INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.	2		
FECHA DEL INFORME	**dd**	**Mm**	**Aa**
	30	04	2021

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO- 0499 - 2021
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2021800701600303E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	DIANA MARIA GARCIA ORREGO	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	39214256	Registre el número de identificación
OBJETO DEL CONTRATO	Presentar sus servicios como Entrenador de Tecnificación 3.1 para orientar el plan de preparación y entrenamiento de atletas en el Deporte asignado del registro y sistema de Bogotá.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	11 meses	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	34.210.000 Treinta y cuatro millones doscientos diez mil pesos	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	17- 03 - 2021	Registre la fecha de inicio del acta
FECHA DE TERMINACIÓN	31 – 12 - 2021	Registre fecha de terminación establecida luego de las suspensiones y/o prórrogas aprobadas si las hay.
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	No Aplica	Registre el tiempo, valor y plazo de la prorroga
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	No aplica	Registre para cada suspensión efectuada, las fechas y plazo de la suspensión
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	01 al 30 Abril 2021	Registre las fechas entre las cuales se reportan las actividades

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

Obligaciones específicas	Avance, evidencias y ubicación
Obligación No. 1: Planificar, orientar, organizar, dirigir, controlar y evaluar la preparación de los deportistas del registro de Bogotá que hacen parte de la etapa de tecnificación o talento y reserva deportiva, en la disciplina deportiva asignada, para lo cual deberá entregar el plan de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, y realizar los ajustes que sean solicitados aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva debe ser de acuerdo a los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos; utilizando tecnologías de la información y las comunicaciones o de manera presencial.	**AVANCE:** Se continua preparación general especifica con grupo de deportistas de perfeccionamiento y rendimiento del registro de Bogotá en la disciplina Ciclismo pista velocidad, después de la remodelación del velódromo de la UDS se desarrollará con la liga un plan de convocatoria para captación de nuevos talentos. Se realiza test para sacar la selección Bogotá para el campeonato Nacional de pista juveniles y elite Se está trabajando presencial el gimnasio Algunas sesiones se están desarrollando en la ruta, con una intensidad de 12 a 14 horas semanales de 6 a 8 sesiones de entrenamientos de lunes a sábado **Lunes a sábado:** Jornada mañana 1 a 2 sesiones dependiendo el Micro **Lunes:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Tarde de 4:00pm a 5.30pm Trabajo rodillos **Martes;** 10;00am a 12:00pm Ruta **Miércoles:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Sesión Estiramientos; 4:30 a 5:30pm **Jueves:** 8:00am -10:00am Ruta **Viernes:8Am:** sesión Gimnasio Tarde de 4:00pm a 5.30pm Trabajo rodillos **Sábado:** 8:00 a 10:00 am sesión ruta. **Evidencia**: -Anexo Foto Reporte 4 microciclos que corresponde al informe de este periodo 1 foto test realizados a 4 deportistas **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes en fotos. - **Folio**: **10 a 11** Visto Bueno Metodólogo y liga

	- **Folio: 13 a 16** Planificación Microciclos Informe Nº 2 del mes Abril
Obligación No. 2: Participar en la elaboración, actualización e capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva en las etapas tecnificación, talento y reserva, e iniciación deportiva.	**Avance:** - 13 abril Corrección del plan Anual por el Metodólogo Andrés Vargas - 14 abril Presentación Plan Anual 2021 ante metodólogo Andrés Vargas y profesionales de la UCAD - **Evidencia**: -Anexo Foto de las actividades realizadas. **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes, documentos de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: **17 a 31** E**videncias** Actividades Informe Nº 2 del mes Abril
Obligación No. 3: Cumplir con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordado y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y ligas deportivas distritales, cumpliendo con un mínimo de seis (6) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD	**Avance:** Se cumple todas las semanas con las 6 a 8 sesiones, las actividades y entrenamientos asignados durante este periodo Este mes no se realizó actividad virtual **Lunes a sábado:** Jornada mañana 1 a 2 sesiones dependiendo el Micro **Lunes:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Tarde de 4:00pm a 5.30pm Trabajo rodillos **Martes;** 10;00am a 12:00pm Ruta **Miércoles:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Sesión Estiramientos; 4:30 a 5:30pm **Jueves:** 8:00am -10:00am Ruta **Viernes:8Am:** sesión Gimnasio Tarde de 4:00pm a 5.30pm Trabajo rodillos **Sábado:** 8:00 a 10:00 am sesión ruta. **Evidencia:** En este periodo se realizaron 8 sesiones de entrenamiento en la semana las cuales se reflejan en la asistencia y los micros ciclos correspondientes,

	Evidencia: -Anexo Foto Reporte microciclos que corresponde al informe de este periodo. **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: **17 a 31** Actividades mes **- Folio: 14 a 16** Microciclos Informe Nº 2 del mes Abril
Obligación No. 4: Acompañar y dirigir a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con las Ligas Deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo planificado en el plan de entrenamiento vigente y el calendario de competencias anual, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. Parágrafo: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD.	**Avance:** - Se realizan acompañamiento a los deportistas cada día y se evalúa, la realización de las sesiones. - En este periodo comprendido entre el **1 de abril al 31** no se participó de competencias - **14 y 15 abril** Se realizaron test técnicos, todo de acuerdo al plan de entrenamiento (test Wingate y Fuerza en el gim) - 26 abril se realiza chequeo pista 1 mayo para seleccionar los deportistas para campeonato nacional organizado para segunda semana de mayo **Evidencia:** durante este periodo se realizó test de wingate y fuerza Max en el gim se anexa fotos y documentos de los test **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: **17 a 31** Actividades mes **- Folio: 23 a 24** Test realizados Informe Nº 2 del mes Abril
Obligación No. 5: Presentar el informe técnico de competencia con la gestión y resultados alcanzados de acuerdo al modelo implementado por el área de	**Avance:** Para el periodo entre el 1 al 30 de abril no se realizó competencias **Evidencia**:

deporte con ocasión de la participación de fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo tres (3) días hábiles después de cada competencia y anexarlo como seguimiento en el informe mensual.	-Anexo Foto Reporte de los microciclos que corresponde al informe de este periodo. **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: **17 a 31** Actividades mes Informe Nº 2 del mes Abril
Obligación No. 6: Asistir o participar en los comités de promoción de los atletas de las etapas de talento y reserva y tecnificación de su deporte asignado, socializando las evaluaciones y resultados de los test realizados para promover su funcionamiento y organización desde el punto de vista técnico.	**Avance:** - Durante este periodo fui convocada a reuniones virtuales - **13 abril** Retroalimentación plan anual 2021 ante el metodólogo Andrés Vargas - **14 abril** Reunión UCAD Presentación plan anual 2021 - **23 abril** se realiza reunión de análisis de los test realizados por los deportistas con los profesionales Ibeth Aguiar, Andrés Vargas, Oscar Sarmiento, Luis Saldarriaga - **22 abril** Reunión con la liga para tratar tema de campeonato nacional y preparación - **26 abril** se realiza chequeos para deportista que participaran en campeonato nacional Juvenil y Elite en el mes de mayo. **Evidencia**: -Anexo Foto Reporte imágenes de las reuniones y actividades que corresponde al informe de este mes **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. - **Folio: 17 a 31** Actividades mes **- Folio**: **17 a 19** Reuniones Informe Nº 2 del mes Abril
Declaración: Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.	

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	Sura	155.500
PAGO APORTES PENSIÓN	Protección	199.100
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	Positiva	30.400
	TOTAL	385.000

4. **ANEXOS** (Planilla de pago Seguridad Social, Certificación Cumplimiento Requisitos Tributarios, etc).

Nota: Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.

1. Pago de Salud y Pensión sobre EL 40% DE SU SALARIO MENSUAL (Planilla mes anterior).
2. Certificación de cumplimiento de este periodo con fecha del último día de mes respectivo.
3. Pantallazo del informe anterior en Secop II.
4. Pantallazo del Visto bueno del metodólogo y Liga
5. Planilla de asistencia deportista.
6. Plan Grafico, Mesociclos, Microciclo.
7. Pantallazo de las evidencias Reuniones.
8. Pantallazo de las evidencias Entrenamientos.
9. Pantallazo de las evidencias Capacitaciones.
10. Pantallazo de evidencia de invitación a eventos.

Otras evidencias que quieran aportar de acuerdo con lo indicado por cada obligación.

DIANA MARIA GARCIA O

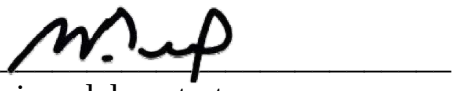
Firma Contratista

CONCEPTO DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA:

El entrenador cumple con las obligaciones durante el preriodo del presente informe, de acuerdo con el visto bueno del metodologo de la agrupación.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



VoBo Supervisor del contrato
Nombre: WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO
N° de Identificación: 11.346.157
Cargo. Profesional especializado Grado 09.

Salud y Pensión:

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envío y pago de su planilla.

ARUS®
Tecnología + Información + Conocimiento

Información de la Planilla Pagada	
Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2021-04-05, 03:30:14 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	marzo de 2021
Periodo de Cotización Para Salud	marzo de 2021
Empresa	INDEPENDIENTE
CEDULA CIUDADANIA	CC 39214256
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	48799374
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	945033922
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 385.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800229739	230201	PROTECCION FONDO DE PENSIONES OBLIGATORIAS	1	$ 199.100	$ 0
N800088702	EPS010	EPS SURA	1	$ 155.500	$ 0
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	1	$ 30.400	$ 0
			SubTotales:	$ 385.000	$ 0
			Total a Pagar:		$ 385.000

Certificación Cumplimiento:

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Señores:
INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Ciudad.

CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO
(Articulos 330 al 336 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)

Conozco que esta información debo entregarla a la entidad contratante antes de cualquier pago que se tramite en dicho mes, en los términos establecidos en el Decreto 1070 de 2013.

Conozco que de acuerdo con el párrafo 6 del artículo 1 del Decreto 1070 de 2013, el incumplimiento en la obligación de entregar esta información, ante la Entidad contratante, deberá ser informada a la U.A.E. Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales - DIAN, con el fin de que la administración tributaria me imponga las sanciones pertinentes.

De conformidad con la referencia me permito manifestar bajo la gravedad de juramento lo siguiente:

1	Contrato No.	0499 - 2021											
2	Nombre del Contratista												
3	Identificación	CC	X	CE	X			39214256					
4	Responsable de impuesto a las ventas							SI		NO	X	REGIMEN SIMPLE	
5	Residente en el país (Extranjeros)									SI		NO	X
6	Tengo contratadas dos o mas personas para realizacion de las actividades que se requieren en cumplimiento del objeto del presente contrato (artículo 340 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)									SI		NO	X
7	Declaración de ingresos c) Mis ingresos totales en el año gravable 2020, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2020), equivalentes a $49,849,800									SI		NO	X
8	Valor de los aportes obligatorios al Sistema de Seguridad Social correspondiente al 40% de los ingresos recibidos efectivamente en el MES ANTERIOR provenientes del contrato materia de pago sujeto a retención.												
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado $	0,00						Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $		0,00			
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $	0,00						Nota: el valor pagado por ARL no disminuye la base de la retencion en la fuente					
9	Ingresos no constitutivos de renta, ni de ganancia ocasional mensual												
	AFC $							Ahorro Voluntario Pensión $					
10	Intereses en créditos de vivienda de habitación. Certificado expedido por la entidad vigilada por la Superfinanciera que indique el valor de los intereses pagados en el año inmediatamente anterior (2020). Indique el o los titulares del crédito de vivienda. Anexo									SI		NO	X
11	Pago medicina prepagada o planes complementarios de salud (para el titular, cónyuge y hasta dos hijos) Certificado expedido por la entidad vigilada por la Supersalud que indique el valor pagado en el año inmediatamente anterior (2020). v/r maximo deduccion mensual $569,712									SI		NO	X
12	Dependientes: Certifico bajo gravedad de juramento que las personas claramente identificadas con numero de identificación y vínculo de parentesco, las cuales soporto, tienen dependencia económica de mi.												
	a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil). Anexo									SI		NO	X
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil y recibo de pago de matrícula o certificado de pagos expedidos por la entidad aprobada por el ICFES). Anexo									SI		NO	X
	c) Hijos en situación de dependencia originada en factores físicos o psicológicos. (entregar registro civil y certificado expedido por medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	X
	d) Cónyuge o compañero permanente, en situación de dependencia sea por ausencia de ingresos o ingresos menores a 260 UVT (2020) $9,257,820 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar Certificado de medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	X
	e) Padres y los hermanos por situación de dependencia sea por ausencia de ingresos ó ingresos menores a 260 UVT (2020) $9,257,820. anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	X
13	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.									SI	X	NO	
14	**(OPCIONAL)** Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una tarifa de retención en la fuente superior a la establecida en el parágrafo 3° del Artículo 3° del Decreto 0099 de 2013, la cual será por un porcentaje de:											%	

Certifico bajo la gravedad del juramento que los documentos soportes del pago de aportes obligatorios al Sistema de de Seguridad Social en Salud y Pensión corresponde a los ingresos provenientes del contrato materia del pago sujeto a retención.

DECLARO QUE LOS SOPORTES ADJUNTOS NO SERAN PRESENTADOS ANTE OTRA ENTIDAD PARA DEPURACION POR LOS MISMOS CONCEPTOS, RESPETANDO LOS TOPES ESTABLECIDOS EN LA NORMA Y CUALQUIER CAMBIO EN LAS CONDICIONES QUE IMPIDAN SU APLICACION LO NOTIFICARE DE INMEDIATO.

DIANA MARIA GARCIA O

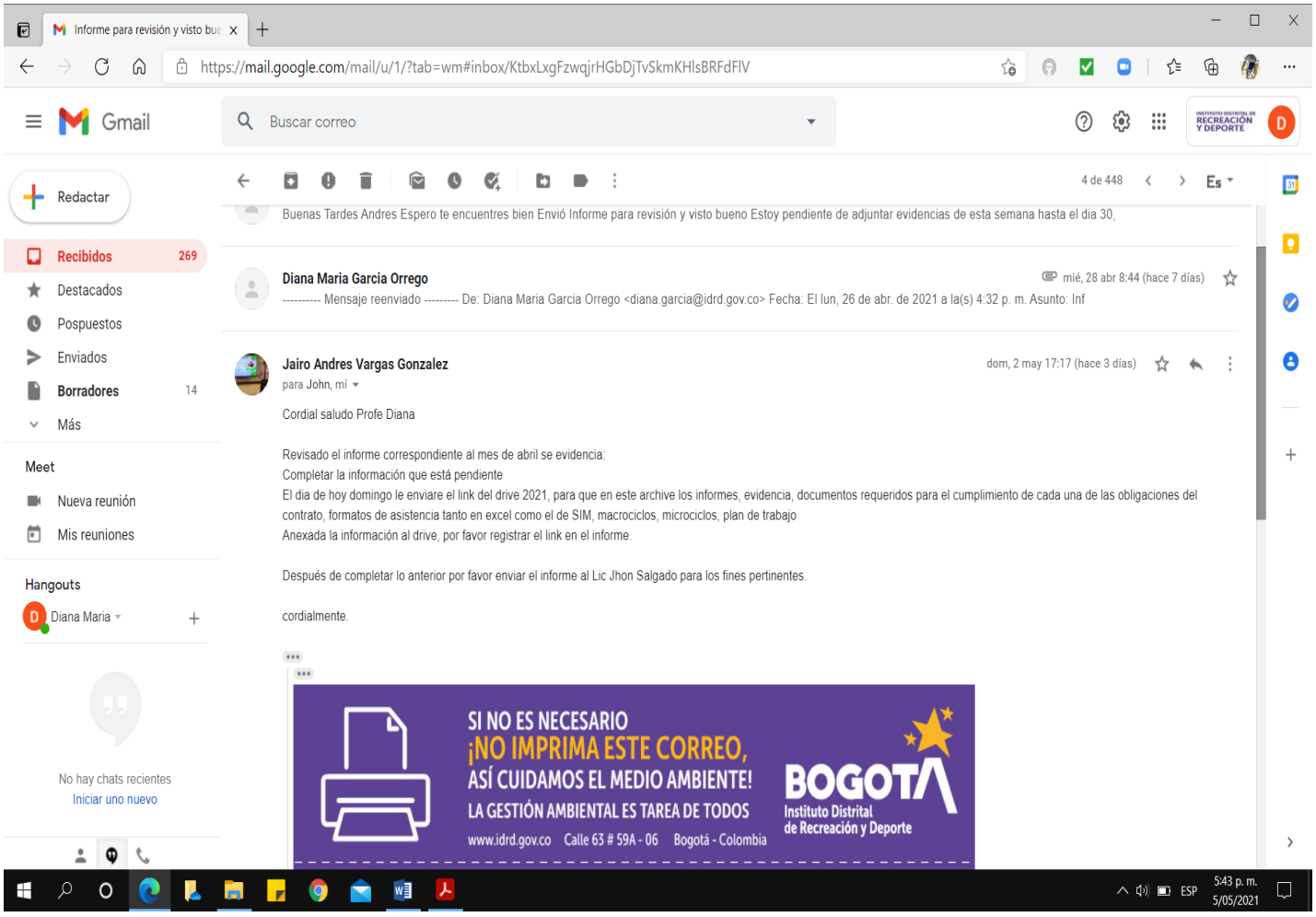
FIRMA

Dada en Bogotá D.C. a los: DD 30 MM 3 AA 2021

Visto Bueno Metodólogo:

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

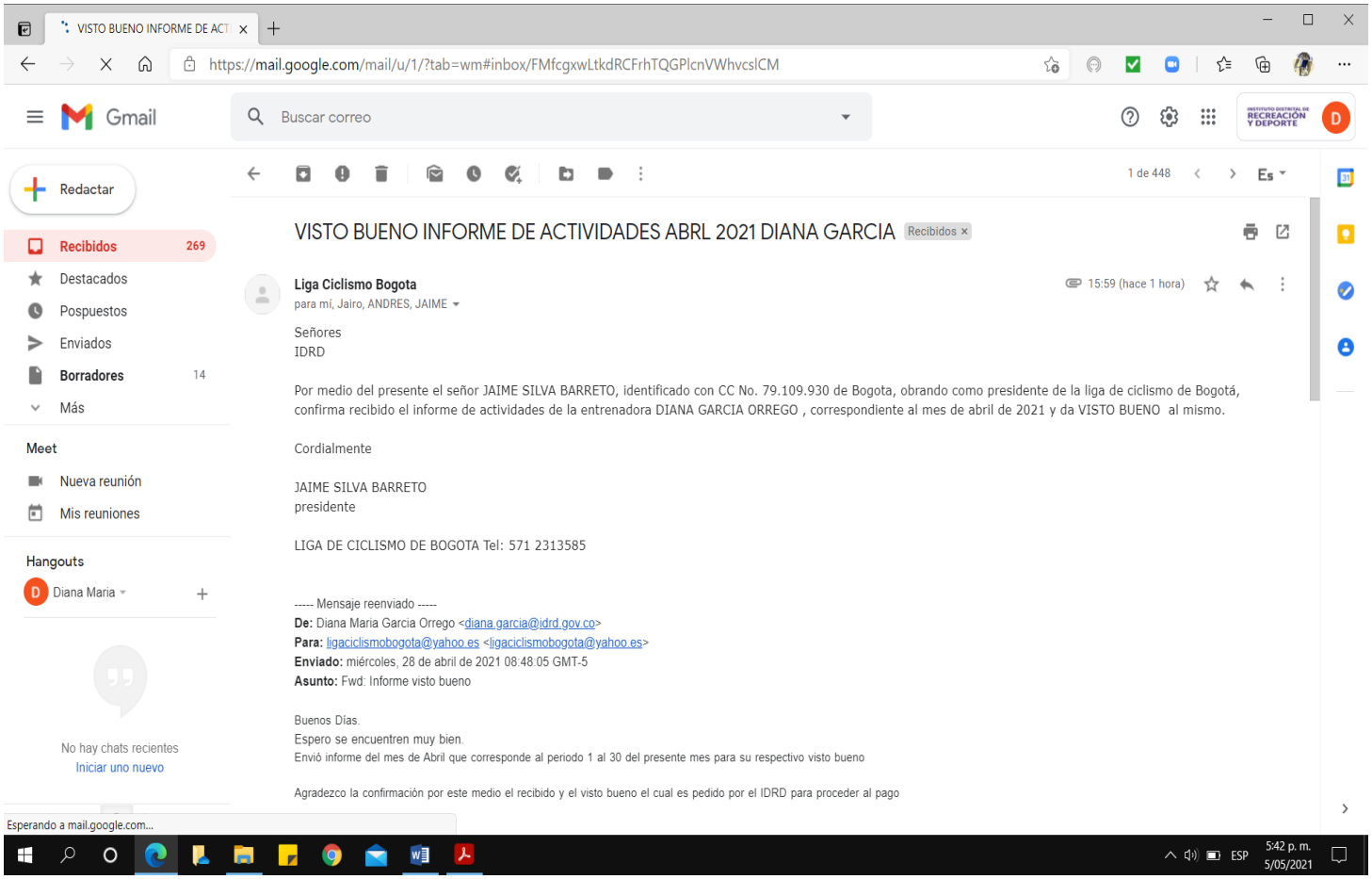
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Visto Bueno Liga:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Asistencia deportista:

REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **Diana Garcia** con **C.C 39214256** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2021-04-01** hasta el **2021-04-30** de los siguientes Deportistas:

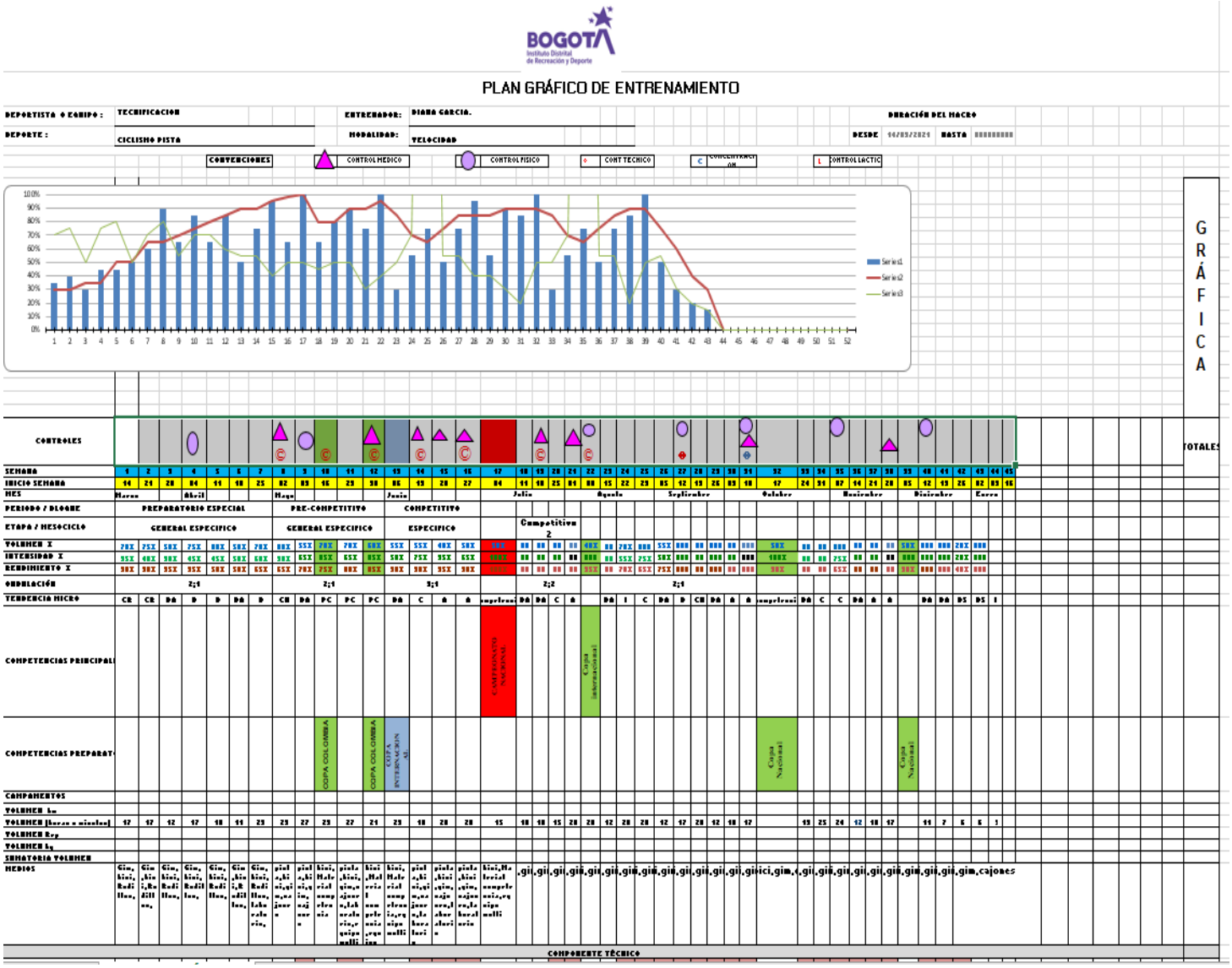
Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1001119646	Angelica Ovalle Rojas	Ciclismo	Convencional	25	3
T.I 1015479834	Juan Peña Daza	Ciclismo	Convencional	31	0
T.I 1015483841	Angela Ramirez Escobar	Ciclismo	Convencional	30	1
T.I 1016099392	Duvan Delgado Alvarez	Ciclismo	Convencional	14	15
T.I 1233694577	Martin Maldonado Franco	Ciclismo	Convencional	16	11
C.C 1000334489	Luisa Díaz López	Ciclismo	Convencional	24	5
C.C 1000618696	Yonny Muñoz Rodriguez	Ciclismo	Convencional	31	0
T.I 1023082492	Andres Martinez Lozano	Ciclismo	Convencional	27	2
T.I 1192788423	NOHELY HERNANDEZ DOVALE	Ciclismo	Convencional	8	0
C.C 1001116040	Jose Cristancho	Ciclismo	Convencional	7	0

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
C.C 1000589943	Aleja Ayala Mendoza	Ciclismo	Convencional	9	0
C.C 1000591969	Jaime Joya Huérfano	Ciclismo	Convencional	7	1

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Plan Grafico:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Microciclos: Abril

Reducir (Ctrl+1)

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 5/04/2021 AL 11/04/2021 DEPORTE: Ciclismo Pista Velocidad

ENTRENADOR: DIANA GARCIA CONTRATO N°: 0499-2021

MICROCICLO N°: 3 TENDENCIA MICRO: Acumulativo OBJETIVO MICRO: Coordinacion, Fortalecimiento Core Resistencia aerobica, Coordinacion. Fuerza Resistencia Vo2 Max. Protocolo:Sesiones ruta Volumen en horas baja sube intensidad, Rutinas ejercicios coordiantivos, rutina Gimnasio, sesiones Abdomen.

