD																				
TECNICA 1																				
TECNICA 2																				
TECNICA 3																				
TRAB. NORMALES																				
TRAB. LIGEROS																				
TRAB. TECNICOS																				
TRABAJO DE FUERZA																				
FUERZA GENERAL																				
FUERZA MAXIMA																				
FUERZA RAPIDA																				
FUERZA ESPECIAL																				
FUERZA EXPLOSIVA																				
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15
PORCENTAJES																				
COMP. PREPARATORIA																				
COMP. FUNDAMENTAL																				
TEST FISICO																				
TEST PEDAGOGICO																				
TEST MEDICO																				

MACRO	SEGUNDO MACRO																		
PERIODO																			
ETAPA																			
MES				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
MESOCICLOS																			
CICLAJE	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
FECHAS	22-ago	29-ago	5-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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
	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic
TIPO DE MICROCICLO	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACION	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER
MICROCICLO	T		R		A			T		R	A		T		R	A			
% VOLUMEN	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%
% INTENSIDAD	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	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
# SESIONES POR JORNADA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
# SESIONES SEMANA	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
FRECUENCIA																			
AEROBIA																			
VELOCIDAD																			
TRABAJO PSICOLOGICO																			
COORDINACION																			
JUEGOS																			
METODOLOGIA																			
FLEXIBILIDAD																			
TECNICA 1																			
TECNICA 2																			
TECNICA 3																			
TRAB. NORMALES																			
TRAB. LIGEROS																			
TRAB. TECNICOS																			
TRABAJO DE FUERZA																			
FUERZA GENERAL																			
FUERZA MAXIMA																			
FUERZA RAPIDA																			
FUERZA ESPECIAL																			
FUERZA EXPLOSIVA																			
TOTALES POR MICRO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
PORCENTAJES																			
COMP. PREPARATORIA																			
COMP. FUNDAMENTAL																			
TEST FISICO																			
TEST PEDAGOGICO																			
TEST MEDICO																			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

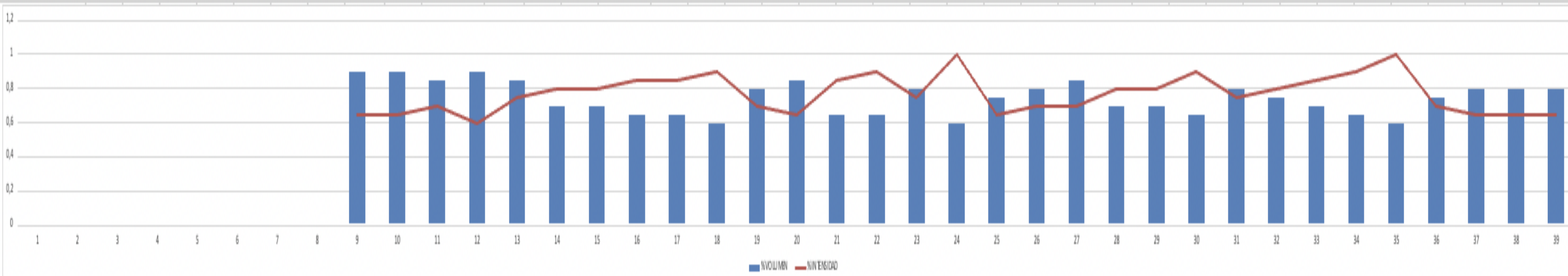
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022

DEPORTISTA: JUAN CAMILO QUINTANA

DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACIÓN	CONTROL FISICO	CONTROL TECNICO	COMPETENCIA FUNDAMENTAL
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA	CONTROL MEDICO	C CONCENTRACION	COMPETENCIA PREPARATORIA



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARA NATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO	PRIMER MACRO																	
PERIODO																		
ETAPA																		
MES	ABRIL					MAYO				JUNIO					JULIO			
MESOCICLOS																		
CICLAJE	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FECHAS									30-may	6-jun	13-jun	20-jun	27-jun	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-ago
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL
MICROCICLO									A					T			R	
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30
#SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
#SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15
FRECUENCIA																		
AEROBIA																		
VELOCIDAD																		
TRABAJO PSICOLOGICO																		
COORDINACION																		
JUEGOS																		
METODOLOGIA																		
FLEXIBILIDAD																		
TECNICA 1																		
TECNICA 2																		
TECNICA 3																		
TRAB. NORMALES																		
TRAB LIGEROS																		
TRAB, TECNICOS																		
TRABAJO DE FUERZA																		
FUERZA GENERAL																		
FUERZA MAXIMA																		
FUERZA RAPIDA																		
FUERZA ESPECIAL																		
FUERZA EXPLOSIVA																		
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15
PORCENTAJES																		
COMP. PREPARATORIA																		
COMP. FUNDAMENTAL																		
TEST FISICO																		
TEST PEDAGOGICO																		
TEST MEDICO																		
TEST PSICOLOGICO																		
CONTROL NUTRICIONAL																		

MACRO	SEGUNDO MACRO																				
PERIODO																					
ETAPA																					
MES	AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
MESOCICLOS																					
CICLAJE	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
FECHAS	8-ago	15-ago	22-ago	29-ago	5-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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
	14-ago	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic
TIPO DE MICROCICLO	ACUMUL	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACION	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER
MICROCICLO	A		T		R		A			T		R	A		T		R	A			
% VOLUMEN	80%	85%	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%
% INTENSIDAD	70%	65%	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	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
#SESIONES POR JORNADA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
#SESIONES SEMANA	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
TOTALES POR MICRO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

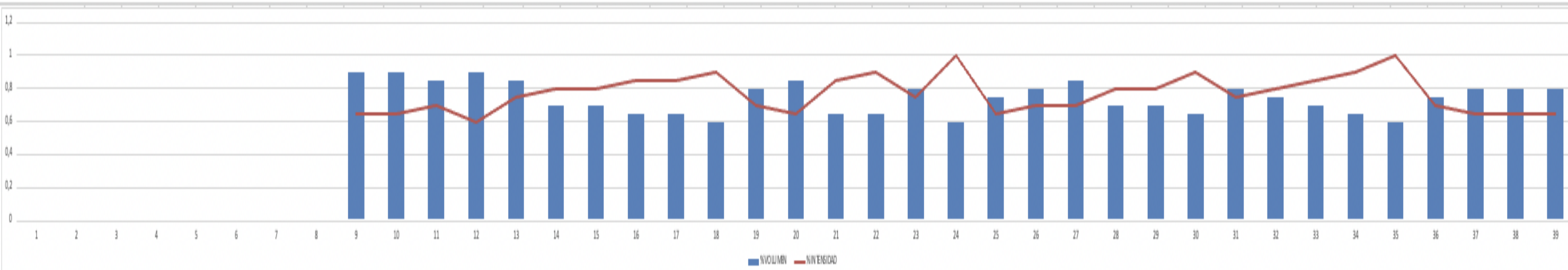
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022

DEPORTISTA: MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ

DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACIÓN		CONTROL FISICO		CONTROL TECNICO		COMPETENCIA FUNDAMENTAL
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA		CONTROL MEDICO	C	CONCENTRACION		COMPETENCIA PREPARATORIA



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO: PRIMER MACRO (ciclaje 14–31) / SEGUNDO MACRO (ciclaje 32–52)

PERIODO																			
ETAPA																			
MES	ABRIL					MAYO				JUNIO					JULIO				AGOSTO
MESOCICLOS																			
CICLAJE	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
FECHAS									30-may	6-jun	13-jun	20-jun	27-jun	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-ago	8-ago
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL
MICROCICLO									A					T			R		A
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%	80%
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%	70%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30	30
#SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
#SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15
FRECUENCIA																			
AEROBIA																			
VELOCIDAD																			
TRABAJO PSICOLOGICO																			
COORDINACION																			
JUEGOS																			
METODOLOGIA																			
FLEXIBILIDAD																			
TECNICA 1																			
TECNICA 2																			
TECNICA 3																			
TRAB. NORMALES																			
TRAB LIGEROS																			
TRAB. TECNICOS																			
TRABAJO DE FUERZA																			
FUERZA GENERAL																			
FUERZA MAXIMA																			
FUERZA RAPIDA																			
FUERZA ESPECIAL																			
FUERZA EXPLOSIVA																			
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15
PORCENTAJES																			
COMP. PREPARATORIA																			
COMP. FUNDAMENTAL																			
TEST FISICO																			
TEST PEDAGOGICO																			
TEST MEDICO																			
TEST PSICOLOGICO																			
CONTROL NUTRICIONAL																			
TEST BIOMECANICO																			

MES					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
CICLAJE	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
FECHAS	15-ago	22-ago	29-ago	5-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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	TOTALES
	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic	
TIPO DE MICROCICLO	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACION	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER	
MICROCICLO		T		R		A			T		R	A		T		R	A				
% VOLUMEN	85%	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%	59%
% INTENSIDAD	65%	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	65%	61%
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	360
#SESIONES POR JORNADA	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	180
FRECUENCIA																					0
AEROBIA																					0
VELOCIDAD																					0
TRABAJO PSICOLOGICO																					0
COORDINACION																					0
JUEGOS																					0
METODOLOGIA																					0
FLEXIBILIDAD																					0
TECNICA 1																					0
TECNICA 2																					0
TECNICA 3																					0
TRAB. NORMALES																					0
TRAB LIGEROS																					0
TRAB. TECNICOS																					0
TRABAJO DE FUERZA																					
FUERZA GENERAL																					0
FUERZA MAXIMA																					0
FUERZA RAPIDA																					0
FUERZA ESPECIAL																					0
FUERZA EXPLOSIVA																					0
TOTALES POR MICRO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	395
PORCENTAJES																					0
																					0
																					0
																					0
COMP. PREPARATORIA																					
COMP. FUNDAMENTAL																					
TEST FISICO																					
TEST PEDAGOGICO																					
TEST MEDICO																					
TEST PSICOLOGICO																					
CONTROL NUTRICIONAL																					
TEST BIOMECANICO																					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022

DEPORTISTA: PAULA CAROLINA BOHORQUEZ SANCHEZ

DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACIÓN	CONTROL FISICO	CONTROL TECNICO	COMPETENCIA FUNDAMENTAL	
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA	CONTROL MEDICO	C: CONCENTRACION	COMPETENCIA PREPARATORIA	



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO	PRIMER MACRO																			
PERIODO																				
ETAPA																				
MES	ABRIL					MAYO				JUNIO					JULIO				AGOSTO	
MESOCICLOS																				
CICLAJE	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
FECHAS									30-may	6-jun	13-jun	20-jun	27-jun	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-ago	8-ago	15-ago
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago	21-ago
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF
MICROCICLO									A					T			R		A	
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%	80%	85%
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%	70%	65%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30	30	30
# SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
# SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15
FRECUENCIA																				
AEROBIA																				
VELOCIDAD																				
TRABAJO PSICOLOGICO																				
COORDINACION																				
JUEGOS																				
METODOLOGIA																				
FLEXIBILIDAD																				
TECNICA 1																				
TECNICA 2																				
TECNICA 3																				
TRAB. NORMALES																				
TRAB LIGEROS																				
TRAB, TECNICOS																				
TRABAJO DE FUERZA																				
FUERZA GENERAL																				
FUERZA MAXIMA																				
FUERZA RAPIDA																				
FUERZA ESPECIAL																				
FUERZA EXPLOSIVA																				
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15
PORCENTAJES																				
COMP. PREPARATORIA																				
COMP. FUNDAMENTAL																				
TEST FISICO																				
TEST PEDAGOGICO																				
TEST MEDICO																				
TEST PSICOLOGICO																				

MACRO	SEGUNDO MACRO																		
PERIODO																			
ETAPA																			
MES				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
MESOCICLOS																			
CICLAJE	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
FECHAS	22-ago	29-ago	5-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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
	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic
TIPO DE MICROCICLO	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACION	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER
MICROCICLO	T		R		A			T		R	A		T		R	A			
% VOLUMEN	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%
% INTENSIDAD	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	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
# SESIONES POR JORNADA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
# SESIONES SEMANA	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
FRECUENCIA																			
AEROBIA																			
VELOCIDAD																			
TRABAJO PSICOLOGICO																			
COORDINACION																			
JUEGOS																			
METODOLOGIA																			
FLEXIBILIDAD																			
TECNICA 1																			
TECNICA 2																			
TECNICA 3																			
TRAB. NORMALES																			
TRAB LIGEROS																			
TRAB, TECNICOS																			
TRABAJO DE FUERZA																			
FUERZA GENERAL																			
FUERZA MAXIMA																			
FUERZA RAPIDA																			
FUERZA ESPECIAL																			
FUERZA EXPLOSIVA																			
TOTALES POR MICRO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
PORCENTAJES																			
COMP. PREPARATORIA																			
COMP. FUNDAMENTAL																			
TEST FISICO																			
TEST PEDAGOGICO																			
TEST MEDICO																			
TEST PSICOLOGICO																			

Plan literal

GOBERNACIóN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIóN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PLAN LITERAL 2022

LIGA	**Liga de Para Natación de Cundinamarca**
MODALIDAD	**Para Natación**

I. DATOS DEL ENTRENADOR

Ítem	Datos		
Nombres y Apellidos	Mauricio Moreno Poveda		
Documento de Identidad	11.382.449		
Dirección particular	Carrera 4 #5- 18 Pekin		
Ciudad	Fusagasuga		
Teléfono (s)	3123009339		
Correo Electrónico	maolria@yahoo.com		
Sitio de trabajo	Club del comercio		
Horario de trabajo	9:00 am-12:00 pm y 3:00-6:00 pm		
Principales Estudios	Licenciatura en educacion fisica y Maestria en entrenamiento deportivo		
Profesión	Entrenador		
Observaciónes			

II. DATOS DEL DEPORTISTA

Ítem	Datos		
Nombres y Apellidos	Juan Camilo Quintana		
Documento de Identidad	1.058.846.224		
Dirección particular	Calle 15f #133-39		
Ciudad	Bogota		
Teléfono (s)	3136279972		
Correo Electrónico	Camilo181994 @hotmail.es		
Edad Cronológica	28 años		
Edad Deportiva	12 años		
Talla	1,73		
Talla Sentado	84		
Envergadura	1,58		
Peso	60 k		
Pruebas / División	50 pecho- 50 espalda-50 libre.100 espalda-100 libre		
Observaciónes			

III. RESULTADOS DEPORTIVOS EN EL ÚLTIMO AÑO (Competencias Oficiales)

Ítem	Datos				
Competencia Preparatoria	**Abierto Nacional**	**Sede**	Medellín	**Fecha**	**1-jul-21**
Prueba	50 pecho			**No. De participantes**	3
Observaciones y Resultados Deportivos	1er puesto(Oro)				

Ítem	Datos				
Competencia Preparatoria	**Abierto Nacional**	**Sede**	Medellín	**Fecha**	**1-jul-21**
Prueba	50 mt espalda			**No. De participantes**	3

7 DEPORTISTAS MAS

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.

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA — GOBERNACION DE CUNDINAMARCA — CUNDINAMARCA EL REGIÓN Que Progresa!

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**1**	**Micro No:**	**2**	**Tipo de micro:**	**PRECOMPETITIVO**	**Fecha**	**25 AL 31DE JULIO**
OBJETIVO DEL MICRO: LA PUESTA A PUNTO DE LOS DEPORTISTAS CON MIRAS AL CHEQUEO PREPARATORIO DEL 2 AL 7 DE AGOSTO COMO ESTABA PROGRAMADO EN BOGOTÁ.							

FOR

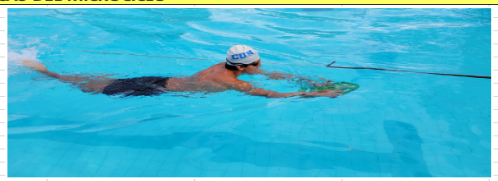
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ
HORARIO		9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00	9:00 - 12:00
Fase Inicial	**Contenido**	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	15	15
Fase central	**Contenido**	Jornada mañana: Trabajo con bandas elasticas y resistencia a la fuerza. Jornada tarde: Capacitación la preparación fisica .	Jornada mañana: Trabajo aeróbico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar) y fuerza (pesas). Jornada tarde: Trabajo de salidas, virajes y llegadas.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Chequeo de 2 pruebas.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Chequeo de 2 pruebas.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Chequeo de 2 pruebas.	Jornada mañana: Chequeo de 2 pruebas.	jornada mañana: Descanso activo (caminar, bicicleta, rodar, rumba, eliptica o salir en familia).
	Carga	Capacitación.	10 rep. De salidas de cada estilo, 10 rep. De virajes de cada estilo y 10 rep. De llegadas de cada estilo. Trabajo continuo aplicando el tema principal.	2 pruebas fundamentales.	2 pruebas fundamentales.	2 pruebas fundamentales.	2 pruebas fundamentales.	90 minutos
	Intensidad (%)	75	85	95	95	95	95	50
	Volumen (%)	65	65	40	40	40	40	50
	Volumen (min)	300	300	300	300	300	150	90
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	Afloje recuperatorio y estiramiento	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	15	15
Total volumen (min) sesion		360	360	360	360	360	180	120

Observaciones y/o retroalimantación:

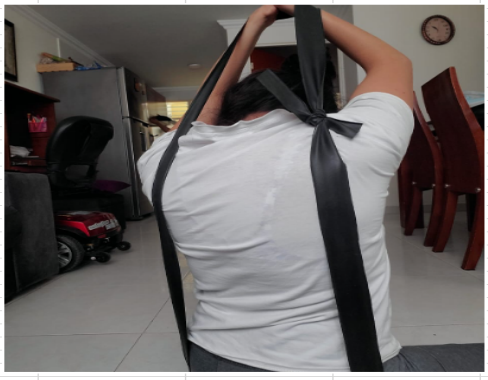
FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODOLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**1**	**Micro No:**	**1**	**Tipo de micro:**	**PRECOMPETITIVO**	**Fecha**	**19 AL 24 DE JULIO**
OBJETIVO DEL MICRO: LA PUESTA A PUNTO DE LOS DEPORTISTAS CON MIRAS AL CHEQUEO PREPARATORIO DEL 2 AL 7 DE AGOSTO COMO ESTABA PROGRAMADO EN BOGOTÁ.							

