EVIDENCIAS DE LA GESTIÓN CONTRACTUAL No. 4 DE 8 CONTRATO No. 123 DE 2023	
Nombre del Contratista	MAURICIO MORENO POVEDA
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	11.382.449
PERIODO DE LAS EVIDENCIAS	01/05/2023 al 30/05/2023

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 Natación Paralímpica.

Evidencia 4 DE 8. CAPTACION DE DEPORTISTAS.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

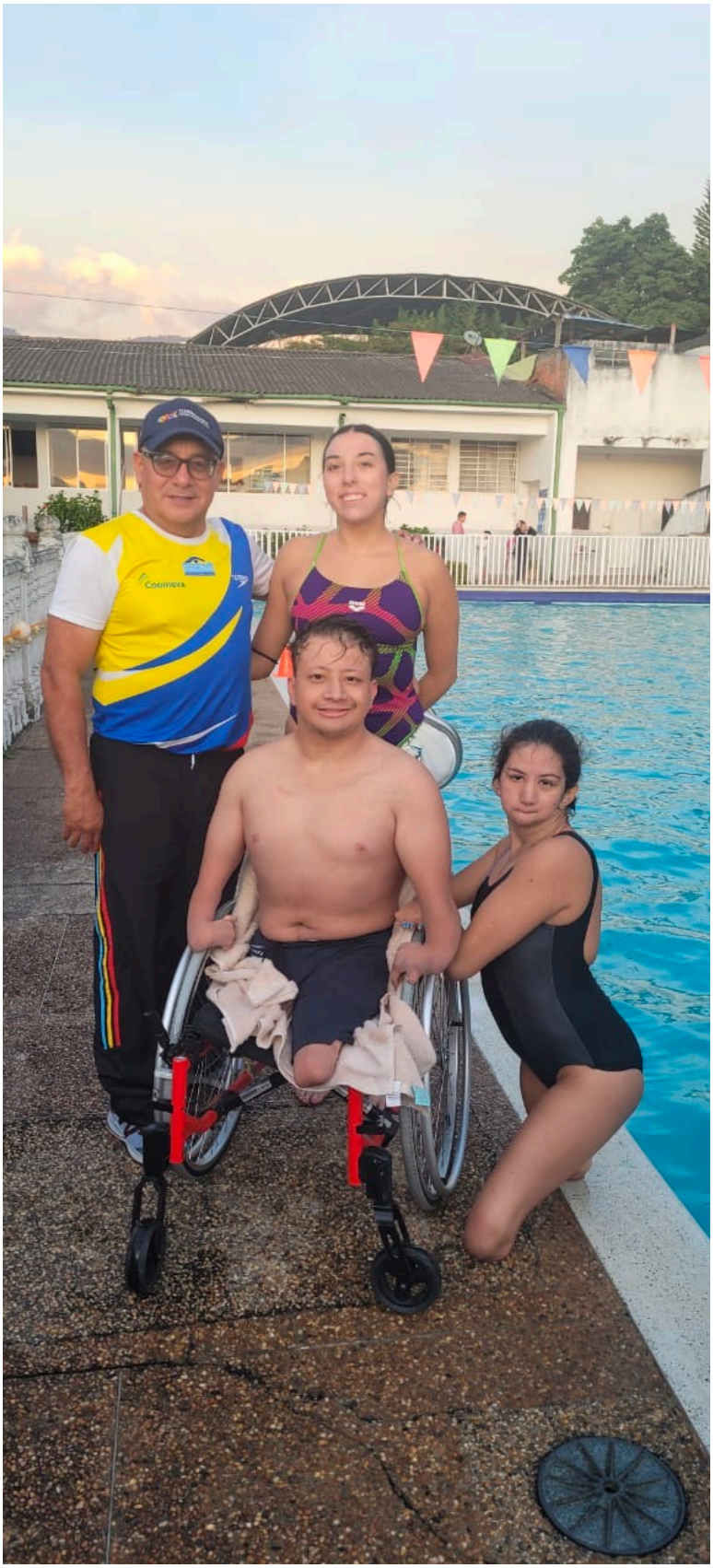
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CUNDINAMARCA

DEPORTISTAS CAPTADOS 2023

APELLIDOS Y NOMBRES:	JULIAN RODRIGUEZ
EDAD:	14 años
FECHA DE NACIMIENTO:	12 de Septiembre del 2009
PAIS DE NACIMIENTO:	COLOMBIA
MUNICIPIO DE NACIMIENTO	PASCA
DIRECCIÓN RESIDENCIA:	CRA 3 No 12-35
DOCUMENTO DE IDENTIDAD: CC/TVCE	1006789251
TELEFONO:	3123009339
CELULAR:	
CORREO ELECTRONICO:	JULIANRRBON@gmail.com
EPS:	FAMISANAR
FACTOR RH:	o+
DISCIPLINA DEPORTIVA:	PARANATACION
TIPO DE LIMITACIÓN:	FISICO
PROYECCIÓN DE CLASIFICACIÓN:	S8
PROYECCIÓN PRUEBAS:	POR PROYECTAR
ENTRENADOR:	MAURICIO MORENO
FECHA:	MAYO DEL 2023
Metodologo:	LICENCIADO JUAN CAMILO RODRIGUEZ