SESIONES	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	SABADO 10
1ª		Hora: 7:00 Am Contenidos de la sesión: Resistencia Aerobica Intensidad relativa media alta Link: Duracion : 2 H Desarrollo/Ejercicios: Sesión ruta Base Aerobica 40 MIn zona 2 FC 70/80% Cadencia 80/90 10 min Zona 1 4 x 3 min a 60-65 rpm x 2 min descanso moviendo desarrollo (plato grande y piñones pequeños) manteniendo el 80-90% del umbral percepcion Durante esfuerzo de 7 a 9 30 min Zona 2 15 min Zona 1	Rodillo: 10 min Zona 1 5min Zona 2 2 min Zona 3 1 aceleracion 45 segundos progresivos Rodar 7 min Zona 1 4 Aceleraciones de 20 segundos Full (max velocidad que puedan alcanzar rodillo Relacion Mujeres 52x15 Hombre 52x14 Descanso entre cada serie 5 min al final del trabajo rodar 10 min Zona 1	Hora: 7:00 Am Contenidos de la sesión: Resistencia Aerobica Intensidad relativa Alta Link: Duracion : 2 H 30 Min Trabajos Vo2 30 min Zona 2 70/80 FC 80/90 RPM 10 min Zona 1 6 series por 3 min vo2 Max X 3 min de recuperacion La intensidad de las series de 3 min debe ser cercana (90-95%) percepcion durante las series de 8-9. moviendo desarrollo (plato grande y piñones pequeños) Mantener una cadencia entre 90/95 30 min Zona 2 10 min Zona 1	Hora: 7:30 AM Contenidos de la sesión: Resistencia a la fuerza Link: Duracion : 1h 30min Desarrollo/Ejercicios: Tren inferior: Sentadilla, flexion, peso muerto, Hip thrust Tren Superior: press Banca, biceps, Triceps 5 series x 5 repeticiones Para los que no hacen Gim Rutina en PDF	Hora: 7:00 Am Contenidos de la sesión: Resistencia Aerobica Intensidad relativa media Link: Duracion : 2H 30 Desarrollo/Ejercicios:Sesión ruta Base Aerobica 1 hora zona 2 FC 70/80% Cadencia 80/90 15 min zona 3 FC 80/90% Cadencia 95/105 20 min zona 2 FC 70/80% Cadencia 80/90 15 min zona 3 FC 80/90% Cadencia 95/105 40 min zona 2 FC 70/80% Cadencia 80/90 15 min zona 3 FC 80/90% Cadencia 90/100 15 min zona 2 FC 70/80% Cadencia 80/90

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

FECHA: 12/04/2021 AL 18/04/2021 DEPORTE: Ciclismo Pista Velocidad

ENTRENADOR: DIANA GARCIA CONTRATO N°: 0499-2021

MICROCICLO N°: TENDENCIA MICRO: Acumulativo OBJETIVO MICRO: Coordinacion. Fortalecimiento Core Resistencia aerobica. Coordinacion. Fuerza Resistencia Vo2 Max. Protocolo:Sesiones ruta Volumen en horas baja sube intensidad, Rutinas ejercicios coordiantivos, rutina Gimnasio, sesiones Abdomen. Se Realizaran Test Wingate y fuerza Max a 4 Deportistas según cupos otorgados

SESIONES	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
1ª	**Hora:** 7:30 AM **Contenidos de la sesión:** Resistencia a la fuerza Link: **Duracion :**1h 30min **Desarrollo/Ejercicios:** **Tren inferior:** Sentadilla, flexion, peso muerto, Hip thrust **Tren Superior:** press Banca, biceps, Triceps 5 series x 5 repeticiones **Para los que no hacen Gim Rutina en PDF**	**Hora: 7:00 Am** **Contenidos de la sesión: Resistencia Aerobica Intensidad relativa media** **Link:** **Duracion : 2H 30** **Desarrollo/Ejercicios:Sesión ruta Base Aerobica** **1 Hora zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **20 min zona 3 FC 80/90% Cadencia 90/100 20 min Zona 2 FC 70/80% Cadencia 80/90** **6 aceleraciones 1min cadencia 110 - 120** **5 a 7 min Descanso** **Relacion Mujeres 52x14 0 7;93 de Avance** **Hombres 53x14 0 8;08 de Avance** **Hacerlos en puente piedra** **Regreso a casa en zona 2**	**Hora:** 7:30 AM **Contenidos de la sesión:** Resistencia a la fuerza Link: **Duracion :**1h 30min **Desarrollo/Ejercicios:** **Tren inferior:** Sentadilla, flexion, peso muerto, Hip thrust **Tren Superior:** press Banca, biceps, Triceps **5 series x 5 repeticiones** **Para los que no hacen Gim Rutina en PDF**	DESCANSO	**ENTRENAMIENTOS PARA TODOS** **Hora: 7:00 Am** **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica Umbral Intensidad relativa Alta **Duracion : 2H 30** **30 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **20 min zona 3 FC 80/90%** **Cadencia 90/100** **15 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **20 min zona 3 FC 80/90%** **Cadencia 90/100** **10 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **8 minutos alternando un minuto zona 4 y 1 min zona 5** **15 minutos de pedaleo suave** **Repite lo anterior** **Seguir 30 min cada 7 minutos** **15 segundos de esfuerzo máximo 30 segundos seguir con el**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2H 30** **Desarrollo/Ejercicios:**Sesión ruta Base Aerobica 1 hora zona 2 FC 70/80% Cadencia 80/90 **O 40 Min Rodillos**	DESCANSO
2ª	**JUAN, YONNY, ANGELA, JOSE** **Hacerlos en la mañana** **Duracion : 1 HORA 30 MIN** **30 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **15 min zona 3 FC 80/90%** **Cadencia 95/105** **20 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **15 min zona 3 FC 80/90%** **Cadencia 90/100** **15 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90**	**JUAN, YONNY, ANGELA,JOSE** **Descanso en la mañana en la tarde seran los test**	**JUAN, YONNY, ANGELA, JOSE** **Hacerla en la mañana** **Duracion : 1 HORA 40 MIN** **40 min zona 1 FC 60/70%** **Cadencia 70/80** **1 Hora 15 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90**	**JUAN, YONNY, ANGELA, JOSE** **Test de Fuerza en la mañana** **horarios** **2x 6:30 Am** **2x 8:30Am**			

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

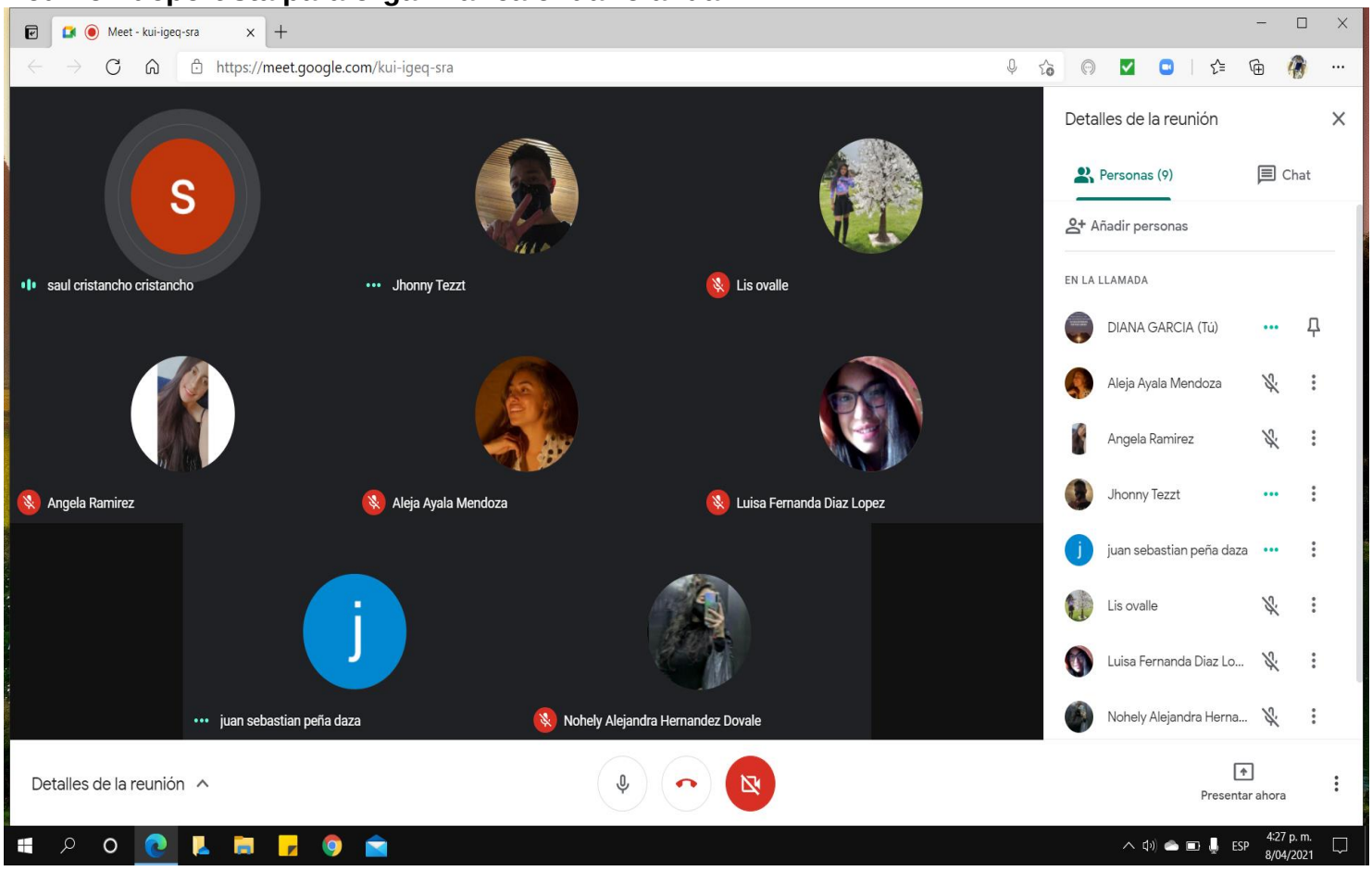
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

