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

MEMORANDO

Radicado IDRD No 20195100361663

Bogotá D.C, 07/06/2019

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 4 DEL 26 DE ABRIL AL 25 DE MAYO (18 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

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

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN 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 Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

INFORME No.	04		
FECHA DEL INFORME	dd	mm	aa
	25	05	2019

No. DEL CONTRATO Y FECHA
0214-2019
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
20198002011002246

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	26 de abril al 25 de mayo 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.).

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	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

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

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN 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 Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

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	
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. 1. Campeonato supérate Intercolegiados 2. Selección de talentos en categorías transición. 3. Pre-seleccion 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 las sesiones de entrenamiento con el grupo de perfeccionamiento. En este periodo se hace acompañamiento del calendario competitivo en el torneo selectivo nacional en Cúcuta del 27 de abril al 5 de mayo. Primera valida distrital del calendario 2020, del 17 al 18 de mayo. UBICACIÓN: informe técnico de competencias
Obligacion 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 relación con el cumplimiento del objeto contractual.	EVIDENCIA: En este periodo se hace acompañamiento del calendario competitivo en el torneo selectivo nacional de abril 27 al 5 de mayo de 2019 en Cúcuta Mayo 17 y 18 de mayo, Primera valida distrital del calendario 2020 UBICACIÓN: informe técnico de competencias
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.	EVIDENCIA: Se presenta el informe técnico de competencias distrital del 17 y 18 de mayo del 2019 Torneo selectivo abril 27 al 5 de mayo del 2019 UBICACIÓN: anexa informe técnico en físico y la planilla de asistencia
Obligación No 6: Asistir y participar de las reuniones convocadas por el área de rendimiento deportivo, el encargado	EVIDENCIA: asistí a la reunión del 16 de mayo con el grupo multidisciplinario y metodología IDRD para proceso de

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

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN 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 Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

técnico/metodológico, el equipo multidisciplinario o los organismos del sistema nacional del deporte 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.	juegos nacionales con Andrés Felipe Gómez. Deportista estratégico. 16 de mayo del 2019 reunión de semilleros y metodólogo de perfeccionamiento para realizar el enlace entre cada etapa hacia el rendimiento y plan pedagógico. 9 de mayo: presentación de entrenadores de semilleros para unificar criterios en las etapas deportivas en patinaje de carreras UBICACIÓN: foto del acta de asistencia de la UCAD
Obligación No 7: Dar cumplimiento a lo señalado en la resolución vigente que reglamenta el Programa de Rendimiento Deportivo	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. A los deportistas y medallista de oro de la temporada pasada de la categoria prejuveniles se le incluye a la asistencia y se diligencia el RUD a cada uno de los deportistas con copia de su identificación. UBICACIÓN: planilla de asistencia
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.	EVIDENCIA: En este periodo no se tuvo eventos que apoyar que estuviesen a cargo del área de deportes o del proyecto 100 x 100.
Obligación No 9: Participar en eventos locales, distritales, nacionales o internacionales que le sean programados por el supervisor del contrato, para la representación de la entidad o para apoyar el desarrollo de actividades relacionadas con la misión de la entidad y con su objeto contractual o para el acompañamiento de las delegaciones conformadas para dichos eventos. (la participación en los eventos nacionales e internacionales deben ser autorizados por la dirección general o subdirección técnica de recreación y deportes del IDRD)	EVIDENCIA: Siempre dispuesto a servir en cualquier evento que sea convocada para apoyar los deportistas bogotanos. EVIDENCIA : en este periodo se participa en el evento de índole nacional selectivo en Cúcuta abril 27 al 5 de mayo y en la valida distrital 17 y 18 de mayoque se realizó apoyando las actividades y seguimiento deportivo de las categoria prejuveniles y juvenil 1 año UBICACIÓN: informe técnico
Obligación No 10: solicitar de manera formal (correo electrónico u oficio) al supervisor del contrato, indicándola fecha de inicio y de terminación con mínimo ocho (8) días de antelación, la suspensión y ampliación de la suspensión del contrato de acuerdo con las	En este periodo no se hace ninguna solicitud de suspensión a mi contrato por ninguna clase de ausencia.

