

Al contestar cite este número:

Radicado IDRD No. 20195100151263



Bogotá D.C, 05/03/2019

PARA: JHAIR FERNANDO ORREGO PEREIRA
Subdirector de Contratación

DE: SUPERVISOR CONTRATO

ASUNTO: Remisión informes de gestión C.P.S. No. IDRD-CTO-0214-2019, Expediente virtual No. 2019800201100224E

Como Supervisor del contrato enunciado en el asunto, suscrito entre el IDRD y VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA de manera atenta me permito remitir el informe de gestión correspondiente al periodo:

INF 1 DEL 11 DE FEBRERO AL 25 DE FEBRERO (16 folios).

Lo anterior con el fin que reposen en la carpeta correspondiente

Cordialmente,

WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO
Profesional Especializado 09
Supervisor Contrato

Proyecto: Paola Andrea Angulo – Contratista área de Deportes



1/16

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FISICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN.

INFORME No.	01		
FECHA DEL INFORME	dd	mm	aa
	25	02	2019

No. DEL CONTRATO Y FECHA
0214-2019
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2019800201100224E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ
N° DE IDENTIFICACIÓN	45533413
OBJETO DEL CONTRATO	Prestar sus servicios como entrenador en la etapa de perfeccionamiento deportivo para orientar el nivel técnico de los deportistas de la reserva del registro de Bogotá, en el deporte de patinaje de carreras, al igual que realizar su preparación, control y evaluación de sus entrenamientos y competencias.
PLAZO DE EJECUCIÓN	(10) DIEZ MESES
VALOR	30.130.000
FECHA ACTA DE INICIO	11 DE FEBRERO DEL 2019
FECHA PREVISTA DE TERMINACIÓN	10 DE DICIEMBRE DEL 2019
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	11 de febrero al 25 de febrero del 2019

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.).



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FISICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN.

Obligaciones específicas	Avance, evidencias y ubicación
Obligación No 1: Organizar, planificar, orientar, dirigir, controlar y evaluar la preparación de los deportistas del registro de Bogotá D.C. que hacen parte de la etapa de perfeccionamiento y semillero deportivo, en la disciplina deportiva asignada del Proyecto Rendimiento Deportivo al 100x100, entregando en físico y magnético el plan de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, anexando los ajustes cada vez que sea solicitado	EVIDENCIA: los horarios de entrenamiento son: lunes, miércoles y viernes: gimnasio de 16h a 18h y patinaje en SALITRE PRD a las 19h a 21h Martes y jueves: patinaje 19h a 21 h en SALITRE PRD Sábado y domingo: ciclismo de 6 am a 10 am UBICACIÓN: planilla de asistencia
Obligación No. 2: Participar en la elaboración, actualización e implementación de los programas pedagógicos deportivos, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva	EVIDENCIA: Se elabora el plan de entrenamiento con test técnicos e indicadores de rendimiento para la etapa de perfeccionamiento basados en los 3 objetivos siguientes. <ol style="list-style-type: none">1. Campeonato supérate Intercolegiados2. Selección de talentos en categorías transición.3. Pre-selección Colombia invitados cat. prejuvenil UBICACIÓN: INFORME TECNICO
Obligación No. 3: Cumplir con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de preparación acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva, cumpliendo con un mínimo seis (6) sesiones semanales con sus deportistas del registro de Bogotá, de conformidad con el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD	EVIDENCIA: se cumple con el volumen establecido y dependiendo de la etapa de preparación se suman unas secciones más de las establecidas. <ol style="list-style-type: none">1. Lunes: gimnasio2. Martes: patines3. Miércoles: gimnasio y patines4. Jueves: patines5. Viernes: gimnasio y patines6. Sábado: ciclismo UBICACIÓN: planilla de asistencia, formato de microciclos.
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, siempre y cuando estas guarden	EVIDENCIA: En este periodo se hace acompañamiento del calendario competitivo en el campeonato nacional de transición en la ciudad de Bogotá 15 al 17 de febrero y distrital de mayores feb 22 y 23. UBICACIÓN: informe técnico de competencias