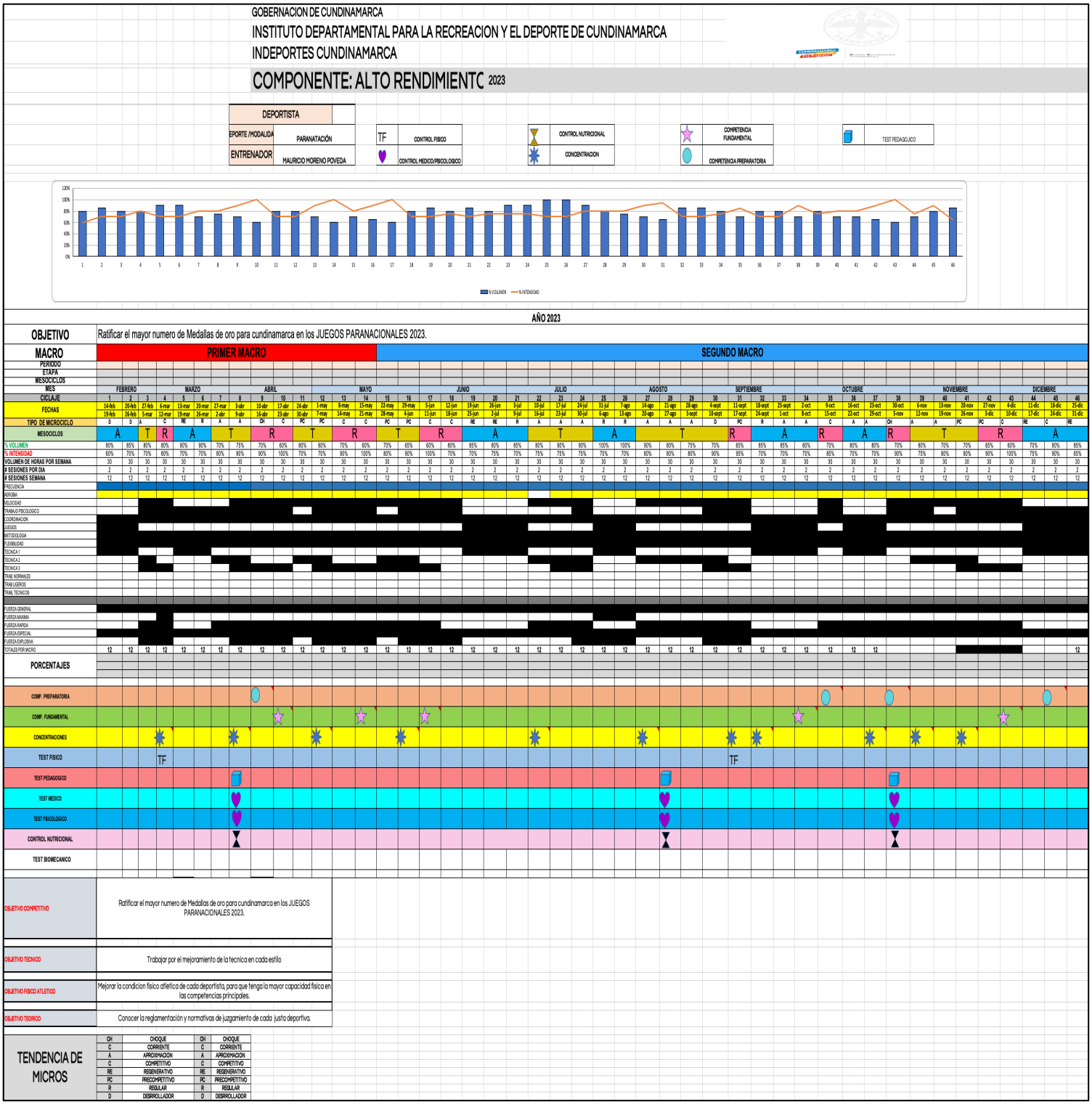




2. Diseñar, sustentar e implementar el plan estratégico y ejecutar los planes de entrenamiento de los atletas a su cargo, los cuales deben contener como mínimo la proyección competitiva a 2023, los planes literales y gráficos deben estar ajustados a la metodología. dichos documentos serán entregados a más tardar a los (30) días calendario siguientes a la firma del acta de inicio.

Evidencia 3 de 8: MESO No. 3.

Plan Grafico 2023



Plan literal

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

ITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PLAN LITERAL 2023

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

I. DATOS DEL ENTRENADOR

Ítem	Datos
Nombres y Apellidos	Mauricio Moreno Poveda
Documento de	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	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
Observaciones y Resultados Deportivos	1er puesto(Oro)				

Ítem	Datos				
Competencia Preparatoria	**Abierto Nacional**	**Sede**	Medellín	**Fecha**	**1-jul-21**
Prueba	100 mt espalda			**No. De participantes**	3
Observaciones y Resultados Deportivos	1er puesto(Oro)				

Ítem	Datos				
Competencia Fundamental		**Sede**		**Fecha**	
Prueba				**No. De participantes**	
Observaciones y Resultados					

Ítem	Datos				
Competencia Fundamental		**Sede**		**Fecha**	
Prueba				**No. De participantes**	
Observaciones y Resultados					

3. Elaborar, revisar y ajustar semanalmente los planes de preparación y competencia de los atletas seleccionados y preseleccionados a juegos nacionales y para nacionales 2023.

EVIDENCIA 4 de 8.

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:	**4**	**Micro No:**	**12**	**Tipo de micro:**	**PRECOMPETITIVO**	**Fecha**	**1 AL 7 DE MAYO**

OBJETIVO DEL MICRO: PONER A PUNTO A LOS DEPORTISTAS PARA EL OPEN PARANACIONAL VILLAVICENCIO 2023.

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	BOGOTÁ - 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 fisico aerobico, cauchos , fuerza y brazos. Jornada tarde: trabajo en agua tecnica de los 4 estilos	Jornada mañana: aconicionamiento fisico general, 4 esquinas abdominales, saltos, dorsales, brazos. Jornada tarde: trabajo de salidas, virajes, llegadas, velocidad 4x25 libre, 4x25 estilo, 2x25 tercer estilo, 2x25 cuarto estilo	Jornada mañana: trabajo aerobico rodar, trotar, correr, spinning y cauchos. Jornada tarde: trabajo aerobico extensivo R2. REUNIÓN en indeportes, entrega de materal deportivo.	Jornada mañana: aconicionamiento fisico general, 4 esquinas abdominales, saltos, dorsales, brazos buen estiramiento. Jornada tarde: trabajo afrontes velocidad 25 y 50 mts 4x25 + 1x50, 4x25 + 1x50, 2x25 + 1x50, 2x25 + 1x50	Jornada mañana: trabajo aerobico rodar, trotar, correr, spinning y cauchos. Jornada tarde: trabajo aerobico extensivo 4 estilos 1x50 mts afloje	Trabajo de estiramiento recuperatorio. Nado continuo recuperatorio 4 estilos	jornada mañana: Descanso activo (caminar, bicicleta, rodar, rumba, eliptica o salir en familia).
	Carga	4.5 kilometros	4 kilometros	5 kilometros	4 kilometros	5 kilometros	3 kilometros	90 minutos
	Intensidad (%)	80	95	75	95	75	70	50
	Volumen (%)	70	75	85	75	85	70	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 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 ¡REGIÓN Que Progresa!

