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.	5		
FECHA DEL INFORME	**dd**	**Mm**	**Aa**
	30	07	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 Julio 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: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Martes;** 8:00am a 10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Miércoles:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Sesión Estiramientos; 4:30 a 5:30pm **Jueves:** 8:00am -10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Viernes:8Am:** sesión Gimnasio Tarde de 4:00pm a 5.30pm Trabajo rodillos **Sábado:** 8:00 a 10:00 am sesión ruta. Del 04 al 11 de julio la selección juvenil se desplazó a Cali para campeonato Nacional programado del 08 al 11 **Evidencia**: -Anexo Foto Reporte 4 microciclos que corresponde al informe de este periodo **Ubicación**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá

	2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el link Planificación: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1luhhTsofpXAtVXZ0nOcHBSHMI-LrFcNx link Micros: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1HLk7fHUJ1kepSYDifO60h7oVLmfN1V4f -También 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**: **13 y 14** Visto Bueno Metodólogo y liga - **Folio: 18** Planificación - **Folio: 19 al 23 Microciclos** Informe Nº 5 del mes Julio
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:** - **20 Julio** Reunión Metodólogo Andrés Vargas, **Tema:** presentar lista de la preselección y estrategias para sacar la selección Bogotá que estará en la concentración y posteriormente en el campeonato Nacional de pista en el mes de agosto en Cali - **16, 18,19,21,22,23 Julio** se realizaron test fisiológicos de VO2 y wingate a la preselección elite como criterio de selección e indicador de rendimiento para campeonato nacional a realizarse en agosto. - **23 Julio** Reunión entrenadores Metodólogo Andrés Vargas. **Temas varios:** seguimientos de planes y programas entrenamiento, reporte de novedades, drive, sim. **Evidencia**: -Anexo Foto de las actividades realizadas. **Ubicación**: -Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá

	2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias mes: Link plan pedagógico: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1FGojatkhJY9sLlPk4H47rwBOb1oAo5yW Link Evidencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1wOg-9jzPcQAXjipa14XmM2aip1GtphvC -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes, documentos de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: **28 al 36** Evidencias Actividades - **Folio: 24 al 27** Reuniones Informe Nº 5 del mes Julio
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 a sábado:** Jornada mañana 1 a 2 sesiones dependiendo el Micro **Lunes:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Martes;** 8:00am a 10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Miércoles:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Sesión Estiramientos; 4:30 a 5:30pm **Jueves:** 8:00am -10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **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 correspondiente. Se participó del campeonato Nacional juvenil en las fechas del 08 al 11 del presente mes **Ubicación**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias mes: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1wOg-9jzPcQAXjipa14XmM2aip1GtphvC Link Planificación micros: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1HLk7fHUJ1kepSYDifO60h7oVLmfN1V4f Link Planificación general: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1luhhTsofpXAtVXZ0nOcHBSHMI-LrFcNx -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**: **28 al 36** Actividades mes **- Folio: 18** Planificación **- Folio: 19 al 23** Microciclos Informe Nº 5 del mes Julio
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	**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 julio al 30** se participó de competencia, campeonato Nacional Juvenil del 08 al 11 del presente mes

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.	- **Julio** Se continua con los entrenamientos en la pista UDS con miras seguir preparación de los deportista Elite al campeonato nacional, todo de acuerdo al plan de entrenamiento criterios de selección - **julio** se tuvo acompañamiento al entrenamiento por parte de los Profesionales Vanessa Miranda Fisioterapeuta, Adriana Parra Nutricionista, Fredy Garcia preparador - **Evidencia:** - se realizaron test Fisiológicos para la preselección Elite de pista aplicando los criterios de selección en las fechas **16, 18,19,21,22,23** y se participó en la competencia campeonato Nacional Juvenil realizados por la Doctora Ibeth Aguiar - **Ubicación**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1wOg-9jzPcQAXjipa14XmM2aip1GtphvC Link asistencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Hp56MmkFtBW0wQflDDmoOJs5KApl7Nyh Link Informe de competencia: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1TiqJpzkOsM-H64zl7GvUKRM8ujvUJcAT -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**: **28 al 36** Actividades mes **- Folio: 15** Asistencias **- Folio: 22** Informe Competencia

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 5 del mes Julio
Obligación No. 5: Presentar el informe técnico de competencia con la gestión y resultados alcanzados de acuerdo al modelo implementado por el área de 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.	**Avance:** Para el periodo entre el 8 al 11 de julio se realizó el campeonato Nacional Juvenil (edades entre los 16 a 18 Años) **Evidencia**: - se reportan actividades del mes Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1wOg-9jzPcQAXjipa14XmM2aip1GtphvC -Anexo Foto en el informe mensual y Reporte del informe de competencia que corresponde a 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. Link Informe Competencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1TiqJpzkOsM-H64zl7GvUKRM8ujvUJcAT link Panificación: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1HLk7fHUJ1kepSYDifO60h7oVLmfN1V4f - **Folio**: **28 al 36** Actividades mes: **- Folio: 22** Informe Competencias **- Folio: 18** Planificación Informe Nº 5 del mes julio
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	**Avance:** - Durante este periodo fui convocada a reuniones virtuales - **07 Julio** Reunión Liga tema Reapertura de la pista Luis Carlos galán.

realizados para promover su funcionamiento y organización desde el punto de vista técnico.	- **15 Julio** reunión Comisión Técnica de pista para programar calendario de competencias por la apertura del velódromo - **16 Julio** Reunión Liga programación de pruebas para competencia internacional en el mes de agosto. - **20 Julio** Reunión Metodólogo Andrés Vargas, **Tema:** presentar lista de la preselección y estrategias para sacar la selección Bogotá que estará en la concentración y posteriormente en el campeonato Nacional de pista en el mes de agosto en Cali - **21 Julio** Reunión mensual entrenadores de rendimiento convocado por la subdirección - **23 Julio** Reunión entrenadores Metodólogo Andrés Vargas. **Temas varios:** seguimientos de planes y programas entrenamiento, reporte de novedades, drive, sim. - **Evidencia**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el link Evidencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1wOg-9jzPcQAXjipa14XmM2aip1GtphvC -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: 28 al 36** Actividades mes **- Folio**: **24 al 27** Reuniones Informe Nº 5 del mes julio
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.

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.

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)

DIANA MARIA GARCIA O

Firma Contratista

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

El entrenador cumple con sus obligacionesdurante el periodo del presente informe , teniendo encuenta el visto bueno del metodologo de la agrupación.

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

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)

Salud y Pensión:

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	2021-07-06, 08:23:22 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	junio de 2021
Periodo de Cotización Para Salud	junio de 2021
Empresa	INDEPENDIENTE
CEDULA CIUDADANIA	CC 39214256
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	50300637
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1048940071
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

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)

Certificado de Cumplimiento:

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	Diana Maria Garcia Orrego										
3	Identificación	CC	X	CE				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 $ 155.500,00 — Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $ 199.100,00 Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $ 30.400,00											
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.

