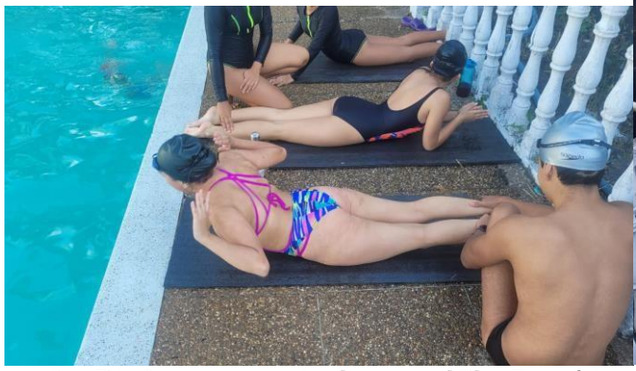
FORMATO DE EVIDENCIAS
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

NOMBRE DEL CONTRATISTA: MAURICIO MORENO POVEDACONTRATO
No. CPS-0173- 2024 de 2024
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME: 01 al 30 de agosto 2024

1. Dirigir y conducir los procesos de observación, captación, clasificación, preparación, entrenamiento y competencia, exclusivamente de los atletas de la reserva y de alto rendimiento del registro de Cundinamarca en el deporte o modalidad correspondiente.

EVIDENCIA N°1:





2. Diseñar, sustentar e implementar el Plan Estratégico con miras a los Juegos Deportivos Nacionales 2024 y 2027. Diseñar, implementa y ejecutar los Planes de Entrenamiento en la respectiva vigencia de los atletas a su cargo, los cuales deben contener como mínimo la Proyección Competitiva a los Juegos Nacionales Juveniles 2024 y los Campeonatos Nacionales de las Categorías Juvenil, Mayores y/o Abierta 2024, los planes literales y los planes gráficos, deben estar ajustados a la metodología que corresponde para su deporte o modalidad. Dichos documentos serán entregados a más tardar a los (30) días calendario siguientes a la firma del acta de inicio de su contrato.

EVIDENCIA N°2:

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

PLAN ESTRELLAS
Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva		**Mes Evaluado - Año**	**JULIO 2024**	**Categoría Plan Estrellas**	**ASCENSO 1**

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)	25	**Teléfono**	3102651822
Edad Deportiva (años)	9 AÑOS	**Clasificación Médico Funcional (Paralimpico)**	S4-SB3-SM4

B. Información Especifica			
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	5760	5760	100%	EN ESTE MESOCICLO SE ESTA REALIZANDO EL PROCESO DE PREPARACION PARA PARTICIPAR EN EL INTERLIGAS DE LA CIUDAD DE BUCARAMANGA
Sesiones	36	36	100%	
Horas de Entrenamiento	96	96	100%	
Microciclos	4	4	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales	3	1	100%	
Concentraciones	3	0	100%	
Controles Técnicos	3	1	100%	
Controles Físicos	2			
Controles Médicos	3			
Controles Psicológicos	3			
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación	3			
Controles Nutricionales	3			

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE	X			1	55.25
100 LIBRE	X			1	02:00.09
200 LIBRE	X			1	04:15.27
50 PECHO		x		2	01:19.06
50 ESPALDA		X		2	01:13.75
150 COMBINADO	X			1	03:59.72
4x50 COMBINADO MIXTO 20 PTS.		x		2	4:17.54

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE	X			1	55.25
100 LIBRE	X			1	02:00.09
200 LIBRE	X			1	04:15.27
50 PECHO	X			1	01:19.06
50 ESPALDA		X		2	01:13.75
150 COMBINADO	X			1	03:59.72
4x50 COMBINADO MIXTO 20 PTS.		X		2	4:17.54

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				

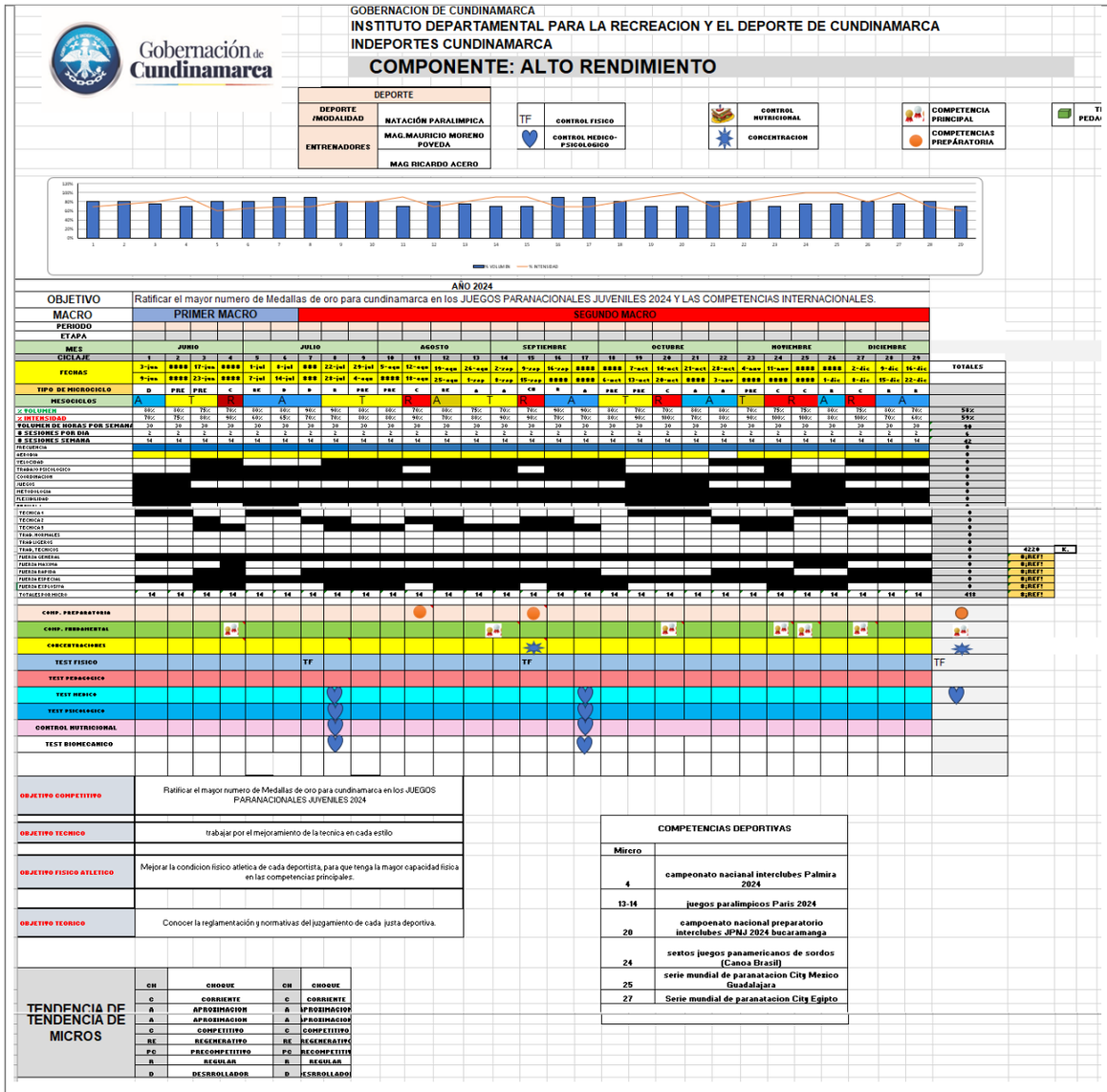
EVENTO 2 NOMBRE	NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)

RESULTADO

Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				
Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

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 Alejandra Macias Nombre del Atleta	NO	



3. Elaborar, revisar y ajustar semanalmente microciclos de trabajo vinculados a sus planes de preparación, entrenamiento y competencia de sus atletas seleccionados y preseleccionados en su deporte o modalidad en las categorías juvenil, mayores y/o abierta.