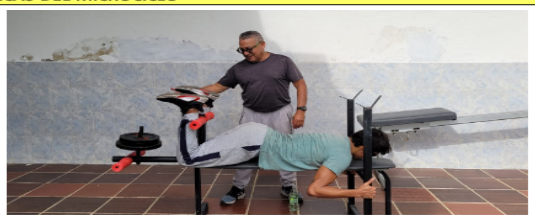
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ
HORARIO		9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00	9:00 - 12:00
Fase Inicial	**Contenido**	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	15	15
Fase central	**Contenido**	Jornada mañana: Trabajo con bandas elasticas y resistencia a la fuerza. Jornada tarde: Trabajo tecnica (2) de los 4 estilos con remos y aletas.	Jornada mañana: Trabajo aeróbico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar) y fuerza (pesas). Jornada tarde: Trabajo de salidas, virajes y llegadas.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Chequeo de 2 pruebas, resistencia a la fuerza y transferencia.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Chequeo de 2 pruebas, resistencia a la fuerza y transferencia.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Chequeo de 2 pruebas, resistencia a la fuerza y transferencia.	Jornada mañana: Chequeo de 2 pruebas, resistencia a la fuerza y transferencia.	jornada mañana: Descanso activo (caminar, bicicleta, rodar, rumba, eliptica o salir en familia).
	Carga	T:estilo libre 200p, 200brz, 200est. T:estilo fuerte 200p, 200brz, 200est. T:estilo 3 100p, 100brz, 100est. T:estilo 4 100p, 100brz, 100est. 4 BLOQUES	10 rep. De salidas de cada estilo, 10 rep. De virajes de cada estilo y 10 rep. De llegadas de cada estilo. Trabajo continuo aplicando el tema principal.	2 pruebas fundamentales.	2 pruebas fundamentales.	2 pruebas fundamentales.	2 pruebas fundamentales.	90 minutos
	Intensidad (%)	75	85	90	90	90	90	50
	Volumen (%)	65	65	40	40	40	40	50
	Volumen (min)	300	300	300	300	300	150	90
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	Afloje recuperatorio y estiramiento	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	15	15
Total volumen (min) sesion		360	360	360	360	360	180	120

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODOLOGO (A)**	

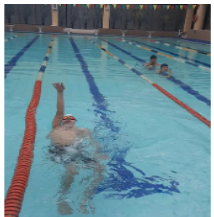
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO











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

Evidencia 1: informes Plan de Entrenamiento deportistas Plan estrellas

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	jul-22	Categoría Plan Estrellas	Elite 2

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	CRISTOBAL RINCON ROJAS	Disciplina Deportiva	NATACION PARALIMPICA
Documento de Identidad (CC/TI)	9532822	Categoría de Competición	Mayores
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	15/9/1968	Prueba(s) de Competición	50libre, 100libre, 200 LIBRE, 50ESPALDA ,50 PECHO, Y 50 MARIPOSA
Edad (años)	54	Teléfono	3103387816
Edad Deportiva (años)	20 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S3, SM2, SB3

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3124009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB RODANDO POR LA VIDA	Municipio	SOPO
Lugar de Entrenamiento	RUSAGASUGA	Dirección y Municipio	CALLE 14 CON 9 SOSAVOSO
Horario de Entrenamiento	DE 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	COMPARTA

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	570	570	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FISICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE MENGIMIENTO DEL DEPORTISTA
Sesiones	48	48	100%	
Horas de Entrenamiento	96	96	100%	
Microciclos	9	9	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales				
Concentraciones				
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

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

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

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

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

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

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

Pruebas	Individual	Equipo
Lugar ocupado		
Marca (si aplica)		
Evaluación		

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

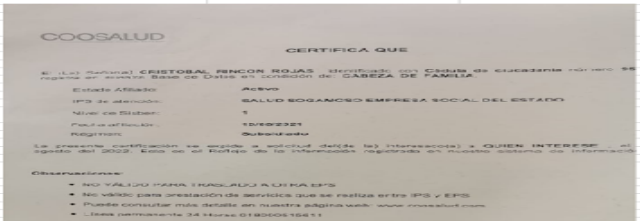
RESULTADO

Pruebas	Individual	Equipo
Lugar ocupado		
Marca (si aplica)		
Evaluación		

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

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


COOSALUD

CERTIFICA QUE

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

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	Fisicos	Mes Evaluado - Año	jul-22	Categoría Plan Estrellas	Ascenso 1

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	JINETH LORENA DUARTE CALDERON	Disciplina Deportiva	NATACIÓN PARALIMPICA
Documento de Identidad (CC/TI)	1.024.519.827	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	30/06/91	Prueba[s] de Competición	50 M libres, 100 M libres, 100 M pecho, 200 M combinado, 100 M espalda
Edad (años)	31	Teléfono	3164410644
Edad Deportiva (años)	4	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S6 - SM 5 - SB 4

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURIO MORENO	Teléfono	
Club deportivo al que pertenece	CLUB DELFINES DE PARA NATACIÓN	Municipio	FUSAGASUGA
Lugar de Entrenamiento	CLUB DE COMERCIO	Dirección y Municipio	FUSAGASUGA
Horario de Entrenamiento	9 AM A 12 M Y 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	FAMISANAR

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	1980	1980	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FÍSICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.
Sesiones	11	11	100%	
Horas de Entrenamiento	66	66	100%	
Microciclos	2	2	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales				
Concentraciones				
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 metros libre			X	3	01.07.00
100 metros pecho		X		2	01.14.00
100 metros libre			X	3	02.49.00
100 METROS ESPALDA			X	3	02.53.01
200 COBINADO		X		2	05.11.05
50 metros mariposa			X	3	01.22.04
100 PECHO		X		2	03.11.01

Proyección de Resultado 2022 – (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 metros libre			X	3	01.07.00
100 metros pecho		X		2	01.14.00
100 metros libre			X	3	02.49.00
100 METROS ESPALDA			X	3	02.53.01
200 COBINADO		X		2	05.11.05
50 metros mariposa			X	3	01.22.04
100 PECHO		X		2	03.11.01

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

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

Pruebas	Individual	Equipo
Lugar ocupado		
Marca (si aplica)		
Evaluación		

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

RESULTADO

Pruebas	Individual	Equipo
Lugar ocupado		
Marca (si aplica)		
Evaluación		

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

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

Famisanar

CERTIFICA QUE:

ELLA, señor(a) JINETH LORENA DUARTE CALLERON identificado(a) con CC 1024519827 se encuentra afiliado(a) a la EPS en condición de BENEFICIARIO del Régimen Subsidiado

Fecha de Activación de Servicios: 01/07/2021
Estado de la Afiliación: ACTIVO
IPS: CC SUBSIDIADO CENTRO MEDICO FUSAGASUGA
Categoría: SISBEN 1

La presente certificación se expide a solicitud del(de la) interesado(a) en Bogotá para QUIEN INTERESE a los 01 días del mes de agosto del año 2022.

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

Observaciones:

NO VALIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

Cordialmente,

Paula Andrea Rincón Sierra
Director Operaciones Comerciales
EPS FAMISANAR S.A.S.

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	jul-22	Categoría Plan Estrellas	Elite 2

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	MARÍA ALEJANDRA MACIAS HERNÁNDEZ	Disciplina Deportiva	PARA-NATACIÓN
Documento de Identidad (CC/TI)	1030693124	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	12/09/98	Prueba(s) de Competición	50 libre, 100 libre, 200 libre, 50 pecho, 50 espalda , 150 combinado
Edad (años)	24	Teléfono	3102651822
Edad Deportiva (años)	8 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S4-SB3-SM4

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB DELFINES DE PARA-NATACIÓN	Municipio	FUSAGASUGÁ
Lugar de Entrenamiento	CLUB DEL COMERCIO	Dirección y Municipio	FUSAGASUGÁ
Horario de Entrenamiento	9 AM A 12 M Y 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	Policia Nacional

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	1980	1980	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FÍSICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.
Sesiones	11	11	100%	
Horas de Entrenamiento	66	66	100%	
Microciclos	2	2	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales				
Concentraciones				
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

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

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

Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE	X			1	01:00.05
100 LIBRE	X			1	02:14.77
200 LIBRE	X			1	04:38.34
50 PECHO	X			1	01:37.06
50 ESPALDA		X		2	01:31.05
150 COMBINADO	X			1	04:49.69

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

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

Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

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

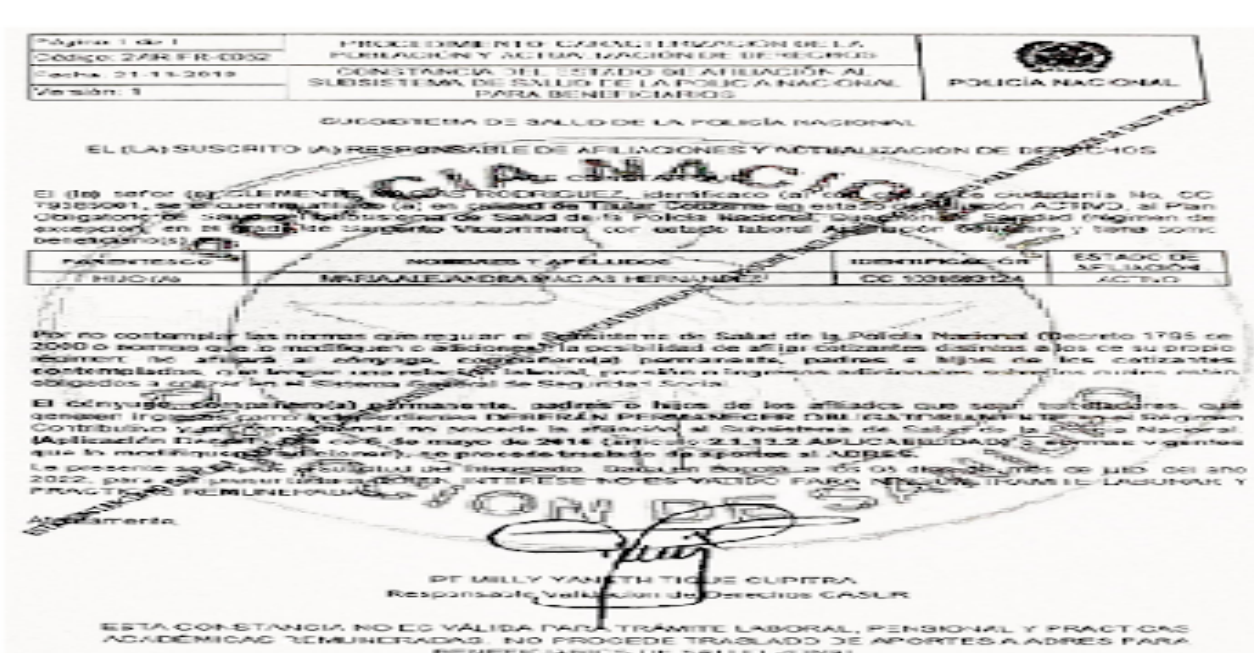
RESULTADO

Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

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



Página 1 de 1 | Código: 2AR-FR-0052 | Fecha: 21-11-2019 | Versión: 1

PROCEDIMIENTO CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN Y ACTUALIZACIÓN DE DERECHOS
CONSTANCIA DEL ESTADO DE AFILIACIÓN AL SUBSISTEMA DE SALUD DE LA POLICÍA NACIONAL PARA BENEFICIARIOS

POLICÍA NACIONAL

SUBDIRECCIÓN DE SALUD DE LA POLICÍA NACIONAL

EL (LA) SUSCRITO (A) RESPONSABLE DE AFILIACIONES Y ACTUALIZACIÓN DE DERECHOS

PARENTESCO	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	ESTADO DE AFILIACIÓN
HIJO(A)	MARIA ALEJANDRA MACIAS HERNANDEZ	CC 1030693124	ACTIVO

PT MILLY YANETH TIQUE CUPITRA
Responsable Validación de Derechos CASLR

ESTA CONSTANCIA NO ES VÁLIDA PARA TRÁMITE LABORAL, PENSIONAL Y PRACTICAS ACADÉMICAS REMUNERADAS. NO PROCEDE TRASLADO DE APORTES A ADRES PARA BENEFICIARIOS DE SALUD POLICIAL

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	jul-22	Categoría Plan Estrellas	

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	JULIAN YESID JARA CASTELLANOS	Disciplina Deportiva	PARANATACION
Documento de Identidad (CC/TI)	1071548051	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	28/04/2004	Prueba(s) de Competición	50L/100L/400L/100E/100P/
Edad (años)	18 AÑOS	Teléfono	3125643274
Edad Deportiva (años)	5 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S 11

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB DELFINES DE PARA-NATACIÓN	Municipio	FUSAGASUGA
Lugar de Entrenamiento	BOGOTÁ	Dirección y Municipio	FUSAGASUGA
Horario de Entrenamiento	9 AM A 12 M Y 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	CONVIDA

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	1980	1980	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TECNICOS Y FISICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA
Sesiones	11	11	100%	
Horas de Entrenamiento	66	66	100%	
Microciclos	2	2	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales				
Concentraciones				
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE		X		1	00:31.00
100 LIBRE			X	3	1:14:24
400 LIBRE			X	3	6:05:00
100 PECHO			X	3	1:30:22
100 ESPALDA		X		2	01:15.60
200 COMBINADO			X	3	3:18:53

Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE		X		1	00:31.00
100 LIBRE			X	3	1:14:24
400 LIBRE			X	3	6:05:00
100 PECHO			X	3	1:30:22
100 ESPALDA		X		2	01:15.60
200 COMBINADO			X	3	3:18:53

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

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

Pruebas	
Lugar ocupado	
Marca (si aplica)	
Evaluación	

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

Pruebas	RESULTADO Individual	Equipo
Lugar ocupado		
Marca (si aplica)		
Evaluación		

Evaluación y Análisis del Mes:

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



CONVIDA

CERTIFICACIÓN DE AFILIACIÓN

Se Certifica que JARA CASTELLANOS JULIAN YESID identificado(a) con CC Número 1071548051 se encuentra registrado(a) en la Entidad Administradora de Planes de Beneficios, EPS CONVIDA con la siguiente información:

Fecha de Nacimiento: 28/04/2004
Sexo: Masculino
Tipo de Régimen: Subsidiado
Estado: ACTIVO
Tipo de Afiliado: OTRO MIEMBRO DEL NUCLEO FAMILIAR
Departamento: CUNDINAMARCA
Municipio de Residencia: ARBELAEZ
Fecha de Afiliación: 01/03/2019
Fecha de Retiro:
IPS Asignada: EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL SAN ANTONIO DE ARBELAEZ
Nivel: 1
Discapacidad:

Esta certificación se genera desde la página web a los 20 días del mes de julio del año 2022

ESTA CERTIFICACIÓN NO ES VALIDA PARA TRASLADOS ENTRE EPS

VIGILADO Supersalud

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	jul-22	Categoría Plan Estrellas	

Notas: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	SOFIA ROJAS SANCHEZ	Disciplina Deportiva	PARA-NATACION CARRERAS
Documento de Identidad (CC/TI)	1034396607	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	04/04/2004	Prueba(s) de Competición	50M, 50L, 100E, 100L, 200E, 200CMB
Edad (años)	18 AÑOS	Teléfono	3186325821
Edad Deportiva (años)	2 AÑOS Y 8 MESES	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S 15

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB DELFINES DE PARA-NATACIÓN	Municipio	FUSAGASUGA.
Lugar de Entrenamiento	CLUB DEL COMERCIO	Dirección y Municipio	FUSAGASUGA.
Horario de Entrenamiento	9 AM A 12 M Y 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	COMPENSAR

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	1980	1980	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 2 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TECNICOS Y FISICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.
Sesiones	11	11	100%	
Horas de Entrenamiento	66	66	100%	
Microciclos	2	2	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales				
Concentraciones				
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

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

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

Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
50 LIBRE		X		2	01:38.47
100 LIBRE		X		2	01:17.97
50 MARIPOSA		X		2	042.59
100 ESPALDA	X			1	01:30.25
200 COMBINADO		X		2	3:12:04

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

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

Pruebas			
Lugar ocupado			
Marca (si aplica)			
Evaluación			

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

	RESULTADO	
Pruebas	Individual	Equipo
Lugar ocupado		
Marca (si aplica)		
Evaluación		

Evaluación y Análisis del Mes:

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

ADRES

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

TIPO DE DOCUMENTO	CC
NUMERO DE DOCUMENTO	1034396607
NOMBRES	SOFIA
APELLIDOS	ROJAS SANCHEZ
FECHA DE NACIMIENTO	04/04/2004
DEPARTAMENTO	BOGOTA D. C.
MUNICIPIO	BOGOTA D. C.

Datos de afiliación :

ESTADO	CLASE DE COTIZANTE	REGIMEN	FECHA DE AFILIACION EFECTIVA	FECHA DE RETIRO	TIPO DE AFILIACION
ACTIVO	25 ALTO COTIZANTE (MAS DE 1 SMLMV)	CONTRIBUTIVO	04/04/2004	31/12/2999	ADICIONAL

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Regimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

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	jul-22	Categoría Plan Estrellas	

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ	Disciplina Deportiva	PARA-NATACIÓN
Documento de Identidad (CC/TI)	1.007.405.557	Categoria de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	01/10/2000	Prueba(s) de Competición	100L - 100M - 400L - 100P - 100E - 200CMB
Edad (años)	22 AÑOS	Teléfono	3004706841
Edad Deportiva (años)	3 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralimpico)	S.14

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB DELFINES DE PARA-NATACIÓN	Municipio	FUSAGASUGÁ
Lugar de Entrenamiento	FUSAGASUGÁ	Dirección y Municipio	CLUB DEL COMERCIO
Horario de Entrenamiento	9 AM A 12 M Y 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	FAMISANAR

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	1980	1980	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACION DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FÍSICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.
Sesiones	11	11	100%	
Horas de Entrenamiento	66	66	100%	
Microciclos	7	7	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales				
Concentraciones				
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
100 LIBRE			X	3	1:07.28
100 MARIPOSA					1:14.00
400 LIBRE					6:05.00
100 PECHO			X	3	1:21.50
100 ESPALDA					1:26.00
200 COMBINADO					3:18.00

Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
100 LIBRE			X	3	1:07.28
100 MARIPOSA					1:14.00
400 LIBRE					6:05.00
100 PECHO			X	3	1:21.50
100 ESPALDA					1:26.00
200 COMBINADO					3:18.00

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

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

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

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas? - (concepto del entrenador)	
Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA Nombre del Entrenador	SI	X
Atleta	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ Nombre del Atleta	NO	

ADRES

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Fecha/hora de la consulta

Información Básica del Afiliado :

TIPO DE IDENTIFICACIÓN	CC
NUMERO DE IDENTIFICACION	1007405557
NOMBRES	MIGUEL ANGEL
APELLIDOS	RODRIGUEZ RAMIREZ
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/****
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	FUSAGASUGA

Datos de afiliación :

ESTADO	REGIMEN	NOMBRE	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	EPS FAMISANAR S.A.S	CONTRIBUTIVO	30/09/2003	31/12/2999	COTIZANTE

Fecha de impresión | Hora de impresión | Fecha de corte | Número de página

La información registrada en esta página es única y exclusiva por los datos en cumplimiento de la resolución 1536 de 2015.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual ha reportado por la EPS o IPS, en el respectivo tipo de régimen en el que se encuentra afiliado. Por su parte la **Fecha de Finalización de la Afiliación** hace referencia a la fecha en la cual finaliza la afiliación de acuerdo con la vigencia de la novedad que ha reportado la EPS o IPS, a no ser que dicha fecha sea 31/12/2999, dicho caso qué el afiliado se encuentra incluido con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la oportunidad en la fecha de Corte / Inicio de Afiliados - BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades ante la BDUA, corresponde directamente a la fuente de información en este caso a las EPS/EOC/IPSC

Este informador se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, para asegurarse el mejor flujo y la más eficiente y oportuna atención a los pacientes durante la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en esta página, por favor remitase a la EPS en la cual se

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 2-7 Agosto	Todas las categorias
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	Mauricio Moreno Póveda
NOMBRE DEPORTISTA	Maria Alejandra Macias Hernandez
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	JINETH LORENA DUARTE CALDERON

DEPORTE MODALIDAD	Para-Natación	DIVISIÓN / PRUEBAS	100 M PECHO 200 M COMBINADO 50 M LIBRE 100 M ESPALDA 50 M PECHO

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 2-7 Agosto	Todas las categorias
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	Mauricio Moreno Póveda
NOMBRE DEPORTISTA	JINETH LORENA DUARTE
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	Julian Yesid Jara Castellanos

DEPORTE MODALIDAD	Para-Natación	DIVISIÓN / PRUEBAS	50-100-400 metros libre 100 metros espalda 100 metros pecho 200 metros combinado 100 metros mariposa

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 2-7 Agosto	Todas las categorias
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	Mauricio Moreno Póveda
NOMBRE DEPORTISTA	Julian Yesid Jara Castellanos
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ

DEPORTE MODALIDAD	Para-Natación	DIVISIÓN / PRUEBAS	50 PECHO 100 PECHO 100-400 LIBRE 50 LIBRE 50 MARIPOSA- 100 MARIPOSA

Fredy Alexander Salcedo Sierra
Director Operaciones Comerciales
EPS FAMISANAR S.A.S.

5. Presentar ante el metodólogo asignado con treinta (30) días calendario de antelación en el formato establecido, una informe pre-competencia, con sus respectivos soportes, para ser analizado y avalado por la Comisión Técnica Departamental de INDEPORTES. Cuando se encuentren en competencia deberán enviar diariamente los resultados obtenidos con sus respectivos soportes. 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.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO
PLAN LITERAL 2021

DEPORTISTA	Juan Camilo Quintana		
DEPORTE MODALIDAD	Para-Natación	**DIVISIÓN / PRUEBAS**	50 mts Pecho 50 mts Libre 50 mts Espalda 100 mts Espalda 100 mts Libre

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 2-7 Agosto	Todas las categorias
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	Mauricio Moreno Póveda
NOMBRE DEPORTISTA	Juan Camilo Quintana
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	Cristobal Rincon Rojas		
DEPORTE MODALIDAD	Para-Natación	**DIVISIÓN / PRUEBAS**	100 libre 50 libre 200 libre 50 espalda 50 mariposa. 150 combinado

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 2-7 Agosto	Todas las categorias
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	Mauricio Moreno Póveda
NOMBRE DEPORTISTA	Cristobal Rincon Rojas
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	Maria Alejandra Macias Hernandez		
DEPORTE MODALIDAD	Para-Natación	**DIVISIÓN / PRUEBAS**	50-100 libre 200 libre 50 mts Espalda 50 pecho 150 combinado

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	**Bogota 2-7 Agosto**	**Todas las categorias**
Chequeo y examen biomedico	**Girardot 26-27 Agosto**	
Chequeo	**Girardot 29-30 Octubre**	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	**Mauricio Moreno Póveda**
NOMBRE DEPORTISTA	**MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ**
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	PAULA CAROLINA BOHORQUEZ SANCHEZ

DEPORTE MODALIDAD	**Para-Natación**	**DIVISIÓN / PRUEBAS**	

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	**Bogota 2-7 Agosto**	**Todas las categorias**
Chequeo y examen biomedico	**Girardot 26-27 Agosto**	
Chequeo	**Girardot 29-30 Octubre**	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	**Mauricio Moreno Póveda**
NOMBRE DEPORTISTA	**PAULA CAROLINA BOHORQUEZ**
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	Sofia Rojas Sánchez

DEPORTE MODALIDAD	**Para-Natación**	**DIVISIÓN / PRUEBAS**	50 espalda 100 espalda 200 espalda 50-100 Libre 50 Mariposa

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	**Bogota 2-7 Agosto**	**Todas las categorias**
Chequeo y examen biomedico	**Girardot 26-27 Agosto**	
Chequeo	**Girardot 29-30 Octubre**	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	**Mauricio Moreno Póveda**
NOMBRE DEPORTISTA	**Sofia Rojas Sánchez**
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

6. El Entrenador deberá tener dedicación con los deportistas de quince (15) sesiones semanales de entrenamiento presencial, 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

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

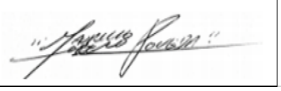
FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

DEPORDEPORTE: NATACION PARALIMPICA 2022 - CUNDINAMARCA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACION					JORNADA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
		A	F	V	I	PC																																		
1	MARIA ALEJANDRA MACIAS		X				AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	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	29	29	0	100%
2	CRISTOBAL RINCON ROJAS		X				AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM			1	1	1	1	1	1	1			1				1	1	1	1	1	1			1		1	1	1	1	1	21	21	0	100%
3	PAULA CAROLINA BOHORQUEZ SANCHEZ		X				AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	27	27	0	100%
4	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	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	0	100%
5	JULIAN YESID JARA			X			AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
6	SOFIA ROJAS	X					AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	26	26	0	100%
7	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ				X		AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
8	CAMILO QUINTANA		X				AM		1	1		1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	25	25	0	100%
							PM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	31	0	100%
11							AM																																			
							PM																																				
12							AM																																			
							PM																																				
23							AM																																			
	TOTALES	0	0	0	0	0		13	14	16	15	14	16	15	16	16	12	15	16	14	13	14	16	16	14	16	15	15	16	14	15	16	13	16	16	16	16	*	465	0	*

NOMENCLATURAS		LIMITACIÓN
CUMPLIDO	1	0
FALLA	0	

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

FIRMA ENTRENADOR (A)		FIRMA METODÓLOGO (A)	

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 2022

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACIÓN					JORNADA	JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			ACUMULATIVO			
		A	F	V	I	PC		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	MARIA ALEJANDRA MACIAS		X				AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
2	CRISTOBAL RINCON ROJAS		X				AM	64	58	6			0			0	64	58	6	91%
							PM	40	34	6			0			0	40	34	6	85%
3	PAULA CAROLINA BOHORQUEZ SANCHEZ		X				AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
4	LORENA DUARTE		X				AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
5	JULIAN YESID JARA			X			AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
6	SOFIA ROJAS	X					AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
7	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ				X		AM	64	62	2			0			0	64	62	2	97%
							PM	40	38	2			0			0	40	38	2	95%
8	CAMILO QUINTANA		X				AM	64	60	4			0			0	64	60	4	94%
							PM	40	35	5			0			0	40	35	5	88%
					X		AM			0			0			0				
							AM			0			0			0	0	0	0	#DIV/0!
							PM			0			0			0	0	0	0	#DIV/0!
TOTALES		0	0	0	0	0	*	832	787	45	0	0	0	0	0	0	832	787	45	*

NOMBRE ENTRENADOR (A)	
NOMBRE METODOLOGO (A)	

FIRMA ENTRENADOR (A)		FIRMA METODÓLOGO (A)	

7. Solicitar el acompañamiento del equipo multidisciplinario y biomédico con base en los requerimientos del Plan de Entrenamiento que se tenga para los deportistas seleccionados en las diferentes justas preparatorias con miras a los Juegos Nacionales y/o Para nacionales 2023, con quince (15) días de anterioridad.