SESIONES	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 24
1ª	DESCANSO	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica Intensidad relativa media **Link:** **Duracion :** 2 H 15 min **Desarrollo/Ejercicios:**Sesión ruta Base Aerobica **45 Min Zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **15 min zona 3 FC 80/90%** **Cadencia 80/90** **30 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **15 min zona 3 FC 80/90%** **Cadencia 80/90** **30 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90**	**Hora: 7:30 AM** **Contenidos de la sesión:** Adapacion anatomica **Link:** **Duracion :1h 30min** **Desarrollo/Ejercicios:** **Tren inferior:** Sentadilla, flexion, peso muerto. **Tren Superior:** press Banca, biceps, Triceps **4 series x 12 repeticiones cada ejercicio** **Para los que no hacen Gim** **Rutina en PDF**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2H** **Desarrollo/Ejercicios:**Sesión ruta Base Aerobica **1 Hora zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **10 min zona 3 FC 80/90%** **Cadencia 80/90** **20 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **10 min zona 3 FC 80/90%** **Cadencia 80/90** **20 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90**	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Adapacion anatomica **Link:** **Duracion :**1h 30min **Desarrollo/Ejercicios:** **Tren inferior**: Sentadilla, flexion, peso muerto, hip thrust con banca **Tren Superior:** press Banca, biceps, remo con banca **4 series x 12 repeticiones cada ejercicio** **Para los que no hacen Gim** **Rutina en PDF**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2H 35 min** **Desarrollo/Ejercicios:**Sesión ruta Base Aerobica **40 Min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **15 min zona 3 FC 80/90%** **Cadencia 80/90** **20 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90** **15 min zona 3 FC 80/90%** **Cadencia 80/90** 25 min zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90** **10 min zona 3 FC 80/90%** **Cadencia 80/90** **30 min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90**	DESCANSO

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

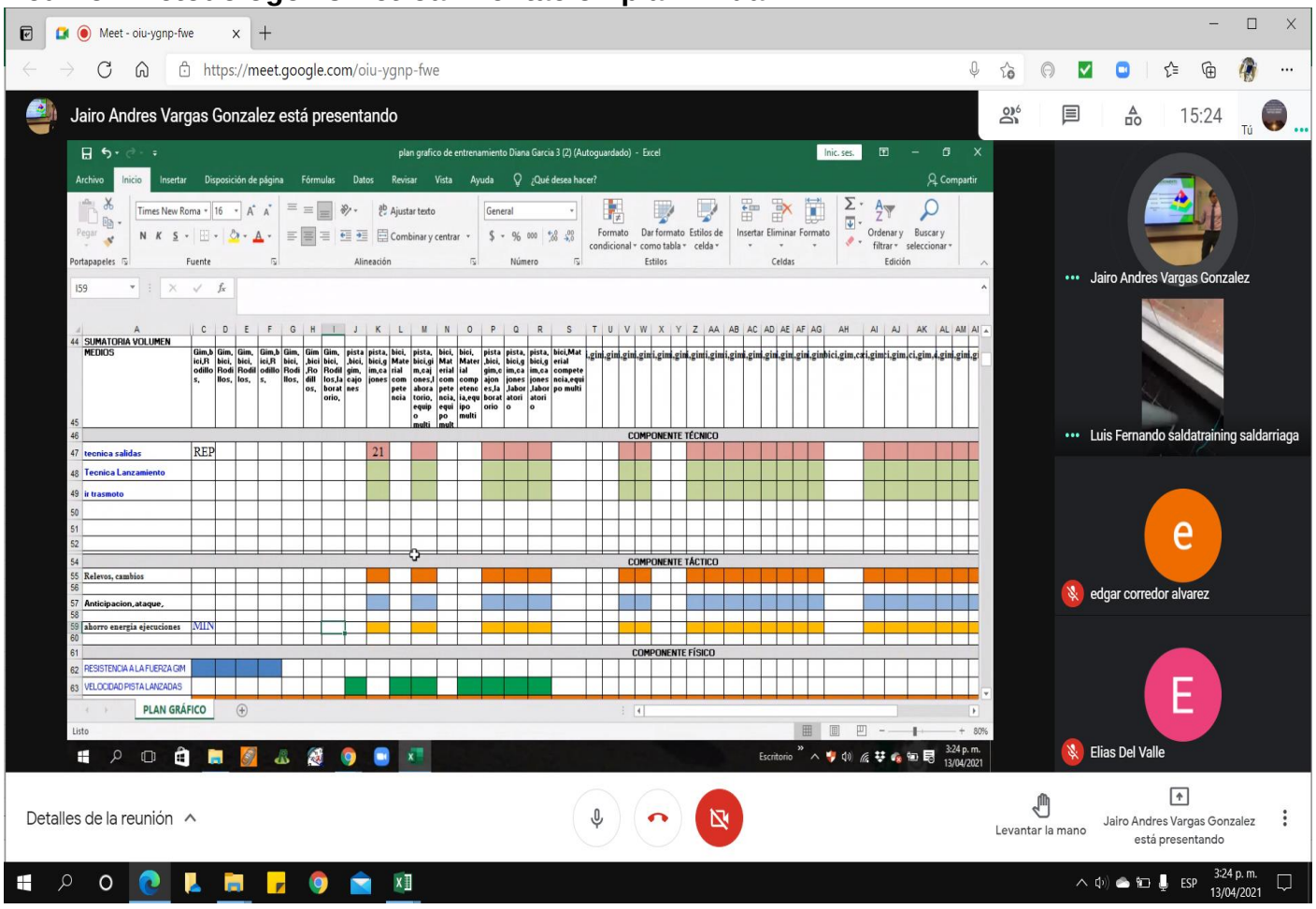
Reunión deportista para organizar calendario anual.



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

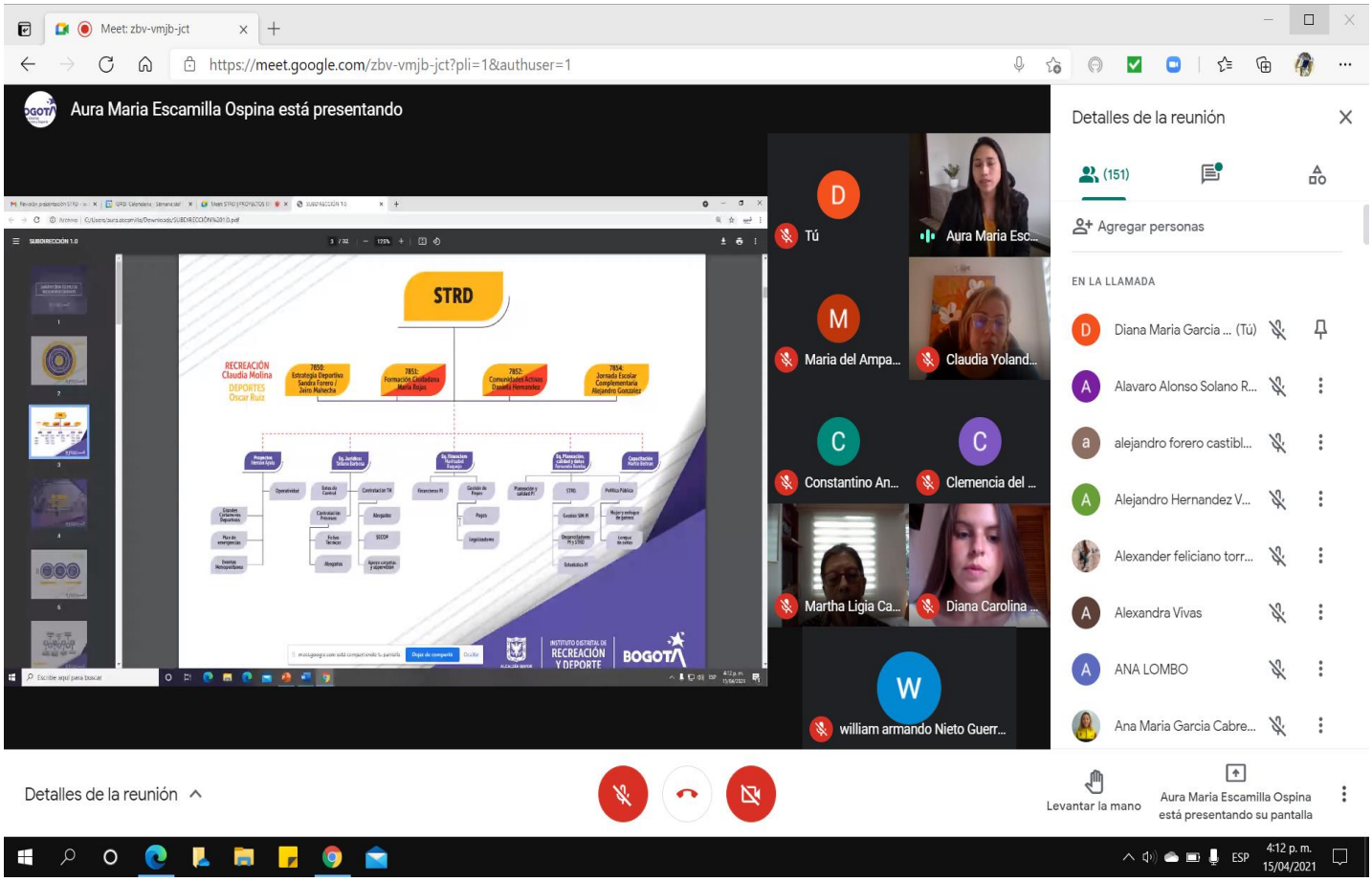
Reunión Metodólogo 13 Retroalimentación plan Anual.