EVIDENCIA N°3:

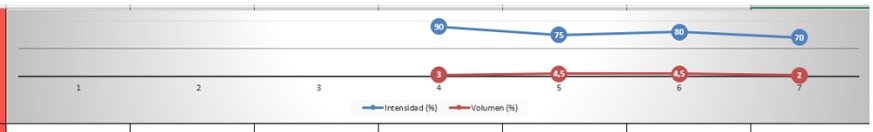
PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**PARA-NATACIÓN**		**Modalidad:**	**CARRERAS**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**3**	**Micro No:**	**9**	**Tipo de micro:**	**DESARROLLADOR**	**Fecha**	**1 al 4 de Agosto 2024**
OBJETIVO DEL MICRO: MANTENER EL DESARROLLO MUSCULAR EN LOS NADADORES Y PREPARACION DE LA COMPETENCIA DEL GRUPO DE INTELECTUALES							

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO					FUSAGASUGA	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGA	FUSAGASUGA
HORARIO					9:00-11:00 Y 3:00-6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00	9:00 - 11:00
Fase Inicial	**Contenido**				Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	trabajo de acondicionamiento fisico general	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular

	Volumen (min)				15	30	15	15
Fase central	Contenido				trabajoespecifico de velocidad, repeticiones de 50 y 100 metros	trabajo de tecnica 4 estilos, trabajo de la fuerza (pesas)	trabajo aerobico en todos los estilos, salidas, birajes y llegadas	descanso activo (caminar, trotar, montar bicicleta, juego de basquetball)
	Carga				3 kilometros	4,5 kilometros	4,5 kilometros	2 kilometros
	Intensidad (%)				90	75	80	70
	Volumen (%)				3	4,5	4,5	2
	Volumen (min)				240	240	180	120

Comportamiento de la intensidad vs volumen



Fase final	Contenido				Trabajo de estiramiento, tren superior e inferior	Alfoje 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
Total volumen (min) sesion					240	240	180	120

Área del gráfico

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL		FIRMA DEL	Tito JR Diaz H

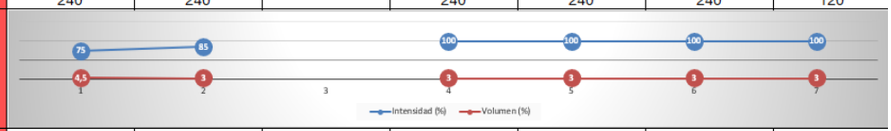
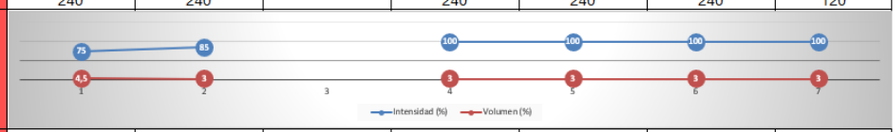
PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	PARA-NATACIÓN		Modalidad:	CARRERAS		Paralimpico:	
Meso No:	3	Micro No:	10	Tipo de micro:	COMPETITIVO	Fecha	5 al 11 de Agosto 2024

OBJETIVO DEL MICRO: PARTICIPACION AL SEGUNDO TORNEO NACIONAL DE INTELECTUALES PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS PARA CUNDINAMARCA

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGA	FUSAGASUGA	BOGOTA	FUSAGASUGA-BOGOTA	FUSAGASUGA-BOGOTA	FUSAGASUGA-BOGOTA	FUSAGASUGA-BOGOTA
HORARIO		9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	8:00 - 12:00	9:00 - 11:00
Fase Inicial	Contenido	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y acondicionamiento fisico general, 4 esquinas	Calentamiento general y especifico, movilidad articular		Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular
	Volumen (min)	15	30	15	30	15	15	15
	Contenido	Trabajo de tecnica 4 estilos con aletas, remos y tablas. Trabajo de fuerza con pesas en el gimnasio. VISITA DEL	trabajo de velocidad mixta	reunión en Bogota, con los presidentes de las ligas y el grupo metodologico de Indeportes. REUNIÓN EN BOGOTÁ CON EL GRUPO TECNICO DE	competencia en el segundo Torneo Nacional de Intelectuales en el Complejo Acuatico. (control de competencias	competencia en el segundo Torneo Nacional de Intelectuales en el Complejo Acuatico. (control de competencias con deportistas de las	competencia en el segundo Torneo Nacional de Intelectuales en el Complejo Acuatico. (	competencia en el segundo Torneo

Área del gráfico

Fase central	Contenido	Trabajo de tecnica 4 estilos con aletas, remos y tablas. Trabajo de fuerza con pesas en el gimnasio. VISITA DEL METODOLOGO EN FUSAGASUGÁ, PISCINA CLUB DEL COMERCIO - PRESENTACIÓN.	trabajo de velocidad mixta (fartlekr)	reunión en Bogota, con los presidentes de las ligas y el grupo metodologico de Indeportes. REUNIÓN EN BOGOTÁ CON EL GRUPO TECNICO DE INDEPORTES Y PRESIDENTES DE LA LIGA - PRESIDENTE DEL CLUB ACUATICUN. TORNEO NACIONAL COGNITIVOS EN EL	competencia en el segundo Torneo Nacional de Intelectuales en el Complejo Acuatico. (control de competencias con deportistas de las diferentes categorias). TORNEO NACIONAL COGNITIVOS EN EL COMPLEJO ACUATICO	competencia en el segundo Torneo Nacional de Intelectuales en el Complejo Acuatico. (control de competencias con deportistas de las diferentes categorias). Control Biomedico con el convenio MET (5 DEPORTISTAS). TORNEO NACIONAL COGNITIVOS EN EL	competencia en el segundo Torneo Nacional de Intelectuales en el Complejo Acuatico. (control de competencias con deportistas de las diferentes categorias)	competencia en el segundo Torneo Nacional de Intelectuales en el Complejo Acuatico
	Carga	4,5 kilometros	3 kilometros		3 kilometros	3 kilometros	3 kilometros	3 kilometros
	Intensidad (%)	75	85		100	100	100	100
	Volumen (%)	4,5	3		3	3	3	3
	Volumen (min)	240	240		240	240	240	120
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
	Volumen (%)	4,5	3		3	3	3	3
	Volumen (min)	240	240		240	240	240	120
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.	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
Total volumen (min) sesion		240	240		240	240	300	120

