ANEXO No 1. REGISTROS FOTOGRÁFICOS. ENTRENAMIENTO CON GRUPO DE RESERVA Y RENDIMIENTO EN ESCENARIOS DE FUSAGASUGÁ, BOGOTÁ Y GIRARDOT.









ANEXO No 2. MICROCICLOS, PLANES DE ENTRENAMIENTO MAYO, PLAN DE PREPARAION Y COMPETENCIAS.

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

Microciclo N°: 16	De MIERCOLES : 1 de MAYO a DOMINGO : 5 de MAYO	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: RECUPERATORIO		
Objetivo del Microciclo: PRECOMPETITIVO		

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO					
Martes					
Miercoles GIMNASIO	SALIDAS VIRAJES Y LLEGADAS - CONTROLES	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	6. KM	
Jueves	CONTROL DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	90%	7. KM	
Viernes GIMNASIO	CONTROL DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	95%	3. KM	
Sabado	CONTROL DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	95%	3. KM	
Domingo	CONTROL	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	95%	5. KM	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

Metodologo: JULIE ACEVEDO R. Firma:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

Microciclo N°: 17	De LUNES : 6 de MAYO a DOMINGO : 12 de MAYO	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: RECUPERATORIO		
Objetivo del Microciclo: COMPETITIVO		

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	TECNICA TRE 4 ESTILOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	70%	5. KM	
Martes	SAIDAS VCIRAJES Y LLEGADAS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	6. KM	
Miercoles GIMNASIO	MEDELLIN, EXAMENES BIOMEDICOS	PISCINA MEDELLIN			
Jueves	COMPETENCIAS DOBLE JORNADA OPEN MEDELLIN 2019	PISCINA MEDELLIN	100%	6. KM	
Viernes GIMNASIO	COMPETENCIAS DOBLE JORNADA OPEN MEDELLIN 2019	PISCINA MEDELLIN	100%	6. KM	
Sabado	COMPETENCIAS DOBLE JORNADA OPEN MEDELLIN 2019	PISCINA MEDELLIN	100%	6. KM	
Domingo	COMPETENCIAS JORNADA OPEN MEDELLIN 2019	PISCINA MEDELLIN	100%	4. KM	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

Metodologo: JUUE ACEVEDO R. Firma:

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

Microciclo N°: 18	De LUNES : 13 de MAYO a DOMINGO : 19 de MAYO	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: ACUMULACION		
Objetivo del Microciclo: GRADUAL		

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	RETORNO MEDELLIN BOGOTA FUSAGASUGA				
Martes	DESCANSO				
Miercoles GIMNASIO	TRABAJO AEROBICO RECUPERATORIO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	4. KM	
Jueves	ESCALERA AEROBICA RECUPERATORIA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	4. KM	
Viernes GIMNASIO	EVALUACION Y REUNION DEL TORNEO MEDELLIN	PISCINA CLUB DEL COMERCIO			
Sabado	AEROBICO POR TIEPO RECUPERATORIO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	5. KM	
Domingo	DESCANSO ACTIVO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4.5 KM	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

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

CUNDINAMARCA
unidos podemos más

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

INDEPORTES

Microciclo N°: 19	De LUNES : 20 de MAYO a DOMINGO : 26 de MAYO	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: ACUMULACION		
Objetivo del Microciclo: GRADUAL		

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	TECNICA DE LOS 4 ESTILOS CON MATERIAL ALETAS Y REMOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	4. KM	
Martes	AEROBICO POR DISTANCIA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	5. KM	
Miercoles GIMNASIO	TRABAJO MIXTO FARTLERK	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	80%	6. KM	
Jueves	ESCALERA AEROBICA 4 ESTILOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	5. KM	
Viernes GIMNASIO	TRABAJO MIXTO FARTLERK	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	80%	6. KM	
Sabado	AERIBICO 4 ESTILOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	5. KM	
Domingo	DESCANSO ACTIVO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4.5 KM	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

Microciclo N°: 20	De LUNES : 27 de MAYO a VIERNES : 31 de MAYO	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: ACUMULACION		
Objetivo del Microciclo: GRADUAL		