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

9. 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







10. 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

CAPACITACIÓN: LA PREPARACIÓN FÍSICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DIA: 25 DE JULIO DE 2022
LUGAR: COMPLEJO ACUATICO DE MOSQUERA
HORA: 12:30 PM - 5 PM

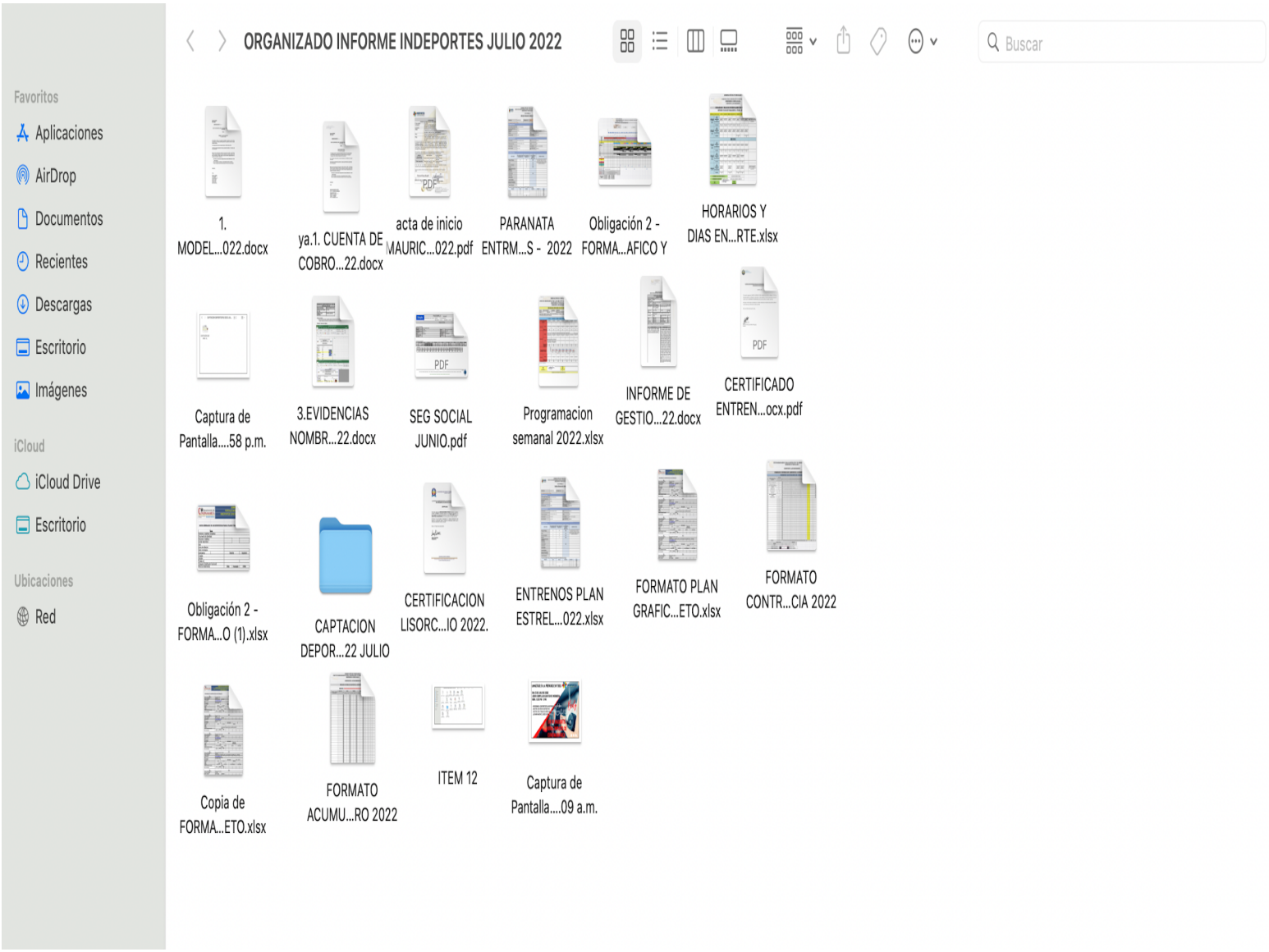
- INFORMAR A DEPORTISTAS ASISTENCIA AL PROCESO
. ASISTIR CON ROPA DEPORTIVA
. ASISTIR CON TRAJE DE BAÑO EN LYCRA Y GORRO
. LLEVAR MACRO 2 (2022-2) EN FISICO



ENTRENADORES PARALÍMPICOS DE CUNDINAMARCA

11. Llevar a cabo un plan de asesoría y capacitación en coordinación con la respectiva liga Departamental, para la formación de entrenadores y/o monitores en la especialidad
N/A

12. 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 o cuando la misma le sea requerida



13. . Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

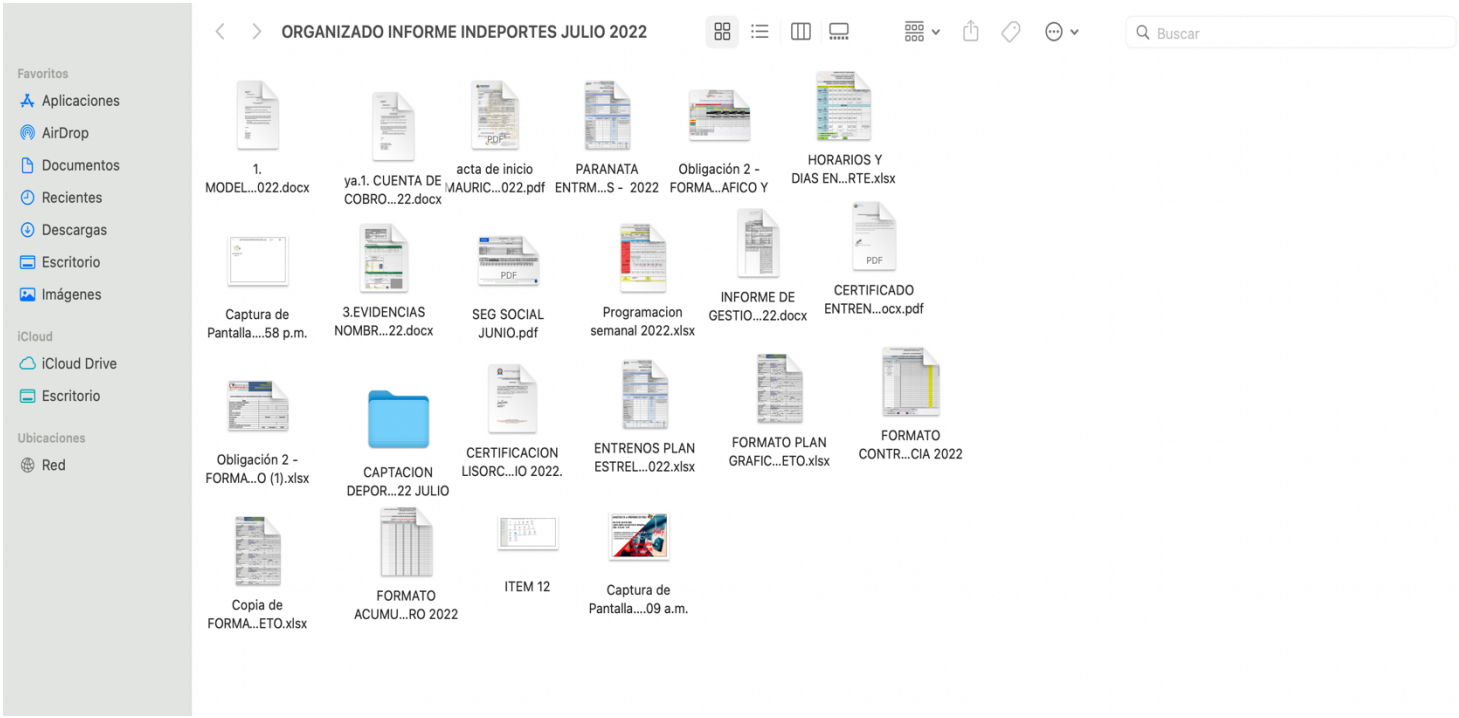


14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto

15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos

PDTE

16. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.



EL ORGANO DE ADMINSTRACION DE LA LIGA DEPORTIVA PARA SORDOSDE 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 **933 de 2022** suscrito con **INDEPORTES CUNDINAMARCA** para el presenteperiodo de actividades julio 2022.

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 es verídica y coherente.

Dado a los 30 días de mes de julio de 2022.

Danny Quiñones.

DANNY QUIÑONESPRESIDENTE

CLUB DEPORTIVO
DE PARANATACIÓN
DELFINES DE FUSAGASUGA

CLUB DEPORTIVO DE PARANATACIÓN
DELFINES DE FUSAGASUGA
CRA 4 ESTE Urbanización Pekín Manzana E
casa 26 Fusagasuga - Colombia
Reconocimiento deportivo – resolución No 043
de mayo 16 del 2022
Teléfono: 3123009339 - 3186932525

EL ÓRGANO DE ADMINISTRACIÓN DEL CLUB DEPORTIVO DE PARANATACION DELFINES DE FUSAGASUGÁ EN USO DE SUS FACULTADES.

CERTIFICA QUE

El entrenador departamental MAURICIO MORENO POVEDA identificado con cédula de ciudadanía 11.382.449 de Fusagasugá cumplió con sus obligaciones contractuales y las tareas asignadas en el contrato de prestación de servicios 933 de 2022 suscrito con INDEPORTES CUNDINAMARCA para el presente periodo de actividades a julio 2022.

Hizo llegar al Club los planes de entrenamiento y los informes individuales de los deportistas de paranatación afiliados a este club, dando fe que la información es verídica y coherente.

Dado a los 29 días del mes de julio de 2022.

Ligia Beatriz Velásquez Fandiño
presidente
club Deportivo de Paranatacion Delfines de Fusagasugá
Fusagasugá

EVIDENCIAS DE LA GESTIÓN CONTRACTUAL No. 933 DE 2022 CONTRATO No. 933 DE 2022	
Nombre del Contratista	MAURICIO MORENO POVEDA
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	11.382.449
PERIODO DE LAS EVIDENCIAS	1/08/2022 al 30/08/2022

OBLIGACIONES

1. Conducir los procesos de captación, clasificación, preparación y entrenamiento exclusivamente de los atletas de la reserva y de alto rendimiento del registro de Cundinamarca en la disciplina deportiva de Para-Tenis de mesa (Asistente).

Evidencia 2 DE 6. CAPTACION DE DEPORTISTAS.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CUNDINAMARCA

DEPORTISTAS CAPTADOS 2022

APELLIDOS Y NOMBRES:	Naila Mishelle Mahecha González
EDAD:	9
FECHA DE NACIMIENTO:	21/01/13
PAIS DE NACIMIENTO:	COLOMBIA
MUNICIPIO DE NACIMIENTO	transversal 4# 23-46 obrero FUSAGASUGA
DIRECCIÓN RESIDENCIA:	CENTRO
DOCUMENTO DE IDENTIDAD: CC/TI/CE	1069750084
TELEFONO:	312
CELULAR:	3123009339
CORREO ELECTRONICO:	MAOTRIA@YAHOO.COM
EPS:	
FACTOR RH:	
DISCIPLINA DEPORTIVA:	PARANATACION
TIPO DE LIMITACIÓN:	FISICA
PROYECCIÓN DE CLASIFICACIÓN:	POR DEFINIR
PROYECCIÓN PRUEBAS:	
ENTRENADOR:	MAURICIO MORENO
FECHA:	AGOSTO
Metodologo:	LICENCIADO Leonardo Cárdenas



Página 1


1ER ENCUENTRO PARADEPORTIVO
CUNDINAMARCA
CERO LÍMITES
FECHA: 23, 24 y 25 de agosto
LUGAR: Fusagasugá
DEPORTES: Para atletismo, Fútsal adaptado, Para natación, Baloncesto adaptado y Boccia
FECHA DE INSCRIPCIÓN:
Hasta el 3 de agosto
LINK DE INSCRIPCIÓN:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdF6hsFOwEfFANXHhnO5u94Lg0SJftWISOT_1Ivavg Cqs0K6g/viewform
INFORMES: 310 345 2580
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FUSAGASUGÁ
Con la FUERZA de la gente
FUSAGASUGÁ
I.D.E.R.F.
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ

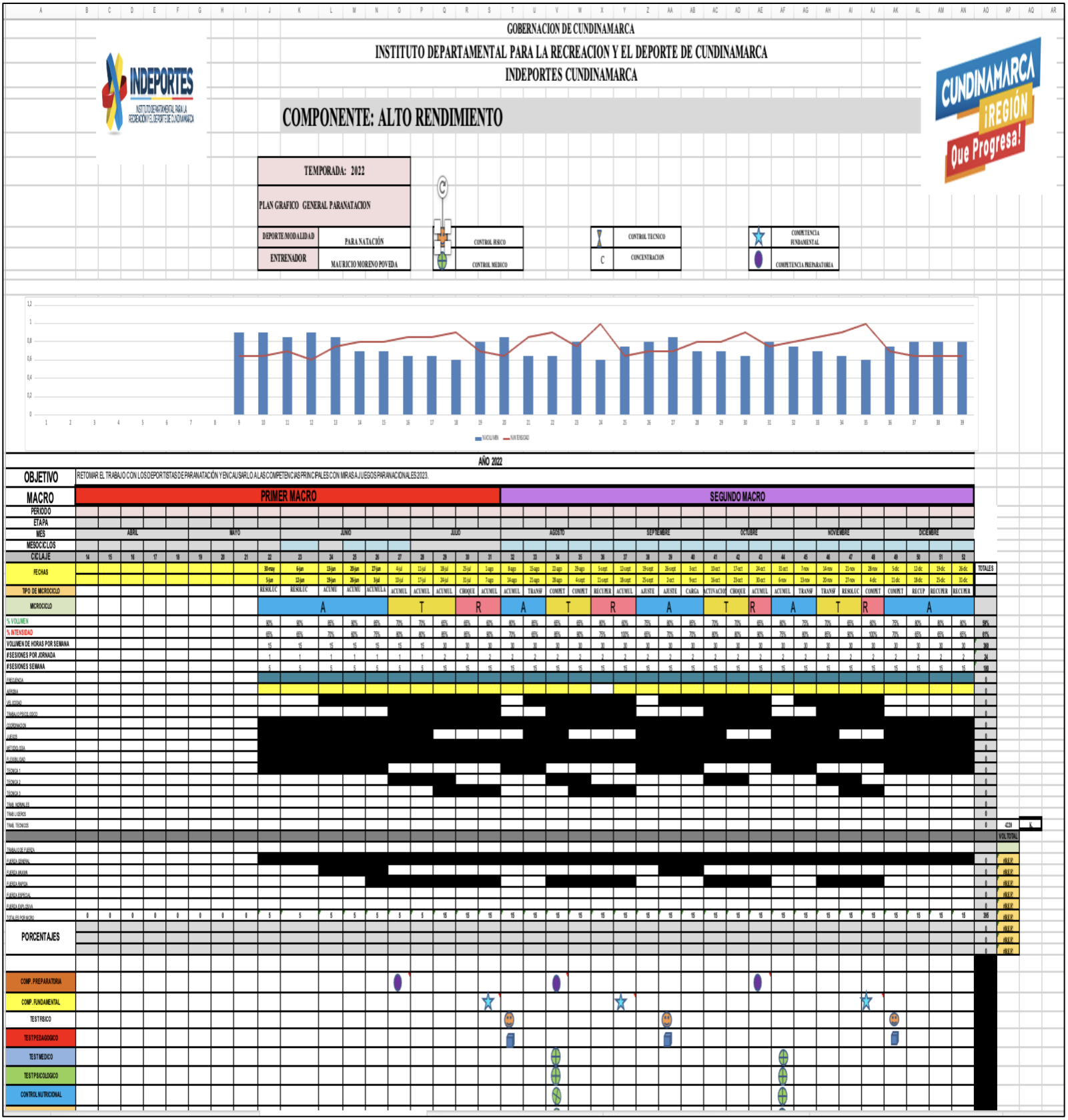

Viva el
ATLETISMO
Pachuca



2. Diseñar, sustentar, implementar el Plan Estratégico y ejecutar los Planes de Entrenamiento de los atletas a su cargo; los cuales, deben contener como mínimo: 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 treinta (30) días calendario siguientes a la firma del acta de inicio

Evidencia 1: macro No. 1. De fechas 30 mayo a 7 de agosto

Plan Grafico



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022	
DEPORTISTA: CRISTOBAL RINCON ROJAS	
DEPORTE MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

CONTROL FISICO — CONTROL MEDICO — CONTROL TECNICO — C CONCENTRACION — COMPETENCIA FUNDAMENTAL — COMPETENCIA PREPARATORIA



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO	PRIMER MACRO																	
PERIODO																		
ETAPA																		
MES	ABRIL				MAYO					JUNIO					JULIO			
MESOCICLOS																		
CICLAJE	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FECHAS									30-may	6-jun	13-jun	20-jun	27-jun	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-ago
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL
MICROCICLO									A					T			R	
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30
#SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
#SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15
FRECUENCIA																		
AERÓBIA																		
VELOCIDAD																		
TRABAJO PSICOLÓGICO																		
COORDINACIÓN																		
JUEGOS																		
METODOLOGÍA																		
FLEXIBILIDAD																		
TÉCNICA 1																		
TÉCNICA 2																		
TÉCNICA 3																		
TRAB. NORMALES																		
TRAB. LÚDICOS																		
TRAB. TÉCNICOS																		
TRABAJO DE FUERZA																		
FUERZA GENERAL																		
FUERZA MÁXIMA																		
FUERZA RÁPIDA																		
FUERZA ESPECIAL																		
FUERZA EXPLOSIVA																		
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15

MACRO	SEGUNDO MACRO																				
PERIODO																					
ETAPA																					
MES	AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
MESOCICLOS																					
CICLAJE	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
FECHAS	8-ago	15-ago	22-ago	29-ago	5-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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
	14-ago	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic
TIPO DE MICROCICLO	ACUMUL	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACIO	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER
MICROCICLO	A		T		R		A			T		R	A		T		R	A			
% VOLUMEN	80%	85%	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%
% INTENSIDAD	70%	65%	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	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
#SESIONES POR JORNADA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
#SESIONES SEMANA	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
TOTALES POR MICRO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