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

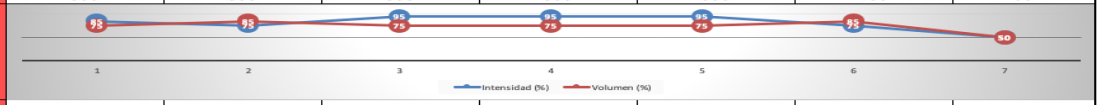
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**13**	**Tipo de micro:**	**PRECOMPETITIVO**	**Fecha**	**8 AL 14 DE MAYO**

OBJETIVO DEL MICRO: EVALUACIÓN PREVIA DE LAS PRUEBAS FUNDAMENTALES ANTES DE COMPETIR EN EL OPEN PARANACIONAL PRE-JUEGOS VILLAVICENCIO2023

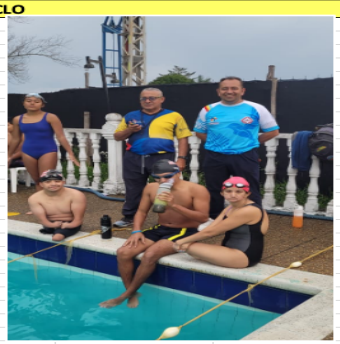
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	BOGOTÁ - FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ
HORARIO		9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00 Y 3:00 - 6:00	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 estiramiento y flexibilidad. CITA FISIOTERAPIA CAMILO QUINTANA EN BOGOTÁ. Jornada tarde: trabajo en agua tecnica salidas, virajes y llegadas	Jornada mañana: aconicionamiento fisico general, 4 esquinas abdominales, saltos, dorsales, brazos. Jornada tarde: trabajo de salidas, virajes, llegadas,	Jornada mañana: trabajo aerobico rodar, trotar, correr, spinning y cauchos. CONTROL Jornada tarde: 2 pruebas segun programación	Jornada mañana: aconicionamiento fisico general, 4 esquinas abdominales, saltos, dorsales, brazos buen estiramiento. VISITA DEL PREPARADOR FISICO DE INDEPORTES EN FUSAGASUGÁ Jornada tarde: CONTROL. 2 pruebas según programación	Jornada mañana: trabajo aerobico rodar, trotar, correr, spinning y cauchos. CONTROL Jornada tarde: 2 pruebas segun programación	Trabajo aerobico extensivo recuperatorio	jornada mañana: Descanso activo (caminar, bicicleta, rodar, rumba, eliptica o salir en familia).
	Carga	4.5 kilometros	5 kilometros	3.5 kilometros	3.5 kilometros	3.5 kilometros	6 kilometros	90 minutos
	Intensidad (%)	85	75	95	95	95	75	50
	Volumen (%)	75	85	75	75	75	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 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

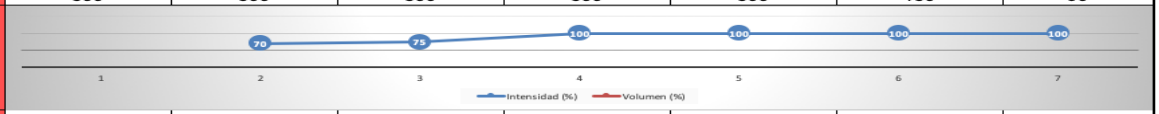
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**14**	**Tipo de micro:**	**COMPETITIVO**	**Fecha**	**15 AL 21 MAYO**

OBJETIVO DEL MICRO: MEJORAR LAS MARCAS DE COMPETENCIA Y BUSCAR LA CLASIFICACIÓN A LOS JUEGOS PARANACIONALES 2023.

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ - VILLAVICENCIO	VILLAVICENCIO	VILLAVICENCIO	VILLAVICENCIO	VILLAVICENCIO	VILLAVICENCIO	VILLAVICENCIO - 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 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00
Fase Inicial	**Contenido**		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**	SALIDA PARA VILLAVICENCIO 3:00 P.M Y ACOMODACIÓN EN EL HOTEL.	Examenes biomedicos y reconocimiento de la piscina. Afloje. Aerobico continuo salidas, virajes y llegadas.	Jornada mañana: trabajo aerobico rodar, trotar, correr, spinning y cauchos. CONTROL Jornada tarde: 2 pruebas segun programación	Jornada mañana: Inicio del torneo, 1 jornada. Jornada tarde: 2 jornada.	Jornada mañana: 3 jornada. Jornada tarde: 4 jornada.	Jornada mañana: 5 jornada. Jornada tarde: 6 jornada.	Jornada mañana: 7 jornada. Jornada tarde: Regreso a Bogotá 3:00 pm
	Carga		3 kilometros	4 kilometros	4 Kilometros	4 Kilometros	4 kilometros	2.5 kilometros
	Intensidad (%)		70	75	100	100	100	100
	Volumen (%)							
	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 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

Escriba el text









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

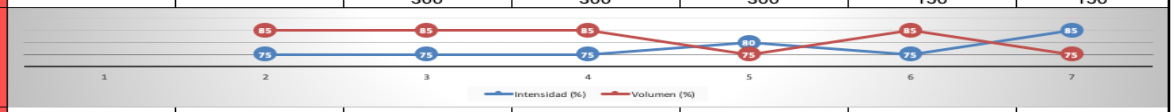
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**15**	**Tipo de micro:**	**ACUMULACIÓN**	**Fecha**	**22 AL 28 MAYO**