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

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN 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 Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

causales establecida por la normatividad vigente y los lineamientos de la entidad	
Obligación No 11: en caso de presentarse una terminación anticipada realizar una oportunamente la transición y verificar su publicación.	En este periodo no presento terminación anticipada
Obligación No 12: registrar en el informe mensual de actividades, la gestión adelantada referente a los documentos asignados en el sistema de gestión documental ORFEO.	En este periodo se hizo entrega de documentos de identidad solicitado por el coordinador técnico y metodología de deporte.
Obligación No 13: elaborar y cargar mensualmente a la plataforma SECOP II, el informe de ejecución de la gestión adelantada debidamente firmado por el supervisor, que evidencie el cumplimiento de las obligaciones pactadas en el contrato en las fechas establecidas del mismo.	En este periodo se elabora y se carga el informe mensual a la plataforma del secop II en las fechas establecidas y con los requerimientos ya mencionados.
Obligación No 14: elaborar, revisar las bases de datos de los deportistas y entrenadores. En caso de requerirse, registrar las acciones del programa a través de la plataforma del sistema de información misional SIM	La base de datos esta lista y esperando la orden de subirla a la plataforma cuando sea necesario y ya fueron entregados por vía digital los documentos de todos los deportistas del registro de asistencia
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	$150.700
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	$192.900
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	POSITIVA	$12.600
	TOTAL	$356.200

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

Firma Contratista

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

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN 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 Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

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

aportes en línea

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
2019-04	2019-04	41404111	8491719044	I	2019/05/06	2019/05/08	BANCO DE OCCIDENTE	[illegible]	$381,200

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,205,200	$192,900			$1,205,200	$150,700			$1,205,200	$24,200			$1,205,200	$12,600		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,205,200	$192,900			$1,205,200	$150,700			$1,205,200	$24,200			$1,205,200	$12,600		$0	$0
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)					$1,205,200	$192,900			$1,205,200	$150,700			$1,205,200	$24,200			$1,205,200	$12,600		$0	$0
1	CC 45533413	VIVAS ALEXANDRA	230301	30	$1,205,200	$192,900	EPS008	30	$1,205,200	$150,700	CCF24	30	$1,205,200	$24,200	14-23	30	$1,205,200	$12,600	30	$0	$0
Total	Afiliados(1)				$1,205,200	$192,900			$1,205,200	$150,700			$1,205,200	$24,200			$1,205,200	$12,600		$0	$0

PLANILLA PAGADA

 2019/05/08 04:53 PM

7/8

aportes en línea

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	

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo Pensión	Periodo Salud	Clave Pago	Clave Planilla	Tipo Planilla	Fecha Límite	Fecha Pago	Pago Banco	Pago Días Mora	Pago Valor
2019-04	2019-04	41404111	8491719044	I	2019/05/06	2019/05/08	BANCO DE OCCIDENTE		$381,200

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$192,900	$300	$0	$193,200
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$192,900	$300	$0	$193,200
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$12,600	$100	$0	$12,700
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$12,600	$100	$0	$12,700
CCF (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$24,200	$100	$0	$24,300
COMPENSAR	CCF24	860,066,942	7	1	$24,200	$100	$0	$24,300
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$150,700	$300	$0	$151,000
COMPENSAR	EPS008	860,066,942	7	1	$150,700	$300	$0	$151,000
TOTAL				1	$380,400	$800	$0	$381,200