0

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		FIRMA DEL METODOLOGO (A)	Tito JR Diaz H

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	PARA-NATACIÓN		Modalidad:	CARRERAS		Paralimpico:	
Meso No:	3	Micro No:	11	Tipo de micro:	RECUPERATORIO	Fecha	12 al 18 de Agosto 2024

OBJETIVO DEL MICRO: MEJORAR LA FUERZA GENERAL DE LOS DEPORTISTAS Y DESARROLLO DEL TRABAJO AEROBICO

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	GIRARDOT	GIRADOT	FUSAGASUGA
HORARIO		9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	3:30 -7:00 PM	9:00 - 12:00	9:00 - 11:00
Fase Inicial	Contenido	Calentamiento general y especifico, movilidad articular	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes y acondicionamiento fisico general	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afronte	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes y acondicionamiento fisico general	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	30	30	15
						trabajo aerobico extensivo,		

Fase central	Contenido	Trabajo de tecnica 4 estilos con aletas, remos y tablas. Trabajo de fuerza con pesas en el gimnasio	trabajo de velocidad con repeticiones de 25 y 50 metros, teniendo en cuenta los pasos en cada deportista	trabajo aerobico extensivo, en los 4 estilos y trabajo de fuerza en el gimnasio con pesas. CITA EN BOGOTÁ BIOMEDICO MET CON CRISTOBAL RINCON.	trabajo de velocidad con repeticiones de 25 y 50 metros, teniendo en cuenta los pasos en cada deportista	trabajo aerobico extensivo, en los 4 estilos y trabajo de fuerza en el gimnasio con pesas. REUNIÓN VIRTUAL CON EL METODOLOGO DE LA FEDERACIÓN DE PARANATACIÓN INFORME BIOMEDICO DE SAMANTHA OSORIO EN PALMIRA.	trabajo de velocidad con repeticiones de 25 y 50 metros, teniendo en cuenta los pasos en cada deportista	descanso activo (caminar, trotar, montar bicicleta, juego de basquetball)
	Carga	4 kilometros	3,5 kilometros	4,5 kilometros	3,5 kilometros	4 kilometros	4 kilomentros	2 kilometros
	Intensidad (%)	75	90	80	90	80	95	70
	Volumen (%)	4	3,5	4,5	3,5	4	4	2
	Volumen (min)	240	240	240	240	240	[illegible]	120
Comportamiento de la intensidad vs volumen								

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.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	15
Total volumen (min) sesion		240	240	240	240	240	180	120

4

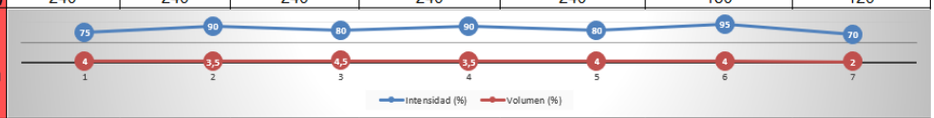
FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	[signature]	FIRMA DEL METODOLOGO (A)	Tito JR Diaz H

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	PARA-NATACIÓN		Modalidad:	CARRERAS		Paralimpico:	
Meso No:	3	Micro No:	12	Tipo de micro:	APROXIMACION	Fecha	19 al 25 de Agosto 2024

OBJETIVO DEL MICRO: MANTENER EL DESARROLLO MUSCULAR EN LOS NADADORES

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGA	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ
HORARIO		9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	8:00 - 1:00 pm	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 12:00	9:00 - 11:00
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 y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	15

Fase central	Contenido	Trabajo de tecnica 4 estilos con aletas, remos y tablas. Trabajo de fuerza con pesas en en gimnasio	trabajo de velocidad con repeticiones de 25y 50metros.	trabajo aerobico extensivo, en los 4 estilos y trabajo de fuerza en el gimnasio con pesas	trabajo de velocidad con repeticiones de 25y 50metros.	trabajo aerobico extensivo, en los 4 estilos y trabajo de fuerza en el gimnasio con pesas	Trabajo aerobico regenerativo	descanso activo (caminar, trotar, montar bicicleta, juego de basquetball)
	Carga	3,5 kilometros	3 kilometros	4,5 kilometros	3 kilometros	4 kilometros	4,5 kilomentros	2 kilometros
	Intensidad (%)	75	90	80	90	80	75	65
	Volumen (%)	3,5	3	4,5	3	4	4,5	2
	Volumen (min)	240	240	240	240	240	180	120
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.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30	30
Total volumen (min) sesion		240	240	240	240	240	180	120

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	PARA-NATACIÓN		Modalidad:	CARRERAS		Paralimpico:	
Meso No:	3	Micro No:	13	Tipo de micro:	APROXIMACION	Fecha	26 al 31 de Agosto 2024
OBJETIVO DEL MICRO: MANTENER EL DESARROLLO MUSCULAR EN LOS NADADORES							

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	FUSAGASUGÁ	BOGOTA	FUSAGASUGÁ
HORARIO		9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:0 Área del gráfico	Y 3:00 - 6:00	9:00 - 11:00 Y 3:00 - 6:00	8:00 - 11:00 AM	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	Calentamiento general y especifico, movilidad articular y afrontes.	Calentamiento general y especifico, movilidad articular
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30
Fase central	Contenido	Trabajo de tecnica 4 estilos con aletas, remos y tablas. Trabajo de fuerza con pesas en en gimnasio	trabajo de velocidad con repeticiones de 50 y 100 metros. CAPACITACIÓN EN BOGOTÁ NUTRICIÓN Y FUERZA ÚTIL.	trabajo aerobico extensivo,salidas, birajes y llegadas en los 4 estilos y trabajo de fuerza en el gimnasio con pesas	trabajo de velocidad con repeticiones de 50 y 100 metros.	trabajo aerobico y tecnico con Camilo Quintana	trabajo aerobico extensivo y acondicionamiento fisico general. ENTRENAMIENTO EN PISCINA DE ARBELAEZ.
	Carga	3,5 kilometros	3 kilometros	4,5 kilometros	3 kilometros	3 kilometros	4 kilometros
	Intensidad (%)	75	90	80	90	75	75
	Volumen (%)	3,5	3	4,5	3	3	4
	Volumen (min)	240	240	240	240	180	180
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.	Afloje recuperatorio continuo de los 4 estilos.
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	30
Total volumen (min) sesion		240	240	240	240	180	180

4 Área del gráfico

FIRMA DEL		FIRMA DEL	Tito Je Diaz H

4. Presentar de manera oportuna los documentos y soportes requeridos por el equipo técnico, metodológico y biomédico para el desarrollo exitoso de sus atletas vinculados y beneficiarios al Plan estrellas de Cundinamarca.