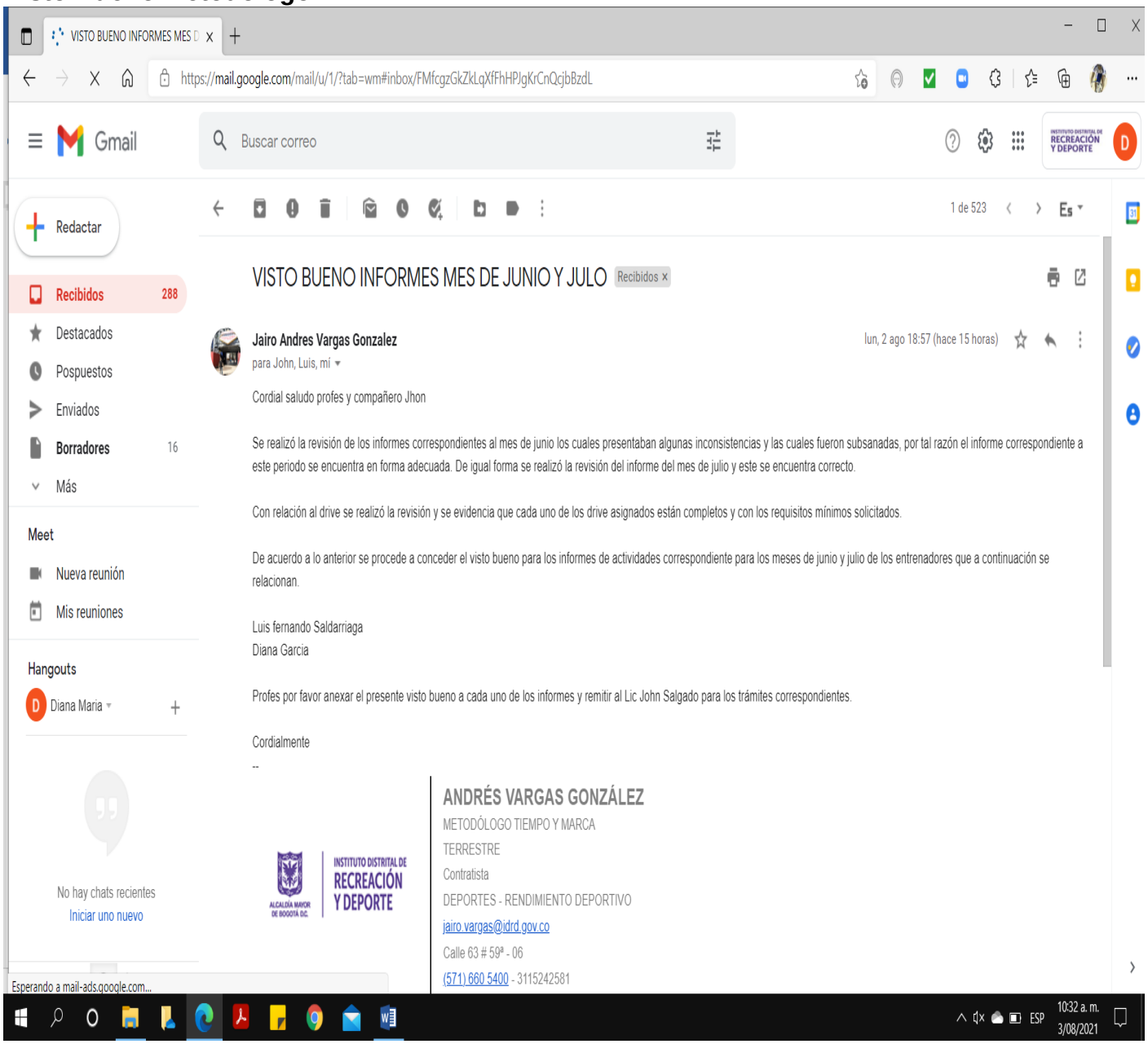
DIANA MARIA GARCIA O
FIRMA

Dada en Bogotá D.C. a los: DD 30 MM 7 AA 2021

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)

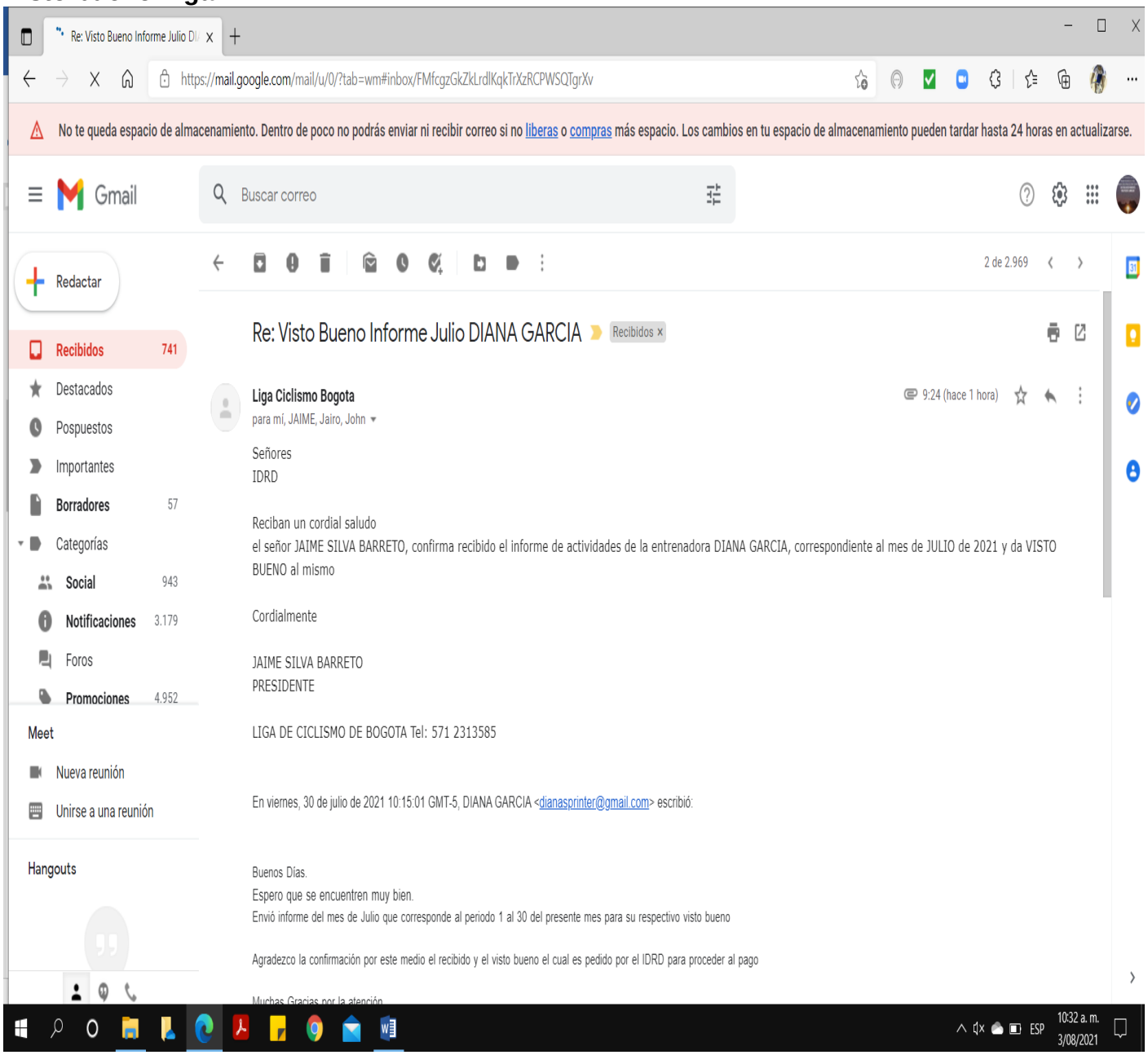
Visto Bueno Metodólogo:



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)

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)

Asistencias:

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 **2021-07-01** hasta el **2021-07-31** de los siguientes Deportistas:

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1001119646	Angelica Ovalle Rojas	Ciclismo	Convencional	27	0
T.I 1015479834	Juan Peña Daza	Ciclismo	Convencional	26	0
T.I 1015483841	Angela Ramirez Escobar	Ciclismo	Convencional	25	0
T.I 1000159349	Maria Paez Espinel	Ciclismo	Convencional	30	0
R.C 1000161844	PAULA ACOSTA BAUTISTA	Ciclismo	Convencional	29	0
C.C 1000334489	Luisa Díaz López	Ciclismo	Convencional	19	1
C.C 1000618696	Yonny Muñoz Rodriguez	Ciclismo	Convencional	25	0
T.I 1023082492	Andres Martinez Lozano	Ciclismo	Convencional	25	0
T.I 1030531073	María Benavides Espinosa	Ciclismo	Convencional	19	0
T.I 1192788423	NOHELY HERNANDEZ DOVALE	Ciclismo	Convencional	24	0