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FÍSICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN.

relación con el cumplimiento del objeto contractual.	
Obligación No 5: Presentar el informe técnico de competencia con la gestión y resultados deportivos, máximo tres (3) días después de cada participación y anexar copia del mismo en el informe mensual.	<p>EVIDENCIA: Se presenta el informe técnico de competencias del nacional de transición y distrital de mayores del mes de febrero.</p> <p>UBICACIÓN: anexa informe técnico en físico y la planilla de asistencias</p>
Obligación No 6: Asistir y participar de las reuniones convocadas por el área de rendimiento deportivo, el encargado técnico/metodológico, el equipo multidisciplinario o los organismos del sistema nacional del deporte para evaluar el cumplimiento de los resultados obtenidos en competencia y de los indicadores de rendimiento de los deportistas de su disciplina deportiva según la etapa del proceso.	<p>EVIDENCIA: asistí al diplomado de entrenamiento de alto rendimiento de la universidad nacional.</p> <p>UBICACIÓN: planilla de asistencia</p>
Obligación No 7: Dar cumplimiento a lo señalado en la resolución vigente que reglamenta el Programa de Rendimiento Deportivo	<p>EVIDENCIA: según resolución del programa de rendimiento, se debe reportar el 100% de asistencia a los entrenamientos por deportistas apoyados en el programa para justificar el subsidio de transporte, esta obligación se cumple y es reportada cada mes en el informe.</p> <p>A los deportistas y medallista de oro de la temporada pasada de la categoría prejuveniles se le incluye a la asistencia y se diligencia el RUD a cada uno de los deportistas.</p> <p>UBICACIÓN: planilla de asistencia</p>
Obligación No 8: Apoyar la organización y realización de los eventos deportivos que le sean asignados de acuerdo con la programación establecida por el supervisor del contrato, con cargo al proyecto Rendimiento Deportivo al 100x100.	<p>EVIDENCIA: En este periodo estuve en el diplomado de alto rendimiento de la universidad nacional en convenio con IDRD.</p> <p>UBICACIÓN: Lista de asistencia de la unal.</p>
Obligación No 9: Participar en eventos locales, distritales, nacionales o	<p>EVIDENCIA: Participe en el evento deportivo distrital de la liga de patinaje cumpliendo con el cronograma de competencias 2019</p>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FÍSICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN.

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	COMPENSAR	\$103.600
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	\$132.500
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	POSITIVA	\$8.700
	TOTAL	\$244.800

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

Firma Contratista

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

La contratista cumple con las obligaciones estipuladas en su contrato

VoBo Supervisor del contrato:

Nombre: WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO

N° de Identificación: 11.346.157 de Zipaquirá

Cargo: profesional especializado grado 09

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS
PROGRAMA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS
LUGAR DE ENTRENAMIENTO: SALITRE uds
DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE
PERIODO FEBRERO DESDE: 7 HASTA: 9 A.M. P.M. X