PORCENTAJES

COMP. PREPARATORIA

COMP. FUNDAMENTAL

TEST FISICO

TEST PEDAGOGICO

TEST MEDICO

TEST PSICOLOGICO

CONTROL NUTRICIONAL

TEST BIOMECANICO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

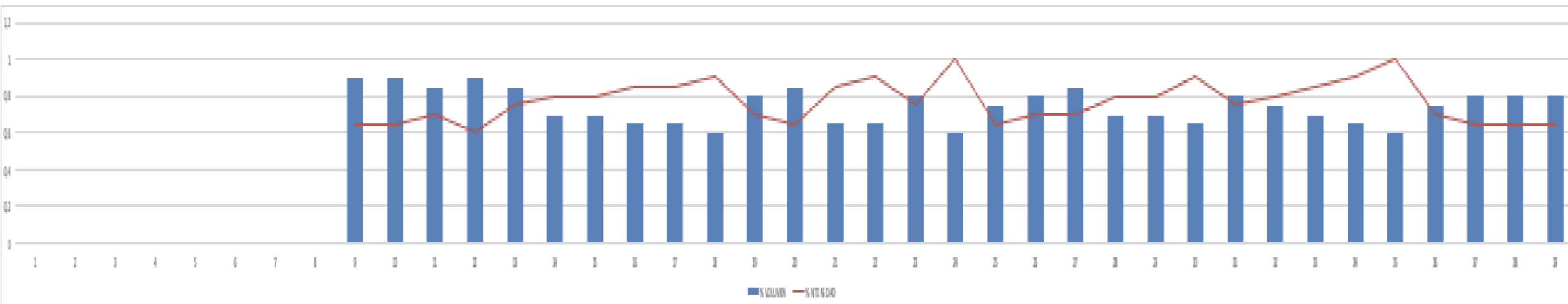
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022	
DEPORTISTA: JINETH LORENA DUARTE CALDERON	
DEPORTE /MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

CONTROL FISICO	CONTROL TECNICO
CONTROL MEDICO	CONCENTRACION
COMPETENCIA FUNDAMENTAL	COMPETENCIA PREPARATORIA



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO: PRIMER MACRO (ciclaje 14–31) · SEGUNDO MACRO (ciclaje 32–52)

CICLAJE	MES	FECHAS (inicio)	FECHAS (fin)	TIPO DE MICROCICLO	MICROCICLO	% VOLUMEN	% INTENSIDAD	VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA	# SESIONES POR JORNADA	# SESIONES SEMANA	TOTAL
14	ABRIL										0
15	ABRIL										0
16	ABRIL										0
17	ABRIL										0
18	MAYO										0
19	MAYO										0
20	MAYO										0
21	MAYO										0
22	MAYO	30-may	5-jun	RESOLUC	A	90%	65%	15	1	5	5
23	JUNIO	6-jun	12-jun	RESOLUC	A	90%	65%	15	1	5	5
24	JUNIO	13-jun	19-jun	ACUMU	A	85%	70%	15	1	5	5
25	JUNIO	20-jun	26-jun	ACUMU	A	90%	60%	15	1	5	5
26	JUNIO	27-jun	3-jul	ACUMULA	A	85%	75%	15	1	5	5
27	JULIO	4-jul	10-jul	ACUMUL	T	70%	80%	15	1	5	5
28	JULIO	11-jul	17-jul	ACUMUL	T	70%	80%	15	1	5	5
29	JULIO	18-jul	24-jul	ACUMUL	T	65%	85%	30	2	15	15
30	JULIO	25-jul	31-jul	CHOQUE	R	65%	85%	30	2	15	15
31	AGOSTO	1-ago	7-ago	ACUMUL	R	60%	90%	30	2	15	15
32	AGOSTO	8-ago	14-ago	ACUMUL	A	80%	70%	30	2	15	15
33	AGOSTO	15-ago	21-ago	TRANSF	A	85%	65%	30	2	15	15
34	AGOSTO	22-ago	28-ago	COMPET	T	65%	85%	30	2	15	15
35	AGOSTO	29-ago	4-sept	COMPET	T	65%	90%	30	2	15	15
36	SEPTIEMBRE	5-sept	11-sept	RECUPER	R	80%	75%	30	2	15	15
37	SEPTIEMBRE	12-sept	18-sept	ACUMUL	R	60%	100%	30	2	15	15
38	SEPTIEMBRE	19-sept	25-sept	AJUSTE	A	75%	65%	30	2	15	15
39	SEPTIEMBRE	26-sept	2-oct	AJUSTE	A	80%	70%	30	2	15	15
40	OCTUBRE	3-oct	9-oct	CARGA	A	85%	70%	30	2	15	15
41	OCTUBRE	10-oct	16-oct	ACTIVACION	T	70%	80%	30	2	15	15
42	OCTUBRE	17-oct	23-oct	CHOQUE	T	70%	80%	30	2	15	15
43	OCTUBRE	24-oct	30-oct	ACUMUL	R	65%	90%	30	2	15	15
44	NOVIEMBRE	31-oct	6-nov	ACUMUL	A	80%	75%	30	2	15	15
45	NOVIEMBRE	7-nov	13-nov	TRANSF	A	75%	80%	30	2	15	15
46	NOVIEMBRE	14-nov	20-nov	TRANSF	T	70%	85%	30	2	15	15
47	NOVIEMBRE	21-nov	27-nov	RESOLUC	T	65%	90%	30	2	15	15
48	DICIEMBRE	28-nov	4-dic	COMPET	R	60%	100%	30	2	15	15
49	DICIEMBRE	5-dic	11-dic	COMPET	A	75%	70%	30	2	15	15
50	DICIEMBRE	12-dic	18-dic	RECUP	A	80%	65%	30	2	15	15
51	DICIEMBRE	19-dic	25-dic	RECUPER	A	80%	65%	30	2	15	15
52	DICIEMBRE	26-dic	31-dic	RECUPER	A	80%	65%	30	2	15	15
TOTALES						58%	81%	###	##	###	395

VOL. TOTAL: 4230

PORCENTAJES

COMP. PREPARATORIA

COMP. FUNDAMENTAL

TEST FISICO

TEST PEDAGOGICO

TEST MÉDICO

TEST PSICOLOGICO

CONTROL NUTRICIONAL

TEST BIOMECANICO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

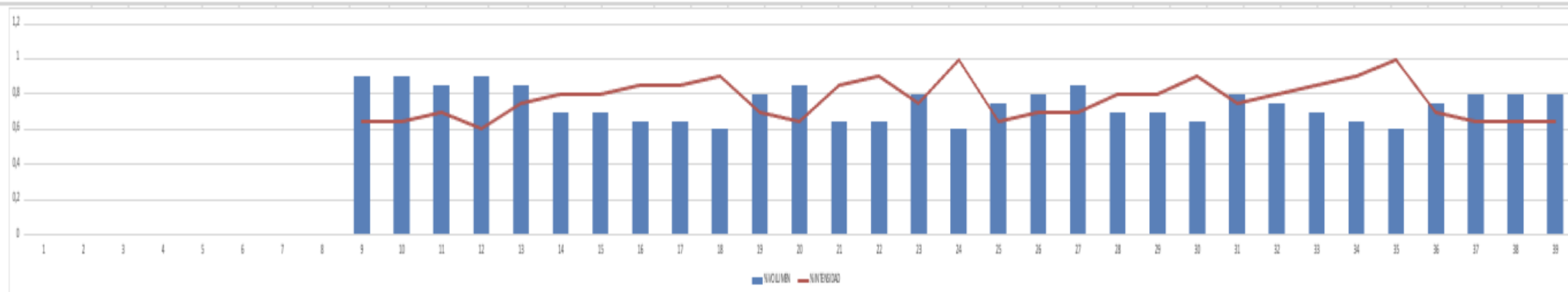
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022	
DEPORTISTA: MARÍA ALEJANDRA MACIAS HERNÁNDEZ	
DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

Símbolo	Significado
(cara)	CONTROL FISICO
(balón)	CONTROL MEDICO
(reloj de arena)	CONTROL TECNICO
C	CONCENTRACION
(estrella)	COMPETENCIA FUNDAMENTAL
(óvalo)	COMPETENCIA PREPARATORIA



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO: PRIMER MACRO (semanas 14–31) · SEGUNDO MACRO (semanas 32–52)

MES: ABRIL · MAYO · JUNIO · JULIO · AGOSTO · SEPTIEMBRE · OCTUBRE · NOVIEMBRE · DICIEMBRE

CICLAJE	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FECHAS									30-may	6-jun	13-jun	20-jun	27-jun	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-ago
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL
MICROCICLO									A					T			R	
…LUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%
…ENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%
…MEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30
…IONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
…IONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15
…POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15

CICLAJE	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
FECHAS	8-ago	15-ago	22-ago	29-ago	5-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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	TOTALES	
	14-ago	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic		
TIPO DE MICROCICLO	ACUMUL	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACIO	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER		
MICROCICLO	A		T		R		A			T		R	A		T		R	A					
…LUMEN	80%	85%	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%	59%	
…ENSIDAD	70%	65%	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	65%	61%	
…MEN 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	360	
…IONES POR JORNADA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
…IONES SEMANA	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180	
…CIA																						0	
																						0	
…AD																						0	
…PSICOLOGICO																						0	
…ACION																						0	
																						0	
…LOGIA																						0	
…LIDAD																						0	
…1																						0	
…2																						0	
…3																						0	
…RMALES																						0	
…DEROS																						0	
…ECNICOS																						0	420 X
																							VOL TOTAL
…DE FUERZA																							
…GENERAL																						0	#REF!
…MAXIMA																						0	#REF!
…RAPIDA																						0	#REF!
…ESPECIAL																						0	#REF!
…EXPLOSIVA																						0	#REF!
…POR MICRO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	395	#REF!
PORCENTAJES																						0	#REF!
																						0	#REF!
																						0	#REF!

- COMP.PREPARATORIA
- COMP.FUNDAMENTAL
- TEST FISICO
- TEST PEDAGOGICO
- TEST MEDICO
- TEST PSICOLOGICO
- CONTROL NUTRICIONAL
- TEST BIOMECANICO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

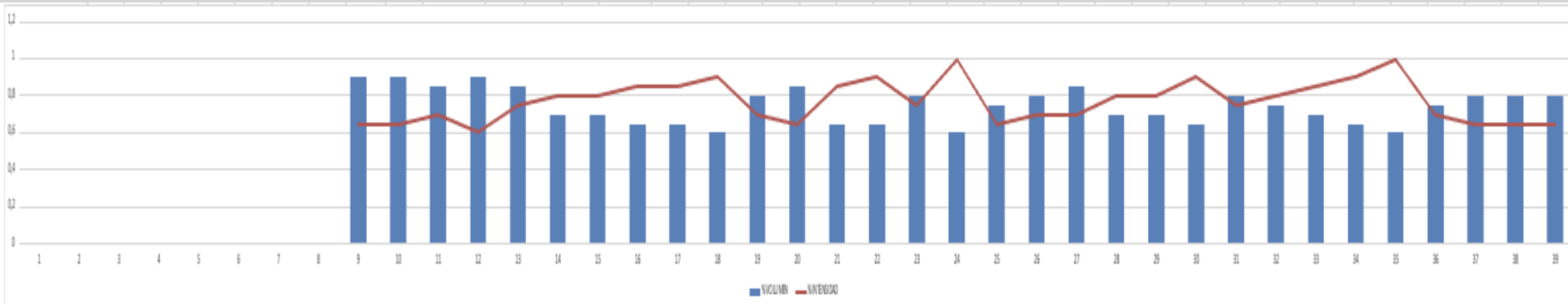
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022	
DEPORTISTA: MARÍA ALEJANDRA MACIAS HERNÁNDEZ	
DEPORTE MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

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



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO	PRIMER MACRO																		SEGUNDO MACRO																					
PERIODO																																								
ETAPA																																								
MES	ABRIL				MAYO				JUNIO					JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
MESOCICLOS																																								
CICLAJE	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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	TOTALES
FECHAS									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-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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	
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic	
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACIO	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER	
MICROCICLO									A					T			R		A		T		R		A			T		R	A		T		R	A				
LUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%	80%	85%	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%	59%
ENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%	70%	65%	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	65%	61%
MEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	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
IONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	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
IONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	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
ICA																																								0
																																								0
AD																																								0
O PSICOLOGICO																																								0
ACION																																								0
																																								0
LOSA																																								0
JAS																																								0
1																																								0
2																																								0
3																																								0
ORALES																																								0
ERIOS																																								0
ECNICOS																																								0
O DE FUERZA																																								
GENERAL																																								0
MAXIMA																																								0
RAPIDA																																								0
ESPECIAL																																								0
EXPLOSIVA																																								0
L POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	395
PORCENTAJES																																								0
																																								0
																																								0
COMP. PREPARATORIA																																								
COMP. FUNDAMENTAL																																								
TEST FISICO																																								
TEST PEDAGOGICO																																								
TEST MEDICO																																								
TEST PSICOLOGICO																																								
CONTROL NUTRICIONAL																																								
TEST BIOMECANICO																																								

420	K
VOL TOTAL	
#REF!	
#REF!	
#REF!	
#REF!	
#REF!	
#REF!	
#REF!	
#REF!	
#REF!	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022	
DEPORTISTA: JULIAN YESID JARA CASTELLANOS	
DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

CONTROL FISICO | CONTROL MEDICO | CONTROL TECNICO | C CONCENTRACION | COMPETENCIA FUNDAMENTAL | COMPETENCIA PREPARATORIA



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO	PRIMER MACRO																				SEGUNDO MACRO																															
PERIODO																																																		
ETAPA																																																		
MES	ABRIL					MAYO				JUNIO					JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE														
MESOCICLOS																																																		
CICLAJE	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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52											
FECHAS									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-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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											
									5-jun	13-jun	20-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic											
TIPO DE MICROCICLO									RESILUC	RESILUC	ACUMU	ACUME	ACUMELA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACIO	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESILUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER											
MICROCICLO	A													T			R		A		T		R	A				T	R		A		T	R	A													
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	75%	70%	65%	60%	80%	80%	85%	65%	60%	80%	60%	75%	80%	65%	75%	70%	65%	80%	75%	75%	65%	80%	70%	80%	80%	80%											
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	80%	70%	65%	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	80%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	65%											
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30											
# SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2											
# SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15											
RESISTENCIA																																																	
FUERZA																																																	
VELOCIDAD																																																	
TRABAJO PSICOLOGICO																																																	
COORDINACION																																																	
JUEGOS																																																	
METODOLOGIA																																																	
CLASIFICADO																																																	
TECNICA 1																																																	
TECNICA 2																																																	
TECNICA 3																																																	
TRAB. NORMALES																																																	
TRAB. LIGEROS																																																	
TRAB. TECNICOS																																																	
TRABAJO DE FUERZA																																																	
FUERZA GENERAL																																																	
FUERZA MAXIMA																																																	
FUERZA RAPIDA																																																	
FUERZA ESPECIAL																																																	
FUERZA EXPLOSIVA																																																	
CICLAJE POR MACRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15										
PORCENTAJES																																																	
COMP. PREPARATORIA														●							●									●																				
COMP. FUNDAMENTAL																	★						★													★													
TEST FISICO																			●						●													●											
TEST PEDAGOGICO																			■						■													■											
TEST MEDICO																					●										●																		
TEST PSICOLOGICO																					●										●																		
CONTROL NUTRICIONAL																					●										●																		
TEST BIOMECANICO																					●										●																		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

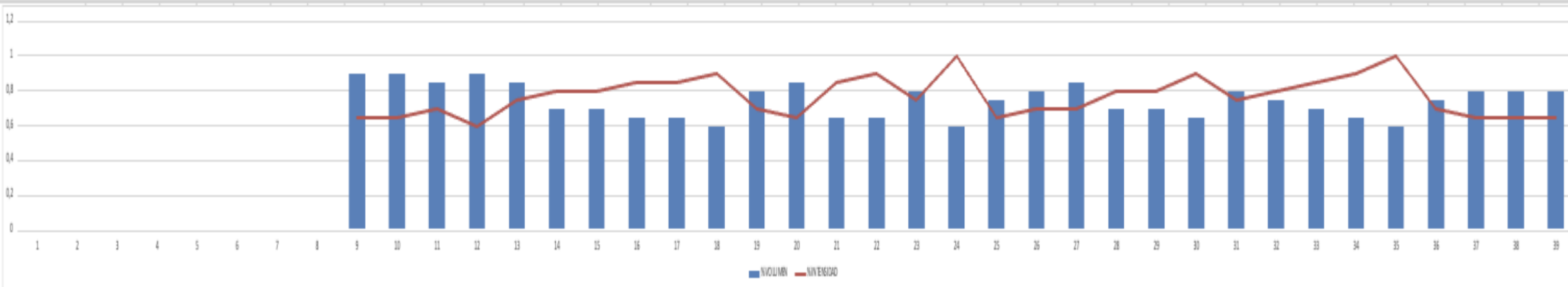
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022

DEPORTISTA: SOFIA ROJAS SANCHEZ

DEPORTE MODALIDAD	PARA NATACIÓN	CONTROL FISICO	CONTROL TECNICO	COMPETENCIA FUNDAMENTAL
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA	CONTROL MEDICO	C CONCENTRACION	COMPETENCIA PREPARATORIA



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO	PRIMER MACRO																		
PERIODO																			
ETAPA																			
MES	ABRIL				MAYO					JUNIO					JULIO				AGOSTO
MESOCICLOS																			
CICLAJE	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
FECHAS									30-may	6-jun	13-jun	20-jun	27-jun	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-ago	8-ago
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL
MICROCICLO									A					T			R		A
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%	80%
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%	70%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30	30
# SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
# SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15
FRECUENCIA																			
AEROBIA																			
VELOCIDAD																			
TRABAJO PSICOLOGICO																			
COORDINACION																			
JUEGOS																			
METODOLOGIA																			
FLEXIBILIDAD																			
TECNICA 1																			
TECNICA 2																			
TECNICA 3																			
TRAB. NORMALES																			
TRAB. LIGEROS																			
TRAB. TECNICOS																			
TRABAJO DE FUERZA																			
FUERZA GENERAL																			
FUERZA MAXIMA																			
FUERZA RAPIDA																			
FUERZA ESPECIAL																			
FUERZA EXPLOSIVA																			
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15
PORCENTAJES																			
COMP. PREPARATORIA																			
COMP. FUNDAMENTAL																			
TEST FISICO																			
TEST PEDAGOGICO																			
TEST MEDICO																			
TEST PSICOLOGICO																			
CONTROL NUTRICIONAL																			
TEST BIOMECANICO																			

MACRO	SEGUNDO MACRO																			
MES					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
CICLAJE	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
FECHAS	15-ago	22-ago	29-ago	5-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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
	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic
TIPO DE MICROCICLO	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACIO	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER
MICROCICLO		T		R		A			T		R	A		T		R	A			
% VOLUMEN	85%	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%
% INTENSIDAD	65%	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	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
# SESIONES POR JORNADA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
# SESIONES SEMANA	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
TOTALES POR MICRO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022	
DEPORTISTA: JUAN CAMILO QUINTANA	
DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

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



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO	PRIMER MACRO																		SEGUNDO MACRO
PERIODO																			
ETAPA																			
MES	ABRIL				MAYO					JUNIO					JULIO				AGOSTO
MESOCICLOS																			
CICLAJE	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
FECHAS									30-may	6-jun	13-jun	20-jun	27-jun	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-ago	8-ago
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL
MICROCICLO									A					T			R		A
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%	80%
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%	70%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30	30
#SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
#SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15
FRECUENCIA																			
AEROBIA																			
VELOCIDAD																			
TRABAJO PSICOLOGICO																			
COORDINACION																			
JUEGOS																			
METODOLOGIA																			
FLEXIBILIDAD																			
TECNICA 1																			
TECNICA 2																			
TECNICA 3																			
TRAB. NORMALES																			
TRAB. LIGEROS																			
TRAB. TECNICOS																			
TRABAJO DE FUERZA																			
FUERZA GENERAL																			
FUERZA MAXIMA																			
FUERZA RAPIDA																			
FUERZA ESPECIAL																			
FUERZA EXPLOSIVA																			
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15
PORCENTAJES																			
COMP. PREPARATORIA																			
COMP. FUNDAMENTAL																			
TEST FISICO																			
TEST PEDAGOGICO																			
TEST MEDICO																			
TEST PSICOLOGICO																			
CONTROL NUTRICIONAL																			
TEST BIOMECANICO																			

MACRO																				
MES					SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
CICLAJE	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
FECHAS	15-ago	22-ago	29-ago	5-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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
	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic
TIPO DE MICROCICLO	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACION	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER
MICROCICLO		T		R		A			T		R	A		T		R	A			
% VOLUMEN	85%	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%
% INTENSIDAD	65%	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	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
#SESIONES POR JORNADA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
#SESIONES SEMANA	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
TOTALES POR MICRO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