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Reunión subdirección 15

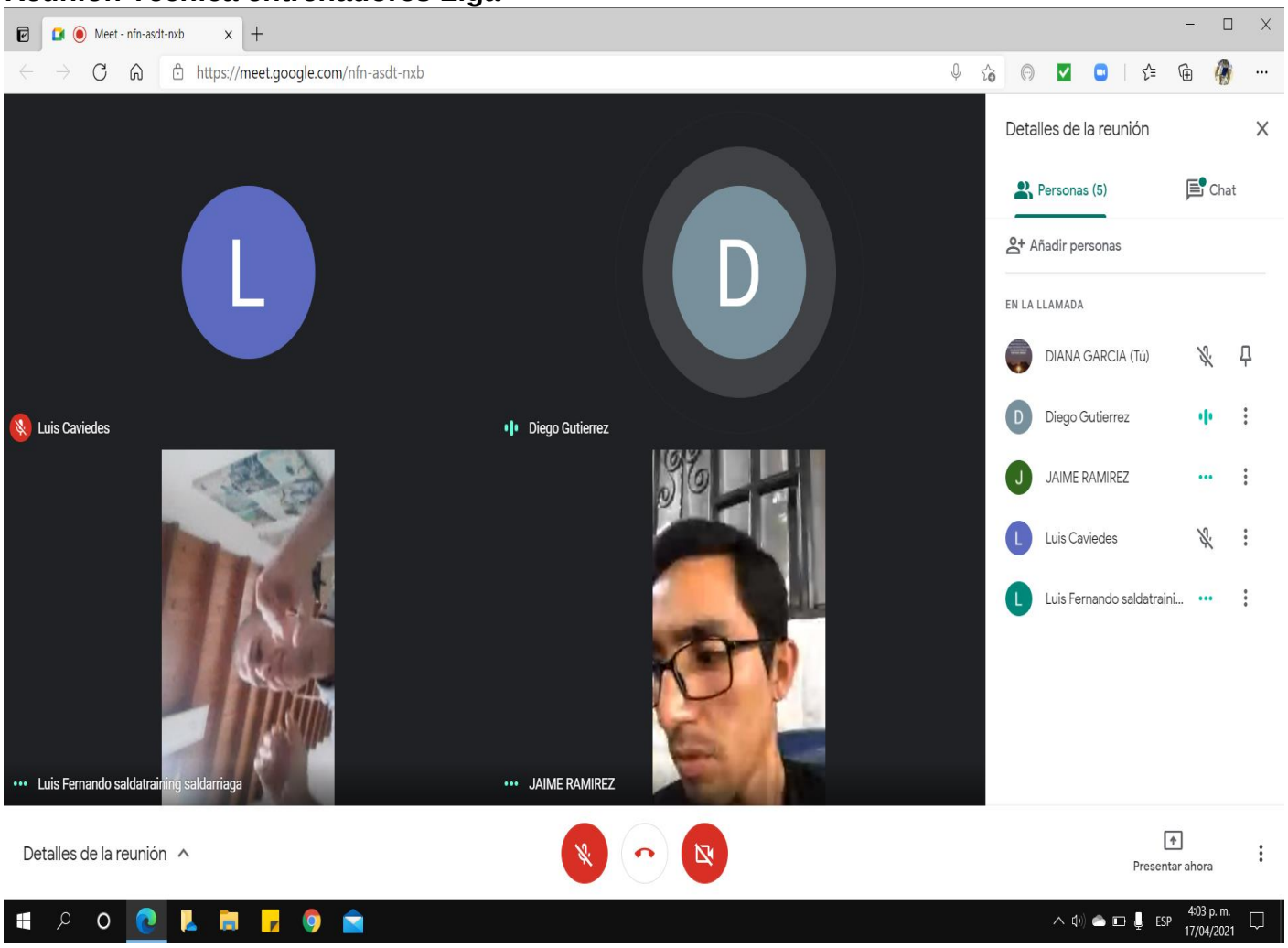


INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Evidencias del Mes:

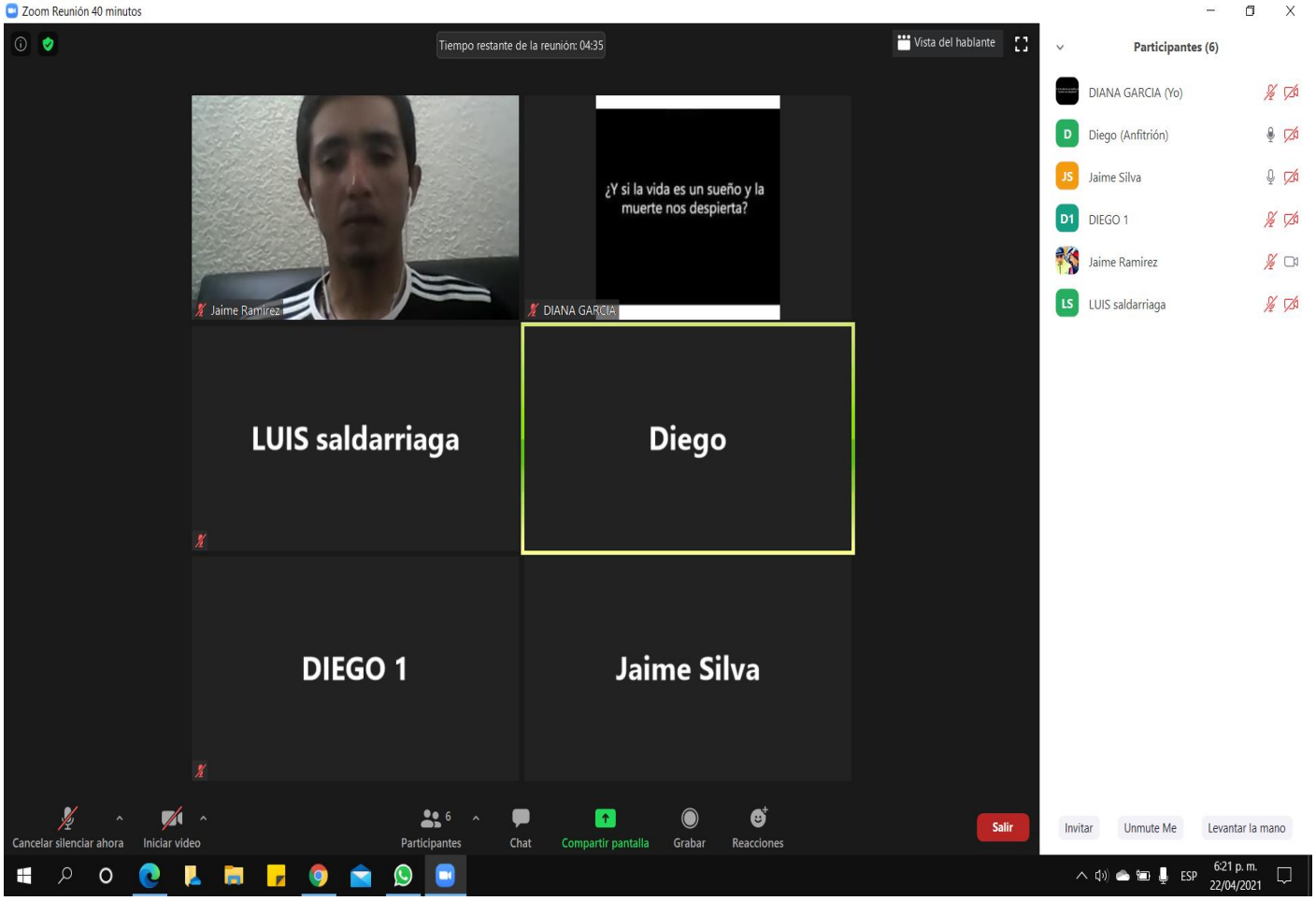
Reunión Técnica entrenadores Liga



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

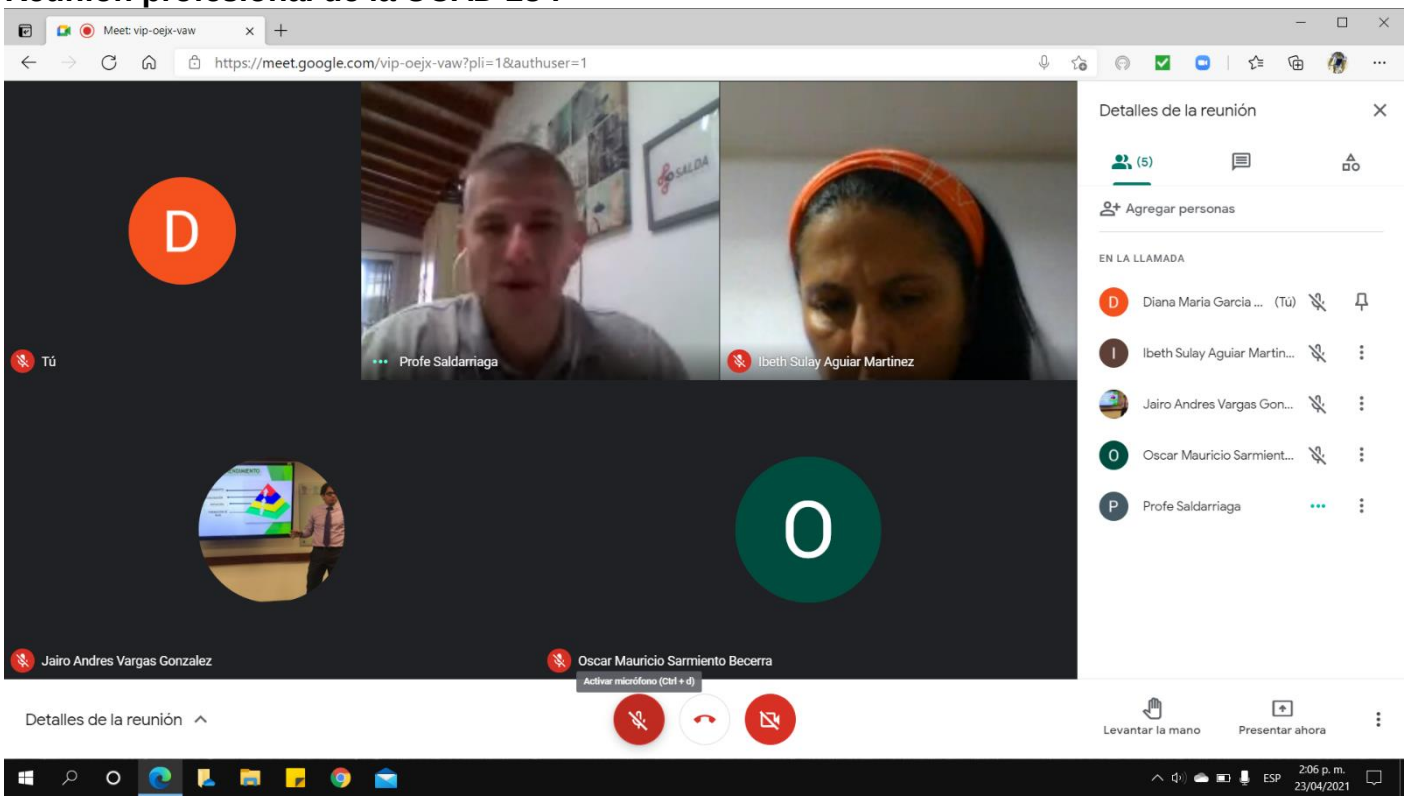
Reunión con liga 22:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Reunión profesional de la UCAD 23 :