No.	ATLETAS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	1																															TOTAL SESIONES		
					01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	DIANA VALERIA BONILLA BONILLA	1000706768	CII 86- 103D #87	6956538											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
2	LUNA SHALOM VARGAS RODRIGUEZ	1030526429	cra 95 #71-46	3222802253											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
3	MATEO RODRIGUEZ CORTAZAR	1025640745	CALLE 87#103C-50	3123879978											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
4	ANNI SOFIA VANEGAS RODRIGUEZ	1000336062	cra110B#76-14	3204393323											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
5	DANIELA DIAZ ZULUAGA	1000465265	calle103c bis #104-29	3223407362											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
6	KAROL MARIANA HERRERA AGUILAR	1023367667	CALLE 19 SUR #52C37	3195471086											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
7	DAVID ALEJANDRO VARGAS PULIDO	1001187737	CALLE 115 #45-64	3103407797											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
8	NICOLL VALENTINA PALACIO SANABRIA	1001065229	diagonal 43# 1 a -20 int7	3203536042											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
9	HOLMAN CAMILO RIVERA BARREÑO	1000727697	cra91b#48a-51sur	3138541104											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
10	MARIA PAULA MARTIN CAMARGO	1000007919	calle 151#91-51	3196954016											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
11	JULIAN SANTIAGO MEJIA GUITIERREZ	1000493880	transversal 73 #11b-77	3196295151											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
12	JUAN ESTEBAN BECERRA MARTINEZ	1001316545	cr 111c n°86a -36	3053098117											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
13	PAULA VALENTINA BARRIOS RIVEROS	1013097775	CALLE 86#103D-45	3015116951											1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	CM	CM	NP	1							11	11	100,0
14																																				#1DIV/0!		
15																																					#1DIV/0!	
16																																					#1DIV/0!	
17																																					#1DIV/0!	
18																																					#1DIV/0!	
19																																					#1DIV/0!	
20																																					#1DIV/0!	

1	¿El entrenamiento inició a la hora establecida?															S	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	NP	S						
2	¿El escenario deportivo se encuentra en condiciones adecuadas para desarrollar el entrenamiento?															S	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	NP	S						
3	¿Se cuenta con los implementos deportivos requeridos para el desarrollo del entrenamiento?															S	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	NP	S						

CONVENCIONES
1: Una sesión/día
2: Dos sesiones/día
F: Falla
M: Médica (anexar soporte)
K: Calamidad Doméstica
CM: Competencia
NP: No programado

No.	DESCRIPCIÓN DE LA NO CONFORMIDAD	FECHA		REQUISITO (marque con x)			TRATAMIENTO		DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN TOMADA			25	2	2018
		DD / MM / AA		1	2	3	Concesión	Corrección		SI	NO			
1											X			
2											X			
3											X			
4											X			
5											X			

Fecha: *Alexandra Vivas R*
FIRMA:
ALEXANDRA VIVAS R
NOMBRE ENTRENADOR

TRATAMIENTO
REPROCESO: Acción tomada sobre un producto o servicio no conforme para que cumpla con los requisitos.
CONCESIÓN: Autorización para utilizar o liberar un producto o servicio que no es conforme con los requisitos especificados.

FAVOR ENTREGAR LA PRESENTE PLANILLA SIN TACHONES, BORRONES O ENMENDADURAS Y EMPLEAR ÚNICAMENTE LAS CONVENCIONES AQUÍ DETALLADAS.

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS
PROGRAMA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS
LUGAR DE ENTRENAMIENTO: SALITRE uds
DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE
PERIODO FEBRERO DESDE: 7 HASTA: 9 A.M. P.M. X

