**ANEXO No 1. REGISTROS FOTOGRÁFICOS. INTEGRACION DE TALENTOS CON GRUPO DE RESERVA Y RENDIMIENTO EN EL MUNICIPIO DE GIRARDOT.**

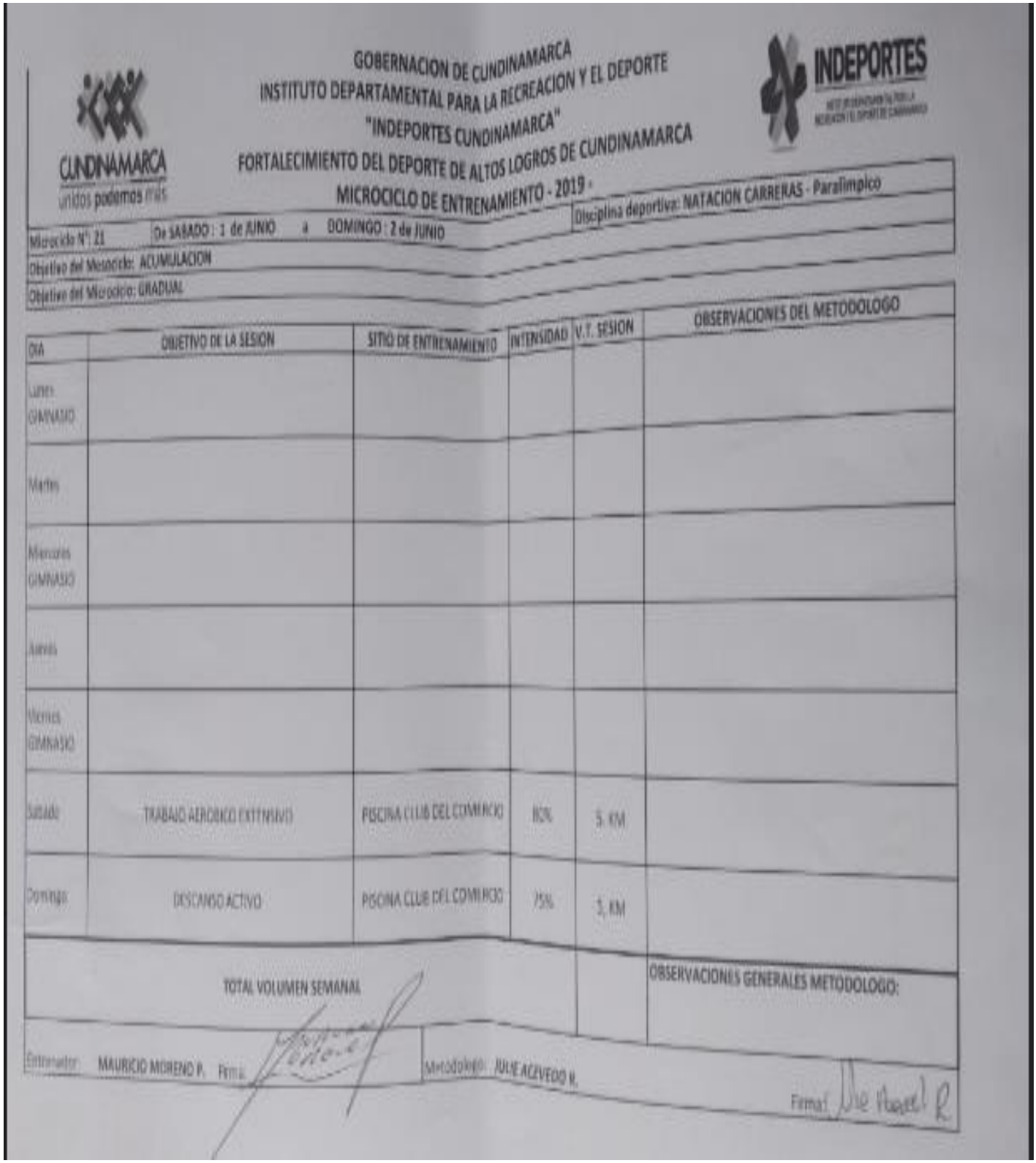








**ANEXO No 2. MICROCICLOS, PLANES DE ENTRENAMIENTO ABRIL, PLAN DE PREPARAION Y COMPETENCIAS.**



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 -

CUNDINAMARCA unidos podemos más

INDEPORTES

Microciclo N°: 21 De SABADO : 1 de JUNIO a DOMINGO : 2 de JUNIO 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 | | | | | |
| Martes | | | | | |
| Miercoles GIMNASIO | | | | | |
| Jueves | | | | | |
| Viernes GIMNASIO | | | | | |
| Sabado | TRABAJO AEROBICO EXTENSIVO | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 80% | 5. KM | |
| Domingo | DESCANSO ACTIVO | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 75% | 5. KM | |
| | TOTAL VOLUMEN SEMANAL | | | | OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO: |

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

Metodologo: JULIE ACEVEDO R. Firma:

GOBERNACIÓN DE CUNDINA...

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL D...