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

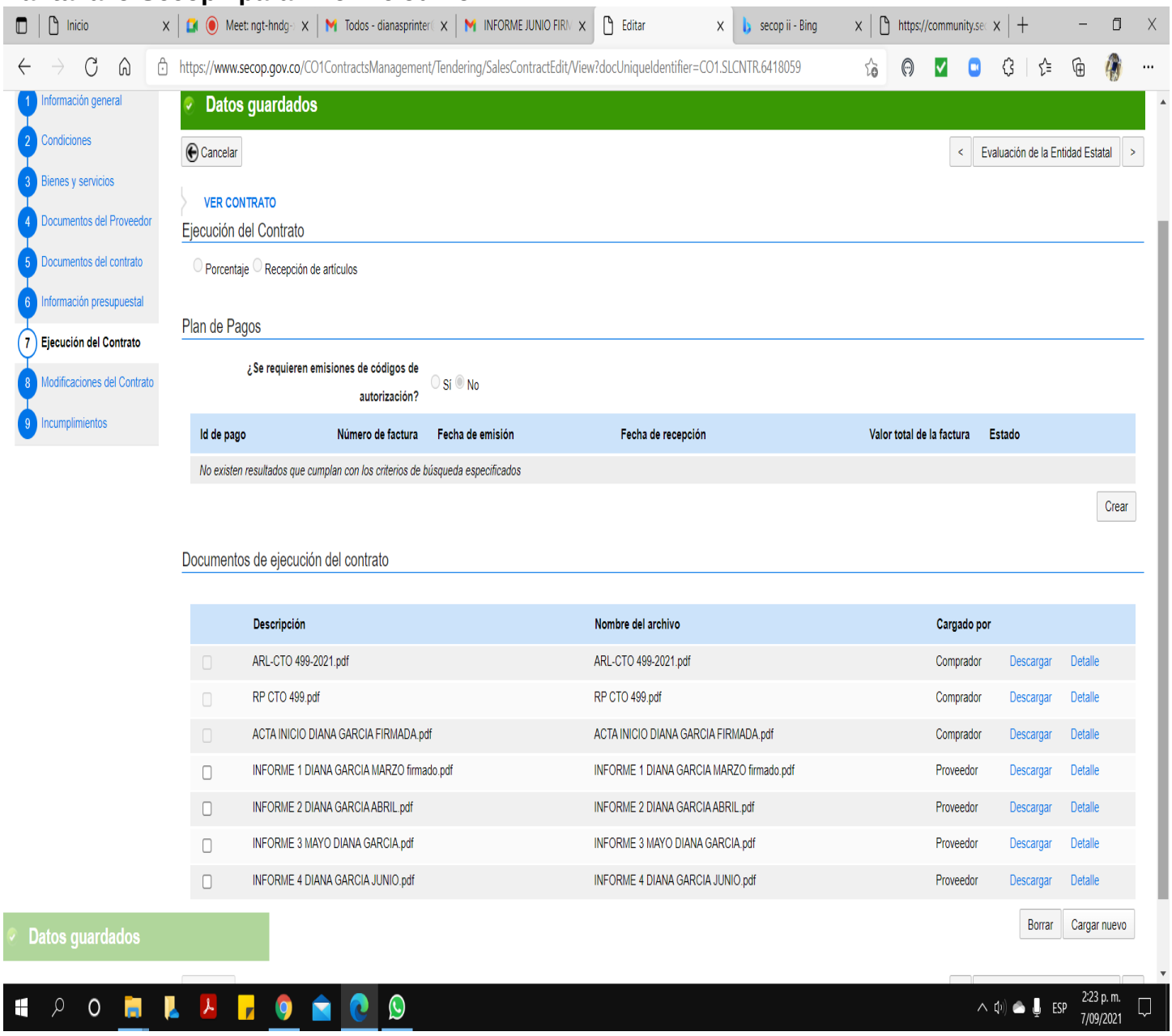
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
C.C 1001116040	Jose Cristancho	Ciclismo	Convencional	25	0
C.C 1000589943	Aleja Ayala Mendoza	Ciclismo	Convencional	24	1
C.C 1000591969	Jaime Joya Huérfano	Ciclismo	Convencional	1	0
T.I 1021668793	Rafael Vargas Ramos	Ciclismo	Convencional	29	0
T.I 1025142058	Oliver Estupiñan cruz	Ciclismo	Convencional	29	0
T.I 1001185984	Juan Martínez Suan	Ciclismo	Convencional	30	0
C.C 1000285314	Cristian Monsalve Agamez	Ciclismo	Convencional	25	0
T.I 1000382399	María Ayala Martínez	Ciclismo	Convencional	30	0

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)

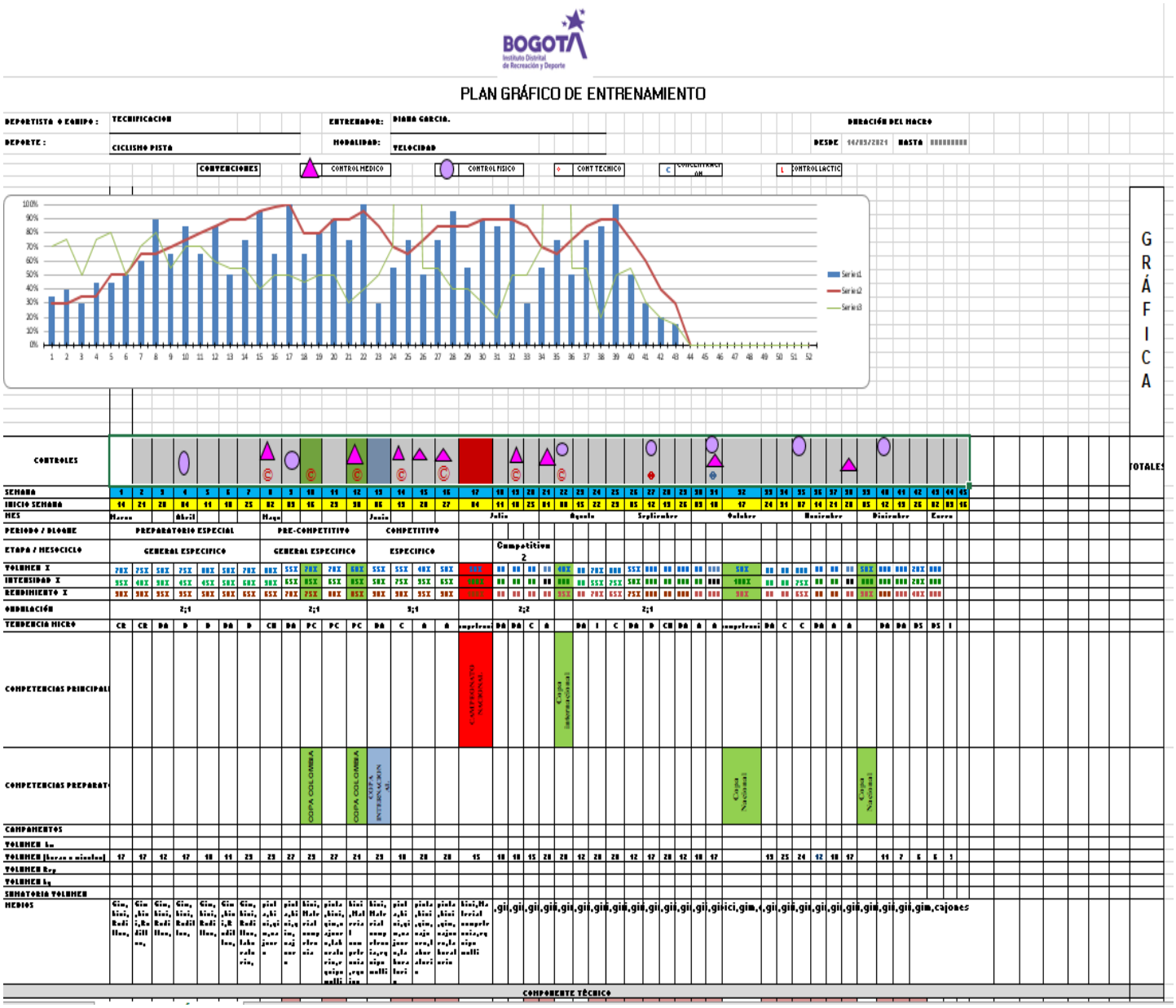
Pantallazo SecopII para informe Junio.



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 del mes:

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

	FECHA:	**28/06/2021**	**AL**	**4/07/2021**	**DEPORTE:**	Ciclismo Pista Velocidad	
	ENTRENADOR:		**DIANA GARCIA**		**CONTRATO Nº:**	**0949-2021**	
	MICROCICLO Nº:		**TENDENCIA MICRO:**	Corriente	**OBJETIVO MICRO:**	Coordinacion, Fortalecimiento Core Resistencia aerobica, Coordinacion. Adaptacion Anatomica Fuerza **Protocolo:**Sesiones ruta Volumen Horas, Rutinas ejercicios coordiantivos, rutina Gimnasio, sesiones Abdomen.	