No.	ATLETAS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	DÍAS																															TOTAL SESIONES		
					01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	ANDRES FELIPE GOMEZ GOMEZ	1015483355	cra 106a #156-98	3045257893											M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M								22	22	100,0	
2	DAVID FELIPE MUNEVAR	1015476150	km 4,9 siberia cota vizcaya	3112597716											2	2	2	2	2	2	np	2	2	2	2	cm	cm	NP	2							22	22	100,0
3	MARIA ALEJANDRA SANCHEZ SANCHEZ	1193428331	cra 106a #156-98	3045704667											2	2	2	2	2	2	NP	2	2	2	2	CM	CM	NP	2							22	22	100,0
4	SANTIAGO ORTEGON ANTONIO	1007438166	cra 79 b No 42 c 27	3192366008											2	2	2	2	2	2	NP	2	2	2	2	CM	CM	NP	2							22	22	100,0
5	JORGE LUIS ESCOBAR HERRERA	1193527161	CLL 16 # 36-50	3144375175											2	2	2	2	2	2	NP	2	2	2	2	CM	CM	NP	2							22	22	100,0
6	JUAN PABLO CUSBA LADINO	1000253346	cra 79 c #26-16sur bl3-int2-402	3003071313											2	2	2	2	2	2	NP	2	2	2	2	CM	CM	NP	2							22	22	100,0
7	KEVIN SANTIAGO MAEZ CORTEZ	1001193384	CRA 17 D # 70-68	3133730204											2	2	2	2	2	2	NP	2	2	2	2	CM	CM	NP	2							22	22	100,0
8	MIGUEL RICARDO FONSECA VEGA	1193130703	TRANSV52A#1-41	3212743947											2	2	2	2	2	2	NP	2	2	2	2	CM	CM	NP	2							22	22	100,0
9	JUAN DAVID RODRIGUEZ CHAMORRO	1 065 864 624	CARRERA 6 #8-20 LA CALERA	3133929338											1	1	1	1	CM	CM	CM	1	1	1	1	1	1	NP	1						11	11	100,0	
10	JEYSON CAMILO MENDEZ GIL	1193129333	TRANSVERSAL 20 #12-30	3138626504											2	2	2	2	2	2	NP	2	2	2	2	CM	CM	NP	2							22	22	100,0
11	ANA SOFIA RUIZ PACHECO	1018407271	CALLE 158#8A-40	3102016671											1	1	1	1	CM	CM	CM	1	1	1	1	1	1	NP	1						11	11	100,0	
12																																				0		#DIV/0!
13																																				0		#DIV/0!
14																																				0		#DIV/0!
15																																				0		#DIV/0!
16																																				0		#DIV/0!
17																																				0		#DIV/0!
18																																				0		#DIV/0!
19																																				0		#DIV/0!
20																																				0		#DIV/0!

VERIFICACIÓN DE REQUISITOS (si es Afirmativo coloque S, de lo contrario coloque N)

1	¿El entrenamiento inició a la hora establecida?														S	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	NP	S								
2	¿El escenario deportivo se encuentra en condiciones adecuadas para desarrollar el entrenamiento?														S	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	NP	S								
3	¿Se cuenta con los implementos deportivos requeridos para el desarrollo del entrenamiento?														S	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	NP	S								

CONVENCIONES

1: Una sesión/día
2: Dos sesiones/día
F: Falla
M: Médica (anexar soporte)
K: Calamidad Doméstica
CM: Competencia
NP: No programado

No.	DESCRIPCIÓN DE LA NO CONFORMIDAD	FECHA	REQUISITO (marque con x)			TRATAMIENTO		DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN TOMADA	El entrenamiento presentó inconvenientes		25	2	2018
		DD / MM / AA	1	2	3	Concesión	Corrección		SI	NO			
1										X			
2										X			
3										X			
4										X			
5										X			

TRATAMIENTO
REPROCESO: Acción tomada sobre un producto o servicio no conforme para que cumpla con los requisitos.
CONCESIÓN: Autorización para utilizar o liberar un producto o servicio que no es conforme con los requisitos especificados.

FAVOR ENTREGAR LA PRESENTE PLANILLA SIN TACHONES, BORRONES O ENMENDADURAS Y EMPLEAR ÚNICAMENTE LAS CONVENCIONES AQUÍ DETALLADAS.