OBJETIVO DEL MICRO: RECUPERACIÓN DE LOS DEPORTISTAS DESPUES DE LA COMPETENCIA EN VILLAVICENCIO

		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 Y 3:00 - 6:00
Fase Inicial	**Contenido**		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 y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.
	Volumen (min)		30	30	30	30	15	15
Fase central	**Contenido**	DESCANSO	Jornada mañana: trabajo de estiramiento y flexibilidad. Jornada tarde: trabajo aerobico recuperatorio en los 4 estilos	Jornada mañana: trabajo aerobico rodar, trotar, correr, spinning y cauchos. Jornada tarde: trabajo aerobico mixto tecnica y estilos	Jornada mañana: acondicionamiento fisico general, abdominales, saltos, dorsales, brazos. Jornada tarde: trabajo fartlerk aerobico y velocidad. JULIAN JARA ENTRA A CONCENTRACIÓN CON LA SELECCIÓN COLOMBIA.	Jornada mañana: trabajo aerobico rodar, trotar, correr, bailar y cauchos. Jornada tarde: trabajo aerobico mixto patada, brazada, estilo	jornada mañana: trabajo aerobico extensivo 4 estilos. Jornada tarde: trabajo con la selección colombia juvenil en concentración.	trabajo con la selección colombia juvenil en bogotá en el complejo acuatico.
	Carga		4 kilometros	3 kilometros	4 kilometros	4 kilometros	3 kilometros	3.5 kilometros
	Intensidad (%)		75	75	75	80	75	85
	Volumen (%)		85	85	85	75	85	75
	Volumen (min)			300	300	300	150	150
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**			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	15	15
Total volumen (min) sesion				360	360	360	180	180

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 IREGION Que Progresa!

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

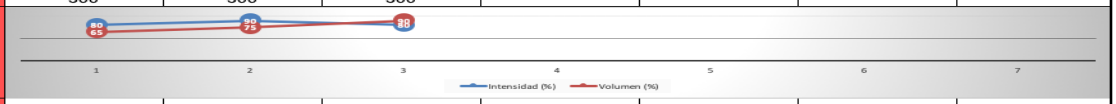
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**4**	**Micro No:**	**16**	**Tipo de micro:**	**PRECOMPETITIVO**	**Fecha**	**29 AL 31 MAYO**

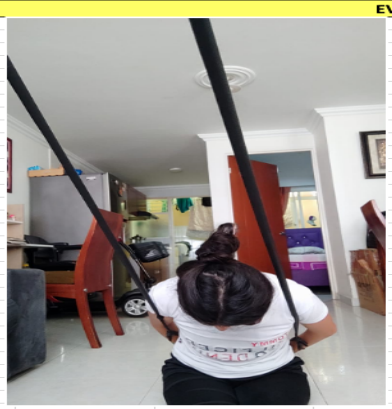
OBJETIVO DEL MICRO: PUESTA A PUNTO DEL DEPORTISTA JULIAN JARA PARA AFRONTAR LA COMPETENCIA DE LOS JUEGOS PARAPANAMERICANOS JUVENILES EN BOGOTÁ

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		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				
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)	15	30	30				
Fase central	**Contenido**	Jornada mañana: trabajo de estiramiento y flexibilidad, fuerza y cauchos. CHARLA PSICOLOGICA CON JULIAN JARA. Jornada tarde: Trabajo de tecnica de los 4estilos, patada - aletas, brazada - remos, estilos (material)	Jornada mañana: acondicionamiento fisico general, abdominales, saltos, dorsales, brazos. Jornada tarde: trabajo de velocidad 4x25 x2 progresivos 80-85-90-100% , 4x25 progresivo estilo 80-85-90-100%, 2 del 3 y 2 el 4	Jornada mañana: trabajo aerobico rodar, trotar, correr, bailar y cauchos. Jornada tarde: trabajo aerobico 12x100 mts, 2 libre, 2 estilo. 1 y 1 x2, 12 x 50 mts x2, 2 libre, 2 estilo 1 y1				
	Carga	4 kilometros	3.5 kilometros	4 kilometros				
	Intensidad (%)	80	90	80				
	Volumen (%)	65	75	90				
	Volumen (min)	300	300	300				
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.				
	Volumen (min)	15	30	30				
Total volumen (min) sesion		330	360	360				

Observaciones y/o retroalimantación:

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

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









4. Presentar los documentos y soportes requeridos para el desarrollo exitoso del plan estrellas.
Evidencia 4: informes Plan de Entrenamiento deportistas Plan estrellas. EVIDENCIA 4 de 8.

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	MAYO 2023	Categoría Plan Estrellas	

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	Miguel Angel Quintero Giraldo	Disciplina Deportiva	NATACION PARALIMPICA
Documento de Identidad (CC/TI)	1192920344	Categoría de Competición	Mayores
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	04/05/2001	Prueba(s) de Competición	50libre, 100libre, 200 LIBRE, 50ESPALDA ,50 PECHO, 50 MARIPOSA 150 COMBI
Edad (años)	21	Teléfono	3156910912
Edad Deportiva (años)	9 AÑOS	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	S4, SM4, SB3

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	MAURICIO MORENO POVEDA	Teléfono	3123009339
Club deportivo al que pertenece	CLUB RODANDO POR LA VIDA	Municipio	FUSAGASUGA
Lugar de Entrenamiento	FUSAGASUGA	Dirección y Municipio	CALLE 20 A 58-33
Horario de Entrenamiento	DE 3 A 6 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	POLICIA

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		2	50.8
100 LIBRE	X			1	01:49
200 LIBRE	X			1	03:50
50 MARIPOSA				1	01:32
50 ESPALDA		X		2	1:06
50 PECHO		X		2	01:08
150 Combinado	X			1	03:52

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE		X		1	50:8
100 LIBRE		X		1	01:49
200 LIBRE		X		1	03:50
50 MARIPOSA		X		1	01:32
50 ESPALDA			X	2	1:06
50 PECHO		X		2	01:08
150 COMBINADO		X		2	03:52

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	Miguel Angel Quintero Giraldo 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	MAYO 2023	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	MAYO 2023	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)
		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. 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	MAYO 2023	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	MAYO 2023	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	SI	X
	Nombre del Entrenador. MAURICIO MORENO POVEDA		
Atleta	JULIAN YESID JARA C.	NO	
	Nombre del Atleta: JULIAN YESID JARA CASTELLANOS		