EVIDENCIA N° 4:

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

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva		Mes Evaluado - Año	JULIO 2024	Categoría Plan Estrellas	ASCENSO 1

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)	25	Teléfono	3102651822
Edad Deportiva (años)	9 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	Policía Nacional

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos	5760	5760	100%	EN ESTE MESOCICLO SE ESTA REALIZANDO EL PROCESO DE PREPARACION PARA PARTICIPAR EN EL INTERLIGAS DE LA CIUDAD DE BUCARAMANGA
Sesiones	36	36	100%	
Horas de Entrenamiento	96	96	100%	
Microciclos	4	4	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales	3	1	100%	
Concentraciones	3	0	100%	
Controles Técnicos	3	1	100%	
Controles Físicos	2			
Controles Médicos	3			
Controles Psicológicos	3			
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación	3			
Controles Nutricionales	3			

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE	X			1	55.25
100 LIBRE	X			1	02:00.09
200 LIBRE	X			1	04:15.27
50 PECHO		x		2	01:19.06
50 ESPALDA		X		2	01:13.75

150 COMBINADO	X			1	03:59.72
4x50 COMBINADO MIXTO 20 PTS.		x		2	4:17.54

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

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA
50 LIBRE	X			1	55.25
100 LIBRE	X			1	02:00.09
200 LIBRE	X			1	04:15.27
50 PECHO	X			1	01:19.06
50 ESPALDA		X		2	01:13.75
150 COMBINADO	X			1	03:59.72
4x50 COMBINADO MIXTO 20 PTS.		X		2	4:17.54

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:

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 Alejandra Macias Nombre del Atleta	NO	

Página 1 de 1	CARACTERIZACION DE LA POBLACION Y ACTUALIZACION DE DERECHOS	POLICÍA NACIONAL
Código: 2PS-FR-0005		
Fecha: 10/01/2023	CONSTANCIA DEL ESTADO DE AFILIACIÓN AL SUBSISTEMA DE SALUD DE LA POLICÍA NACIONAL PARA BENEFICIARIOS	
Versión: 2		

SUBSISTEMA DE SALUD DE LA POLICIA NACIONAL

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

HACE CONSTAR QUE:

El (la) señor (a) CLEMENTE MACIAS RODRIGUEZ, identificado (a) con cédula de ciudadanía No. 79385001, se encuentra afiliado (a) en calidad de **Titular Cotizante** en estado de afiliación ACTIVO, al Plan Obligatorio de Salud del Subsistema de Salud de la Policía Nacional, Dirección de Sanidad (régimen de excepción) en el grado SARGENTO VICEPRIMERO con estado laboral ASIGNACION RETIRO y tiene como beneficiarios a:

PARENTESCO	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	ESTADO DE AFILIACIÓN
HIJO(A)	MARIA ALEJANDRA MACIAS HERNANDEZ	1030693124	RETIRADO

Por no contemplar las normas que regulan el Subsistema de Salud e la Policía Nacional (Decreto 1795 de 2000 o normas que lo modifiquen o adicionen), la posibilidad de afiliar cotizantes distintos a los de su propio régimen; **no afiliará al cónyuge, compañero(a) permanente, padres e hijos de los cotizantes contemplados**, que tengan una **relación laboral, pensión o ingresos adicionales** sobre los cuales estén obligados a cotizar en el Sistema General de Seguridad Social.

El cónyuge, compañero(a) permanente, padres o hijos de los afiliados que sean trabajadores, que generen ingresos como independientes **DEBERAN PERMANECER OBLIGATORIAMENTE** en el Régimen Contributivo y en consecuencia no procede la afiliación al Subsistema de Salud de la Policía Nacional. **(Aplicación Decreto 780 de 6 de mayo de 2016 (artículo 2.1.1.2 APLICABILIDAD) o normas vigentes que lo modifiquen o adicionen), no procede traslado de aportes al FOSYGA.**

La presente se expide a solicitud del interesado. Dada en Bogotá, a los 01 días de mes de agosto del año 2024, para ser presentada a a quien pueda interesar.

Atentamente,

Lili Hernandez Mendez.

Teniente LILI JOHANA HERNÁNDEZ MÉNDEZ
Responsable Validación de Derechos DISAN

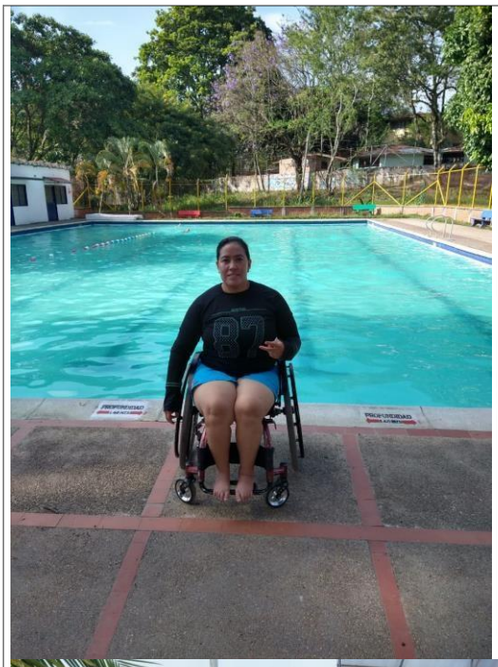
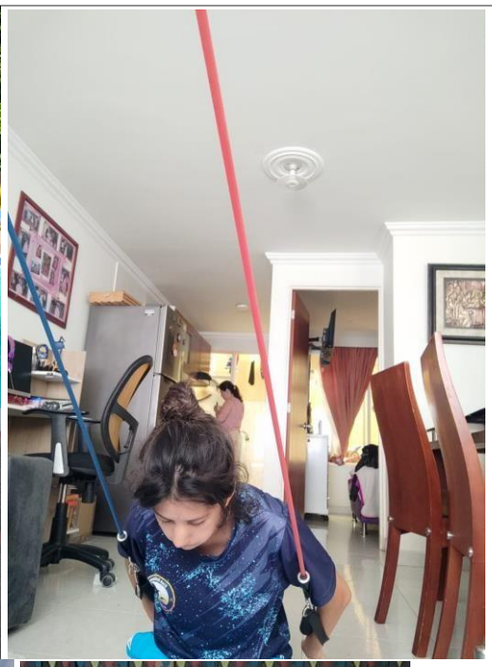
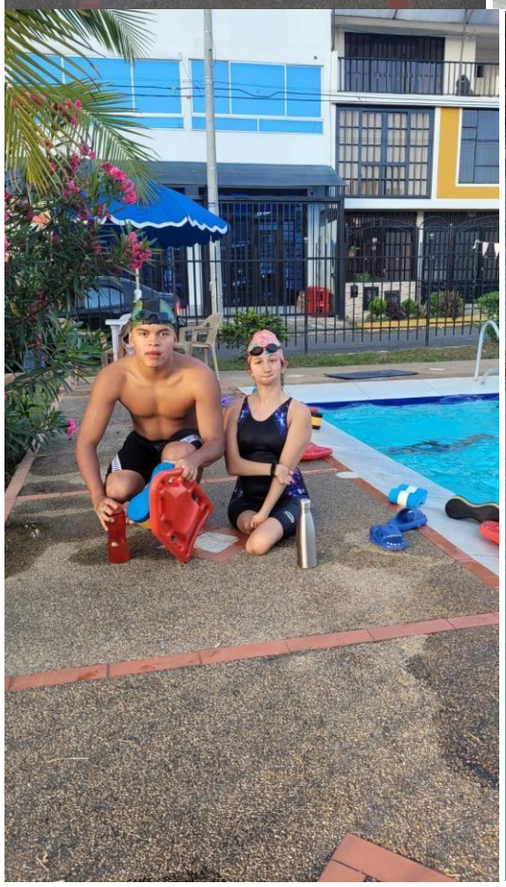
ESTA CONSTANCIA NO ES VÁLIDA PARA TRÁMITE LABORAL, PENSIONAL Y PRACTICAS ACADÉMICAS REMUNERADAS. NO PROCEDE TRASLADO DE APORTES A ADRES PARA BENEFICIARIOS DE SALUD PONAL.