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

CAMPEONATO:
ENTRENADOR:

DISTRITAL DE MAYORES
 ALEXANDRA VIVAS

LUGAR / FECHA: **22-23 DE FEBRERO 2019**
 DEPORTE / MODALIDAD: **PATINAJE CARRERAS**

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR		MARCA		CUMPLIMIENTO SI / NO	OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO DE COMPETENCIA
		PRUEBA / DISCAPACIDAD		PLANEADO	OCUPADO	PLANEADA	REALIZADA		
	JORGE ESCOBAR	JUVENIL ELIMINACION RUTA	25	1	1			SI	DEPORTISTA 2 AÑO JUVENIL CON GRAN EXPECTATIVA PARA SELECTIVO COLOMBIA
	ALEJANDRA SANCHEZ	MAYORES 200MTS PISTA	15	1	1			SI	DEPORTISTA EN SU 3 AÑO JUVENIL Y CORRE EN MAYORES CON INCREMENTO EN SU DESARROLLO EN LA MODALIDAD DE VELOCIDAD
	MIGUEL FONSECA	JUVENIL COMBI PISTA	25	1	1			SI	DEPORTISTA QUE SE CONSOLIDA COMO LOS MEJORES FONDISTA DE LA CATEGORIA JUVENIL
	JEYSON MENDEZ	PREJUVENIL ELIMINACION RUTA	23	1	1			SI	EL MEJOR DEPORTISTA EN ESTA CATEGORIA PREJUVENIL DEL MOMENTO CON GRAN EXPECTATIVA EN JUVENIL
	KEVIN MAEZ	JUVENIL COMBI PISTA	23	1	2			SI	PREJUVENIL CON EXCELENTE PROYECCION AL CAMBIO DE CATEGORIA A JUVENIL EN JUNIO
	ANNI VANEGAS	JUVENIL ONE LAP RUTA	18	3	1			SI	DEPORTISTA DE 2 AÑO EN LA CATEGORIA JUVENIL Y SE CONSOLIDA EN LA VELOCIDAD
	PAULA BARRIOS	PREJUVENIL ONE LAP RUTA	15	1	1			SI	PREJUVENIL CON BUENA PROYECCION PARA EL CAMBIO DE CATEGORIA EN EL MES DE JUNIO


 FIRMA ENTRENADOR (A)

FECHA ENTREGA

25/02/2019

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

CAMPEONATO:
 ENTRENADOR:

VALIDA NACIONAL TRANSICION
 ALEXANDRA VIVAS

LUGAR / FECHA: 15 AL 17 FEBRERO 2019
 DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE CARRERAS

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA	CANTIDAD DE	LUGAR		MARCA		CUMPLIMIENTO	OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO DE COMPETENCIA
		PRUEBA / DISCAPACIDAD	PARTICIPANTES	PLANEADO	OCUPADO	PLANEADA	REALIZADA	SI / NO	
	JUAN DAVID RODRIGUEZ	PUNTOS	40	ORO	ORO			SI	EL MEJOR DEPORTISTA DEL CAMPEONATO EN SU RAMA Y MODALIDAD DURANTE EL NACIONAL
		COMBINADA	40	ORO	ORO				
		ELIMINACION	40	ORO	ORO				
	ANA SOFIA RUIZ	OLIMPICA	30	ORO	ORO			SI	LA MEJOR DEPORTISTA DEL CAMPEONATO EN SU EN AMBAS MODALIDADES
		ELIMINACION	30	BRONCE	ORO				
		PUNTOS	30	BRONCE	ORO				



FIRMA ENTRENADOR (A)

FECHA ENTREGA

25/02/2019

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES

AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

PLAN SEMANAL DE: 11/02/19 AL 17/02/19

MESOCICLO Desarrollador

MICRO # 8

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS FORTALECER LA POSICION Y ANGULOS DE RODILLA Y FLEXION DE CADERA SOBRE PATINES