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	MAYO 2023	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 SANCHEZ Nombre del Atleta	NO	

44986

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	LIDELFISCUN	Mes Evaluado - Año	MAYO 2023	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 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	MAYO 2023	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	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO
PLAN LITERAL 2023

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)	Juan Camilo Rodríguez

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)	Juan Camilo Rodríguez

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

Escriba el texto aquí

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)	*Juan Camilo Rodríguez*
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)	*Juan Camilo Rodríguez*
DEPORTISTA	**MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ**

DEPORTE MODALIDAD	**Para-Natación**	**DIVISIÓN / PRUEBAS**	50 PECHO 100 PECHO 100-400 LIBRE 50 LIBRE 50 MARIPOSA- 100 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	**MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ**
NOMBRE METODÓLOGO(A)	Juan Camilo Rodríguez

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)	Juan Camilo Rodríguez

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)	Juan Camilo Rodríguez

5. Enviar diariamente al metodólogo asignado cuando se encuentren en competencia 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, todos estos insumos y documentos deben copiarse a la respectiva liga.

EVIDENCIA 4 DE 8

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
ALTO RENDIMIENTO 2023

ACOMPAÑAMIENTO A COMPETENCIAS DEPORTES INDIVIDUALES 2023

NOMBRE DE LA COMPETENCIA:	III ABIERTO NACIONAL DE PARANATACION		
LUGAR:	Villavicencio	FECHA:	18 al 21 de mayo de 2023
TIPO DE COMPETENCIA:	Fundamental	DEPORTE:	Para-natacion
MODALIDAD:	Individual	# DEPORTISTAS CUNDINAMARCA:	6
NOMBRE DEL ENTRENADOR:	Mauricio Moreno Poveda		

DEPORTISTAS EN LA COMPETENCIA.

N°	NOMBRE DEPORTISTAS	PRUEBA	TIEMPO/ PUNTOS	UBICACIÓN GENERAL	PODIUM PRUEBA			MARCA DE LA PRUEBA
					ORO	PLATA	BONCE	
1	Cristobal Rincon Rojas	50 libre	1:03.81/ 18	1	x			58.62
		100 libre	2.19.84/ 18	1	x			2.17.50
		200 libre	5.06.93/ 18	1	x			5.00.12
		50 mariposa	1.15.06 / 18	1	x			1.14.93
		150 combinado	5.16.46/ 18	1	x			5.06.00
		50 pecho	1:53.37/ 16	2		x		1:55.84
		50 espalda	1.54.10/ 15	3			x	1.41.10
		relevos 4 *50 combinado mixto. 20 ptos		2		x		
2	Julian Yesid Jara Castellanos	50 libre	32.60/ 13	5				32.60
		100 libre	1:21.19/ 14	4				1:16.46
		400 libre	N.T/ 14	4				6:38.48
		50 espalda	40.28/ 18	1	x			38.91
		50 mariposa	36.22/ 18	1	x			34.19
		100 espalda	N.T/ 15	3			x	1:26.60
		100 mariposa	1:30.19/ 16	2		x		1:30.19
		100 pecho	N.T/ 12	6				1:48.71
		elevo 4 x 100 combinado 49 punto	N.T					6:50.35
		Relevo 4 x 100 libre 34 puntos	N.T	1	x			4:45.84
3	Maria Alejandra Macias Hernandez	50 libre	53.21/ 18	1	x			56.98
		100 libre	2:00.09/18	1	x			2:04.06
		200 libre	N.T/ 18	1	x			4:18.18
		50 pecho	1:23.13/ 18	1	x			1:22.61
		50 espalda	1:17.87/ 18	1	x			1:16.53
		150 combinado	4:10.43 /18	1	x			4:08.63
		ado 4 x50 combinado mixto 20 pu		2		x		
4	Miguel Angel Quintero Giraldo	50 libre	51.62/ 15	3			x	52.50
		100 libre	1:52.27 / 16	2		x		1:53.31
		200 libre	N.T/ 16	2		x		3:59.50.
		50 espalda	1:09.10/ 15	3			x	1:07.53
		50 pecho	1:11.83/ 16	2		x		1:08.55
		150 combinado	3;50.54/ 15	3			x	3:46.64
		4 x 50 combinado mixto 20 punto	N.T	2		x		
5	Sofia Rojas Sanchez	50 libre	32.86/ 12	6				33.88
		100 libre	1:14.62/ 12	6				1:19.09
		200 libre	2:48.94/ 14	4				
		50 mariposa	37.28 / 15	3			x	36.53
		50 espalda	38.20/ 18	1	x			37.82
		100 espalda	1:22.96/ 16	2		x		1:22.96
		200 combinado	N.T/ 13	5				3:07.16
6	Yuriand Samantha Osorio Peña	50 libre	N.T/ 15	3			x	0:43:18
		100 libre	N.T/ 15	3			x	1:40:45
		50 pecho	N.T/ 18	1	x			1:06:03
		50 espalda	N.T/ 16	2		x		0:58:30
		100 espalda	N.T/ 16	2		x		2:04:03

ANALISIS DEL ENTRENADOR:	
ANALISIS METOLOGICO:	

FIRMA DEL ENTRENADOR

JUAN CAMILO RODRIGUEZ
FIRMA DEL METODOLOGO

ANEXOS

1. Resultados Oficiales PDF - Word
2. informe técnico administrativo y Evidencias
3. Análisis técnico (Excel)

12:58 53%

Juan Camilo Met...

6:52 p. m.

15 de mayo de 2023



Mi profe cual es el siguiente paso del informe 6:55 p. m.

profe subir los documentos al secop 6:56 p. m.

Ok muchas gracias 👍 6:56 p. m.

16 de mayo de 2023

Se eliminó este mensaje. 8:01 a. m.

Buenos días profe

Profe un favor me puede enviar un pantallazo cuando hay subido los documentos al secop 8:02 a. m.

Buenos días profe bendiciones profe anoche los subí... ya miró.. 8:17 a. m.

17 de mayo de 2023

Mensaje

12:59 53%

Juan Camilo Met...