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

CUNDINAMARCA

Unidos podemos más

Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico

Microciclo N°: III | De: LUNES 3 de JUNIO A DOMINGO 9 de JUNIO

Objetivo del Mesociclo: RECUPERATORIO

Objetivo del Microciclo: GRADUAL

| DIA | OBJETIVO DE LA SESION | SITIO DE ENTRENAMIENTO | INTENSIDAD | N° SESION | OBSERVACIONES DEL METODOLOGO |
|---|---|---|---|---|---|
| Lunes | TECNICA TPF 4 ESTILOS | PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC | 12% | 1 AM | |
| Martes | SALIDAS VIRAJES Y LLEGADAS | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 75% | 1 AM | |
| Miercoles | TRABAJO DE VELOCIDAD | PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC | 85% | 1 AM | |
| Jueves | TRABAJO DE RESISTENCIA POR DISTANCIA | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 75% | 1 AM | |
| Viernes | TRABAJO DE FARTLEK | PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC | 85% | 1 AM | |
| Sabado | CUATRO TIEMPOS CLUB MILITAR | PISCINA CLUB MILITAR BOGOTA | 100% | 1 AM | |
| Domingo | ESTILO CLUB MILITAR | PISCINA CLUB MILITAR BOGOTA | 100% | 1 AM | |
| TOTAL VOLUMEN SEMANAL | | | | | OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO |

Entrenador: MAURICIO MORENO A. Firma

Metodólogo: 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 -

CUNDINAMARCA unidos podemos más

INDEPORTES

Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico

Microciclo N°: 23 | De LUNES : 10 de JUNIO a DOMINGO : 16 de JUNIO

Objetivo del Mesociclo: TRANSFORMACION

Objetivo del Microciclo: ESPECIFICO

| DIA | OBJETIVO DE LA SESION | SITIO DE ENTRENAMIENTO | INTENSIDAD | V.T. SESION | OBSERVACIONES DEL METODOLOGO |
|---|---|---|---|---|---|
| Lunes GIMNASIO | TRABAJO RECUPERATORIO AEROBICO9 | PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC | 70% | 6. KM | |
| Martes | TRABAJO DE TECNICA CUATRO ESTILOS | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 75% | 5. KM | |
| Miercoles GIMNASIO | TRABAJO DE VELOCIDAD REPETICIONES DE 25 METROS | PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC | 80% | 4. KM | |
| Jueves | SALIDAS VIRAJES Y LLAGADAS Y TRABAJO TRABAJO AEROBICO | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 80% | 5. KM | |
| Viernes GIMNASIO | TRABAJO DE VELOCIDAD REPETICIONES DE 25 METROS | PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC | 90% | 4. KM | |
| Sabado | FESTIVAL DE PARANATACION CIUDAD DE GIRARDOT | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 95% | 5. KM | |
| Domingo | DESCANSO ACTIVO | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 65% | 4. 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 -

CUNDINAMARCA
unidos podemos más

INDEPORTES

Microciclo N°: 24 Del LUNES : 17 de JUNIO a DOMINGO : 23 de JUNIO
Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: TRANSFORMACION
Objetivo del Microciclo: PSICOFISICO

| DIA | OBJETIVO DE LA SESIÓN | SITIO DE ENTRENAMIENTO | INTENSIDAD | V.T. SESIÓN | OBSERVACIONES DEL METODOLOGO |
|---|---|---|---|---|---|
| Lunes GIMNASIO | TECNICA LOS 4 ESTILOS CON MATERIAL | PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC | 70% | 4. KM | |
| Martes | TRABAJO AEROBICO POR DISTANCIA | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 75% | 6. KM | |
| Miercoles GIMNASIO | TRABAJO DE VELOCIDAD REPET CONES DE 50 MTS | PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC | 90% | 4. KM | |
| Jueves | ESCALERA AEROBICA 4 ESTILOS | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 75% | 5. KM | |
| Viernes GIMNASIO | TRABAJO DE VELOCIDAD REPETICIONES DE 50 MTS | PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC | 90% | 4. KM | |
| Sabado | TRABAJO AEROBICO RECUPERATORIO | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 75% | 6. KM | |
| Domingo | DESCANSO ACTIVO | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 65% | 4.5 KM | |
| TOTAL VOLUMEN SEMANAL | | | | | OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO: |

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma

Metodologo: ALEIX 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 -

CUNDINAMARCA
unidos podemos más

Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico

Microciclo N°: 24 | De LUNES 24 de JUNIO a DOMINGO 30 de JUNIO

Objetivo del Mesociclo: TRANFORMACION

Objetivo del Microciclo: ESPECIFICO

| DIA | OBJETIVO DE LA SESION | SITIO DE ENTRENAMIENTO | INTENSIDAD | V.T. SESION | OBSERVACIONES DEL METODOLOGO |
|---|---|---|---|---|---|
| Lunes GIMNASIO | FESTIVO | SIN PISCINA | | | |
| Martes | AEROBICO POR DISTANCIA | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 75% | 5. KM | |
| Miercoles GIMNASIO | TECNICA DE LOS 4 ESTILOS | PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC | 75% | 5. KM | |
| Jueves | SALIDAS VIRAJES Y LLEGADAS | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 80% | 5. KM | |
| Viernes GIMNASIO | CONTROL DE DOS PRUEBAS FUNDAMENTALES | PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC | 100% | 4. KM | |
| Sabado | CONTROL DE DOS PRUEBAS FUNDAMENTALES | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 100% | 4. KM | |
| Domingo | DESCANSO ACTIVO | PISCINA CLUB DEL COMERCIO | 70% | 3. KM | |
| TOTAL VOLUMEN SEMANAL | | | | | OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO: |