PRINCIPALES TAREAS FISICAS DESARROLLAR MAS FUERZA EN LOS ISQUIOTIBIALES Y TIBIALES

MICROCICLOS								TOTAL		
Total de minutos planificados	240	240	240	240	240	240		1440		
DÍAS	Ls	Mt	Ms	Js	Vs	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (minutos)	10	10	10	15	15		120	180	180	20%
RESISTENCIA AEROBICA (Minutos)		100		120		240		460	460	51%
FUERZA GENERAL (Minutos)	50				50			100	100	11%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos)	10			20	10		10	50	50	5%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min.)			120					120	120	13%
VELOCIDAD								0	0	0%
PLIOMETRIA								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	8%	12%	14%	17%	8%	26%	14%	910	910	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	70	110	130	155	75	240	130	910	910	
RESISTENCIA ESPECIAL (Min.)				40				40	40	8%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min.)						100		100	100	19%
RAPIDEZ (Min.)			60		40			100	100	19%
VELOCIDAD DE REACCION (Min.)		30						30	30	6%
FUERZA MAXIMA (Min.)	30							30	30	6%
FUERZA EXPLOSIVA (Min.)					100			100	100	19%
FLEXIBILIDAD ESPECIAL							100			
FORTALECIMIENTO TERABAND				20				20	20	4%
PORCENTAJE FÍSICA ESPECIAL	6%	6%	12%	12%	27%	19%		420	420	81%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	30	30	60	60	140	100	100	520	520	
APRENDIZAJE TECNICO (Min.)	10		10	10				30	30	18%
TECNICA EFECTIVA IND. (Min.)					20			20	20	12%
POSICION Y DESPLAZAMIENTO (Min.)						20		20	20	12%
REPETICIONES GESTO TECNICO (Min.)				10			90	100	100	59%
								0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE TECNICO	6%	0%	6%	12%	12%	12%		170	170	100%
TOTAL TIEMPO TECNICO	10	0	10	20	20	20	90	170	170	
REGLAMENTACION (Min.)				10	10	10	10	40	40	19%
EVALUACION DE LA SESION (Min)	10	10	10	5	5	5	5	50	50	24%
ANALISIS VIDEOS (Min)						120		120	120	57%
CHARLAS Y VISUALIZACIÓN (Min)								0	0	0%
PORCENTAJE TEORÍA	5%	5%	5%	7%	7%	64%		210	210	100%
TOTAL TIEMPO TEORÍA	10	10	10	15	15	135	15	210	210	
TOTAL	120	150	210	250	250	495	335	1810	1810	0%
Diferencia	0				-130	-375		-505		

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES
AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

PLAN SEMANAL DE: 18/02/19 AL 24/02/19

MESOCICLO DESARROLLADOR

MICRO # 9

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS FORTALECER LA POSICION Y ANGULOS DE RODILLA Y FLEXION DE CADERA SOBRE PATINES

PRINCIPALES TAREAS FISICAS DESARROLLAR MAS FUERZA EN LOS ISQUIOTIBIALES Y TIBIALES

MICROCICLOS								TOTAL		
Total de minutos planificados	240	240	240	240	240	240			1440	
DÍAS	Ls	Mt	Ms	Js	Vs	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (minutos)	20	20	20	20	20			100	100	10%
RESISTENCIA AEROBICA (Minutos)		50		50		120		220	220	23%
FUERZA GENERAL (Minutos)	90		90		120			300	300	31%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos)	20	10	20	20	20			90	90	9%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min.)	70	40						110	110	11%
VELOCIDAD		40	50		60			150	150	15%
PLIOMETRIA								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	21%	16%	19%	9%	23%	12%	0%	970	970	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	200	160	180	90	220	120	0	970	970	
RESISTENCIA ESPECIAL (Min.)						50		50	50	33%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min.)								0	0	0%
RAPIDEZ (Min.)	10		10		10			30	30	20%
VELOCIDAD DE REACCION (Min.)				10				10	10	7%
FUERZA MAXIMA (Min.)								0	0	0%
FUERZA EXPLOSIVA (Min.)								0	0	0%
FLEXIBILIDAD ESPECIAL	10	10	10	10	10	10				
FORTALECIMIENTO								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA ESPECIAL	13%	7%	13%	13%	13%	40%		90	90	60%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	20	10	20	20	20	60	0	150	150	
APRENDIZAJE TECNICO (Min.)	30							30	30	19%
TECNICA EFECTIVA IND. (Min.)								0	0	0%
POSICION Y DESPLAZAMIENTO (M)	20	20	20	20	20	20		120	120	75%
REPETICIONES GESTO TECNICO	10							10	10	6%
								0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE TECNICO	38%	13%	13%	13%	13%	13%		160	160	100%
TOTAL TIEMPO TECNICO	60	20	20	20	20	20	0	160	160	
REGLAMENTACION (Min.)								0	0	0%
EVALUACION DE LA SESION (Min)	10	5	5	5	5	5		35	35	78%
ANALISIS VIDEOS (Min)	10							10	10	22%
CHARLAS Y VISUALIZACIÓN (Min)								0	0	0%
PORCENTAJE TEORIA	44%	11%	11%	11%	11%	11%		45	45	100%
TOTAL TIEMPO TEORIA	20	5	5	5	5	5	0	45	45	
TOTAL	300	195	225	135	265	205	0	1325	1325	0%
Diferencia	-180				-145	-85		-410		