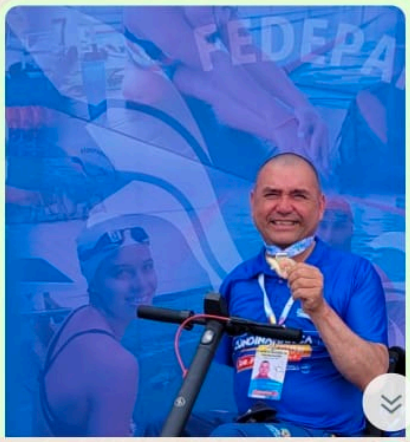
18 de mayo de 2023

RESULTADOS - Google Drive
drive.google.com

https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1hLixC4b8UGq3BAiif8BdWLsxEiKaVtLv/1i_3MFNMsQmMtB53miHbopzcE6usu8S8L?sort=13&direction=a 12:35 p. m.

Buenos días mi profe estos son los resultados de la primera jornada. 12:36 p. m.

Gracias prpfe 1:32 p. m.

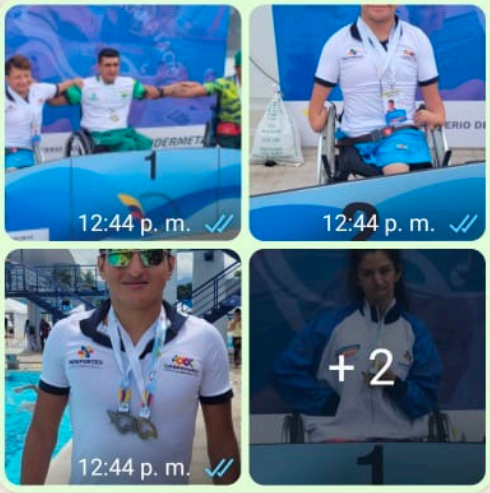


Mensaje

12:59 53%

Juan Camilo Met...

19 de mayo de 2023



RESULTADOS - Google Drive
drive.google.com

https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1hLixC4b8UGq3BAiif8BdWLsxEiKaVtLv/1i_3MFNMsQmMtB53miHbopzcE6usu8S8L?sort=13&direction=a
9:14 p. m.

Buenas noches profe resultados hasta la cuarta jornada...
9:14 p. m.

Buenas noches profe
Muchas gracias

Mensaje

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 2023 - 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	8	28	0	350%
							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	8	27	0	338%
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	8	30	0	375%
							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	8	24	0	300%
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	8	27	0	338%
							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	8	28	0	350%
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	8	29	0	363%
							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	8	27	0	338%
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	8	26	0	325%
							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	8	30	0	375%
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	8	29	0	363%
							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	8	25	0	313%
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	8	26	0	325%
							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	8	30	0	375%
11	MIGUEL ANGEL QUINTERO		X				AM			1	1	1		1	1	1	1	1			1	1	1		1		1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	8			
							PM	1	1		1			1		1	1	1	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1		1	1		8			
12							AM																																			
							PM																																			
23							AM																																			
	TOTALES	0	0	0	0	0		14	13	15	13	14	13	16	15	15	12	14	13	11	11	12	15	15	14	12	14	13	14	13	14	16	13	16					*	386	0	*

NOMENCLATURAS			LIMITACIÓN
CUMPLIDO		1	0
FALLA		0	

NOMBRE ENTRENADOR (A)		MAURICIO MORENO POVEDA
NOMBRE METODÓLOGO (A)		LICENCIADO JUAN CAMILO RODRIGUEZ

FIRMA ENTRENADOR (A)		FIRMA METODÓLOGO (A)	LICENCIADO JUAN CAMILO RODRIGUEZ

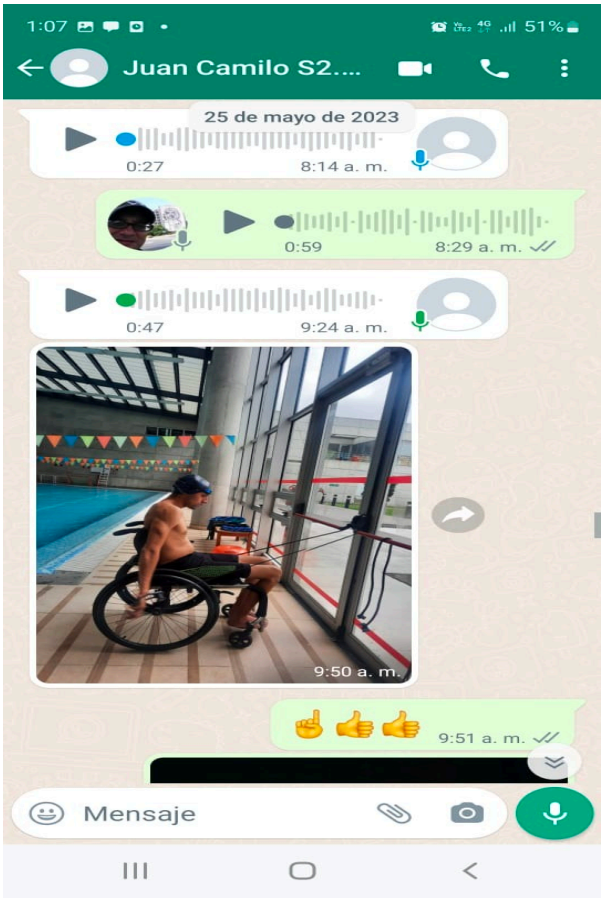
Escriba el te

Evidencia 4 DE 8. 6 planillas de asistencia y fotos del entrenamiento presencial y virtual.