SESIONES	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02	SABADO 03	DOMINGO 04
1ª	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, **Tren Inferrior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas,Triceps acostado (descanso 1min 30s x ejercicio 3min para cambio ejercicio) **Link:** **Duracion :**1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** **(Adaptacion)** 5 **series 1x 15 - 2x 12 - 2 x10** **Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora: 7**:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h/30** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90 Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x15 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 30 min Zona 2 70/80% FC **Cadencia 80/90**	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Anatomica **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado, 1 ejercicio de Hombro **Link:** **Duracion :**1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Iniciacion trabajo fuerza (Adaptacion) **5 series 1x15 - 2 x 12 - 2x10** **Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora: 7**:30 am **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:**Trabajo Lactico con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 1x166 metros solos Todos en relacion de calentar 1x500m :detenido un diente mas de la reacion de correr 200M y la relacion del kilometro para los kilometreros 1x500m: Lanzado 1x500M: Detenido	**Hora: 7**:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion :** 3 H **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica 70/80% FC Ritmo 80/90% en Bloques. 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90 Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x 20 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x 20 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 25 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90**	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, **Tren Inferrior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas,Triceps acostado (descanso 1min 30s x ejercicio 3min para cambio ejercicio) **Link:** **Duracion :**1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** **(Adaptacion)** 5 **series 1x 15 - 2x 12 - 2 x10** **Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	DESCANSO
2ª	**Hora: 2**:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Salidas Detenidas y tecnica equipo con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 3x60 metros 1x1/2 : Todos en relacion de calentar Se repite la serie y se cambian		**Hora: 2**:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Lanzadas y tecnica Velocidad con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 2x60 metros solos Todos en relacion de calentar 2x100m : En parejas con 1 dente menos de la relacion correr y plato			**Hora: 2**:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Aceleraciones en los rodillos 5 series x 8 repeticiones descanso 3 min cada 1 (al inicio Hacer 5 min zona 1 cadencia 60/70 calentamiento de 15 min rodar en zona 2 cadencia 80/90	
3ª	Esta semana los juveniles realizan las mismas sesiones pero se disminuye el volumen y la intensidad ya que estaran en campeonato nacional desde el 08 al 11 la proxima semana						

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)

Micro 2:

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

	FECHA:	**5/07/2021**	**AL**	**11/07/2021**	**DEPORTE:**	Ciclismo Pista Velocidad	
	ENTRENADOR:		**DIANA GARCIA**		**CONTRATO Nº:**	**0949-2021**	
	MICROCICLO Nº:		**TENDENCIA MICRO:**	Recuperacion (compensacion)	**OBJETIVO MICRO:**	Adquirirr Coordinacion, Fortalecimiento Core o zona media Resistencia aerobica cargas bajas Adaptacion base Fuerza **Protocolo:**Sesiones ruta con intensidad Baja, Rutinas ejercicios coordiantivos, rutina Gimnasio series por repeticiones(programacion Tradicional) sesiones Abdomen y Estiramientos **todo con una intensidad Media - baja**	

SESIONES	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	SABADO 10	DOMINGO 11
1ª	**Hora:** 8:00 am **Contenidos de la sesión:** Rutina de Fortalecimiento en casa **Link:** **Duracion :**1h/ 30 min **Desarrollo/Ejercicios:** 5 ejercicios por segmento corporal en circuito incluye core, tren superior,tren inferior **Sesion Estiramiento Final.**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica, **2 Horas en zona 2 de FC 70/80%**	**Hora:** 7:30 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado, 1 ejercicio de Hombro **Link:** **Duracion :**1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Iniciacion trabajo fuerza (Adaptacion) **5 series 1x12 - 2 x 10 - 2x8 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion :** 2h **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica, **2 Horas en zona 2 de FC 70/80%**	**Hora:** 7:30 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas,Triceps acostado (descanso 1min 30s x ejercicio 3min para cambio ejercicio) Link: **Duracion :1h/30** **Desarrollo/Ejercicios:** (Adaptacion) **5 series 1x 12 - 2x 10 - 2 x8 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 8:00 am **Contenidos de la sesión:** Salida Caminata Ecologica Parque **Link:** **Duracion :**1h/ 30 min **Desarrollo/Ejercicios:** Caminata 1h 30 min hora por sendero natural (Economia aerobica y integracion del grupo)	**DESCANSO**
2ª	**Esta semana no se realiza trabajo en la pista ya que todos estaremos en el campeonato nacional juvenil a realizase del 08 al 11 de esta semana**						
3ª							

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)

Micro 3

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

	FECHA:	**12/06/2021**	**AL**	**18/06/2021**	**DEPORTE:**	Ciclismo Pista Velocidad	
	ENTRENADOR:	**DIANA GARCIA**			**CONTRATO Nº:**	**0949-2021**	
	MICROCICLO Nº:		**TENDENCIA MICRO:**	Corriente	**OBJETIVO MICRO:**	Adquirirr Coordinacion, Fortalecimiento Core o zona media Resistencia aerobica Aumento densidad Mitocondrial. Adqurir Flexibilidad Estimulo UL Fuerza Resistencia **Protocolo:**Sesiones ruta Volumen Horas con intensidad media alta, Rutinas ejercicios coordiantivos, rutina Gimnasio series por repeticiones(programacion	

SESIONES	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
1ª	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Resistecnia a la fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas,Triceps, Remo **(Descanso 2 a 3 min) 5min para cambio ejercicio)** **Link:** **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Resistencia a la fuerza 5 **series 3 x 8 y 2x6 repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos y Core**	**Hora: 7**:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h/35** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques 40 zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90 Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x15 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 30 min Zona 2 70/80% FC **Cadencia 80/90**	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps,Remo acostado, 1 ejercicio de Hombro **(Descanso 2 a 3 min) 5min para cambio ejercicio)** **Link:** **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Resistencia a la fuerza **5 series 3 x 8 y 2x6 repeticiones todos los ejercicios** **Estiramientos y Core**	**Hora: 2**:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:**Trabajo Lactico con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 1x166 metros solos Todos en relacion de calentar 1x500m :detenido un diente mas de la reacion de correr 200M y la relacion del kilometro para los kilometreros 1x500m: Lanzado 1x500M: Detenido	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2 H** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión Rodillos Base Aerobica y Trabajo Frecuencia de pedaleo **(EstimulacionUL** **40 min Z2 70/ 80% FC** **Cadencia 75/90** **(Los trabajos sin preocuparse FC)** **4 series x 2 min Cadencia 90 100 por 2 min de descanso** **Mujeres 52x17** **Hombres 52x15** **40 min Z2 70/ 80% FC** **Cadencia 75/90** **Seccion de Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media Link: **Duracion : 2h** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques **30 Min zona 2 FC 70/80%** **Cadencia 80/90 Cadencia** **1x 20min Zona 3 80/90%** **Cadencia 100/105** **1x 20 min Zona 2 70/80%** **Cadencia 80/90** **1x 30 min Zona 3 80/90%** **Cadencia 100/105** **1x 20 min Zona 2 70/80%** **Cadencia 80/90**	DESCANSO
2ª	**Hora: 2**:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Salidas Detenidas y tecnica equipo con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 3x60 metros 1x1/2 : Todos en relacion de calentar Se repite la serie y se cambian avances en la bici		**Hora: 2**:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Lanzadas y tecnica Velocidad con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 2x60 metros solos Todos en relacion de calentar 2x100m : En parejas con 1 dente menos de la relacion correr y plato 2x200M: parejas relacion correr		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion :** 3h **Desarrollo/Ejercicios:** Aceleraciones en los rodillos 5 series x 8 repeticiones descanso 3 min cada 1 (al inicio Hacer 5 min zona 1 cadencia 60/70 calentamiento de 15 min rodar en zona 2 cadencia 80/90		
3ª							

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 Competencia:

INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA
DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA (CONVENCIONAL Y PARALIMPICO)

CAMPEONATO:	Nacional Juvenil		LUGAR / FECHA	8/07/2021 Cali Colombia.	
ENTRENADOR:	Diana Garcia		DEPORTE / MODALIDAD:	Velocidad	