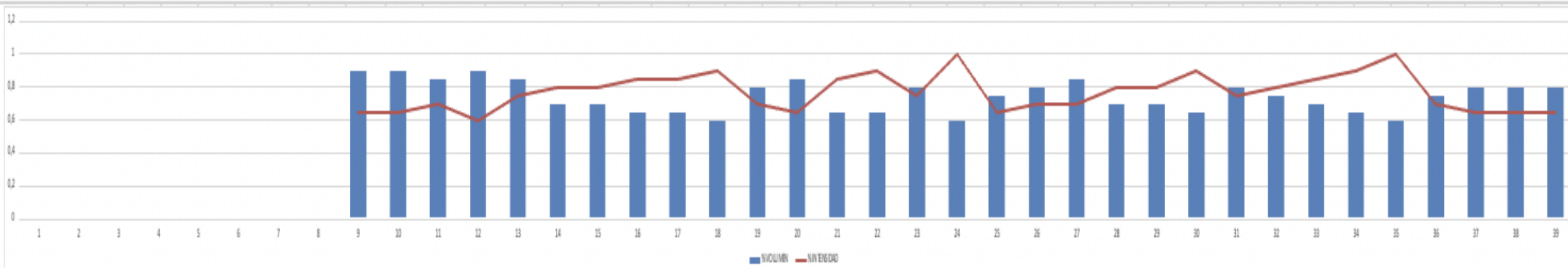
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA: 2022	
DEPORTISTA: MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ	
DEPORTE/MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

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



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

CICLAJE	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
MACRO	PRIMER MACRO																		SEGUNDO MACRO	
PERIODO																				
ETAPA																				
MES	ABRIL				MAYO				JUNIO					JULIO					AGOSTO	
MESOCICLOS																				
FECHAS									30-may	6-jun	13-jun	20-jun	27-jun	4-jul	11-jul	18-jul	25-jul	1-ago	8-ago	15-ago
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago	21-ago
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF
MICROCICLO									A					T			R		A	
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	65%	60%	80%	85%
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	75%	80%	80%	85%	85%	90%	70%	65%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30	30	30
#SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
#SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15
FRECUENCIA																				
AEROBIA																				
VELOCIDAD																				
TRABAJO PSICOLOGICO																				
COORDINACION																				
JUEGOS																				
METODOLOGIA																				
FLEXIBILIDAD																				
TECNICA 1																				
TECNICA 2																				
TECNICA 3																				
TRAB. NORMALES																				
TRAB. LIGEROS																				
TRAB. TECNICOS																				
TRABAJO DE FUERZA																				
FUERZA GENERAL																				
FUERZA MAXIMA																				
FUERZA RAPIDA																				
FUERZA ESPECIAL																				
FUERZA EXPLOSIVA																				
TOTALES POR MICRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15
PORCENTAJES																				
COMP. PREPARATORIA																				
COMP. FUNDAMENTAL																				
TEST FISICO																				
TEST PEDAGOGICO																				
TEST MEDICO																				
TEST PSICOLOGICO																				
CONTROL NUTRICIONAL																				
TEST BIOMECANICO																				

CICLAJE	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	TOTALES
MACRO																				
PERIODO																				
ETAPA																				
MES				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
MESOCICLOS																				
FECHAS	22-ago	29-ago	5-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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	
	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic	
TIPO DE MICROCICLO	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACION	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER	
MICROCICLO	T		R		A			T		R	A		T		R	A				
% VOLUMEN	65%	65%	80%	60%	75%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	65%	60%	75%	80%	80%	80%	59%
% INTENSIDAD	85%	90%	75%	100%	65%	70%	70%	80%	80%	90%	75%	80%	85%	90%	100%	70%	65%	65%	65%	61%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA	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	24
#SESIONES SEMANA	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 PSICOLOGICO																				0
COORDINACION																				0
JUEGOS																				0
METODOLOGIA																				0
FLEXIBILIDAD																				0
TECNICA 1																				0
TECNICA 2																				0
TECNICA 3																				0
TRAB. NORMALES																				0
TRAB. LIGEROS																				0
TRAB. TECNICOS																				0
TRABAJO DE FUERZA																				
FUERZA GENERAL																				0
FUERZA MAXIMA																				0
FUERZA RAPIDA																				0
FUERZA ESPECIAL																				0
FUERZA EXPLOSIVA																				0
TOTALES POR MICRO	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	395
PORCENTAJES																				0
COMP. PREPARATORIA																				
COMP. FUNDAMENTAL																				
TEST FISICO																				
TEST PEDAGOGICO																				
TEST MEDICO																				
TEST PSICOLOGICO																				
CONTROL NUTRICIONAL																				
TEST BIOMECANICO																				

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

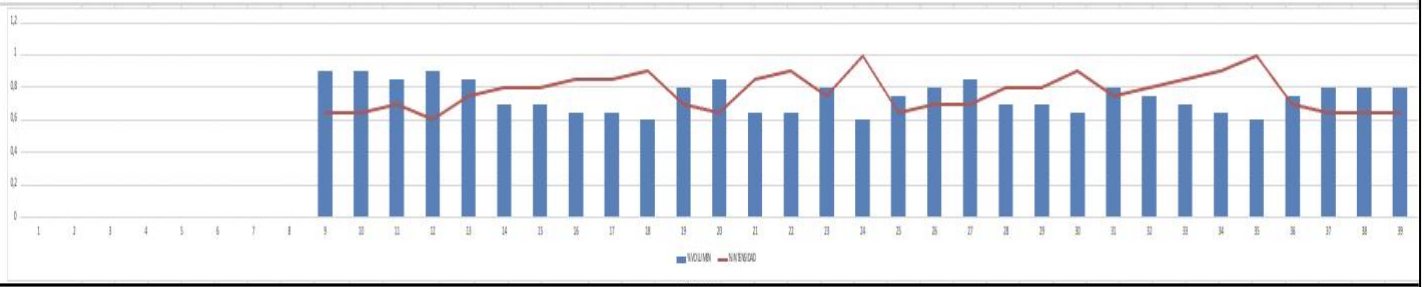
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

TEMPORADA:	2022
DEPORTISTA:	PAULA CAROLINA BOHORQUEZ SANCHEZ
DEPORTE.MODALIDAD	PARA NATACIÓN
ENTRENADOR	MAURICIO MORENO POVEDA

CONTROL FISICO | CONTROL TECNICO | COMPETENCIA FUNDAMENTAL

CONTROL MEDICO | C CONCENTRACION | COMPETENCIA PREPARATORIA



AÑO 2022

OBJETIVO: RETOMAR EL TRABAJO CON LOS DEPORTISTAS DE PARANATACIÓN Y ENCAUSARLO A LAS COMPETENCIAS PRINCIPALES CON MIRAS A JUEGOS PARANACIONALES 2023.

MACRO	PRIMER MACRO																				SEGUNDO MACRO																							
PERIODO																																												
ETAPA																																												
MES	ABRIL					MAYO				JUNIO						JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE				
MESOCICLOS																																												
CICLAJE	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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
FECHAS									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-sept	12-sept	19-sept	26-sept	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
									5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-ago	14-ago	21-ago	28-ago	4-sept	11-sept	18-sept	25-sept	2-oct	9-oct	16-oct	23-oct	30-oct	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dic	11-dic	18-dic	25-dic	31-dic
TIPO DE MICROCICLO									RESOLUC	RESOLUC	ACUMU	ACUMU	ACUMULA	ACUMUL	ACUMUL	ACUMUL	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	COMPET	COMPET	RECUPER	ACUMUL	AJUSTE	AJUSTE	CARGA	ACTIVACION	CHOQUE	ACUMUL	ACUMUL	TRANSF	TRANSF	RESOLUC	COMPET	COMPET	RECUP	RECUPER	RECUPER
MICROCICLO									A					T			R	A		T		R	A			T		R	A		T		R	A				
% VOLUMEN									90%	90%	85%	90%	85%	70%	70%	65%	60%	80%	80%	80%	60%	60%	80%	70%	80%	85%	70%	70%	65%	80%	75%	70%	60%	60%	70%	60%	80%	80%	80%
% INTENSIDAD									65%	65%	70%	60%	70%	80%	80%	85%	85%	90%	70%	65%	80%	80%	70%	100%	60%	70%	70%	80%	80%	80%	70%	60%	80%	90%	100%	70%	65%	65%	65%
VOLUMEN DE HORAS POR SEMANA									15	15	15	15	15	15	15	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
# SESIONES POR JORNADA									1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
# SESIONES SEMANA									5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
RESISTENCIA																																											
FUERZA																																											
DES. LOCAL																																											
TRABAJO PROG. BASICO																																											
COORDINACION																																											
LABOR																																											
METODOLOGIA																																											
PLANIFICACION																																											
TECNICA 1																																											
TECNICA 2																																											
TECNICA 3																																											
TRAB. AERO AN																																											
TRAB. LUDICO																																											
TRAB. TECNICO																																											
TRABAJO DE FUERZA																																											
FUERZA GENERAL																																											
FUERZA MAXIMA																																											
FUERZA RAPIDA																																											
FUERZA ESPECIAL																																											
FUERZA EXPLOSIVA																																											
TOTAL EN POR MACRO	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
PORCENTAJES																																											
COMP. PREPARATORIA																																											
COMP. FUNDAMENTAL																																											
TEST FISICO																																											
TEST PEDAGOGICO																																											
TEST MEDICO																																											
TEST PSICOLOGICO																																											
CONTROL NUTRICIONAL																																											
TEST BIOMECANICO																																											

Plan literal

GOBERNACIóN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIóN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PLAN LITERAL 2022

LIGA	**Liga de Para Natación de Cundinamarca**
MODALIDAD	**Para Natación**

I. DATOS DEL ENTRENADOR

Ítem	Datos
Nombres y Apellidos	Mauricio Moreno Poveda
Documento de Identidad	11.382.449
Dirección particular	Carrera 4 #5- 18 Pekin
Ciudad	Fusagasuga
Teléfono (s)	3123009339
Correo Electrónico	maotria@yahoo.com
Sitio de trabajo	Club del comercio
Horario de trabajo	9:00 am-12:00 pm y 3:00-6:00 pm
Principales Estudios	Licenciatura en educacion fisica y Maestria en entrenamiento deportivo
Profesión	Entrenador
Observaciónes	

II. DATOS DEL DEPORTISTA

Ítem	Datos
Nombres y Apellidos	Juan Camilo Quintana
Documento de Identidad	1.058.846.224
Dirección particular	Calle 15f #133-39
Ciudad	Bogota
Teléfono (s)	3136279972
Correo Electrónico	Camilo181994_@hotmail.es
Edad Cronológica	28 años
Edad Deportiva	12 años
Talla	1,73
Talla Sentado	84
Envergadura	1,58
Peso	60 k
Pruebas / División	50 pecho- 50 espalda-50 libre.100 espalda-100 libre
Observaciónes	

III. RESULTADOS DEPORTIVOS EN EL ÚLTIMO AÑO (Competencias Oficiales)

Ítem	Datos				
Competencia Preparatoria	**Abierto Nacional**	**Sede**	Medellín	**Fecha**	**1-jul-21**
Prueba	50 pecho			**No. De participantes**	3
Observaciones y Resultados Deportivos	1er puesto(Oro)				

Ítem	Datos				
Competencia Preparatoria	**Abierto Nacional**	**Sede**	Medellín	**Fecha**	**1-jul-21**
Prueba	50 mt espalda			**No. De participantes**	3

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.

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

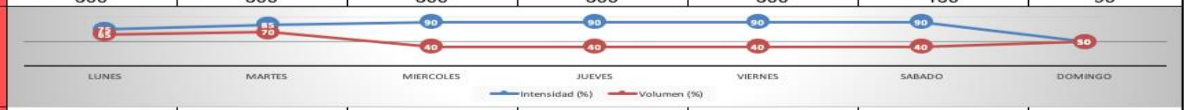
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**2**	**Micro No:**	**3**	**Tipo de micro:**	**ACUMULACIÓN**	**Fecha**	**1 AL 7 DE AGOSTO**

OBJETIVO DEL MICRO: MANTENER ACTIVOS A LOS DEPORTISTAS EN EL NIVEL DE PLANIFICACIÓN, YA QUE EL TORNEO SE MODIFICÓ Y TENDRA LUGAR DEL 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE.

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ
HORARIO		9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00	9:00 - 12:00
Fase Inicial	**Contenido**	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	15	15
Fase central	**Contenido**	Jornada mañana: Trabajo con bandas elasticas y resistencia a la fuerza. Jornada tarde: Trabajo tecnica (3) de los 4 estilos con remos y aletas, transferencias.	Jornada mañana: Trabajo aeróbico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar) y fuerza (pesas). Jornada tarde: Trabajo de salidas, virajes y llegadas.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Chequeo de 2 pruebas, resistencia a la fuerza y transferencia.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Chequeo de 2 pruebas, resistencia a la fuerza y transferencia.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Chequeo de 2 pruebas, resistencia a la fuerza y transferencia. (visita del preparador fisico)	Jornada mañana: Chequeo de 2 pruebas, resistencia a la fuerza y transferencia.	jornada mañana: Descanso activo (caminar, bicicleta, rodar, rumba, eliptica o salir en familia).
	Carga	T:estilo libre 200p, 200brz, 200est. T:estilo fuerte 200p, 200brz, 200est. T:estilo 3 100p, 100brz, 100est. T:estilo 4 100p, 100brz, 100est. 4 BLOQUES	10 rep. De salidas de cada estilo, 10 rep. De virajes de cada estilo y 10 rep. De llegadas de cada estilo. Trabajo continuo aplicando el tema principal.	2 pruebas fundamentales.	2 pruebas fundamentales.	2 pruebas fundamentales.	2 pruebas fundamentales.	90 minutos
	Intensidad (%)	75	85	90	90	90	90	50
	Volumen (%)	65	70	40	40	40	40	50
	Volumen (min)	300	300	300	300	300	150	90
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	Afloje recuperatorio y estiramiento	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	15	15
Total volumen (min) sesion		360	360	360	360	360	180	120

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODOLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA IRREGIÓN Que Progresa!

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

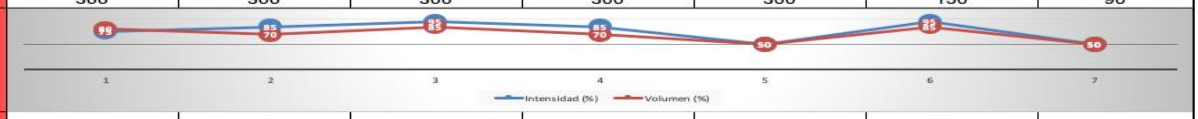
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**2**	**Micro No:**	**4**	**Tipo de micro:**	**ACUMULACIÓN**	**Fecha**	**8 AL 14 DE AGOSTO**

OBJETIVO DEL MICRO: MANTENER LA FUERZA EN LOS DEPORTISTAS TENIENDO EN CUENTA LA NUEVA FECHA DEL PRIMER OPEN.

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ
HORARIO		9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00	9:00 - 12:00
Fase Inicial	**Contenido**	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	15	15
Fase central	**Contenido**	Jornada mañana: Trabajo aeróbico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar) y fuerza (pesas). Jornada tarde: Trabajo tecnica (3) de los 4 estilos con remos y aletas, transferencias.	Jornada mañana: Trabajo con bandas elasticas y resistencia a la fuerza. Jornada tarde: Trabajo mixto FARTLER teniendo en cuenta todos los estilos y el cambio de velocidad.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Trabajo aerobico extensivo.	Jornada mañana: Trabajo con bandas elasticas y resistencia a la fuerza. Jornada tarde: Trabajo mixto FARTLER teniendo en cuenta todos los estilos y el cambio de velocidad. Reunión virtual, tema acondicionamiento fisico general.	Reunión e inauguración de los juegos interalcaldias en el municipio de Zipaquira.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Trabajo aerobico extensivo.	jornada mañana: Descanso activo (caminar, bicicleta, rodar, rumba, eliptica o salir en familia).
	Carga	T:estilo libre 200p, 200brz, 200est. T:estilo fuerte 200p, 200brz, 200est. T:estilo 3 100p, 100brz, 100est. T:estilo 4 100p, 100brz, 100est. 4 BLOQUES	3x100 libre, 4x50 del estilo, 2x50 del 3 estilo y 2x50 4 estilo. 4 BLOQUES.	300 libre, 200 estilo, 100 3 estilo, 100 4 estilo y 200 combinado. 4 BLOQUES.	3x100 libre, 4x50 del estilo, 2x50 del 3 estilo y 2x50 4 estilo. 4 BLOQUES.	Reunión e inauguración de los juegos interalcaldias en el municipio de Zipaquira.	300 libre, 200 estilo, 100 3 estilo, 100 4 estilo y 200 combinado. 4 BLOQUES.	90 minutos
	Intensidad (%)	75	85	95	85	50	95	50
	Volumen (%)	80	70	85	70	50	85	50
	Volumen (min)	300	300	300	300	300	150	90
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	Alloje recuperatorio y estiramiento	Alloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.		Alloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Reunión e inauguración de los juegos interalcaldias en el municipio de Zipaquira.	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	15	15
Total volumen (min) sesion		360	360	360	360	360	180	120

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODOLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

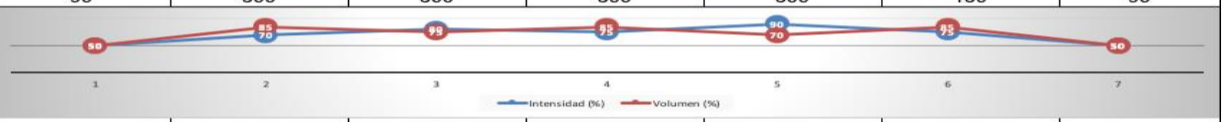
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**2**	**Micro No:**	**5**	**Tipo de micro:**	**RESOLUCIÓN**	**Fecha**	**15 AL 21 DE AGOSTO**

OBJETIVO DEL MICRO: MANTENER LA FUERZA EN LOS DEPORTISTAS TENIENDO EN CUENTA LA NUEVA FECHA DEL PRIMER OPEN.

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ
HORARIO		9:00 - 12:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00	9:00 - 12:00
Fase Inicial	**Contenido**	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular
	Volumen (min)	15	30	30	30	30	15	15
Fase central	**Contenido**	jornada mañana: Descanso activo (caminar, bicicleta, rodar, rumba, eliptica o salir en familia).	Jornada mañana: Trabajo aeróbico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar) y fuerza (pesas). Jornada tarde: Trabajo tecnica (3) de los 4 estilos con remos y aletas, transferencias.	Jornada mañana: Trabajo aeróbico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar) y fuerza (pesas). Jornada tarde: Trabajo de salidas, virajes y llegadas.	Jornada mañana: Trabajo con bandas elasticas y resistencia a la fuerza. Jornada tarde: Trabajo aerobico extensivo R2.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Velocidad, repeticiones de 25 y 50 metros.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Trabajo aerobico extensivo.	jornada mañana: Descanso activo (caminar, bicicleta, rodar, rumba, eliptica o salir en familia).
	Carga	90 minutos	T:estilo libre 200p, 200brz, 200est. T:estilo fuerte 200p, 200brz, 200est. T:estilo 3 100p, 100brz, 100est. T:estilo 4 100p, 100brz, 100est. 4 BLOQUES	10 rep. De salidas de cada estilo, 10 rep. De virajes de cada estilo y 10 rep. De llegadas de cada estilo. Trabajo continuo aplicando el tema principal.	300 libre, 200 estilo fuerte, 100 3 estilo, 100 4 estilo, 200 combinado. 4 BLOQUES.	4x25 libre, 2x50 libre. 4x25 estilo fuerte, 2x50 estilo fuerte. 2x25 3 estilo, 2x25 4 estilo. 1x50 3 estilo, 1x50 4 estilo	300 libre, 200 estilo, 100 3 estilo, 100 4 estilo y 200 combinado. 4 BLOQUES.	90 minutos
	Intensidad (%)	50	70	80	75	90	75	50
	Volumen (%)	50	85	75	85	70	85	50
	Volumen (min)	90	300	300	300	300	150	90
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior	Afloje nado continuo 800 metros en los 4 estilos.	Afloje aerobico 1 kilometro.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje aerobico 1 kilometro en los 4 estilos.	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior
	Volumen (min)	15	30	30	30	30	15	15
Total volumen (min) sesion		120	360	360	360	360	180	120

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODOLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

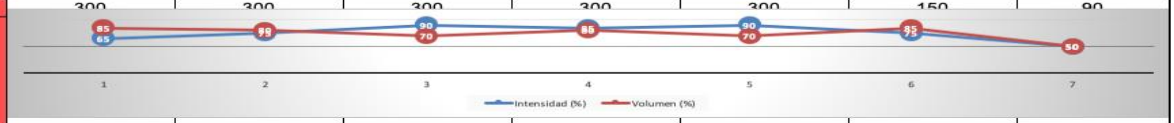
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**2**	**Micro No:**	**6**	**Tipo de micro:**	**PRECOMPETITIVO**	**Fecha**	**22 AL 28 DE AGOSTO**

OBJETIVO DEL MICRO: TRABAJO ESPECIFICO DE VELOCIDAD PARA MANTENER EL NIVEL EN CADA UNA DE LAS PRUEBAS DE LOS DEPORTISTAS.