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Resultados test Deportistas.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE | BOGOTÁ

LABORATORIO DE FISIOLOGÍA

INFORME PRUEBA DE POTENCIA Y CAPACIDAD ANAERÓBICA WINGATE

Fecha	14 Y 15 de abril 2021	**Deporte**	Ciclismo
Ergómetro	Cicloergómetro Velotrón		
Objetivo	Evaluación potencia y capacidad anaeróbica		

Resultados

Se realizó la evaluación de 14 deportistas. Ocho hombres y seis mujeres.

Análisis de resultados mujeres.

Tabla 1. Resultados generales

Nombre	Peso Kg	Potencia max W	Potencia anaeróbica W/Kg	Potencia media W	Capacidad anaeróbica W/Kg	Potencia mínima W	Potencia mínima W/Kg	Caída Potencia W	Caída Potencia W/Kg	Caída Potencia W/seg IF	Caída Potencia W/Kg/seg	IF %	Cadencia máxima rpm	Cadencia media rpm	Cadencia mínima rpm
Angela Ramírez	62	804	13	634	10,2	431	6,9	373	6	13,7	0,2	46,4	179	140	74
Hellen Hernández	58	697	12	605	10,4	486	8,4	211	3,6	7,2	0,12	30,2	163	144	114
Camila Sánchez	49	577	11,8	489	10	396	8,1	211	3,7	7,3	0,12	19,2	160	136	110
Melissa Vargas	55	664	11,7	532	9,7	394	7,2	250	4,5	10,2	0,15	38,8	159	132	98
Laura García	54	596	11	532	9,85	439	8	161	3	7,9	0,1	27	150	134	109
Paula Acosta	62	664	10,7	554	8,9	429	6,9	235	3,8	8,7	0,13	35,4	146	122	94
Media	57	667	11,7	558	9,8	429	7,6	223,5	4,1	9,2	0,14	33	159	135	100

Deportistas con los mejores parámetros máximos en potencia absoluta y relativa, así como cadencia

Deportistas con los mejores valores de capacidad anaeróbica absoluta y relativa, así como la menor pérdida de watts x segundo y kg y los menores IF y mejores valores de cadencia media

Deportistas con los mejores parámetros de potencia mínima absoluta y relativa así como los mayores valores de cadencia mínima

UCAD
UNIDAD DE CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE | BOGOTÁ

LABORATORIO DE FISIOLOGÍA

INFORME PRUEBA DE POTENCIA Y CAPACIDAD ANAERÓBICA WINGATE

Fecha	14 Y 15 de abril 2021	**Deporte**	Ciclismo
Ergómetro	Cicloergómetro Velotrón		
Objetivo	Evaluación potencia y capacidad anaeróbica		

Resultados

Se realizó la evaluación de 14 deportistas. Ocho hombres y seis mujeres.

Análisis de resultados hombres.

Tabla 1. Resultados generales

Nombre	Peso Kg	Potencia max W	Potencia anaeróbica W/Kg	Potencia media W	Capacidad anaeróbica W/Kg	Potencia mínima W	Potencia mínima W/Kg	Caída Potencia W	Caída Potencia W/Kg	Caída Potencia W/seg IF	Caída Potencia W/Kg/seg	IF %	Cadencia máxima rpm	Cadencia media rpm	Cadencia mínima rpm
Juan Peña	81,5	1254	15,4	949	11,6	602	7,4	652	8	21,7	0,27	52	209	159	100
Brayan Vargas	66	927	14	753	11,4	573	8,7	354	5,4	14,6	0,18	38,2	191	156	118
Juan Ballen	63	905	14,4	680	10,8	452	7,2	453	7,2	15	0,24	50	195	147	98
Daniel Ramírez	56	745	13,3	643	11,5	523	9,3	222	4	10,8	0,13	29,7	181	156	127
Yonny Muñoz	76	997	13,1	807	10,6	603	7,4	394	5,2	13,1	0,17	39,5	179	129	84
Carlos Pacheco	65	870	13,4	673	10,3	459	7,1	411	6,3	15	0,21	47,2	182	141	96
Juan Cristancho	77	1038	13,5	769	10	549	7,1	489	6,4	16,7	0,21	47,1	183	136	97
Nicolas Becerra	63	796	12,6	679	10,8	533	8,4	263	5,34	9,85	0,14	33	172	147	115
Media	68	941	13,7	744	10,9	536	7,8	405	6	14,5	0,2	42	186	146	104

Deportistas con los mejores parámetros máximos en potencia absoluta y relativa, así como cadencia

Deportistas con los mejores valores de capacidad anaeróbica absoluta y relativa, así como la menor pérdida de watts x segundo y kg y los menores IF y mejores valores de cadencia media

Deportistas con los mejores parámetros de potencia mínima absoluta y relativa así como los mayores valores de cadencia mínima

UCAD
UNIDAD DE CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Actividades del mes con Deportistas









INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)









INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)





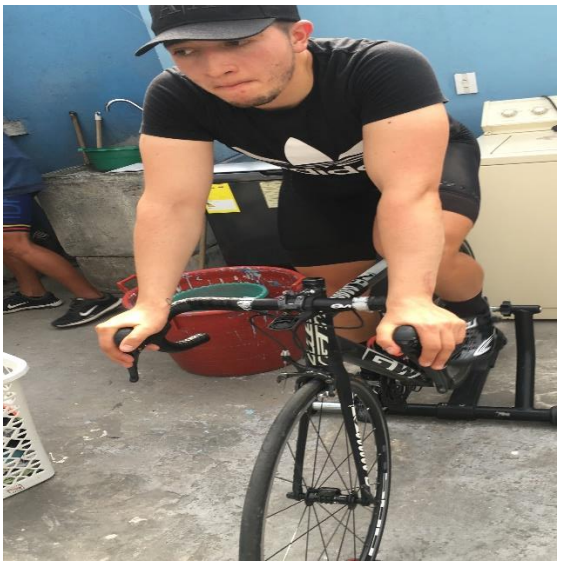




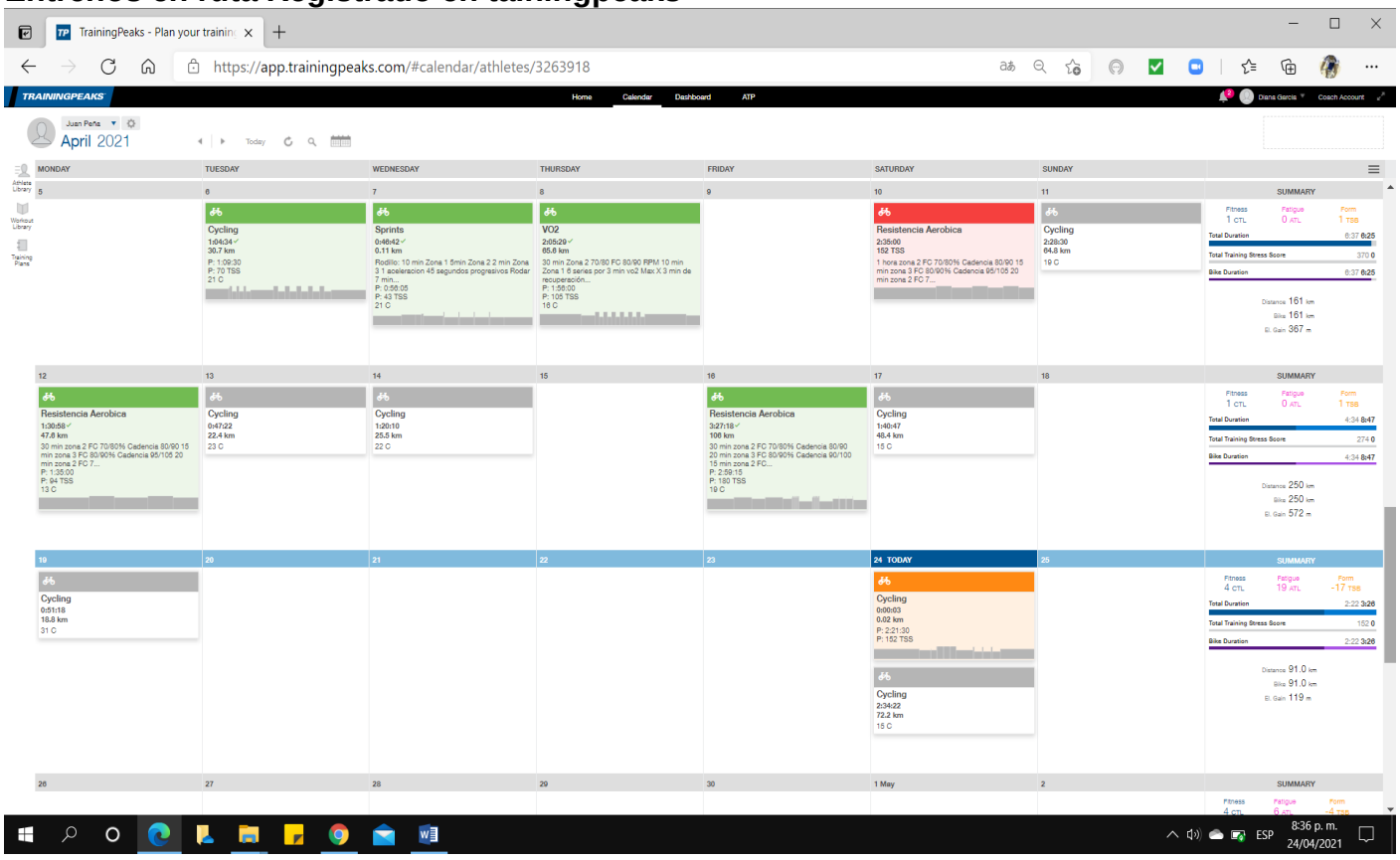
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