1:07
51%
Juan Camilo S2....
25 de mayo de 2023
0:27
8:14 a. m.
0:59
8:29 a. m.
0:47
9:24 a. m.
9:50 a. m.
9:51 a. m.
Mensaje

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

DEPORTE: NATACION PARALIMPICA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACIÓN					JORNADA	MAYO			JUNIO			JULIO			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		X				AM	64	62	2	64	62	2		62	-62	128	186	-58	145%
							PM	40	38	2	40	38	2		38	-38	80	114	-34	143%
2	PAULA CAROLINA BOHORQUEZ			X			AM	64	62	2	64	62	2		62	-62	128	186	-58	145%
							PM	40	38	2	40	38	2		38	-38	80	114	-34	143%
3	CRISTOBAL RINCON ROJAS		X				AM	64	58	6	64	58	6		58	-58	128	174	-46	136%
							PM	40	34	6	40	34	6		34	-34	80	102	-22	128%
4	LORENA DUARTE		X				AM	64	62	2	64	62	2		62	-62	128	186	-58	145%
							PM	40	38	2	40	38	2		38	-38	80	114	-34	143%
5	JULIAN YESID JARA			X			AM	64	62	2	64	62	2		62	-62	128	186	-58	145%
							PM	40	38	2	40	38	2		38	-38	80	114	-34	143%
6	SOFIA ROJAS	X					AM	64	62	2	64	62	2		62	-62	128	186	-58	145%
							PM	40	38	2	40	38	2		38	-38	80	114	-34	143%
7	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ				X		AM	64	62	2	64	62	2		62	-62	128	186	-58	145%
							PM	40	38	2	40	38	2		38	-38	80	114	-34	143%
8	CAMILO QUINTANA		X				AM	64	60	4	64	60	4		60	-60	128	180	-52	141%
							PM	40	35	5	40	35	5		35	-35	80	105	-25	131%
	MIGUEL ANGEL QUINTERO		X				AM	64	60	4	64	60	4		60	-60	128	180	-52	141%
							AM	40	35	5	40	35	5		35	-35	80	105	-25	131%
			X				AM	64	60	4	64	60	4		60	-60	128	180	-52	141%
	Carlos Alberto Ruiz,						AM	40	35	5	40	35	5		35	-35	80	105	-25	131%
	TOTALES	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	*	**1040**	**977**	**63**	**1040**	**977**	**63**	**0**	**977**	**-977**	**2080**	**2931**	**-851**	*

NOMBRE ENTRENADOR (A)	MAURICIO MORENO POVEDA
NOMBRE METODOLOGO (A)	JUAN CAMILO RODRÍGUEZ

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
Evidencia #7 - 4 DE 8 pantallazos trabajo biomédico competencia.







8. Acompañar y garantizar la asistencia de los deportistas a las competencias, valoraciones, controles, socializaciones y presentaciones deportivas oficiales

Evidencia #8- 3 DE 8 pantallazos.









9. 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.



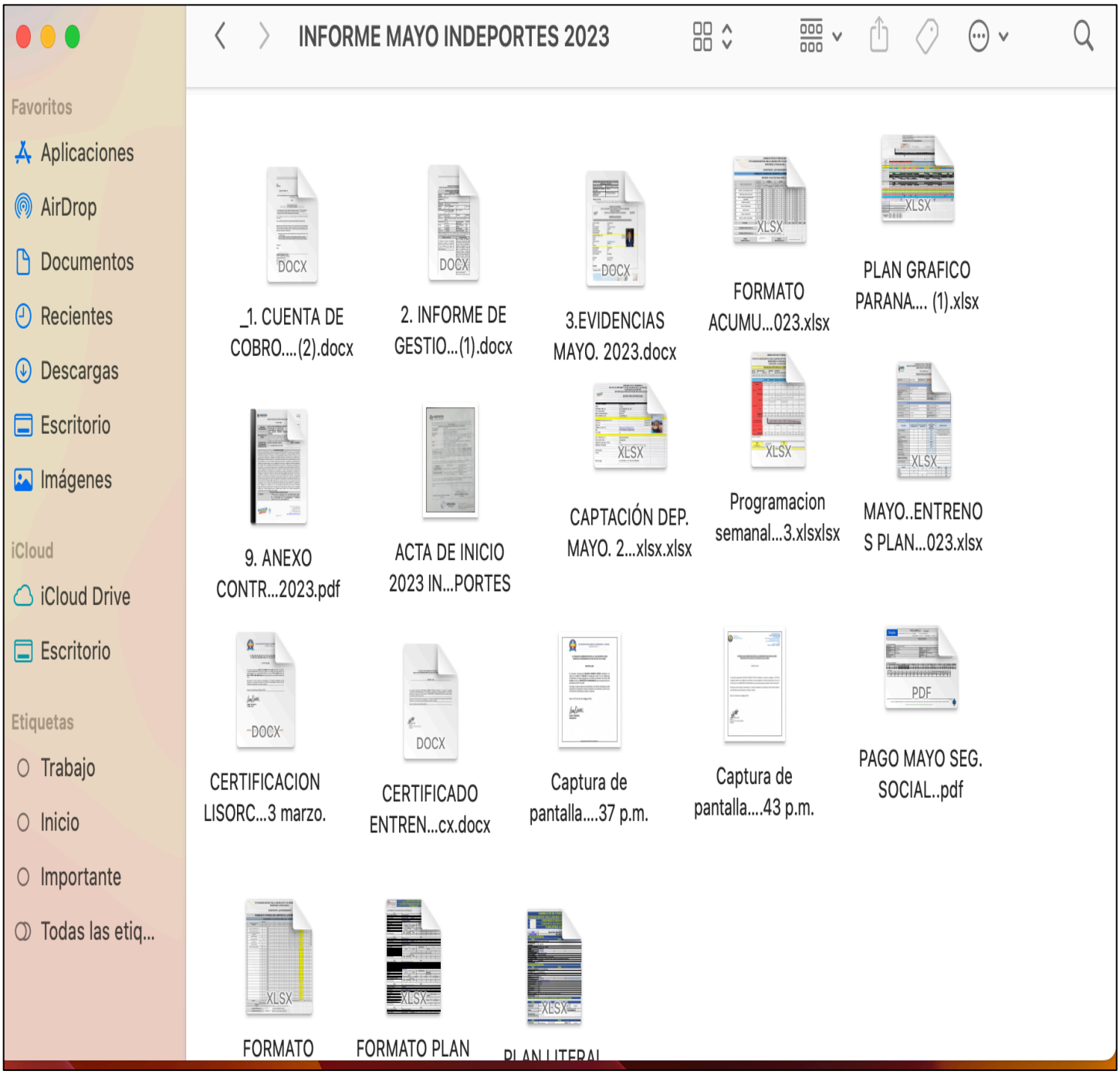


10. Proyectar y responder con la Liga, y el Metodólogo por los resultados deportivos de las competencias en que participen los atletas del registro deportivo de Cundinamarca. no se adjuntan evidencias.