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ
HORARIO		9:00 - 12:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00	9:00 - 12:00
Fase Inicial	**Contenido**	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	15	15
Fase central	**Contenido**	Jornada mañana: Trabajo aeróbico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar) y fuerza (pesas). Jornada tarde: Trabajo tecnica (3) de los 4 estilos con remos y aletas, transferencias.	Jornada mañana: Trabajo con bandas elasticas y resistencia a la fuerza. Jornada tarde: Trabajo aerobico extensivo.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Velocidad, repeticiones de 25 y 50 metros.	Jornada mañana: Trabajo con bandas elasticas y resistencia a la fuerza. Jornada tarde: Trabajo mixto FARTLER teniendo en cuenta todos los estilos y el cambio de velocidad. .	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Velocidad, repeticiones de 25 y 50 metros.	Jornada mañana: Trabajo aeróbico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar) y fuerza (pesas). Jornada tarde: Trabajo tecnica (3) de los 4 estilos con remos y aletas, transferencias.	jornada mañana: Descanso activo (caminar, bicicleta, rodar, rumba, eliptica o salir en familia).
	Carga	T:estilo libre 200p, 200brz, 200est. T:estilo fuerte 200p, 200brz, 200est. T:estilo 3 100p, 100brz, 100est. T:estilo 4 100p, 100brz, 100est. 4 BLOQUES	300 libre, 200 estilo, 100 3 estilo, 100 4 estilo y 200 combinado. 4 BLOQUES.	4x25 libre, 2x50 libre. 4x25 estilo fuerte, 2x50 estilo fuerte. 2x25 3 estilo, 2x25 4 estilo. 1x50 3 estilo, 1x50 4 estilo	3x100 libre, 4x50 del estilo, 2x50 del 3 estilo y 2x50 4 estilo. 4 BLOQUES.	4x25 libre, 2x50 libre. 4x25 estilo fuerte, 2x50 estilo fuerte. 2x25 3 estilo, 2x25 4 estilo. 1x50 3 estilo, 1x50 4 estilo	T:estilo libre 200p, 200brz, 200est. T:estilo fuerte 200p, 200brz, 200est. T:estilo 3 100p, 100brz, 100est. T:estilo 4 100p, 100brz, 100est. 4 BLOQUES	90 minutos
	Intensidad (%)	65	75	90	85	90	75	50
	Volumen (%)	85	80	70	80	70	85	50
	Volumen (min)	300	300	300	300	300	150	90
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje aerobico 1 kilometro en los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje aerobico 1 kilometro en los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	15	15
Total volumen (min) sesion		360	360	360	360	360	180	120

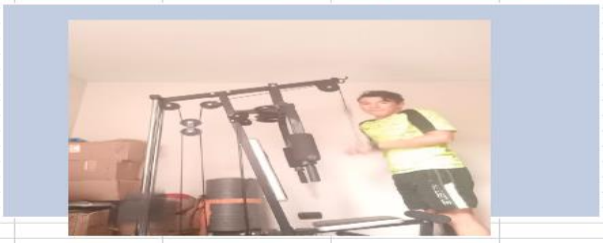
Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODOLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

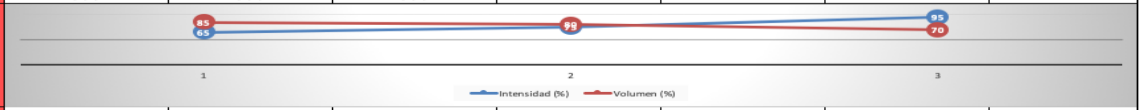
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**2**	**Micro No:**	**7**	**Tipo de micro:**	**PRECOMPETITIVO**	**Fecha**	**29 AL 31 DE AGOSTO**

OBJETIVO DEL MICRO: MEJORAMIENTO DE LA RESISTENCIA A LA VELOCIDAD DE LOS DEPORTISTAS.

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ				
HORARIO		9:00 - 12:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00				
Fase Inicial	**Contenido**	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.				
	Volumen (min)	30	30	30				
Fase central	**Contenido**	Jornada mañana: Trabajo aeróbico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar) y fuerza (pesas). Jornada tarde: Trabajo tecnica (3) de los 4 estilos con remos y aletas, transferencias.	Jornada mañana: Trabajo aeróbico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar) y fuerza (pesas). Jornada tarde: Trabajo de salidas, virajes y llegadas.	Jornada mañana: Estiramiento y aerobico (bicicleta, rumba, eliptica o rodar). Jornada tarde: Chequeo de 2 pruebas, resistencia a la fuerza y transferencia.				
	Carga	T:estilo libre 200p, 200brz, 200est. T:estilo fuerte 200p, 200brz, 200est. T:estilo 3 100p, 100brz, 100est. T:estilo 4 100p, 100brz, 100est. 4 BLOQUES	10 rep. De salidas de cada estilo, 10 rep. De virajes de cada estilo y 10 rep. De llegadas de cada estilo. Trabajo continuo aplicando el tema principal.	2 pruebas fundamentales.				
	Intensidad (%)	65	75	95				
	Volumen (%)	85	80	70				
	Volumen (min)	300	300	300				
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	Alloje aerobico 1 kilometro en los 4 estilos.	Alloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Alloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.				
	Volumen (min)	30	30	30				
Total volumen (min) sesion		360	360	360				

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODOLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









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. **Evidencia 1: informes Plan de Entrenamiento deportistas Plan estrellas.**

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	ago-22	Categoría Plan Estrellas	Elite 2

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	CRISTOBAL RINCON ROJAS	Disciplina Deportiva	NATACION PARALIMPICA
Documento de Identidad (CC/TI)	9532822	Categoría de Competición	Mayores
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	15/9/1968	Prueba(s) de Competición	50libre, 100libre, 200 LIBRE, 50ESPALDA ,50 PECHO, Y 50 MARIPOSA
Edad (años)	54	Teléfono	3103087816
Edad Deportiva (años)	20 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S3, SM2, SB3

B. Información Específica

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

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	570	570	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FÍSICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.
Sesiones	48	48	100%	
Horas de Entrenamiento	96	96	100%	
Microciclos	9	9	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales			#DIV/0!	
Concentraciones			#DIV/0!	
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

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

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

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

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

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1	NOMBRE	NIVEL	LUGAR	FECHA

Pruebas	Individual	Equipo
Lugar ocupado		
Marca (si aplica)		
Evaluación		

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

Pruebas	Individual	RESULTADO Equipo
Lugar ocupado		
Marca (si aplica)		
Evaluación		

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

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

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

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	Fisicos	Mes Evaluado - Año	ago-22	Categoría Plan Estrellas	Ascenso 1

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	JINETH LORENA DUARTE CALDERON	Disciplina Deportiva	NATACIÓN PARALIMPICA
Documento de Identidad (CC/TI)	1.024.519.827	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	30/06/91	Prueba(s) de Competición	50 M libres , 100 M libres, 100 M pecho, 200 M combinado , 100 M espalda
Edad (años)	31	Teléfono	3164410644
Edad Deportiva (años)	4	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S6 - SM 5 - SB 4

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURIO MORENO	Teléfono	
Club deportivo al que pertenece	CLUB DELFINES DE PARA-NATACIÓN	Municipio	FUSAGASUGA
Lugar de Entrenamiento	CLUB DE COMERCIO	Dirección y Municipio	FUSAGASUGA
Horario de Entrenamiento	9 AM A 12 M Y 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	FAMISANAR

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	1980	1980	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FÍSICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.
Sesiones	11	11	100%	
Horas de Entrenamiento	66	66	100%	
Microciclos	2	2	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales			#DIV/0!	
Concentraciones			#DIV/0!	
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 metros libre			X	3	01.07.00
100 metros pecho		X		2	01.14.00
100 metros libre			X	3	02.49.00
100 METROS ESPALDA			X	3	02.53.01
200 COBINADO		X		2	05.11.05
50 metros mariposa			X	3	01.22.04
100 PECHO		X		2	03.11.01

Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 metros libre			X	3	01.07.00
100 metros pecho		X		2	01.14.00
100 metros libre			X	3	02.49.00
100 METROS ESPALDA			X	3	02.53.01
200 COBINADO		X		2	05.11.05
50 metros mariposa			X	3	01.22.04
100 PECHO		X		2	03.11.01

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1	NOMBRE	NIVEL	LUGAR	FECHA

Pruebas	Individual	Equipo
Lugar ocupado		
Marca (si aplica)		
Evaluación		

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

Pruebas	Individual	RESULTADO Equipo
Lugar ocupado		
Marca (si aplica)		
Evaluación		

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

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

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

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	ago-22	Categoría Plan Estrellas	Elite 2

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	MARÍA ALEJANDRA MACIAS HERNÁNDEZ	Disciplina Deportiva	PARA-NATACIÓN
Documento de Identidad (CC/TI)	1030693124	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	12/9/1998	Prueba(s) de Competición	50 libre, 100 libre, 200 libre, 50 pecho, 50 espalda , 150 combinado
Edad (años)	24	Teléfono	3102651822
Edad Deportiva (años)	8 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S4-SB3-SM4

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB DELFINES DE PARA-NATACIÓN	Municipio	FUSAGASUGÁ
Lugar de Entrenamiento	CLUB DEL COMERCIO	Dirección y Municipio	FUSAGASUGÁ
Horario de Entrenamiento	9 AM A 12 M Y 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	Policia Nacional

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	1980	1980	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FÍSICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.
Sesiones	11	11	100%	
Horas de Entrenamiento	66	66	100%	
Microciclos	2	2	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales			#DIV/0!	
Concentraciones			#DIV/0!	
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE	X			1	
100 LIBRE	X			1	
200 LIBRE	X			1	
50 PECHO	X			1	
50 ESPALDA		X		2	
150 COMBINADO	X			1	

Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE	X			1	01:00.05
100 LIBRE	X			1	02:14.77
200 LIBRE	X			1	04:38.34
50 PECHO	X			1	01:37.06
50 ESPALDA		X		2	01:31.05
150 COMBINADO	X			1	04:49.69

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

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

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

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

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

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

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	ago-22	Categoría Plan Estrellas	

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	JULIAN YESID JARA CASTELLANOS	Disciplina Deportiva	PARANATACION
Documento de Identidad (CC/TI)	1071548051	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	28/04/2004	Prueba(s) de Competición	50L/100L/400L/100E/100P/
Edad (años)	18 AÑOS	Teléfono	3125643274
Edad Deportiva (años)	5 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S.11

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB DELFINES DE PARA-NATACIÓN	Municipio	FUSAGASUGA
Lugar de Entrenamiento	BOGOTÁ	Dirección y Municipio	FUSAGASUGA
Horario de Entrenamiento	9 AM A 12 M Y 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	CONVIDA

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	1980	1980	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FÍSICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA
Sesiones	11	11	100%	
Horas de Entrenamiento	66	66	100%	
Microciclos	2	2	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales			#DIV/0!	
Concentraciones			#DIV/0!	
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos			#DIV/0!	
Controles Psicológicos			#DIV/0!	
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación			#DIV/0!	
Controles Nutricionales			#DIV/0!	

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE		X		1	00:31.00
100 LIBRE			X	3	1:14:24
400 LIBRE			X	3	6:05:00
100 PECHO			X	3	1:30:22
100 ESPALDA		X		2	01:15.80
200 COMBINADO			X	3	3:18:53

Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE		X		1	00:31.00
100 LIBRE			X	3	1:14:24
400 LIBRE			X	3	6:05:00
100 PECHO			X	3	1:30:22
100 ESPALDA		X		2	01:15.80
200 COMBINADO			X	3	3:18:53

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1	NOMBRE	NIVEL	LUGAR	FECHA
Pruebas				
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

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

Evaluación y Análisis del Mes:

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador)	
Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA Nombre del Entrenador. MAURICIO MORENO POVEDA	SI	X
Atleta	JULIAN YESID JARA C. Nombre del Atleta: JULIAN YESID JARA CASTELLANOS	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	ago-22	Categoría Plan Estrellas	

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	SOFIA ROJAS SANCHEZ	Disciplina Deportiva	PARA-NATACION CARRERAS
Documento de Identidad (CC/TI)	1034396607	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	04/04/2004	Prueba(s) de Competición	50M, 50L, 100E, 100L, 200E, 200CMB
Edad (años)	18 AÑOS	Teléfono	3186325821
Edad Deportiva (años)	2 AÑOS Y 9 MESES	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S.15

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB DELFINES DE PARA-NATACIÓN	Municipio	FUSAGASUGA.
Lugar de Entrenamiento	CLUB DEL COMERCIO	Dirección y Municipio	FUSAGASUGA.
Horario de Entrenamiento	9 AM A 12 M Y 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	COMPENSAR

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	1980	1980	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FÍSICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.
Sesiones	11	11	100%	
Horas de Entrenamiento	66	66	100%	
Microciclos	2	2	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales			#DIV/0!	
Concentraciones			#DIV/0!	
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos			#DIV/0!	
Controles Psicológicos			#DIV/0!	
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación			#DIV/0!	
Controles Nutricionales			#DIV/0!	

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE	X			1	
100 LIBRE		X		2	
200 LIBRE		X		2	
100 ESPALDA	X			1	
50 ESPALDA	X			1	
200 COMBINADO		X		2	
50 MARIPOSA		X		2	

Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE		X		2	0:35.47
100 LIBRE		X		2	01:17.97
50 MARIPOSA		X		2	0:42.59
100 ESPALDA	X			1	01:30.25
200 COMBINADO		X		2	3:12:04

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1	NOMBRE	NIVEL	LUGAR	FECHA
Pruebas				
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

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

Evaluación y Análisis del Mes:

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

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

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	ago-22	Categoría Plan Estrellas	

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	JUAN CAMILO QUINTANA	Disciplina Deportiva	PARA-NATACION PARALÍMPICA
Documento de Identidad (CC/TI)	1.058.846.224	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	01/07/1994	Prueba(s) de Competición	50 L 100 L 200 L 50 P 50 E 150C
Edad (años)	28 AÑOS	Teléfono	3136279972
Edad Deportiva (años)	8 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S.2

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB DELFINES DE PARA-NATACIÓN	Municipio	BOGOTÁ
Lugar de Entrenamiento	BOGOTÁ	Dirección y Municipio	BOGOTÁ
Horario de Entrenamiento	9 AM A 12 M - 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	PONAL

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	1980	1980	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FÍSICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.
Sesiones	11	11	100%	
Horas de Entrenamiento	66	66	100%	
Microciclos	2	2	100%	
Competiciones Preparatorias y			#DIV/0!	
Concentraciones			#DIV/0!	
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos			#DIV/0!	
Controles Psicológicos			#DIV/0!	
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación			#DIV/0!	
Controles Nutricionales			#DIV/0!	

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

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

Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE		X		2	01:21,1
100 LIBRE					
200 LIBRE					
50 PECHO					
50 ESPALDA	X			1	1,19.00
150 COMBINADO					

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1	NOMBRE	NIVEL	LUGAR	FECHA
Pruebas				
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

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

Evaluación y Análisis del Mes:

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

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	ago-22	Categoría Plan Estrellas	

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ	Disciplina Deportiva	PARA-NATACIÓN
Documento de Identidad (CC/TI)	1.007.405.557	Categoría de Competición	MAYORES
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	01/10/2000	Prueba(s) de Competición	100L - 100M - 400L - 100P - 100E - 200CMB
Edad (años)	22 AÑOS	Teléfono	3004706841
Edad Deportiva (años)	3 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S.14

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB DELFINES DE PARA-NATACIÓN	Municipio	FUSAGASUGÁ
Lugar de Entrenamiento	FUSAGASUGÁ	Dirección y Municipio	CLUB DEL COMERCIO
Horario de Entrenamiento	9 AM A 12 M Y 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	FAMISANAR

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	1980	1980	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FÍSICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.
Sesiones	11	11	100%	
Horas de Entrenamiento	66	66	100%	
Microciclos	2	2	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales			#DIV/0!	
Concentraciones			#DIV/0!	
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
100 LIBRE			X	3	1:07.28
100 MARIPOSA					1:14.00
400 LIBRE					6:05.00
100 PECHO			X	3	1:21.50
100 ESPALDA					1:26.00
200 COMBINADO					3:18.00

Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
100 LIBRE			X	3	1:07.28
100 MARIPOSA					1:14.00
400 LIBRE					6:05.00
100 PECHO			X	3	1:21.50
100 ESPALDA					1:26.00
200 COMBINADO					3:18.00

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

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

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

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador)	
Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA Nombre del Entrenador	SI	X
Atleta	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ 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	ago-22	Categoría Plan Estrellas	

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	PAULA CAROLINA BOHORQUEZ SANCHEZ	Disciplina Deportiva	PARA-NATACIÓN
Documento de Identidad (CC/TI)	1.070.593.336	Categoría de Competición	JUVENIL
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	17/8/2006	Prueba(s) de Competición	50L - 100L - 100P - 200P - 200CMB - 50M
Edad (años)	15 AÑOS	Teléfono	3102761050
Edad Deportiva (años)	2 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S.15

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	PROPASE	Municipio	MADRID
Lugar de Entrenamiento	GIRARDOT	Dirección y Municipio	PISCINA OLIMPICA GIRARDOT
Horario de Entrenamiento	DE 4 A 7 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	FAMISANAR

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	570	570	100%	EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE INTERRUMPIO EN ESTOS PRIMEROS 7 MESES POR LA FALTA DE LA CONTRATACIÓN DEL ENTRENADOR Y A PARTIR DE ESTE MES SE RETOMARAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS Y FÍSICOS EN DONDE BUSCAREMOS EL NIVEL DE RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.
Sesiones	48	48	100%	
Horas de Entrenamiento	96	96	100%	
Microciclos	9	9	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales			#DIV/0!	
Concentraciones			#DIV/0!	
Controles Técnicos	1	1	100%	
Controles Físicos				
Controles Médicos				
Controles Psicológicos				
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación				
Controles Nutricionales				

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE					35.38
100 LIBRE					1:21.18
100 PECHO			X	3	1:43.99
200 PECHO			X	3	3:42.80
200 COMBINADO					3:36.42
50 MARIPOSA					40:27.00

Proyección de Resultado 2022 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE			X	3	35.38
100 LIBRE			X	3	1:21.18
100 PECHO	X			1	1:43.99
200 PECHO	X			1	3:42.80
200 COMBINADO			X	3	3:36.42
50 MARIPOSA			X	3	40:27.00

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1	NOMBRE	NIVEL	LUGAR	FECHA

Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

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

Pruebas	Individual	RESULTADO Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

El deportista ha mejorado su compromiso deportivo.

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

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	**Bogota 2-7 Agosto**	**Todas las categorias**
Chequeo y examen biomedico	**Girardot 26-27 Agosto**	
Chequeo	**Girardot 29-30 Octubre**	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	**Mauricio Moreno Póveda**
NOMBRE DEPORTISTA	**Maria Alejandra Macias Hernandez**
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	**JINETH LORENA DUARTE CALDERON**

DEPORTE MODALIDAD	**Para-Natación**	**DIVISIÓN / PRUEBAS**	100 M PECHO 200 M COMBINADO 50 M LIBRE 100 M ESPALDA 50 M PECHO

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	**Bogota 2-7 Agosto**	**Todas las categorias**
Chequeo y examen biomedico	**Girardot 26-27 Agosto**	
Chequeo	**Girardot 29-30 Octubre**	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	**Mauricio Moreno Póveda**
NOMBRE DEPORTISTA	**JINETH LORENA DUARTE**
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	**Julian Yesid Jara Castellanos**

DEPORTE MODALIDAD	**Para-Natación**	**DIVISIÓN / PRUEBAS**	50-100-400 metros libre 100 metros espalda 100 metros pecho 200 metros combinado 100 metros mariposa

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	**Bogota 2-7 Agosto**	**Todas las categorias**
Chequeo y examen biomedico	**Girardot 26-27 Agosto**	
Chequeo	**Girardot 29-30 Octubre**	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	**Mauricio Moreno Póveda**
NOMBRE DEPORTISTA	**Julian Yesid Jara Castellanos**
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	**MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ**

DEPORTE MODALIDAD	**Para-Natación**	**DIVISIÓN / PRUEBAS**	50 PECHO 100 PECHO 100-400 LIBRE 50 LIBRE 50 MARIPOSA- 100 MARIPOSA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO
PLAN LITERAL 2021

DEPORTISTA	Juan Camilo Quintana		
DEPORTE MODALIDAD	Para-Natación	DIVISIÓN / PRUEBAS	50 mts Pecho 50 mts Libre 50 mts Espalda 100 mts Espalda 100 mts Libre

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 2-7 Agosto	Todas las categorias
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	Mauricio Moreno Póveda
NOMBRE DEPORTISTA	Juan Camilo Quintana
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	Cristobal Rincon Rojas		
DEPORTE MODALIDAD	Para-Natación	DIVISIÓN / PRUEBAS	100 libre 50 libre 200 libre 50 espalda 50 mariposa. 150 combinado

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 2-7 Agosto	Todas las categorias
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	Mauricio Moreno Póveda
NOMBRE DEPORTISTA	Cristobal Rincon Rojas
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	Maria Alejandra Macias Hernandez		
DEPORTE MODALIDAD	Para-Natación	DIVISIÓN / PRUEBAS	50-100 libre 200 libre 50 mts Espalda 50 pecho 150 combinado

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	**Bogota 2-7 Agosto**	**Todas las categorias**
Chequeo y examen biomedico	**Girardot 26-27 Agosto**	
Chequeo	**Girardot 29-30 Octubre**	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	**Mauricio Moreno Póveda**
NOMBRE DEPORTISTA	**MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ**
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	**PAULA CAROLINA BOHORQUEZ SANCHEZ**		
DEPORTE MODALIDAD	**Para-Natación**	**DIVISIÓN / PRUEBAS**	

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	**Bogota 2-7 Agosto**	**Todas las categorias**
Chequeo y examen biomedico	**Girardot 26-27 Agosto**	
Chequeo	**Girardot 29-30 Octubre**	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	**Mauricio Moreno Póveda**
NOMBRE DEPORTISTA	**PAULA CAROLINA BOHORQUEZ**
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

DEPORTISTA	**Sofia Rojas Sánchez**		
DEPORTE MODALIDAD	**Para-Natación**	**DIVISIÓN / PRUEBAS**	50 espalda 100 espalda 200 espalda 50-100 Libre 50 Mariposa

CALENDARIO COMPETITIVO

I. COMPETENCIAS PREPARATORIAS

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
1er Prejuegos paranacionales 2023	**Bogota 2-7 Agosto**	**Todas las categorias**
Chequeo y examen biomedico	**Girardot 26-27 Agosto**	
Chequeo	**Girardot 29-30 Octubre**	

II. COMPETENCIAS FUNDAMENTALES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO (Pronóstico)
2do Prejuegos paranacionales 2023	Bogota 5-18 septiembre	P.D.
3er Prejuegos paranacionales 2023	P.D.	P.D.