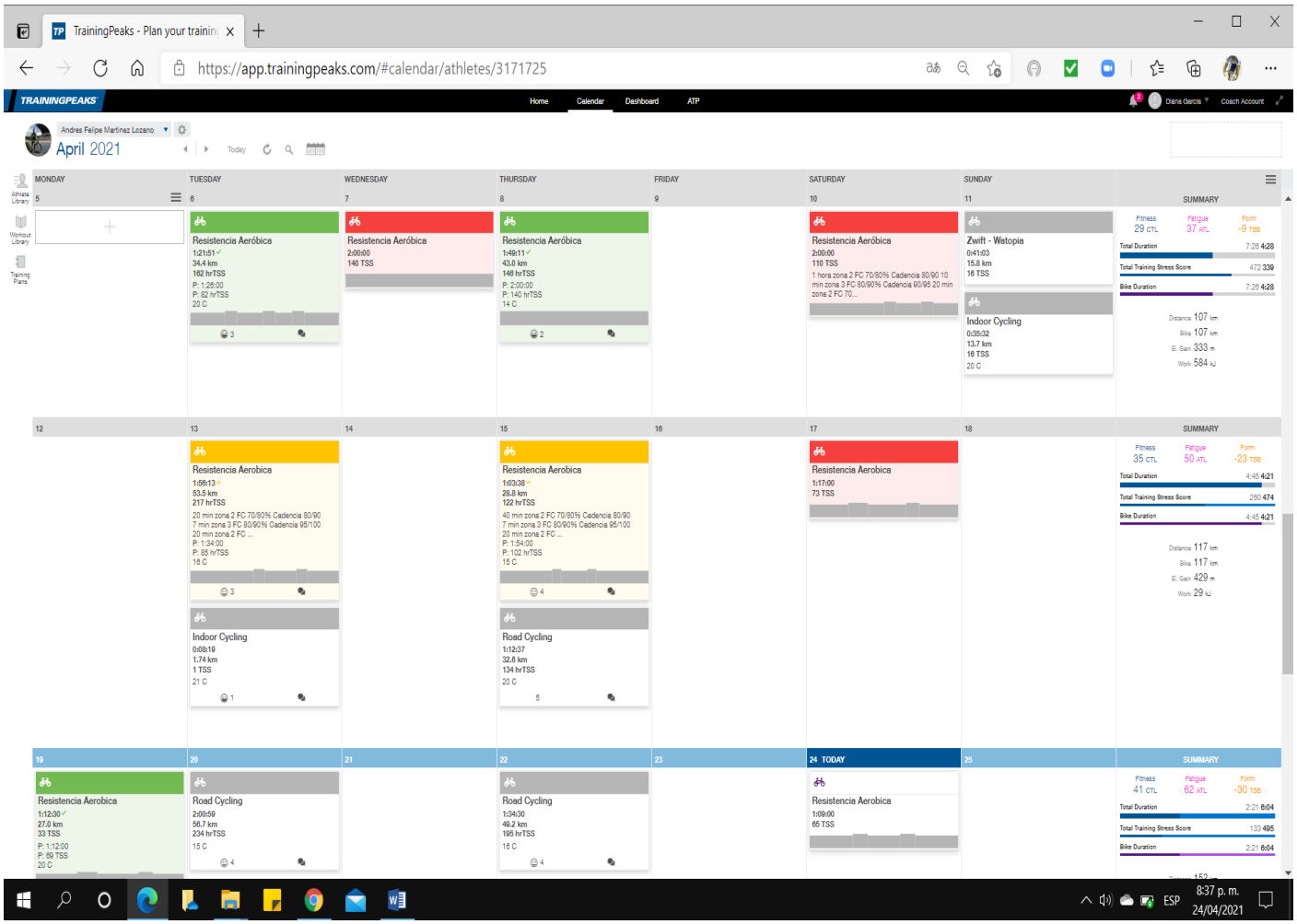


Entrenos en ruta Registrado en tainingpeaks



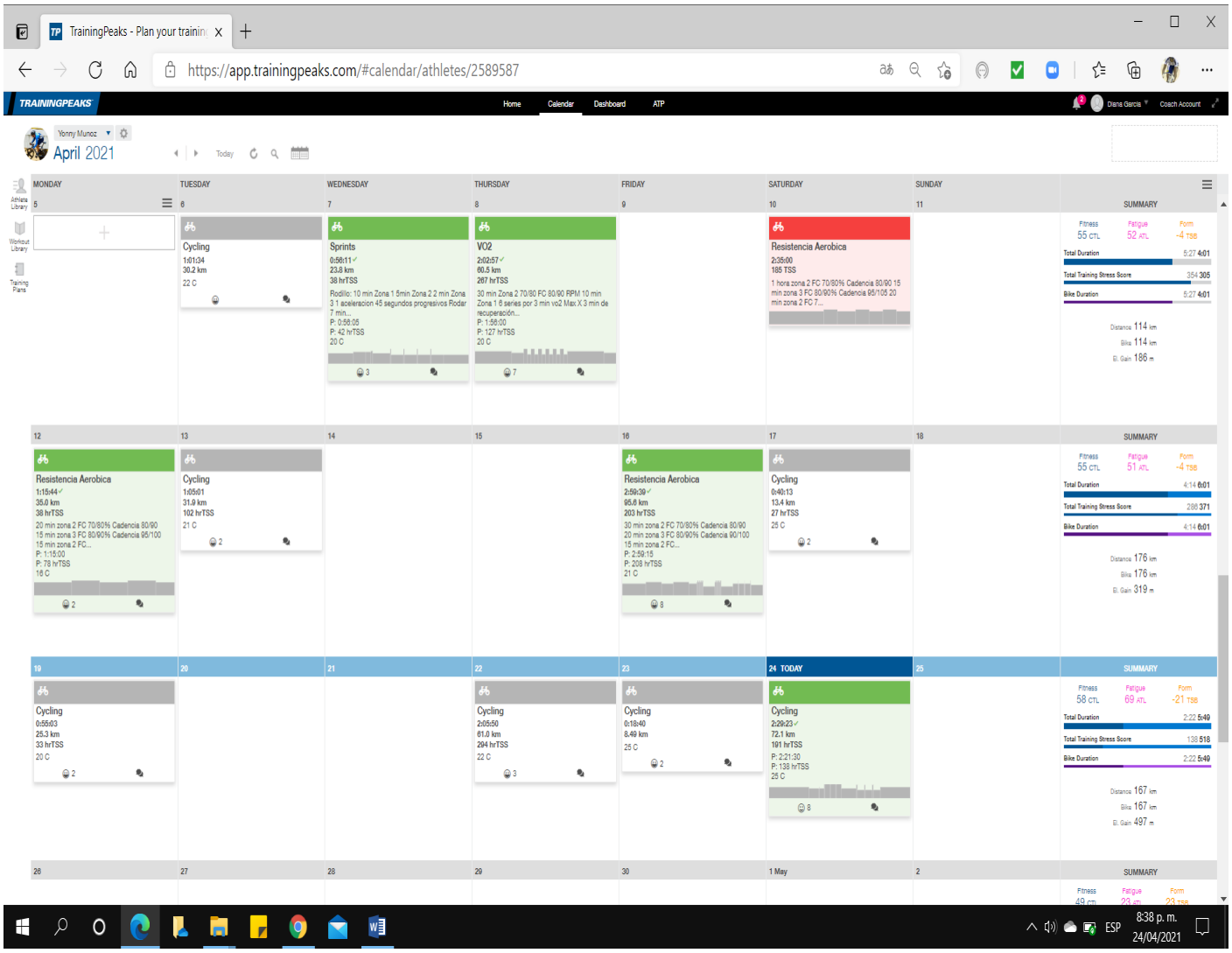
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