5. Presentar ante el metodólogo asignado con treinta (30) días calendario de antelación en el formato establecido, una informe pre - competencia, con sus respectivos soportes, para ser analizado y avalado por el equipo técnico metodológico que integra la Comisión Técnica Departamental de INDEPORTES CUNDINAMARCA a fin de gestionar los recursos necesarios para la participación de sus deportistas en las diferentes competencias del calendario deportivo y que se encuentren en los planes de preparación y entrenamiento. Cuando se encuentren en competencia deberán enviar diariamente los resultados obtenidos con sus respectivos soportes a su metodólogo. Una vez finalizada la competencia, el entrenador deberá asistir cuando dicha Comisión lo requiera a fin de presentar un informe y resultados de esta.

EVIDENCIA N° 5:
NO SE PRESENTA EVIDENCIA.

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.

EVIDENCIA N° 6:


7. que sus atletas a cargo de su deporte o modalidad pertenezcan al registro de un Club Deportivo y/o Promotor de un municipio de Cundinamarca según corresponda.

EVIDENCIA N° 7:




8. En caso de ser necesario y que la Liga al cual pertenece su deporte o modalidad lo requiera, deberá asistir cuando sea convocado a las reuniones de su Comisión Técnica y a las Capacitaciones convocadas por esta y en las cuales se requiera su participación.

EVIDENCIA N° 8:



9. Solicitar el acompañamiento del equipo multidisciplinario y biomédico a través del metodólogo asignado, con base en los requerimientos del Plan de Entrenamiento que se tenga para los deportistas preseleccionados y seleccionados para los diferentes campeonatos nacionales de las categorías juvenil, mayores y/o abierta, incluidos los Juegos Nacionales en el correspondiente periodo, con quince (15) días de anterioridad.

EVIDENCIA N° 9





10. El entrenador deberá acompañar y garantizar la asistencia de los deportistas a las competencias, valoraciones, controles, socializaciones y presentaciones deportivas oficiales o aquellas que Indeportes Cundinamarca lo requiera.

EVIDENCIA N° 10:





El entrenador deberá acompañar y garanti

11. Participar en las reuniones del equipo técnico metodológico y biomédico, en los talleres y cursos de capacitación convocados por Indeportes Cundinamarca y la Comisión Técnica Departamental. Participar como ponente, conferencista o tallerista en los diferentes talleres, cursos, seminarios, diplomados o congresos del Sistema Departamental de Capacitación y Formación Permanente cuando Indeportes Cundinamarca se lo solicite.

EVIDENCIA N° 11:



12. Llevar un control y monitoreo del inventario asignado a su cargo como entrenador departamental, de su deporte o modalidad y responder por el mismo en los casos que sea necesario. Al finalizar su contrato deberá entregar al supervisor una relación del inventario final, el cual debe corresponder con el inventario que le fue entregado al inicio de su contrato. En este, se debe indicar el estado de cada elemento o implemento y la ubicación de cada uno ellos. Solo los elementos o implementos devolutivos.

EVIDENCIA N° 12:



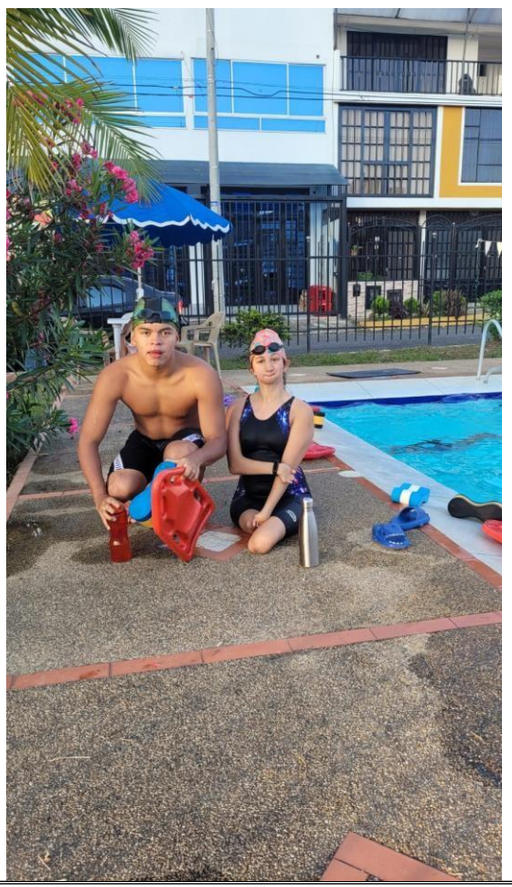
13. Proyectar junto con su Liga y su Metodólogo los resultados deportivos de las competencias de preparación y fundamentales contempladas en sus Planes de Preparación, Entrenamiento y Competencia en que participen los atletas del registro deportivo de Cundinamarca y responder por el cumplimiento de dichos resultados. Esta proyección, deberá ser entregada al equipo técnico y metodológico, al momento de la sustentación y/o socialización de su Plan.