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	TECNICA DE LOS 4 ESTILOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	70%	4. KM	
Martes	AEROBICO POR DISTANCIA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	5. KM	
Miercoles GIMNASIO	TRABAJO MIXTO FARTELRK	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	85%	6. KM	
Jueves	TECNICA CON MATERIAL PATADA BRAZADA Y ESTILO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	5. KM	
Viernes GIMNASIO	TRABAJO MIXTO FARTELRK 4 ESTILOS TRABJO MIXTO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	95%	5. KM	
Sabado					
Domingo					
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

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

ANEXO No 3 IFORME TECNICO COMPETENCIA OPEN 2019.

1. DATOS DEL EVENTO

LIGA SOLICITANTE			MODALIDAD		CATEGORIA	
NOMBRE DEL EVENTO	OPEN NACIONAL DE PARANATACIÓN					
CIUDAD Y/O MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA		SISTEMA (MARQUE X- VENTANA DESPLEGABLE)		NIVEL (MARQUE X- VENTANA DESPLEGABLE)	
				OLIMPICO	PARALIMPICO	NACIONAL	INTERNACIONAL
MEDELLÍN	ANTIOQUIA	08 AL 12 DE MAYO DE 2019			X	X	

2. INFORMACION DE LA DELEGACION (Las pruebas son Individual, Parejas, Ternas y Equipo)

NO.	NOMBRES	APELLIDOS	CF	DISCAPACIDAD	PRUEBA DIVISION PESO	PROYECCION JUEGOS PARANACIONALES	RESULTADO REAL	RESULTADO NACIONAL	MARCA	% CUMPLIMIENTO	APOYO LOGISTICO DE INDEPORTES (MARQUE SI O NO)					
											INSCRIPCION	LOJAMIENT	LIMENTACIO	RANSPORTI	IDRATACIO	EFRIGERIO
1	Cristobal	Rincon Rojas	S3	FÍSICO	ABIERTA	2 ORO - 1 PLATA	5 oro 2 plata 1 bronce	5 oro 2 plata 1 bronce		90%	SI	SI	SI	SI	SI	SI
3	Miguel Angel	Quintero	S4	FÍSICA	ABIERTA	2 PLATA	1 oro 4 plata 4 bronce	1 oro 4 plata 4 bronce		90%	SI	SI	SI	SI	SI	SI
4	Maria Alejandra	Macias Hernandez	S4	FÍSICA	ABIERTA	1 ORO - RELEVO	4 oro 1 plata	4 oro 1 plata		90%	SI	SI	SI	SI	SI	SI
5	Jineth Lorena	Duarte Calderon	S6	FÍSICA	ABIERTA	2 PLATA	2 plata	2 plata		90%	SI	SI	SI	SI	SI	SI
7	Julian Yesid	Jara	S11	VISUAL	ABIERTA	3 BRONCE	5 bronce	5 bronce		90%	SI	SI	SI	SI	SI	SI
8	Gisell Natalia	Prada Pachon	S7	ESTATURA BAJA	ABIERTA	4 ORO	6 oro 1 bronce	6 oro 1 bronce		90%	SI	SI	SI	SI	SI	SI
9	Sergio Antonio	Tovar Chavez	S14	COGNITIVA	ABIERTA	2 OROS	0	0		1	SI	SI	SI	SI	SI	SI
11	Yeison Alexander	Peña Castellanos	S13	VISUAL	ABIERTA	3 ORO	3 oro 2 plata 1 bronce	3 oro 2 plata 1 bronce		90%	SI	SI	SI	SI	SI	SI
12																
13																
14																
14																

OBSERVACIONES:

3. DESCRIPCION DEL APOYO DE CIENCIAS APLICADAS ASIGNADO

MEDICINA	FISIOTERAPIA	PSICOLOGIA	NUTRICION	T. SOCIAL
NA	NA	NA	NA	NA

DESCRIPCION: Se recibió apoyo permanente en la competencia por parte de la enfermera, el médico, los fisioterapeutas, el área de sicología durante la competencia.