III. CAMPAMENTOS O CONCENTRACIONES

CAMPEONATO O EVENTO	LUGAR Y FECHA	OBJETIVO
Chequeo y examen biomedico	Girardot 26-27 Agosto	
Chequeo	Girardot 29-30 Octubre	

NOMBRE ENTRENADOR(A)	**Mauricio Moreno Póveda**
NOMBRE DEPORTISTA	**Sofia Rojas Sánchez**
NOMBRE METODÓLOGO(A)	

5. El Entrenador deberá tener dedicación con los deportistas de quince (15) sesiones semanales de entrenamiento presencial, 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.

ITEM 5- EVIDENCIAS DE LA GESTIÓN CONTRACTUAL No. 02 de 06: Se adjunta el pantallazo de la convocatoria del I ABIERTO NACIONAL DE PARANATACIÓN CALI DEL 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE y adjunto también el informe pre-competitivo con los respectivos soportes.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

DEPORDEPORTE: NATACION PARALIMPICA 2022 - CUNDINAMARCA -

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACION					JORNADA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
		A	F	V	I	PC																																		
1	MARIA ALEJANDRA MACIAS		X				AM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	30	30	0	100%
							PM	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	28	0	100%
2	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	29	29	0	100%
							PM	1		1	1	1		1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	26	0	100%
3	PAULA CAROLINA BOHORQUEZ SANCHEZ		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	19	19	0	100%
4	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	1	1	1	1	31	31	0	100%
							PM	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	27	27	0	100%
5	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	25	25	0	100%
							PM			1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	26	0	100%
6	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	1	1	1	31	31	0	100%
7	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	1	1	26	26	0	100%
8	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	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	24	24	0	100%
11	MIGUEL ANGEL QUINTERO						AM	1	1	1	1		1		1	1		1		1	1		1	1		1	1	1	1		1				1	1	1	1	21	21	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%
12							AM																																0	0	0	#DIV/0!
							PM																																0	0	0	#DIV/0!
23							AM																																0	0	0	#DIV/0!
	TOTALES	0	0	0	0	0		16	15	18	18	13	17	14	15	18	13	16	14	15	15	12	17	17	14	18	16	15	16	14	17	17	15	17	17	17			*	491	0	*

NOMENCLATURAS		LIMITACIÓN
CUMPLIDO	1	0
FALLA	0	

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

FIRMA ENTRENADOR (A)		FIRMA METODÓLOGO (A)	

3:15 90%
CONVOCATORI...

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PARANATACIÓN
fedeparanatacioncol@gmail.com
Tel: 3112570982

I ABIERTO NACIONAL DE PARANATACIÓN

Categoría Mayores y Juvenil

CALI 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2022

I EVENTO PRE JUEGOS CLASIFICATORIO A VI JUEGOS PARANACIONALES EJE CAFETERO 2023
evento selectivo a:
V JUEGOS PARAPANAMERICANOS JUVENILES BOGOTÁ 2023

Comité Organizador
FEDERACION COLOMBIANA DE PARANATACIÓN

apoyado por
El deporte es de todos Mindeporte

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PARANATACIÓN
fedeparanatacioncol@gmail.com
Tel: 3112570982

Bogotá, Colombia, 5 de Agosto 2022

Señores (as):

Sistema Paralímpico Nacional e Internacional.

En nombre de la Federación Colombiana de Paranatación, tenemos el gusto en invitar a usted y a los atletas de su registro, a participar en el **I Abierto Nacional de Para Natación Categoría** Mayores y Juvenil CALI 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE DEL 2022, constituyendo un evento deportivo de alto nivel para los atletas de la región, evento clasificatorio a los **VI Juegos Paranacionales Eje Cafetero 2023**, y selectivo a los **V Juegos Parapanamericanos Juveniles Bogotá 2023** para la disciplina de paranatación y otros eventos del ciclo paralímpico categoría abierta.

PROYECCION 2022

DEPORTISTA: Juan Camilo Quintana **CLASIFICACION: SB1 S2** **CEDULA DE CIUDADANIA: 1058846224**							
Nombre de la competencia	PRIMERE EVENTO PRE JUEGOS						
Tipo de competencia	fundamental VI Juegos paranacionales 2023						
Objetivo tecnico							
Posibles rivales	Richard Mateo Vega, delegacion de bogotá			Jhon moreno, delegación de Boyaca			
Proyeccion del evento	Oro 50 Pecho	Oro 50 Espalda	Oro 100 Espalda	plata 50 libre	plata 100 libre	Bronce 200 Libre	
DEPORTISTA: Miguel Angel Quintero Giraldo **CLASIFICACION: SB3 S4** **CEDULA DE CIUDADANIA: 1192920344**							
Nombre de la competencia	PRIMER EVENTO PRE JUEGOS						
Tipo de competencia	fundamental VI Juegos paranacionales 2023						
Objetivo tecnico							
Posibles rivales	GUILLERMO GONZALEZ FORERO DELEGACION DE ANTIOQUIA						
Proyeccion del evento	Bronce 50 Pecho	Plata 50 Espalda	Plata 50 libre	plata 100 libre	Plata 200 Libre	Plata 150 Combinado	
DEPORTISTA: CRISTOBAL RINCON ROJAS **CLASIFICACION: S3 SB2SM3** **CEDULA DE CIUDADANIA: 9532822**							
Nombre de la competencia	PRIMERE EVENTO PRE JUEGOS						
Tipo de competencia	fundamental VI Juegos paranacionales 2023						
Objetivo tecnico							
Posibles rivales	FREDY ALEXANDER DIAZ SANTANDER			IVAN AGUSTO MOGOLLON BOYACA			
Proyeccion del evento	ORO 50 LIBRE	ORO 100 LIBRE	ORO 200 LIBRE	ORO 50 MARIPOSA	PLATA 50 ESPALDA	PLATA 150 COMBINADO	BRONCE 50 PECHO
DEPORTISTA: JULIÁN YESID JARA CASTELLANOS **CLASIFICACION: S11** **CEDULA DE CIUDADANIA: 1071548051**							
Nombre de la competencia	PRIMERE EVENTO PRE JUEGOS						
Tipo de competencia	fundamental VI Juegos paranacionales 2023						
Objetivo tecnico							
Posibles rivales	Leyder Lemus, delegacion de Casanare			Brayan Mauricio Triana, delegacion del Santander			
Proyeccion del evento	Plata 50 libre	Bronce 100 libre	Plata 100 espalda	Bronce 100 pecho	Bronce 200 conbin	Bronce 400 libre	bronce 100 espalda
DEPORTISTA: SOFIA ROJAS SÁNCHEZ **CLASIFICACION: S15** **CEDULA DE CIUDADANIA: 1034396607**							
Nombre de la competencia	PRIMER EVENTO PRE JUEGOS						
Tipo de competencia	fundamental VI Juegos paranacionales 2023						
Objetivo tecnico							
Posibles rivales	Yesica Tazcon Caldas			Daniela Juliana Valle			Bogota
Proyeccion del evento	100 espalda plata	200 espalda bronce	50 espalda bronce	50 libre bronce			
DEPORTISTA: PAULA CAROLINA BOHORQUEZ SANCHEZ **CLASIFICACION: S15** **TARJETA DE IDENTIDAD: 1.070.593.336**							
Nombre de la competencia	PRIMERE EVENTO PRE JUEGOS						
Tipo de competencia	fundamental VI Juegos paranacionales 2023						
Objetivo tecnico							
Posibles rivales	YESSICA TOSCON	YESSICA TOSCON	ANDREA LARA				
Proyeccion del evento	PLATA 100 PECHO	BRONCE 50 PECHO	BRONCE 50 MARIPOS				
DEPORTISTA: Maria Alejandra Macias Hernandez **CLASIFICACION: S4** **CEDULA DE CIUDADANIA: 1030693124**							
Nombre de la competencia	I ABIERTO NACIONAL DE PARANATACIÓN						
Tipo de competencia	I EVENTO PRE JUEGOS CLASIFICATORIO A VI JUEGOS PARANACIONALES EJE CAFETERO 2023						
Objetivo tecnico							
Posibles rivales	NO HAY, se premiara 50%, 45% y 50%						
Proyeccion del evento	oro 50 libre	oro 100 libre	plata 50 espalda	plata 50 pecho	bronce 150 combin	bronce 200 libre	
DEPORTISTA: JINETH LORENA DUARTE CALDERÓN							
CLASIFICACIÓN: S6-SM5-SB4							
CEDULA DE CIUDADANÍA: 1.024.519.827							
Nombre de la competencia	PRIMER EVENTO PRE JUEGOS 2022						
Tipo de competencia	Fundamental VI Juegos Paranacionales 2023						
Objetivo Técnico							
Posibles rivales	Delegacion de Bogotá, Tolima, Valle, Santander y Antioquia						
Proyeccion del evento	50 M Libre - 4° Puesto; 50 M Pecho - Bronce; 200 M Combinado - Bronce; 100 M Pecho - Plata						
DEPORTISTA: MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ **CLASIFICACION: S14 O SI1** **CEDULA DE CIUDADANIA: 1007405557**							
Nombre de la competencia	PRIMERE EVENTO PRE JUEGOS						
Tipo de competencia	fundamental VI Juegos paranacionales 2023						
Objetivo tecnico							
Posibles rivales	DESCONOZCO LOS NOMBRES. PERO EN DEPARTAMENTO ES BOYACA Y BO(						
Proyeccion del evento	100 MTS PECHO.	50 MTS PECHO	100 MTS LIBRE	50 MTS LIBRE	50 MTS MARIPOSA	100 MTS MARIPOSA	
	PLATA	**PLATA**	**PLATA**	**BRONCE**	**BRONCE**	**BRONCE**	

6. Solicitar el acompañamiento del equipo multidisciplinario y biomédico con base en los requerimientos del Plan de Entrenamiento que se tenga para los deportistas seleccionados en las diferentes justas preparatorias con miras a los Juegos Nacionales y/o Para nacionales 2023, con quince (15) días de anterioridad.

Evidencia 6 planillas de asistencia y fotos

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 2022

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACIÓN					JORNADA	JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			ACUMULATIVO			
		A	F	V	I	PC		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	MARIA ALEJANDRA MACIAS		X				AM	64	62	2	64	62	2			0	128	124	4	97%
							PM	40	38	2	40	38	2			0	80	76	4	95%
2	CRISTOBAL RINCON ROJAS		X				AM	64	58	6	64	58	6			0	128	116	12	91%
							PM	40	34	6	40	34	6			0	80	68	12	85%
3	PAULA CAROLINA BOHORQUEZ SANCHEZ		X				AM	64	62	2	64	62	2			0	128	124	4	97%
							PM	40	38	2	40	38	2			0	80	76	4	95%
4	LORENA DUARTE		X				AM	64	62	2	64	62	2			0	128	124	4	97%
							PM	40	38	2	40	38	2			0	80	76	4	95%
5	JULIAN YESID JARA			X			AM	64	62	2	64	62	2			0	128	124	4	97%
							PM	40	38	2	40	38	2			0	80	76	4	95%
6	SOFIA ROJAS	X					AM	64	62	2	64	62	2			0	128	124	4	97%
							PM	40	38	2	40	38	2			0	80	76	4	95%
7	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ				X		AM	64	62	2	64	62	2			0	128	124	4	97%
							PM	40	38	2	40	38	2			0	80	76	4	95%
8	CAMILO QUINTANA		X				AM	64	60	4	64	60	4			0	128	120	8	94%
							PM	40	35	5	40	35	5			0	80	70	10	88%
					X		AM			0			0			0				
							AM			0			0			0	0	0	0	#DIV/0!
							PM			0			0			0	0	0	0	#DIV/0!
TOTALES		0	0	0	0	0	*	832	787	45	832	787	45	0	0	0	1664	1574	90	*

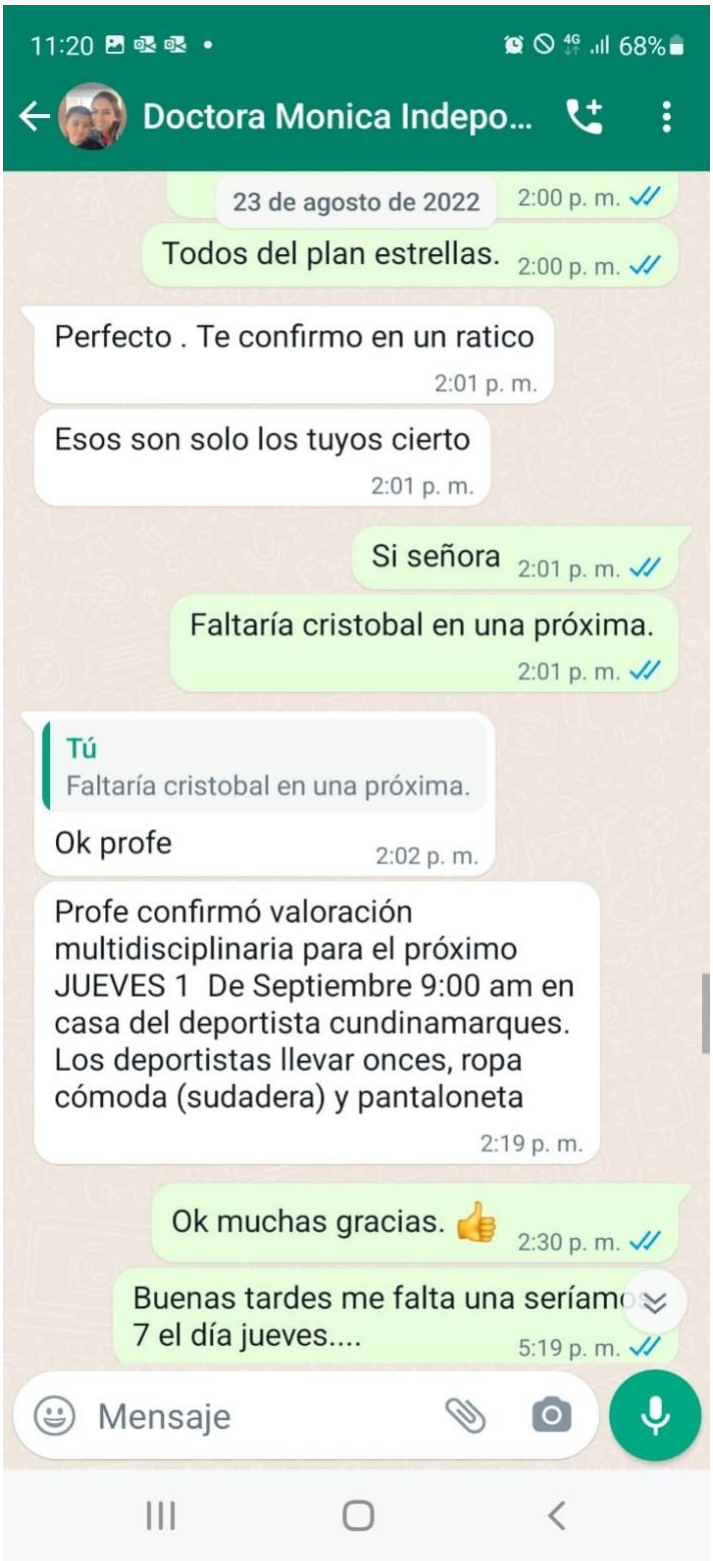
NOMBRE ENTRENADOR (A)	
NOMBRE METODOLOGO (A)	

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

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

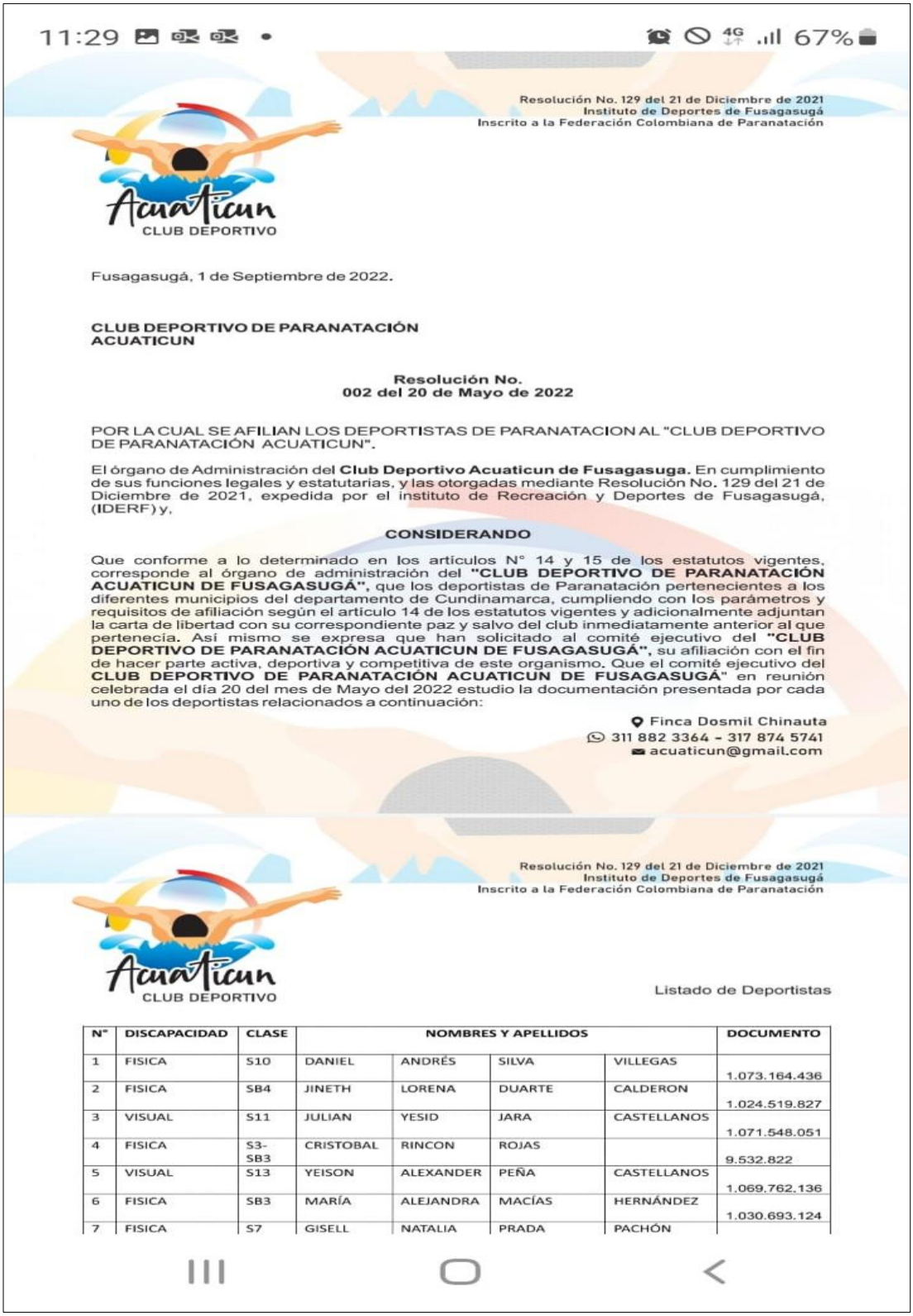
Evidencia #7 pantallazos confirmación del biomédico.





8. 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

Evidencia #8 pantallazos aval del Club Acuaticun.



11:29 67%

Resolución No. 129 del 21 de Diciembre de 2021
Instituto de Deportes de Fusagasugá
Inscrito a la Federación Colombiana de Paranatación

Acuaticun
CLUB DEPORTIVO

Fusagasugá, 1 de Septiembre de 2022.

CLUB DEPORTIVO DE PARANATACIÓN ACUATICUN

Resolución No. 002 del 20 de Mayo de 2022

POR LA CUAL SE AFILIAN LOS DEPORTISTAS DE PARANATACION AL "CLUB DEPORTIVO DE PARANATACIÓN ACUATICUN".