11. 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 fi
Evidencia #11 - 4 DE 8.



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 123 DE 2023	
N° de contrato:	123 - 2023
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	MAURICIO MORENO POVEDA
Objeto:	PRESTACION DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PARA LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE NATACION PARALIMPICA EN EL PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO Y DEPORTE COMPETITIVO DEL DEPARTAMENTO
Valor:	VEINTIOCHO MILLONES OCHENTA Y SIETE MIL QUINIENTOS PESOS ($28.087.500) M/CTE
Plazo:	SIETE (7) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.

El 14 de febrero de 2023, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron **MAURICIO MORENO POVEDA** identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 11.382.449 y **MARIA DEL PILAR CONTRERAS BERNAL** en calidad de técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designado como supervisor del contrato No. 123 de 2023, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

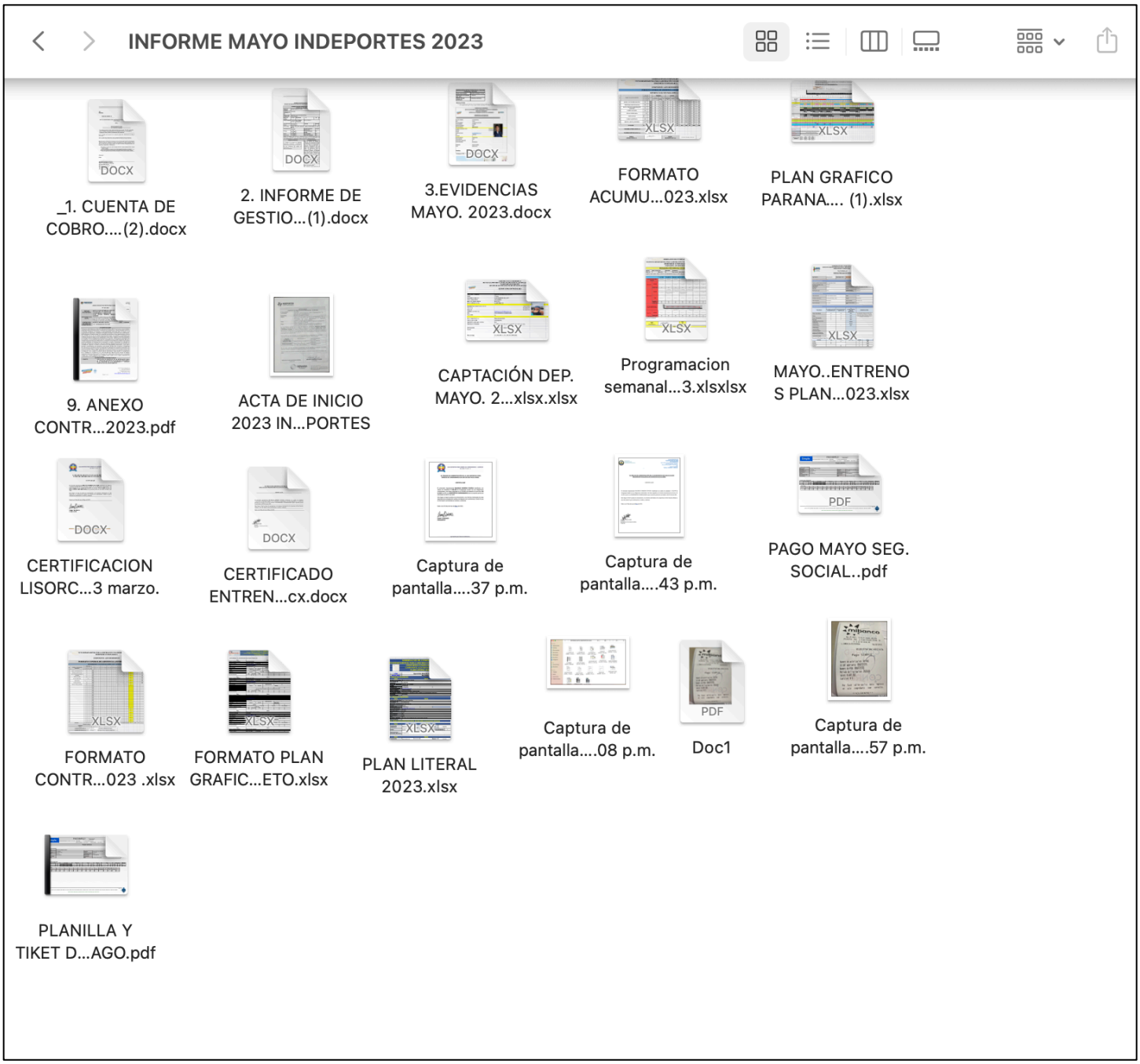
Registro Presupuestal	RES-2023000147	Fecha de expedición: 09/02/2023
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 13/02/2023
Póliza de garantías	Seguros del Estado S.A. – Póliza No. 17-44-101208617	Fecha de Aprobación: 14/02/2023

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 14 de febrero de 2023.

MARIA DEL PILAR CONTRERAS BERNAL Supervisor	**MAURICIO MORENO POVEDA** Contratista

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.

CERTIFICACIONES LIGAS.

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 123 de 2023 suscrito con INDEPORTES CUNDINAMARCA para el presente periodo de actividades a MAYO del año 2023.

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

Dado a los 29 días del mes de Mayo del 2023.

Ligia Cecilia Velásquez Fandiño
presidente
club Deportivo de Para Natación Delfines
Fusagasugá

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 **123 de 2023** suscrito con **INDEPORTES CUNDINAMARCA** para el presente periodo de actividades de MAYO del 2023.

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 Mayo del 2023.

DANNY QUIÑONES
PRESIDENTE