Entrenador: MAURICIO MORENO R. Firma:

Metodologo: JULIE ACEVEDO R. Firma:

## ANEXO No 3 LISTADO DE ASISTENCIA ATLETAS. SELECCIÓN Y RESERVA.

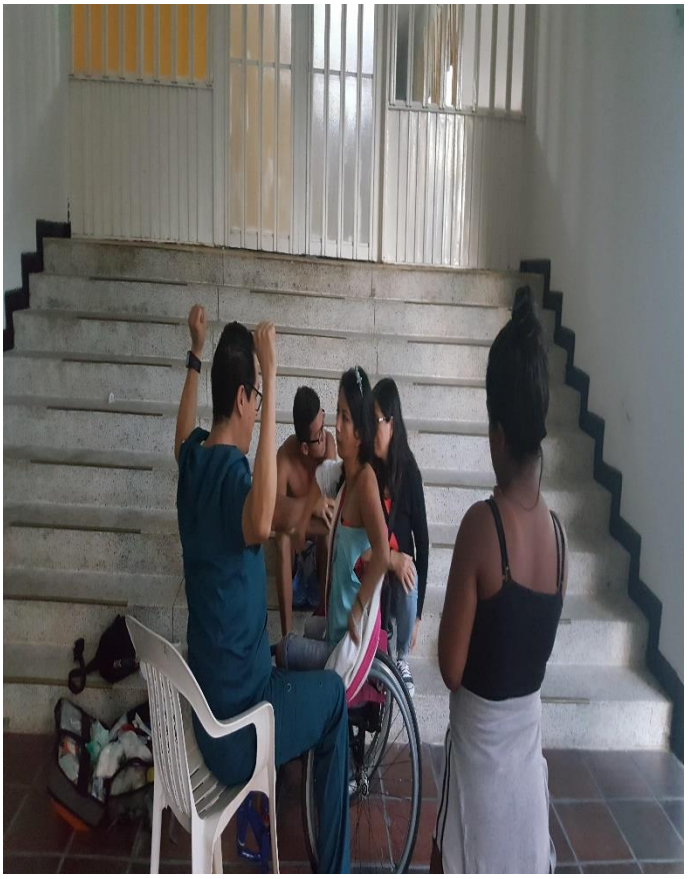
| *LISTADO ASISTENCIA DEPORTISTAS* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***NATACION PARALIMPICA*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **JUNIO** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***SELECCIÓN*** | D | L | M | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | M | J | V | S |
| ***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 |
| 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 |
| SERGIO ANTONIO TOVAR CHÁVEZ | | 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 |
| 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 |
| MIGUEL ANGEL QUINTERO GIRALDO | | 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 |
| 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 |
| JULIAN YESID JARA | | X | X | X | | X | | | X | X | | X | X | | X | | X | | X | | X | | X | | X | X | | X | | X |
| ***RESERVA*** | D | L | M | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | J | V | S | D | L | M | M | M | J | V | S |
| ***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 |
| 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 MORENO | 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 | |
| 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **FIRMA:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**ANEXO NO 4. REGISTROS FOTOGRÁFICOS CONTROL CON EL MEDICO.**









**ANEXO NO 5. REGISTROS FOTOGRÁFICOS USO DE MATERIAL PARA ENTRENAMIENTO.**









**CERTIFICACION METODOLOGA JUNIO 2019**

INDEPORTES

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

LA METODOLOGA DE TIEMPO MARCA Y COMBATE PARALIMPICO

CERTIFICA QUE:

El señor **MAURICIO MORENO POVEDA** identificado con cédula de ciudadanía 11.382.449 de Fusagasugá, quien se desempeña como entrenador encargado de la formulación, ejecución, seguimiento y control de los planes de entrenamiento de los deportistas de Natación del Sistema Paralímpico de Cundinamarca. Tiene como objeto de contrato **PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO ENTRENADOR DEL SISTEMA PARALÍMPICO DE LOS DEPORTISTAS DEL INSTITUTO (NATACIÓN)**, a través del contrato número 078 de 2019, ha cumplido satisfactoriamente con las obligaciones contractuales durante del 1 de Junio al 30 de Junio de 2019.

Dada en Bogotá, a los 2 días del mes de Julio de 2019.

Cordialmente,

Julie Acevedo Ramirez

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

CUNDINAMARCA
"EL DORADO"

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre B
Código Postal: 111321 - Teléfo
@CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

# CERTIFICACION LIGA FISICOS JUNIO 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 julio 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 junio del 2019; en el municipio de Fusagasugá Cundinamarca a los uno (01) días del mes de julio (07) del dos mil diecinueve (2019).

Damian Bulla

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

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