El órgano de Administración del **Club Deportivo Acuaticun de Fusagasuga.** En cumplimiento de sus funciones legales y estatutarias, y las otorgadas mediante Resolución No. 129 del 21 de Diciembre de 2021, expedida por el instituto de Recreación y Deportes de Fusagasugá, (IDERF) y,

CONSIDERANDO

Que conforme a lo determinado en los artículos N° 14 y 15 de los estatutos vigentes, corresponde al órgano de administración del **"CLUB DEPORTIVO DE PARANATACIÓN ACUATICUN DE FUSAGASUGÁ",** que los deportistas de Paranatación pertenecientes a los diferentes municipios del departamento de Cundinamarca, cumpliendo con los parámetros y requisitos de afiliación según el articulo 14 de los estatutos vigentes y adicionalmente adjuntan la carta de libertad con su correspondiente paz y salvo del club inmediatamente anterior al que pertenecía. Así mismo se expresa que han solicitado al comité ejecutivo del **"CLUB DEPORTIVO DE PARANATACIÓN ACUATICUN DE FUSAGASUGÁ",** su afiliación con el fin de hacer parte activa, deportiva y competitiva de este organismo. Que el comité ejecutivo del **CLUB DEPORTIVO DE PARANATACIÓN ACUATICUN DE FUSAGASUGÁ"** en reunión celebrada el día 20 del mes de Mayo del 2022 estudio la documentación presentada por cada uno de los deportistas relacionados a continuación:

Finca Dosmil Chinauta
311 882 3364 - 317 874 5741
acuaticun@gmail.com

Resolución No. 129 del 21 de Diciembre de 2021
Instituto de Deportes de Fusagasugá
Inscrito a la Federación Colombiana de Paranatación

Acuaticun
CLUB DEPORTIVO

Listado de Deportistas

N°	DISCAPACIDAD	CLASE	NOMBRES Y APELLIDOS				DOCUMENTO
1	FISICA	S10	DANIEL	ANDRÉS	SILVA	VILLEGAS	1.073.164.436
2	FISICA	SB4	JINETH	LORENA	DUARTE	CALDERON	1.024.519.827
3	VISUAL	S11	JULIAN	YESID	JARA	CASTELLANOS	1.071.548.051
4	FISICA	S3-SB3	CRISTOBAL	RINCON	ROJAS		9.532.822
5	VISUAL	S13	YEISON	ALEXANDER	PEÑA	CASTELLANOS	1.069.762.136
6	FISICA	SB3	MARÍA	ALEJANDRA	MACÍAS	HERNÁNDEZ	1.030.693.124
7	FISICA	S7	GISELL	NATALIA	PRADA	PACHÓN	

9. Llevar a cabo un plan de asesoría y capacitación en coordinación con la respectiva liga Departamental, para la formación de entrenadores y/o monitores en la especialidad.

Evidencia #9 fotos del evento en Zipaquirá.





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN ENTRENADORES PARALIMPICOS - PREJUEGOS	29/8/2022	1

LUGAR:	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
LINK: https://meet.google.com/okf-cbfr-wtr	2:15 AM	3:00 PM

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

ORIENTAR LAS ESTRATEGIAS DEPORTIVAS RELACIONADAS CON LA PARTICIPACIÓN EN LOS EVENTOS PRE JUEGOS DE PARA-ATLETISMO Y PARA-NATACIÓN

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida por parte del Metodólogo
2. Definición delegación
3. Varios.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

1. **Se da la Bienvenida por parte del Metodólogo al Equipo Paralímpico**
2. **Definición delegación:**

Atletismo:

- Se dará de baja a la deportista Luisa Fernanda Cubillo, razón a lesión que se le reactivo con restricción médica. En total Delegación 22 personas. Se enviarán los soportes necesarios para los servicios

Natación:

- Inscripciones: Cada deportista pago sus inscripciones al evento lo cual no se requiere para el apoyo.
- 6 deportistas recibirán apoyo de Municipio de Mosquera relacionado con hospedaje y alimentación;
- Se proyectará el apoyo para el transporte de los 6 deportistas
- Los restantes q14 deportistas se prevé el Apoyo de los servicios avalados por indeportes
- Se solicita documentación de la delegación para fines de solicitar los servicios

Fin de la reunión

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Entrega de proyección de logro de cada deportista en sus pruebas, contrincantes y posiciones de la Delegación	29/8/2022	Entrenadores
Entregar documentos para la solicitud de los servicios (CC; Salud; Afiliación a Club; Historia médica, clasificación, licencia)	29/8/2022	Entrenadores

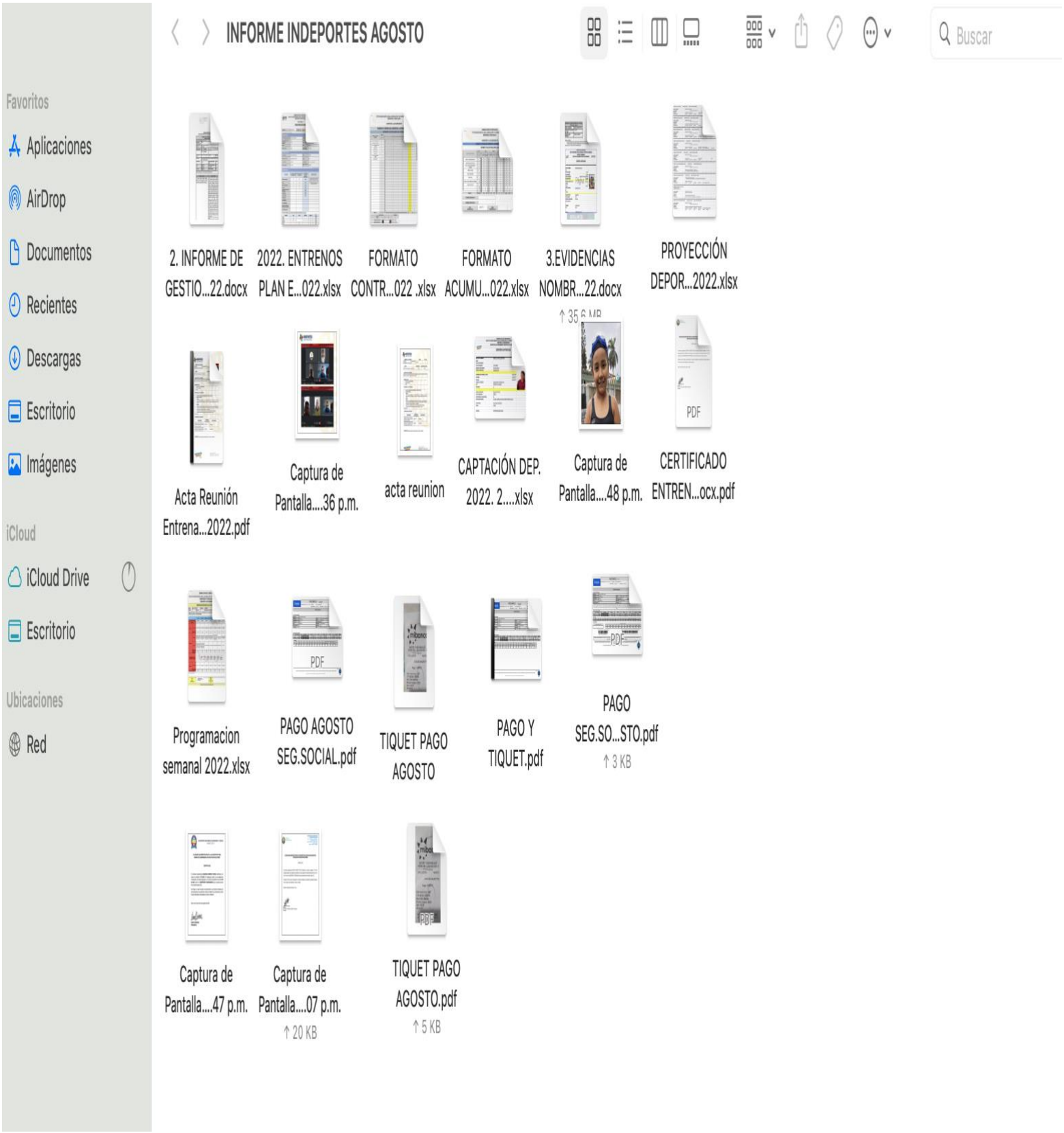
ASISTENTES: Equipo de entrenadores Paralímpicos Natación - Atletismo y Metodólogo

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





10. 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 o cuando la misma le sea requerida



11. . Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.
Evidencia #11 reunión y capacitación sobre acondicionamiento físico general.





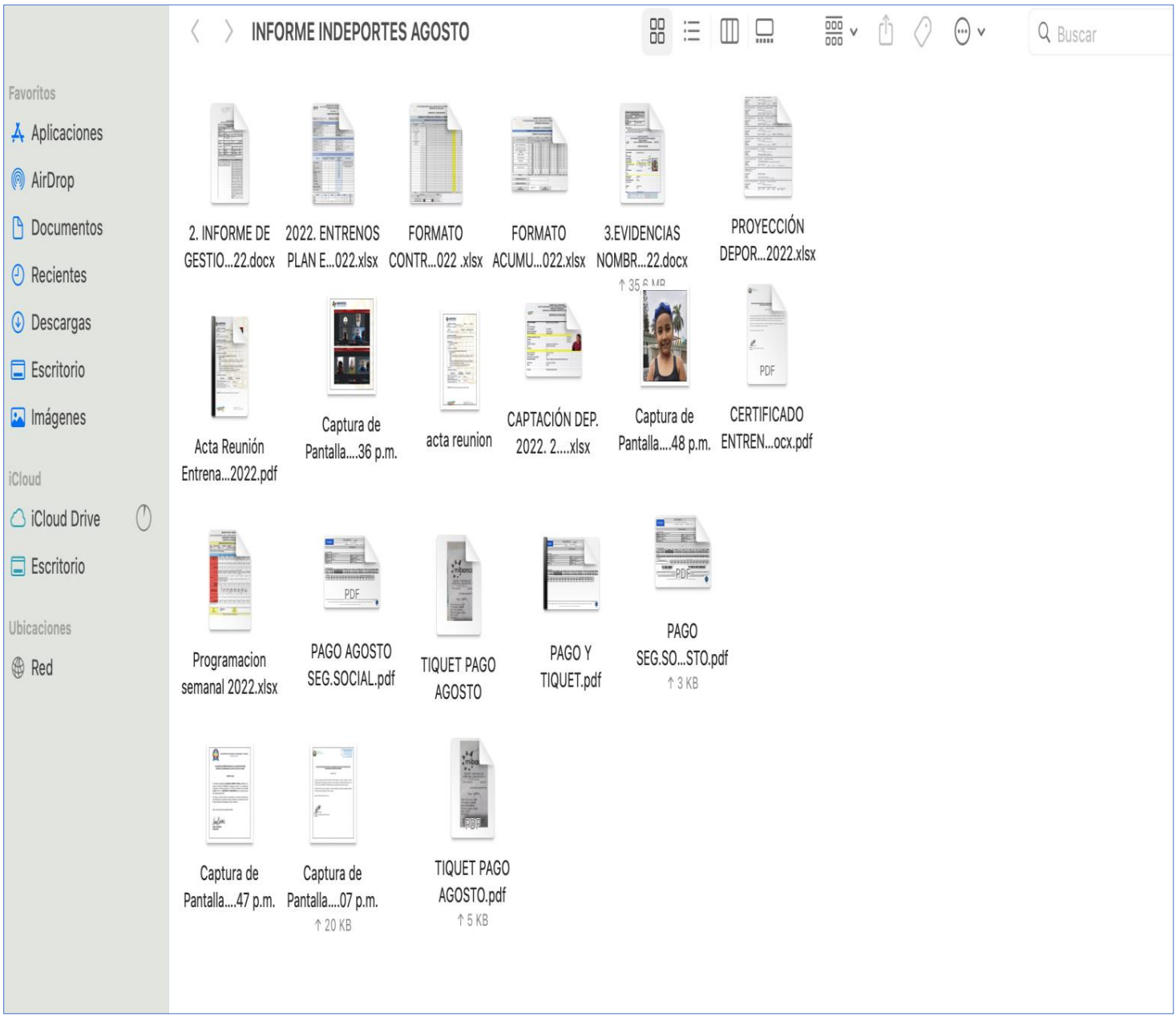
- **Mauricio Moreno le está invitando a una reunión de Zoom programada.**

Tema: Sala de reuniones personales de Mauricio Moreno

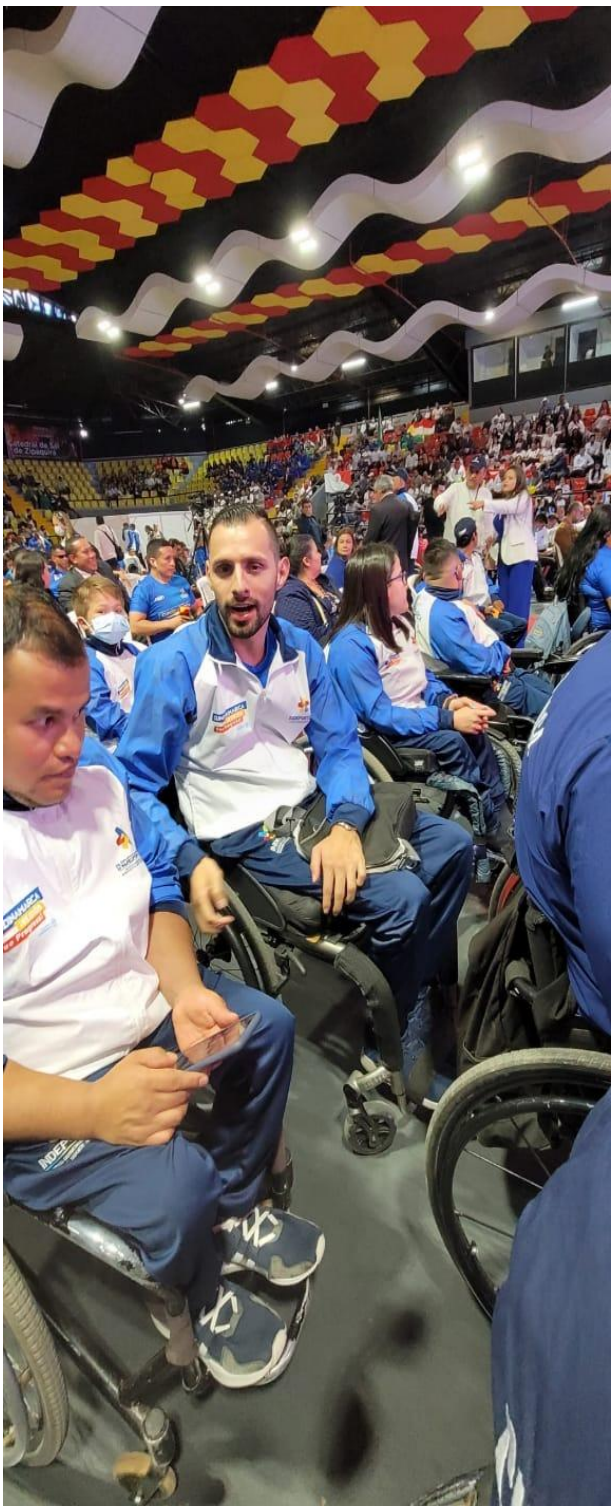
Unirse a la reunión Zoom
https://us05web.zoom.us/j/9367162233?pwd=bDRXMExDMmt2Nmd5d2dPY0RoYkROQT09

ID de reunión: 936 716 2233
Código de acceso: Xux3Uc

12. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto



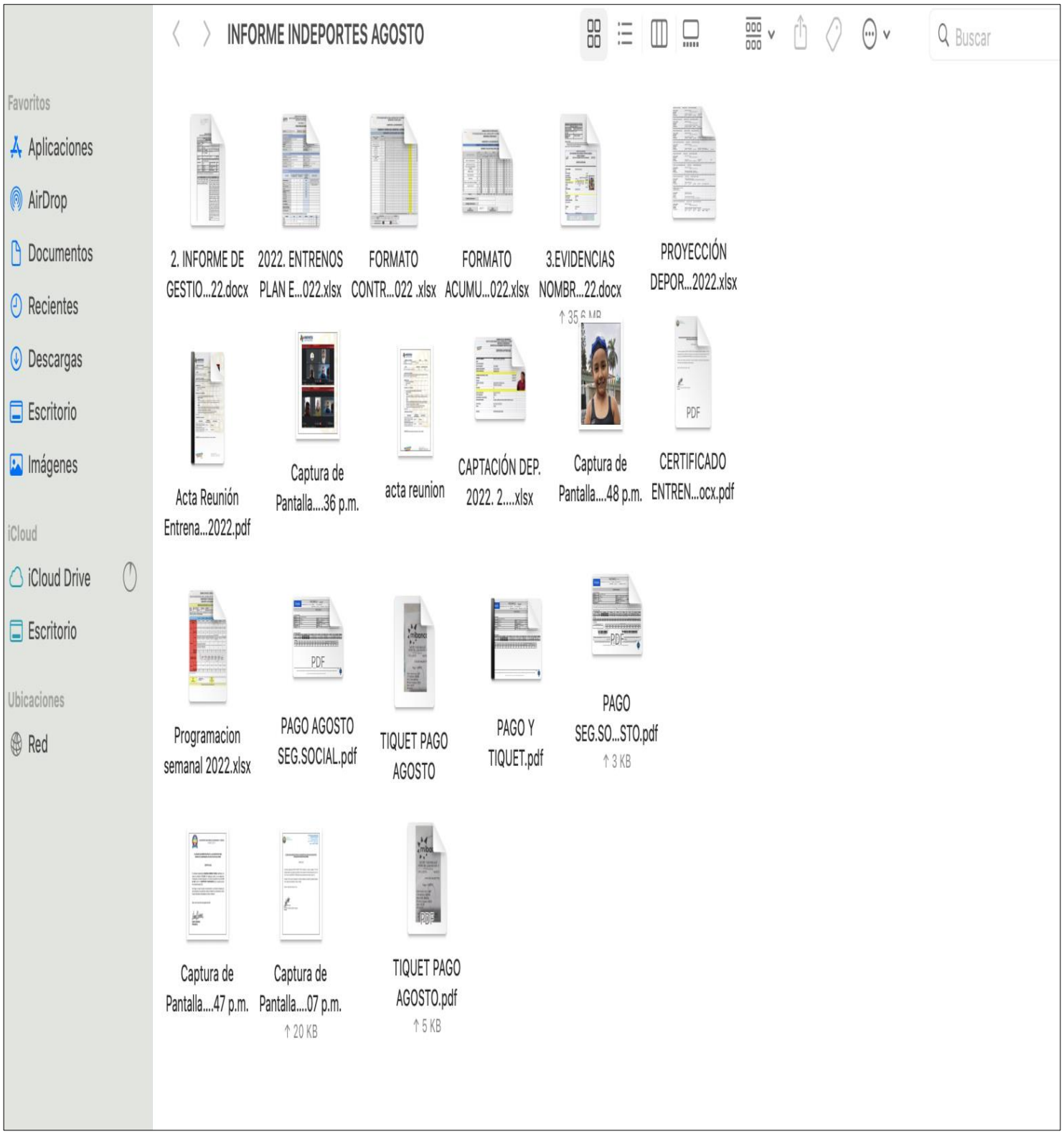
13. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos







14. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.



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

EL ÓRGANO DE ADMINISTRACIÓN DE LA LIGA DEPORTIVA PARA SORDOS DE CUNDINAMARCA EN USO DE SUS FACULTADES.

CERTIFICA QUE

El entrenador departamental **MAURICIO MORENO POVEDA** identificado con cédula de ciudadanía **11.382.449** de Fusagasugá cumplió con sus obligaciones contractuales y las tareas asignadas en el contrato de prestación de servicios **933 de 2022** suscrito con **INDEPORTES CUNDINAMARCA** para el presente periodo de actividades Agosto 2022.

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 es verídica y coherente.

Dado a los 30 días del mes de agosto del 2022.

Danny Quiñones.

DANNY QUIÑONES
PRESIDENTE

CLUB DEPORTIVO
DE PARANATACIÓN
DELFINES DE FUSAGASUGA

CLUB DEPORTIVO DE PARANATACIÓN
DELFINES DE FUSAGASUGA
CRA 4 ESTE Urbanización Pekín Manzana E
casa 26 Fusagasuga - Colombia
Reconocimiento deportivo – resolución No 043
de mayo 16 del 2022
Teléfono: 3123009339 - 3186932525

EL ÓRGANO DE ADMINISTRACIÓN DEL CLUB DEPORTIVO DE PARANATACION DELFINES DE FUSAGASUGÁ EN USO DE SUS FACULTADES.

CERTIFICA QUE

El entrenador departamental MAURICIO MORENO POVEDA identificado con cédula de ciudadanía 11.382.449 de Fusagasugá cumplió con sus obligaciones contractuales y las tareas asignadas en el contrato de prestación de servicios 933 de 2022 suscrito con INDEPORTES CUNDINAMARCA para el presente periodo de actividades a agosto 2022.

Hizo llegar al Club los planes de entrenamiento y los informes individuales de los deportistas de paranatación afiliados a este club, dando fe que la información es verídica y coherente.

Dado a los 29 días del mes de Agosto de 2022.

Ligia Lucero Velásquez Fandiño
presidente
club Deportivo de Paranatacion Delfines de Fusagasugá
Fusagasugá