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES
AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

PLAN SEMANAL DE: 25/02/19

MESOCICLO DESARROLLADOR

MICRO # 10

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS FORTALECER LA POSICION Y ANGULOS DE RODILLA Y FLEXION DE CADERA SOBRE PATINES

PRINCIPALES TAREAS FISICAS DESARROLLAR MAS FUERZA EN LOS ISQUIOTIBIALES Y TIBIALES

MICROCICLOS								TOTAL		
Total de minutos planificados	240	240	240	240	240	240			1440	
DÍAS	Ls	Mt	Ms	Js	Vs	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (minutos)	20							20	20	13%
RESISTENCIA AEROBICA (Minutos)	40							40	40	27%
FUERZA GENERAL (Minutos)								0	0	0%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos)	20							20	20	13%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min.)	70							70	70	47%
VELOCIDAD								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	150	150	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	150	0	0	0	0	0	0	150	150	
RESISTENCIA ESPECIAL (Min.)								0	0	0%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min.)								0	0	0%
RAPIDEZ (Min.)								0	0	0%
VELOCIDAD DE REACCION (Min.)	5							5	5	33%
FUERZA MAXIMA (Min.)								0	0	0%
FUERZA EXPLOSIVA (Min.)								0	0	0%
FLEXIBILIDAD ESPECIAL	10									
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA ESPECIAL	100%	0%	0%	0%	0%	0%		5	5	33%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	15	0	0	0	0	0	0	15	15	
APRENDIZAJE TECNICO (Min.)	30							30	30	50%
TECNICA EFECTIVA IND. (Min.)								0	0	0%
POSICION Y DESPLAZAMIENTO (M)	20							20	20	33%
REPETICIONES GESTO TECNICO	10							10	10	17%
								0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE TECNICO	100%	0%	0%	0%	0%	0%		60	60	100%
TOTAL TIEMPO TECNICO	60	0	0	0	0	0	0	60	60	
REGLAMENTACION (Min.)								0	0	0%
EVALUACION DE LA SESION (Min)	10							10	10	50%
ANALISIS VIDEOS (Min)	10							10	10	50%
CHARLAS Y VISUALIZACIÓN (Min)								0	0	0%
PORCENTAJE TEORÍA	100%							20	20	100%
TOTAL TIEMPO TEORÍA	20						0	20	20	
TOTAL	245						0	245	245	0%
Diferencia	-125				120	120		115		

Informe 1 2019 perfeccionamientomensaje

Alexandra Vivas <alxvivas.av@gmail.com>

26 de febrero de 2019, 09:4

Para: GERENCIA LIPATIN BOGOTA <gerencia@lipatinbogota.org>

buen dia

feliz semana

5 archivos adjuntos**99785693636856000328787666.pdf**

267K

**INFACTIVIDADESYSUPERVISINDECONTRATOSDELIDRD4.docx**

42K

**MICROS 2019 -01.xlsx**

46K

**informe tecnico de competencia deportes de tiempo y marca v30 (1).xls**

223K

**reporte de asistencia de atletas a entrenamientos v50.xls**

305K

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 45533413		VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 72 A 91 A 37 APTO 404 INT 4	BOGOTA-BOGOTA D.E.	2919718	SI