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA PRUEBA / DISCAPACIDAD	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR PLANEADO	LUGAR OCUPADO	MARCA PLANEADA	MARCA REALIZADA	CUMPLIMIENTO SI / NO	OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO DE COMPETENCIA
		Velocidad Equipo	6 Equipos	4	6	N/A	N/A	No	Se evidencio mucha ansiedad en las competencias no manejo bien los espacios tecnicos en la pista en los momentos desicivos, su desempeño en general fue muy bueno un corredor joven, Tambien Evidencio un buen desempeño, a nivel físico, mejora en la resistencia aeróbica y umbral anaeróbico a pesar que no fue posible hacer una preparación específica completa solo de 7 microciclos. nunca habia estado en un campeonato en pista, ha estado entrenando con club hace 1 año y ha orrido solo en ruta, es un deportista que queda en proyeccion para categoria Elite.
	JUAN PABLO MARTINES SUAN	Velocidad Individual	20 Deportistas	Top 10	10	N/A		Si	
		Kilometro	14 Deportista	Top 5	6	N/A		No	
		Keirin	13 Deportistas	Final 1 al 6	4	N/A		Si	
		Velocidad Equipo	6 Equipos		6	N/A		NO	otro corredor que evidencio mucha ansiedad en las competencias no manejo bien los espacios tecnicos en la pista en los momentos desicivos, nunca habia estado en un campeonato en pista viene de BMX y es segundo año pre-juvenil 16 Años, el objetivo con el en este campeonato fue de fogueo ya que viene de una modalidad diferente es un deportista que el proximo año llega a categoria Juvenil nunca ha hecho trabajo de resistencia aerobica en la ruta por su edad y por el deporte que practicaba lleva mas de 9 meses en un club de pista y es la priemra vez que entrena para un campeonato. el no cumplimient de lo planeado se debe mas a la inesperiencia del deportista de estar en un velodromo es un niño con proyeccion y mas ahora que el
	RAFAEL VARGAS RAMOS	Keirin	13 Deportistas	Final 6 al 12		N/A		No	
		Velocidad Individual	20 Deportistas	Top 15	16	N/A		No	
		Velocidad Equipo	6 Equipos	4	6	N/A		NO	otro corredor que evidencio mucha ansiedad en las competencias no manejo bien los espacios tecnicos en la pista en los momentos desicivos, nunca habia estado en un campeonato en pista viene de la ruta y hacia dos años no competia en ruta es segundo año pre juvenil y es un deportista con proyeccion para la categoria juvenil, nunca habia corrido en pista solo el selectivo que se realizo en la pista primero de mayo y el campeonato nacional. le falta mas preparacion general, trabajo de fuerza nunca lo ha realizado, tecnico tactico en la pista
	OLIVER ESTUPIÑAN	Velocidad Individual	20 Deportistas	Top 15	15	N/A		Si	
		Velocidad Equipo	5 Equipos	4	3	N/A		Si	la deportsta con mas experiencia del grupo de velocidad ya habia estado en competencias de pista y estuvo en la segunda fase del PAD como medio fondista, se presento al chequeo selectivo y paso a ser preseleccion en velocidad una deportista que esta en su ultimo año juvenil sera evaluada su proyeccion a categoria elite, le falta mucho trabajo especifico,tecnico tactico
	PAOLA AYALA	Keirin	13 deportistas	Final 1 al 6	5	N/A		Si	
		500M	13 Deportista	Top 5	3	N/A		Si	
		Velocidad Individual	17 Deportistas	Top 8	7	N/A		Si	
		Velocidad Equipo	5 Equipos	4	3	N/A		Si	otro corredor que evidencio mucha ansiedad en las competencias no manejo bien los espacios tecnicos en la pista en los momentos desicivos, fue seleccionada por cuerpo tecnico ya que no se pudo presentar a los chequeos de selección en los 7 microciclos que se trabajo con ellla hubo una evolucion favorable para estar en el equipo de velocidad que es la prueba mas presiza y con mayor insidencia para medallas es juvenil de ultimo año, se tiene que fortalecer mucho su trabajo en general fuerza, resistencia, tecnico tactico y seguir evaluando su proyecccion, es la primera vez que corre en pista fue patinadora y lleva menos de un año entrenando en un
	PAULA ACOSTA	Keirin	13 Deportistas	Final 7 al 12	6	N/A		S	
		500M	13 Deportista	Top 10	10	N/A		Si	
		Velocidad Individual	17 Deportistas	N/A	11	N/A		N/A	
		Velocidad Equipo	5 Equipos	4	3	N/A		Si	Es una corredora de ruta se selecciono por criterio tecnico ya que cumplia un requisito para estar en el equipo de velocidad ya que por reglamento ya el equipo de velocidad mujeres es de 3 corredoras el cual anterioirmente era de 2, su desempeño fue regular en las otras pruebas fue bueno en el equipo estuvo tambien los dias anteriores a la pista corriendo la ruta como gregaria en el grupo, la coredora sigue entrenando en el medio
	JULIANA BENAVIDES	Velocidad Individual	17 Deportistas	N/A	13	N/A		N/a	
						N/A		N/A	

DIANA MARIA GARCIA-O
FIRMA ENTRENADOR (A)

FECHA ENTREGA: DD 25 / 07 MM / 2021 AAAA

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)

Micro 4

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

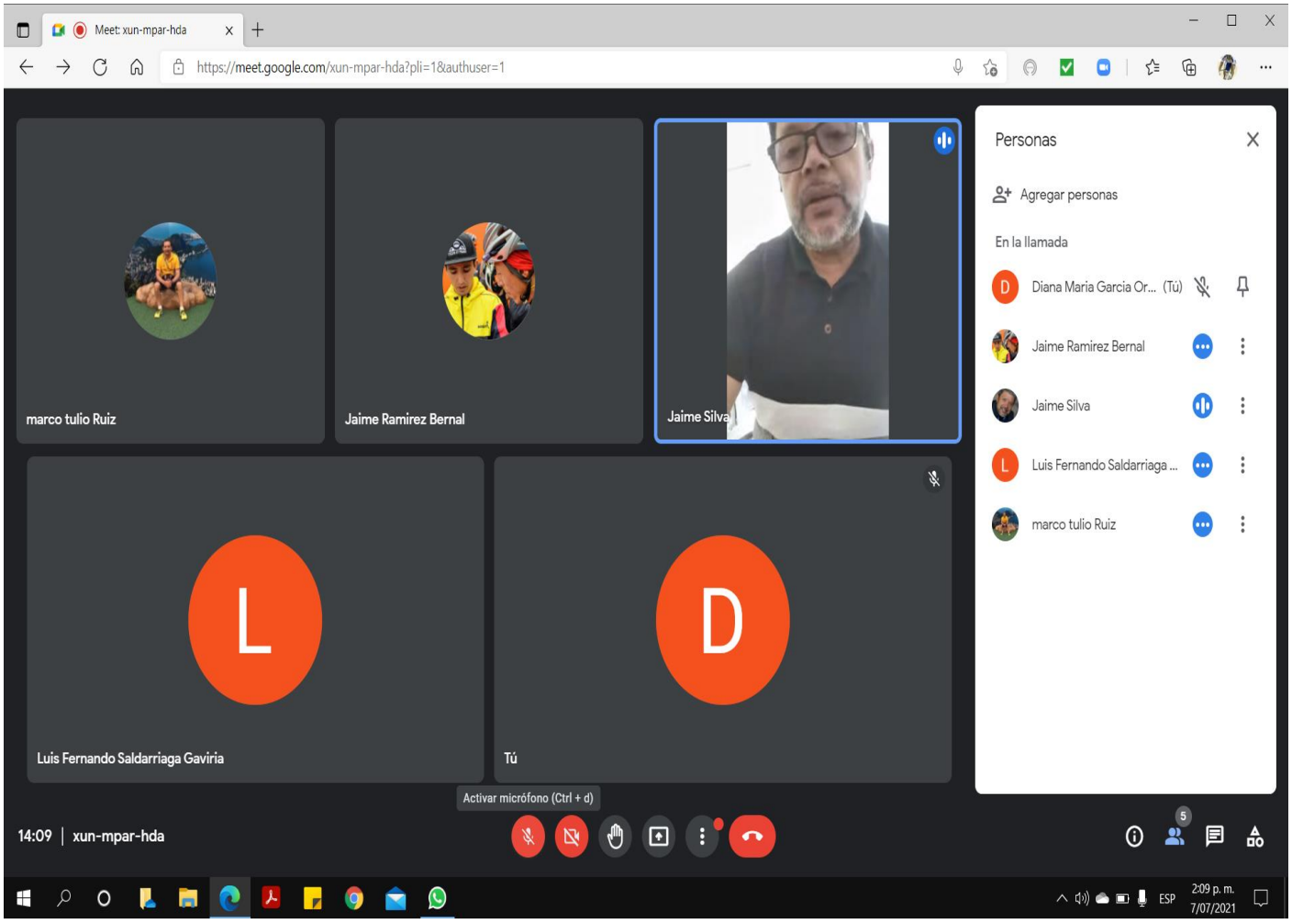
FECHA:	**19/07/2021**	**AL**	**25/07/2021**	**DEPORTE:**	Ciclismo Pista Velocidad	
ENTRENADOR:		**DIANA GARCIA**		**CONTRATO Nº:**	**0949-2021**	
MICROCICLO Nº:		**TENDENCIA MICRO:**	Corriente		Adquirirr Coordinacion, Fortalecimiento Core o zona media Resistencia aerobica Aumento densidad Mitocondrial. Adqurir Flexibilidad Adaptacion ptacion base Fuerza **Protocolo:**Sesiones ruta Volumen Horas con intensidad media, Rutinas ejercicios coordiantivos, rutina Gimnasio series por repeticiones(programacion Tradicional) sesiones Abdomen y Estiramientos	