EVIDENCIA N° 13:



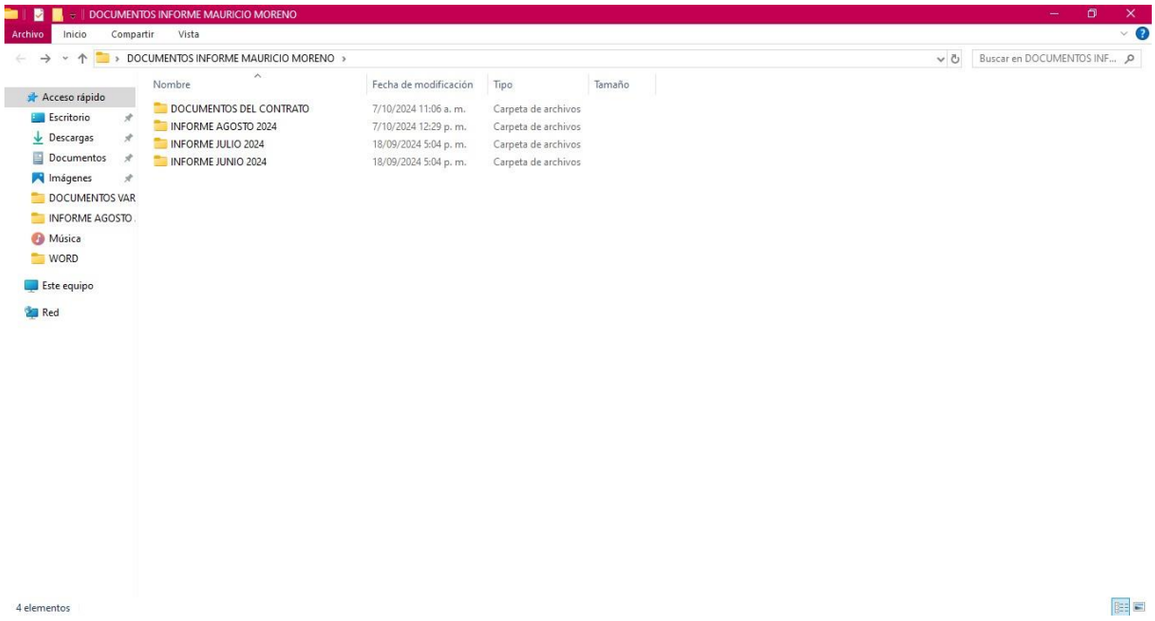
14. Acompañar los procesos de talento y reserva deportiva de su deporte o modalidad, durante toda la vigencia o ejecución de su contrato, prestando asistencia técnica y pedagógica, previa coordinación con su metodólogo.

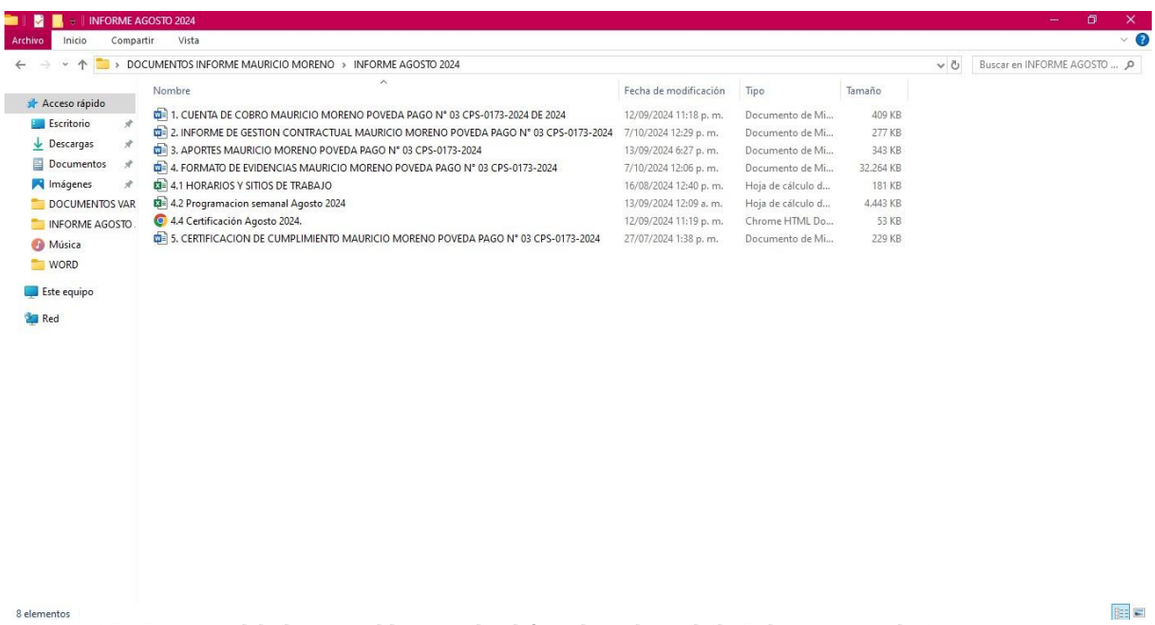
EVIDENCIA N 14:



15. Mantener organizada, tabulada y sistematizada toda la información que se genere como producto del cumplimiento de su objeto contractual en las herramientas tecnológicas y medios que disponga Indeportes para tal fin. Esta información deberá ser entregada de manera física y/o magnética al respectivo supervisor al finalizar el contrato o cuando la misma le sea requerida.

EVIDENCIA N° 15:





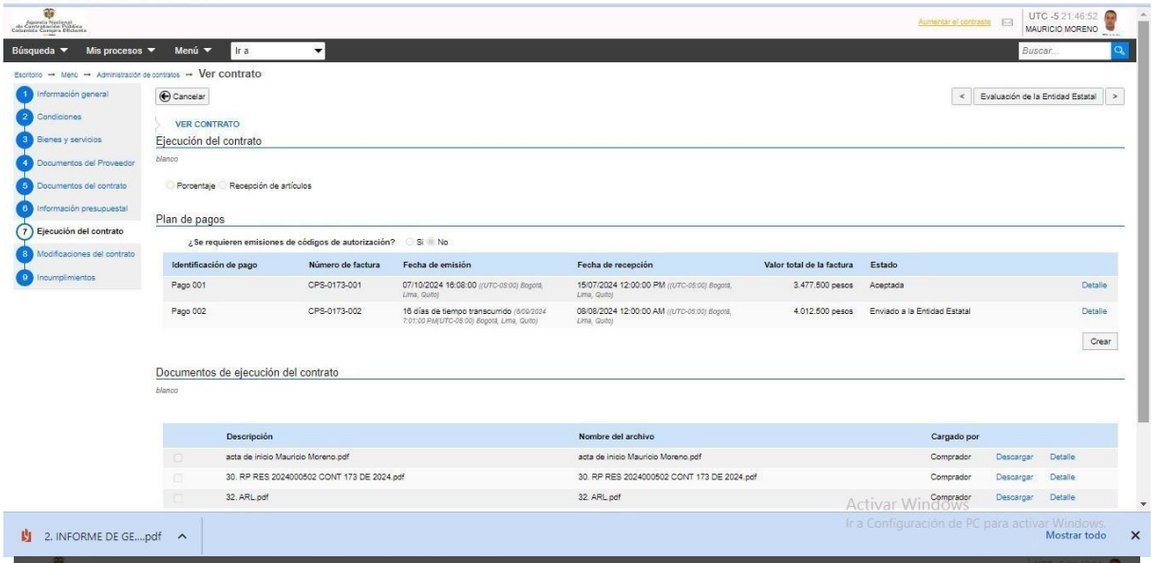
16. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