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2019-01	2019-01	8488018330	8488018330	I	2019/02/05	2019/02/13	BANCO BOGOTA	8	\$263,100

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$132,500	\$800	\$0	\$133,300
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	\$132,500	\$800	\$0	\$133,300
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$8,700	\$100	\$0	\$8,800
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$8,700	\$100	\$0	\$8,800
CCF (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$16,600	\$100	\$0	\$16,700
COMPENSAR	CCF24	860,066,942	7	1	\$16,600	\$100	\$0	\$16,700
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$103,600	\$700	\$0	\$104,300
COMPENSAR	EPS008	860,066,942	7	1	\$103,600	\$700	\$0	\$104,300
TOTAL				1	\$261,400	\$1,700	\$0	\$263,100

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Dirección	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 45533413		VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 72 A 91 A 37 APTO 404 INT 4	BOGOTA-BOGOTA D.E.	2919718	Si
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION								
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago	
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Días Mora
2019-01	2019-01	8488018330	8488018330	I	2019/02/05	2019/02/13	BANCO BOGOTA	8
								\$263,100

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES																						
EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES			
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte	
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$828,116	\$132,500			\$828,116	\$103,600			\$828,116	\$16,600			\$828,116	\$8,700		\$0	\$0	
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$828,116	\$132,500			\$828,116	\$103,600			\$828,116	\$16,600			\$828,116	\$8,700		\$0	\$0	
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)					\$828,116	\$132,500			\$828,116	\$103,600			\$828,116	\$16,600			\$828,116	\$8,700		\$0	\$0	
1	CC	45533413	VIVAS ALEXANDRA	230301	30	\$828,116	\$132,500	EPS008	30	\$828,116	\$103,600	CCF24	30	\$828,116	\$16,600	14-23	30	\$828,116	\$8,700	30	\$0	\$0
Total Afiliados(1)					\$828,116	\$132,500			\$828,116	\$103,600			\$828,116	\$16,600			\$828,116	\$8,700		\$0	\$0	

PAGADO

Señores:

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

Ciudad.

CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO

(Artículos 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.

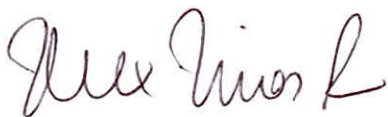
Conozco que de acuerdo con el párrafo 6 del artículo 1 del Decreto 1070 de 2013, el incumplimiento en la obligación de entregar esta información, ante la Entidad contratante, deberá ser informada a la U.A.E. Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales - DIAN, con el fin de que la administración tributaria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

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

1	Contrato No.	214-2019								
2	Nombre del Contratista	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ								
3	Identificación	CC	X	CE			45533413			
4	Régimen del impuesto a las ventas					Simplificado	X	Común		
5	Residente en el país (Extranjeros)					SI		NO		
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 2018, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2018), equivalentes a \$46.418.000					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 \$	103.600,00				Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado \$	132.500,00			
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL \$	8.700,00				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. expedido por la entidad vigilada por la Superfinanciera que indique el valor de los intereses pagados en el año inmediatamente anterior (2018). Indique el o los titulares del crédito de vivienda. Anexo					Certificado	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 (2018). Anexo						SI		NO	X
	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	X	NO		
	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	
12	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 (2019) \$8.910.200 (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 (2019) \$8.910.200. (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		NO	X	
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:						%		X	

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.



FIRMA

Dada en Bogotá D.C. a los: DD 25 MM 2 AA 2019