ANEXO No 4 LISTADO DE ASISTENCIA ATLETAS. SELECCIÓN Y RESERVA

LISTADO ASISTENCIA DEPORTISTAS																															
NATACION PARALIMPICA																															
S E L E C C I Ó N	**MAYO**																														
DEPORTISTA	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V
	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
HEIDY PAOLA URREGO MORA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SERGIO ANTONIO TOVAR CHÁVEZ	X		X		X		X		X	X	X		X	X		X		X	X		X	X			X	X	X		X	X	
MARIA ALEJANDRA MACIAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
YEISON PEÑA CASTELLANOS	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X		X		X	X	X		X	X	X		X
MIGUEL ANGEL QUINTERO GIRALDO	X		X		X		X		X		X		X		X		X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
CRISTOBAL RINCON ROJAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
NATALIA PRADA PACHON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
JULIAN YESID JARA	X	X	X		X	X	X		X			X	X		X	X		X		X		X		X		X		X	X		X
R E S E R V A	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
DEPORTISTA	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
RUBEN DARIO FORERO APONTE	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
MARIA FERNANDA ROA G.	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
JAVIER SANTIAGO RAMIREZ SANCHES	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
DANIEL FELIPE GARCIA HERRERA	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
STIWAR ANDRES PABÓN FLOREZ	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
DANIEL ARIZA MEDINA	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
EMMANUEL ALVAREZ ORTIZ	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
LIBETH SARAY MEDINA TRUJILLO	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		-
ELVER ALFONSO RODRIGUEZ	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
PAULA CAROLINA BOHORQUZ S.	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
CARLOS FABIAN RIOS H.	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
LINA MARIA VALIENTE Q.	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
SARA VALENTINA SALINAS F.	X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		
ENTRENADOR	**MAURICIO MORENO**																														
FIRMA:																															

ANEXO No 5. REGISTROS FOTOGRÁFICOS ACOMPAÑAMIENTO COMPETENCIAS









ANEXO NO 6. REGISTROS FOTOGRÁFICOS ENTREGA DE MATERIAL PARA ENTRENAMIENTO.





CERTIFICACION METODOLOGA ABRIL 2019

INDEPORTES

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

LA METODOLOGA DE TIEMPO MARCA Y COMBATE PARALIMPICO

CERTIFICA QUE:

El señor **MAURICIO MORENO POVEDA** identificado con cédula de ciudadania 11.382.449 de Fusagasugá, quien se desempeña como entrenador encargado de la formulación, ejecución, seguimiento y control de los planes de entrenamiento de los deportistas de Natación del Sistema Paralimpico de Cundinamarca. Tiene como objeto de contrato **PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO ENTRENADOR DEL SISTEMA PARALÍMPICO DE LOS DEPORTISTAS DEL INSTITUTO (NATACIÓN)**, a través del contrato número 078 de 2019, ha cumplido satisfactoriamente con las obligaciones contractuales durante del 1 de Mayo al 31 de mayo de 2019.

Dada en Bogotá, a los 4 días del mes de Junio de 2019.

Cordialmente,

Julie Acevedo Ramirez

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

CERTIFICACION LIGA FISICOS ABRIL 2019

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

Fusagasugá, 01 de junio de 2019

LA LIGA DEPORTIVA DE LIMITADOS FÍSICOS DE CUNDINAMARCA

CERTIFICA QUE:

Que el señor **MAURICIO MORENO POVEDA**, identificado con C.C 11.382.449 de Fusagasugá, quien se desempeña como entrenador departamental de Para-natación, vinculado por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca "INDEPORTES CUNDINAMARCA" mediante contrato por prestación de servicios N°078 de 2019, HA CUMPLIDO con las obligaciones contractuales, entrenamientos presenciales y horarios, con los deportistas del departamento vinculados al registro de la Liga Deportiva de Limitados Físicos de Cundinamarca "LIDELFISCUN".

La presente se expide a solicitud del entrenador para el periodo correspondiente del 01 al 31 de mayo del 2019; en el municipio de Fusagasugá Cundinamarca a los uno (01) días del mes de junio (06) del dos mil diecinueve (2019).

Cordialmente,

Damian Bulla

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