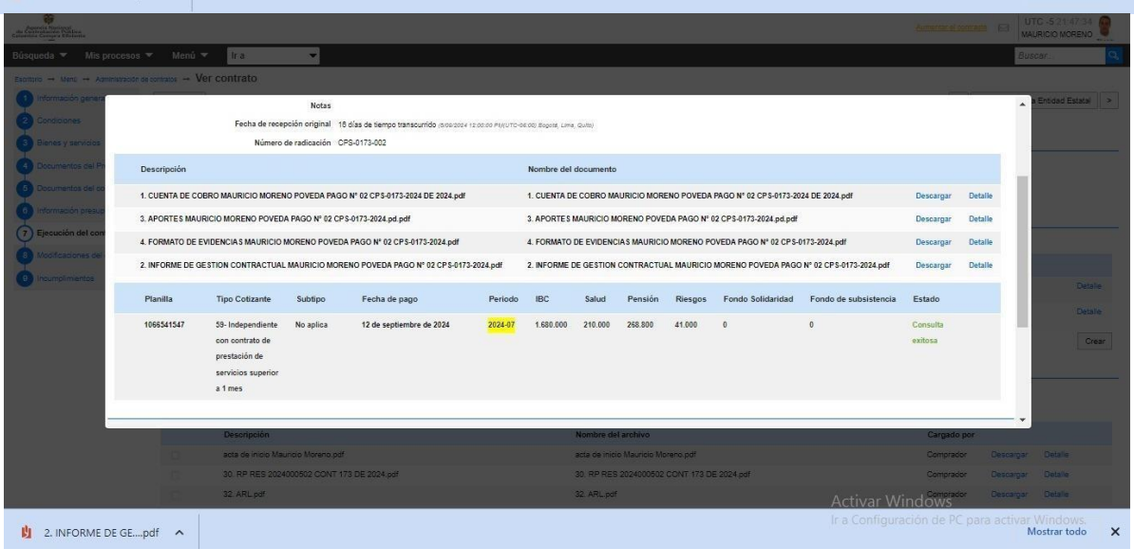
EVIDENCIA N° 16:

No se presenta evidencia.

17. 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.

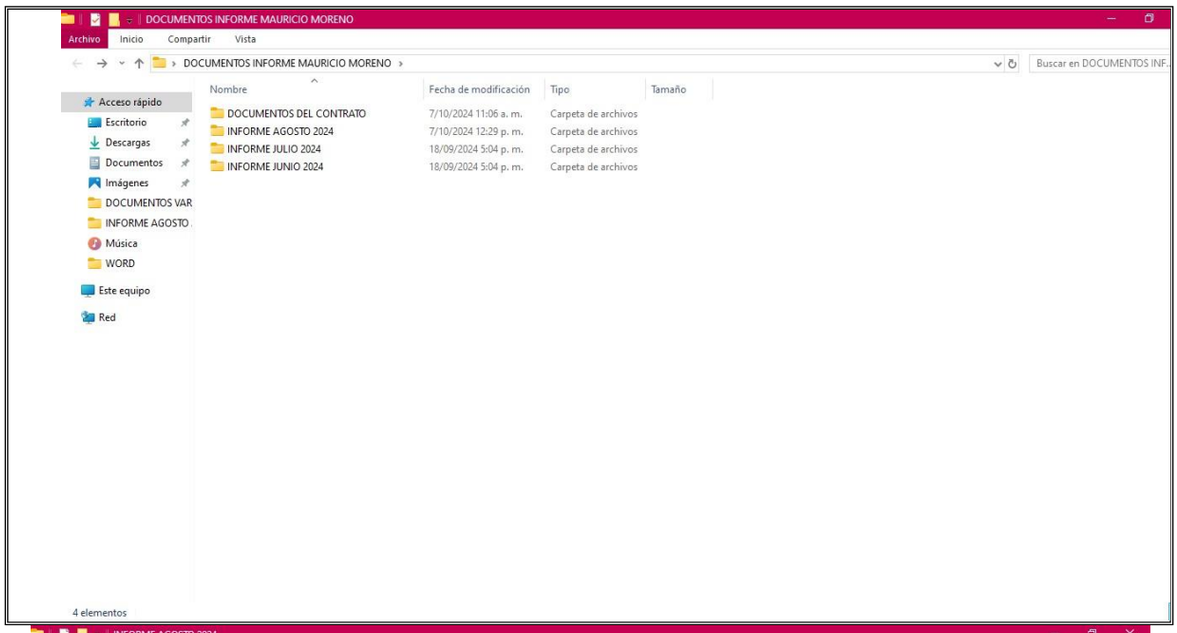
EVIDENCIA N° 17:

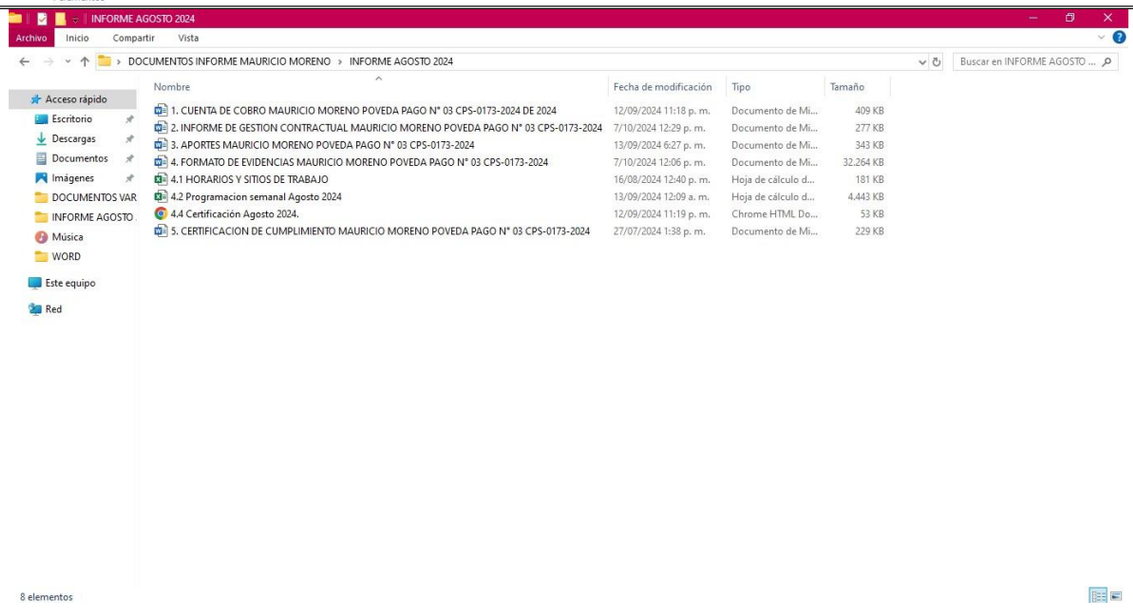




18. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

EVIDENCIA N° 18:


DOCUMENTOS INFORME MAURICIO MORENO
Archivo Inicio Compartir Vista
DOCUMENTOS INFORME MAURICIO MORENO ›
Buscar en DOCUMENTOS INF...
Acceso rápido
Escritorio
Descargas
Documentos
Imágenes
DOCUMENTOS VAR
INFORME AGOSTO
Música
WORD
Este equipo
Red
Nombre
Fecha de modificación
Tipo
Tamaño
DOCUMENTOS DEL CONTRATO 7/10/2024 11:06 a. m. Carpeta de archivos
INFORME AGOSTO 2024 7/10/2024 12:29 p. m. Carpeta de archivos
INFORME JULIO 2024 18/09/2024 5:04 p. m. Carpeta de archivos
INFORME JUNIO 2024 18/09/2024 5:04 p. m. Carpeta de archivos
4 elementos


INFORME AGOSTO 2024
Archivo Inicio Compartir Vista
DOCUMENTOS INFORME MAURICIO MORENO › INFORME AGOSTO 2024
Buscar en INFORME AGOSTO ...
Acceso rápido
Escritorio
Descargas
Documentos
Imágenes
DOCUMENTOS VAR
INFORME AGOSTO
Música
WORD
Este equipo
Red
Nombre
Fecha de modificación
Tipo
Tamaño
1. CUENTA DE COBRO MAURICIO MORENO POVEDA PAGO N° 03 CPS-0173-2024 DE 2024 12/09/2024 11:18 p. m. Documento de Mi... 409 KB
2. INFORME DE GESTION CONTRACTUAL MAURICIO MORENO POVEDA PAGO N° 03 CPS-0173-2024 7/10/2024 12:29 p. m. Documento de Mi... 277 KB
3. APORTES MAURICIO MORENO POVEDA PAGO N° 03 CPS-0173-2024 13/09/2024 6:27 p. m. Documento de Mi... 343 KB
4. FORMATO DE EVIDENCIAS MAURICIO MORENO POVEDA PAGO N° 03 CPS-0173-2024 7/10/2024 12:06 p. m. Documento de Mi... 32.264 KB
4.1 HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO 16/08/2024 12:40 p. m. Hoja de cálculo d... 181 KB
4.2 Programacion semanal Agosto 2024 13/09/2024 12:09 a. m. Hoja de cálculo d... 4.443 KB
4.4 Certificación Agosto 2024. 12/09/2024 11:19 p. m. Chrome HTML Do... 53 KB
5. CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO MAURICIO MORENO POVEDA PAGO N° 03 CPS-0173-2024 27/07/2024 1:38 p. m. Documento de Mi... 229 KB
8 elementos

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

Acuaticun
CLUB DEPORTIVO

EL CLUB DEPORTIVO DE PARANATACIÓN ACUATICUN

CERTIFICA QUE

El entrenador MAURICIO MORENO POVEDA identificado con C.C. 11.382.449 de Fusagasugá Cundinamarca, ha cumplido con las obligaciones del plan de entrenamiento de los deportistas afiliados al **EL CLUB DEPORTIVO ACUATICUN DE CUNDINAMARCA** en el periodo del 1 al 30 de Agosto del 2024

La presente certificación se expide a solicitud del interesado, con destino a quien le corresponda para cumplimiento de **INDEPORTES CUNDINAMARCA.**

Dada en Fusagasugá, el 4 de Agosto de 2024

RUTH ANGÉLICA SANTAMARÍA VELOZA
PRESIDENTE
CLUB ACUATICUN
Teléfono – 311 882 3364

PISCINA VALLE DE ELI -Fusagasugá
311 882 3364 - 317 874 5741
acuaticun@gmail.com
/acuaticun

ANEXO 1

Reconocimiento Deportivo / Ministerio del Deporte 000488 del 13 de junio de 2024
Cel: 3194977887 **e-mail**: ligadesordoscundinamarca@gmail.com

LISORCUN

Nit: 900.177.376-9

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

CERTIFICA QUE

El entrenador departamental **MAURICIO MORENO POVEDA** identificado con cédula de ciudadanía 11382449 cumplió con sus obligaciones contractuales y las tareas asignadas estipuladas en el CPS-N° 0173 - 2024 con fecha de inicio del 5 de junio del 2024 de INDEPORTES CUNDINAMARCA, para el presente periodo de actividades del1 al 31 de agosto del 2024.

Ha mantenido comunicación con la Liga y tiene el conocimiemnto que hemos postulados dos atletas al Pa namericano de Sordos que se realizará en Brasil. Actualmente ha realizado entrenamiento con nuestra deportista Sofia, acercamientos con la entrenadora de los deportistas de Bogotá y pendiente iniciar un trabajo a favor de Paula deportista de Girardot.

Dando fe que la información suministrada en verídica y coherente.

Dado al 1 día del mes de septiembre de 2024.

Mireille Erazo Meza
CC 5.2268.240
Presidenta

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-09-12, 03:27:34 PM **Tipo Planilla:** N: PLANILLA CORRECCIONES **Numéro Planilla:** 1066541597

Nro Planilla Corregida: 1065323655 **Periodo Cotización:** agosto de 2024 **Periodo Servicio:** agosto de 2024 **Referencia pago (PIN):** 8810833127

PAGADO 12/09/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	MAURICIO MORENO POVEDA		
Documento	CC11382449	**Dirección**	CRA 4 N ESTE N 5 18 PEKIN
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3123009339
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	FUSAGASUGA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	IGE	IRT	VST	SLN	TDE	TDP	SAP	VSP	VTE	ING	RET	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días ARP	Días EPS	Días ADP	Días DCT	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mineducación	Total
CC 11382449	MAURICIO MORENO POVEDA	59	00								X									0	30	30	0	(230301) PORVENIR	$ 1.660.000	$ 268.000	(EPS037) NUEVA EPS S.A.	$ 1.660.000	$ 210.000	1.044	$ 1.660.000	$ 17.000	(MIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 495.400
CC 11382449	MAURICIO MORENO POVEDA	59	00								X									0	30	30	0	(230301) PORVENIR	$ 1.660.000	$ 268.000	(EPS037) NUEVA EPS S.A.	$ 1.660.000	$ 210.000	2.436	$ 1.660.000	$ 41.000	(MIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 515.800

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 23.400	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 23.400	$ 100	$ 23.500

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Scotiabank
COLPATRIA

Puntored no te cobra por esta transacción Puntored Corresponsal Bancario Scotiabank Colpatria

TRANSACCIÓN EXITOSA

Fecha	20/09/2024
Hora	15:17:03
Terminal	369838
Convenio	PILA PLANILLA ASI STIDA SIMPLE
Cod. Convenio	0408
Referencia	8810833128
Valor	$519,800
Transacción	001000350415
Usuario	MONICA CAROLINA T IBAVIZCO TORRES

Línea de atención personalizada en Bogotá:
3487881 Resto del País: 01 8000 960 505

Aquí también puede pagar su tarjeta de
credito y creditos de consumo del Banco
Scotiabank Colpatria

BANCO SCOTIABANK COLPATRIA VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Tito Jr Diaz H

TITO JUNIOR DIAZ HERRERA
C.C 1.069.725.431 FGGÁ