SESIONES	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
1ª	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas,Triceps acostado (descanso 1min 30s x ejercicio 3min para cambio ejercicio) **Link:** **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios: (Adaptacion)** 5 **series 1x 15 - 2x 12 - 2 x10 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90 Cadencia**	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado, 1 ejercicio de Hombro **Link:** **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Iniciacion trabajo fuerza (Adaptacion) **5 series 1x15 - 2 x 12 - 2x10 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:**Trabajo Lactico con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 1x166 metros solos Todos en relacion de calentar 1x500m :detenido un diente mas de la reacion de correr 200M y la relacion del kilometro para los kilometreros 1x500m: Lanzado 1x500M: Detenido	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado, 1 ejercicio de Hombro **Link:** **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Iniciacion trabajo fuerza (Adaptacion) **5 series 1x15 - 2 x 12 - 2x10 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90 Cadencia**	DESCANSO
2ª	**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Salidas Detenidas y tecnica equipo con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 3x60 metros 1x1/2 : Todos en relacion de		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Lanzadas y tecnica Velocidad con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 2x60 metros solos Todos en relacion de calentar				
3ª	Todos los deportistas esta semana se les programo test de wingate 2 por dia con el fin de sacar la selección Bogota que estara en el campeonato Elite en el mes de Agosto (Aplicando los criterios de selección.						

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)

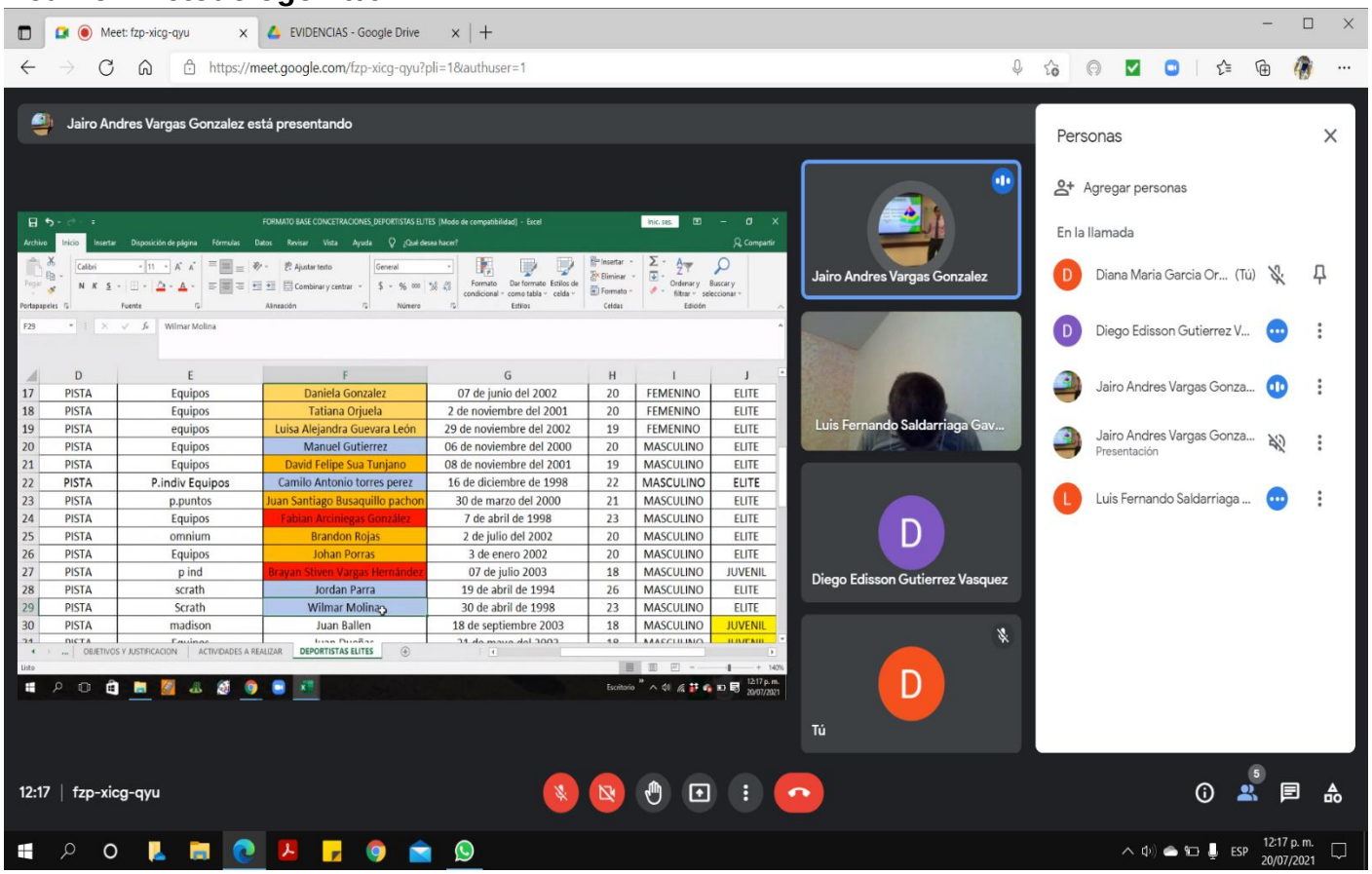
Reuniones técnicas 07/07:



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 20/07

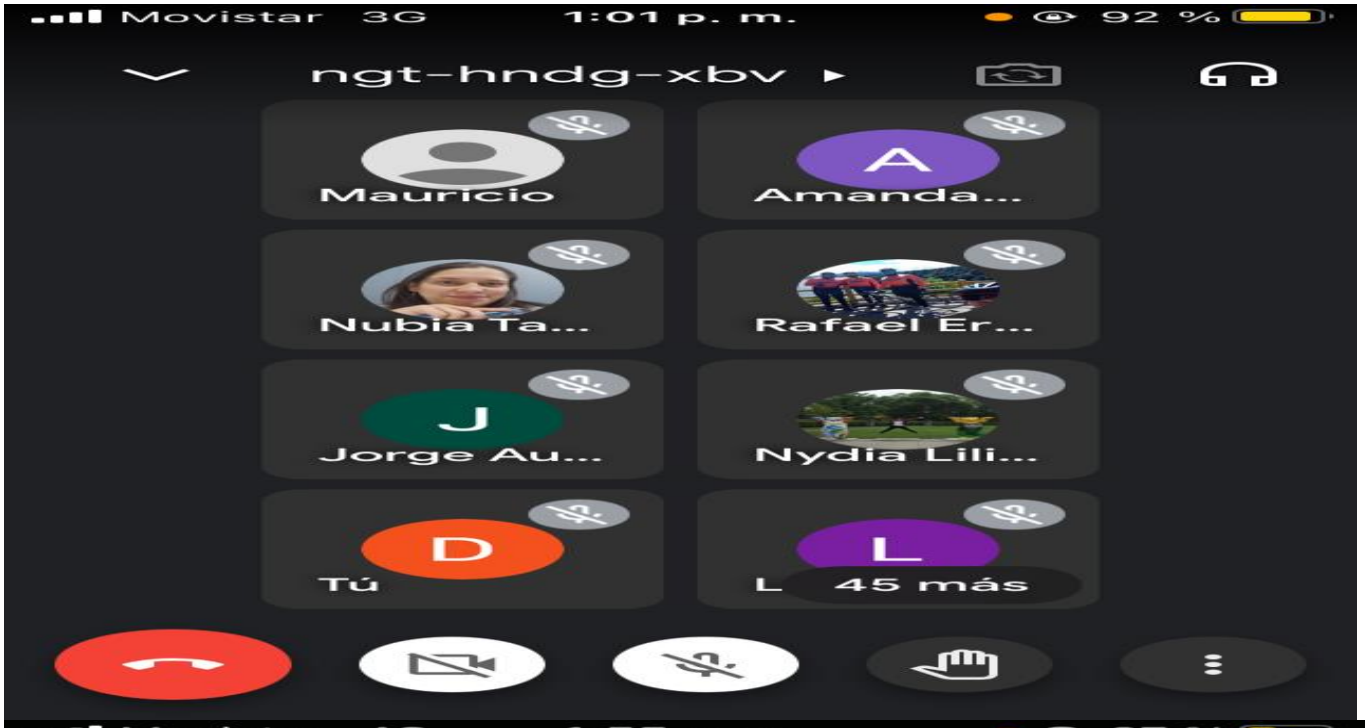


	D	E	F	G	H	I	J
17	PISTA	Equipos	Daniela Gonzalez	07 de junio del 2002	20	FEMENINO	ELITE
18	PISTA	Equipos	Tatiana Orjuela	2 de noviembre del 2001	20	FEMENINO	ELITE
19	PISTA	equipos	Luisa Alejandra Guevara León	29 de noviembre del 2002	19	FEMENINO	ELITE
20	PISTA	Equipos	Manuel Gutierrez	06 de noviembre del 2000	20	MASCULINO	ELITE
21	PISTA	Equipos	David Felipe Sua Tunjano	08 de noviembre del 2001	19	MASCULINO	ELITE
22	PISTA	P.indiv Equipos	Camilo Antonio torres perez	16 de diciembre de 1998	22	MASCULINO	ELITE
23	PISTA	p.puntos	Juan Santiago Busaquillo pachon	30 de marzo del 2000	21	MASCULINO	ELITE
24	PISTA	Equipos	Fabian Arciniegas González	7 de abril de 1998	23	MASCULINO	ELITE
25	PISTA	omnium	Brandon Rojas	2 de julio del 2002	20	MASCULINO	ELITE
26	PISTA	Equipos	Johan Porras	3 de enero 2002	20	MASCULINO	ELITE
27	PISTA	p ind	Brayan Stiven Vargas Hernández	07 de julio 2003	18	MASCULINO	JUVENIL
28	PISTA	scrath	Jordan Parra	19 de abril de 1994	26	MASCULINO	ELITE
29	PISTA	Scrath	Wilmar Molina	30 de abril de 1998	23	MASCULINO	ELITE
30	PISTA	madison	Juan Ballen	18 de septiembre 2003	18	MASCULINO	JUVENIL

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:

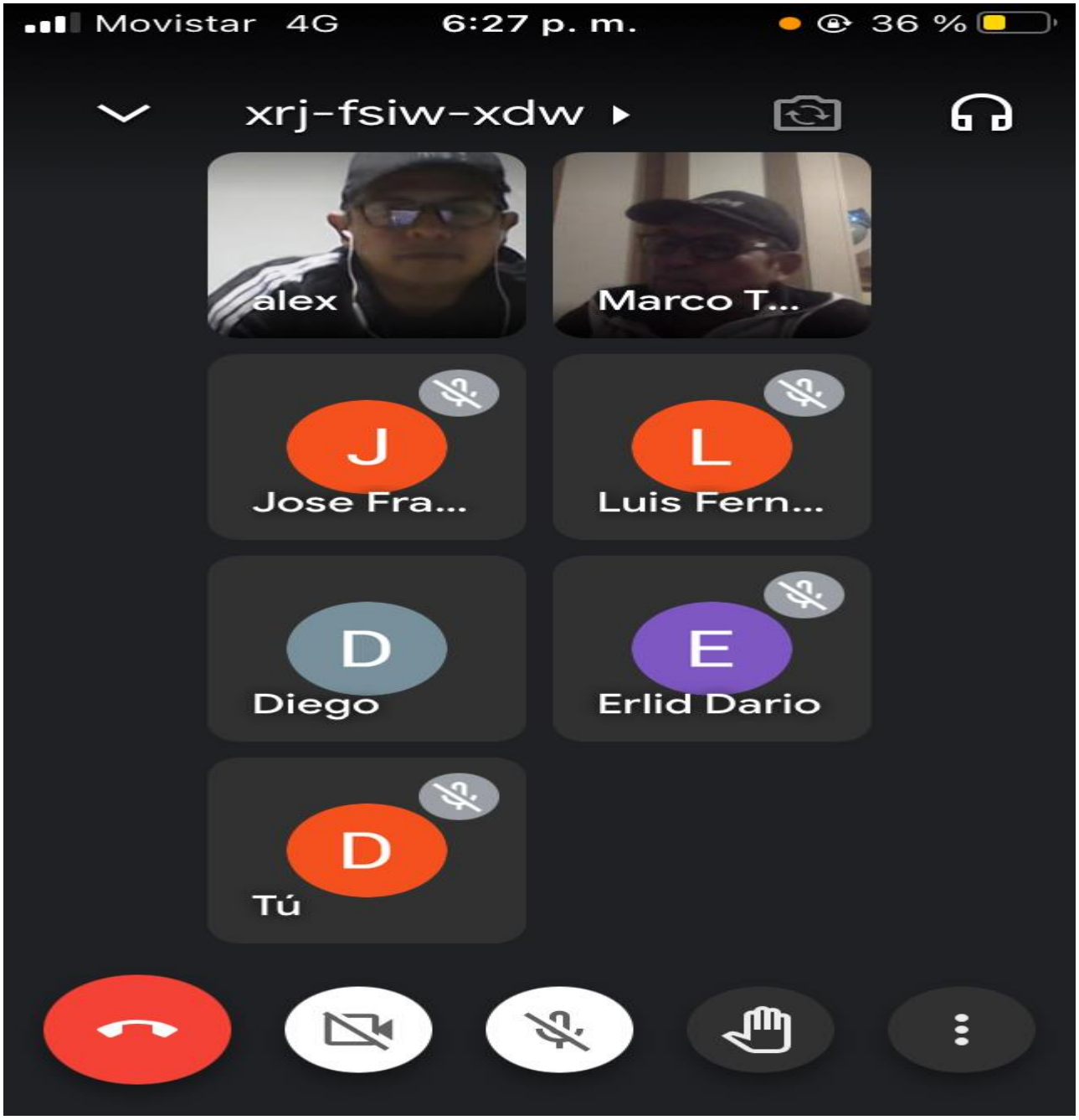




INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

Reunion:

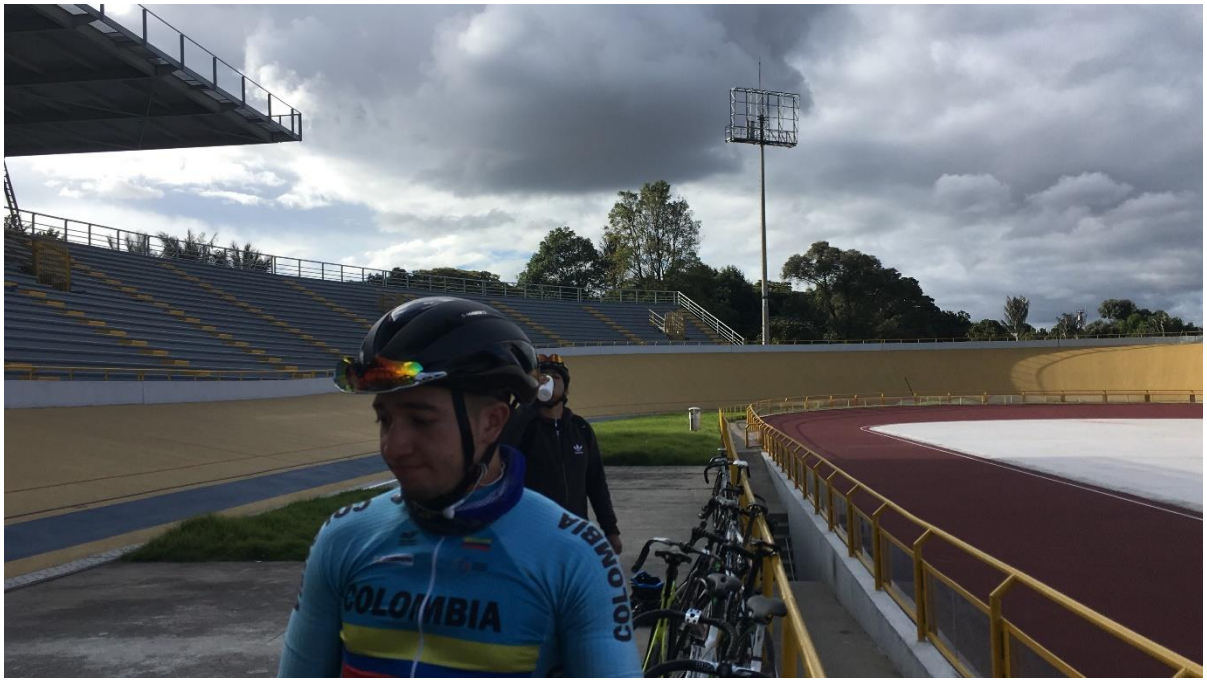


INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

Evidencias del mes:





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)

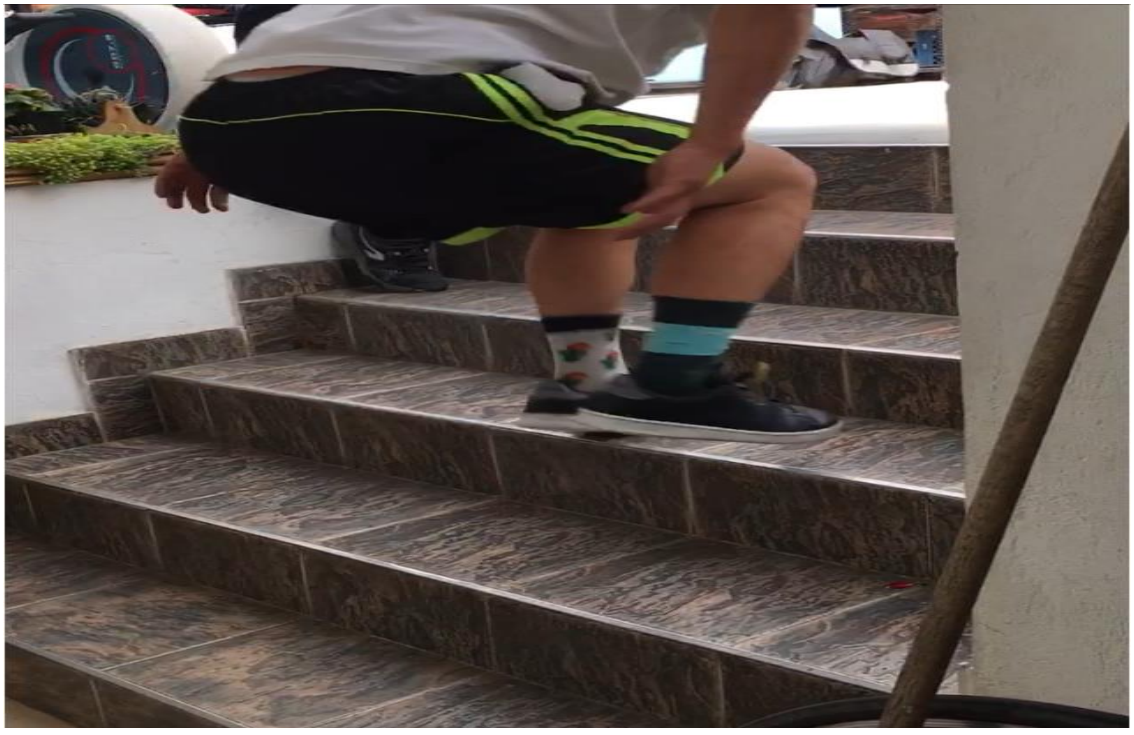




INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

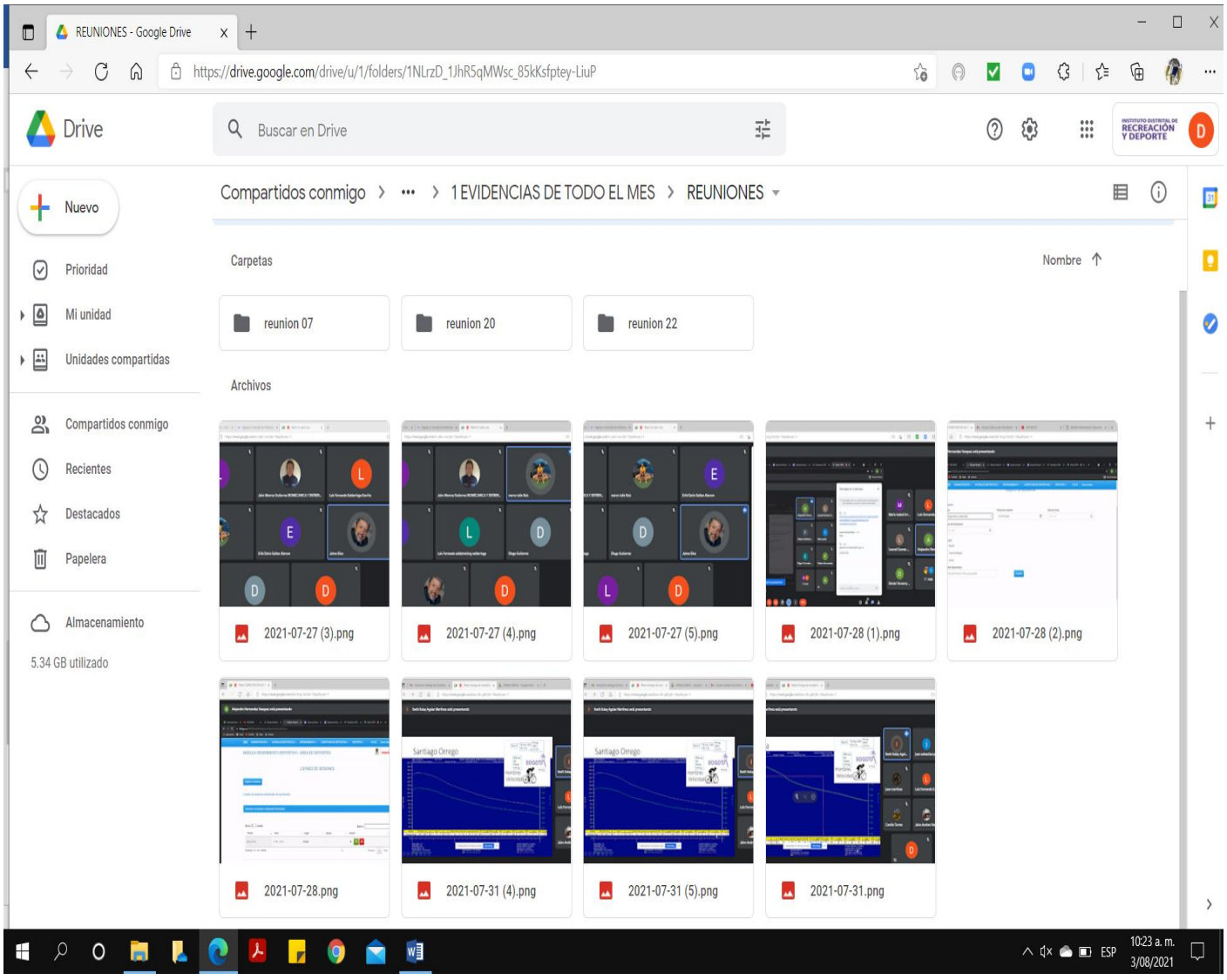
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)





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)