A PAGADA PLANILLA PAGADA PLANILLA PAGADA PLANILLA PAGADA PLANILLA PAGADA PLANILLA

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

PROGRAMA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: SALITRE uds

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE

PERIODO ABRIL-MAYO DESDE: 7 HASTA: 9 A.M. P.M. X

No.	ATLETAS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	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	1000706769	Cll 86- 103D #17	8950538	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		27	27	100.0
2	LUNA SHALOM VARGAS RODRIGUEZ	1030526428	cra 95 #71-44	3222807253	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	36	100.0
3	MATEO RODRIGUEZ CORTAZAR	1025840745	CALLE87#103C-50	3123879879	2	1	2	2	2	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1		35	38	100.0
4	ANNI SOFIA VANEGAS RODRIGUEZ	1000336062	cra 110B#76-14	3204393323	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
5	DANIELA DIAZ ZULUAGA	1000405285	calle103c bis #104-29	3223407382	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
6	KAROL MARIANA HERRERA AGUILAR	1073367667	CALLE 19 SUR #52C37	3105471066	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
7	DAVID ALEJANDRO VARGAS PULIDO	1001197737	CALLE 115 #45-64	3103407797	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
8	NICOLL VALENTINA PALACIO SANABRIA	1001085228	diagonal 43# 1 a -20 int7	3203636042	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
9	HOLMAN CAMILO RIVERA BARREÑO	1000727607	cra91b#49a-51sur	3138541104	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
10	MARIA PAULA MARTIN CAMARGO	1000007818	calle 151#91-51	3186654019	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
11	JULIAN SANTIAGO MEJIA GUTIERREZ	1000493680	transversal 73 #11b-77	3186205151	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
12	JUAN ESTEBAN BECERRA MARTINEZ	1001318545	cr 111c n°86a -36	3053098117	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
13	PAULA VALENTINA BARRIOS RIVEROS	1013097775	CALLE 80#103D-45	3015116951	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
14																																						#¡DIV/0!
15																																						#¡DIV/0!
16																																						#¡DIV/0!
17																																						#¡DIV/0!
18																																						#¡DIV/0!
19																																						#¡DIV/0!
20																																						#¡DIV/0!

No.	Pregunta	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
1	¿El entrenamiento inició a la hora establecida?	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
2	¿El escenario deportivo se encuentra en condiciones adecuadas para desarrollar el entrenamiento?	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
3	¿Se cuenta con los implementos deportivos requeridos para el desarrollo del entrenamiento?	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	NP	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	

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

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

25 5 2019
Fecha:

[signature]
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.

8/18

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
Recreación y Deporte

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

PROGRAMA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: SALITRE calle

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE

PERIODI ABRIL-MAYO **DESDE:** 7 **HASTA:** 9 A.M. P.M. X

No.	ATLETAS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	DIAS																											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	1018480365	cra 100a #154-69	3045267882	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	NP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		28	28	100.0
2	DAVID FELIPE MENEVAR	1018476150	km 4,9 ribera cota vereda	3112697718	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
3	MARIA ALEJANDRA SANCHEZ SANCHEZ	1193428331	cra 100a #154-69	3048704467	2	1	2	2	2	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1		35	35	100.0
4	SANTIAGO ORTEGÓN ANTONIO	1007439155	cra 79 b No 42 c 27	3192060008	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
5	JORGE LUIS ESCOBAR HERRERA	1193577161	CLL 16 # 36-50	3164378175	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
6	JUAN PABLO CUSBA LADINO	1000253348	cra 78 c #29-18sur MD-912-407	3000071313	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
7	KEVIN SANTIAGO MAEZ CORTEZ	1001193384	CRA 17 D # 70-08	3133730204	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
8	MIGUEL RICARDO FONSECA VEGA	1193130703	TRANSVERSAL 41	3212743647	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
9	JUAN DAVID RODRIGUEZ CHAMAORRO	1.095.894.824	CARRERA 9 #9-28 LA CALERA	3133828339	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
10	JEYSON CAMILO MENDEZ GIL	1193128533	TRANSVERSAL 20 #12-36	3138828504	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
11	ANA SOFIA RUIZ PACHECO	1018407271	CALLE 158BIA-40	3102014971	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
12	SEBASTIAN CASTILLEJO	1001287218	CRA 22 #60 A -36 SUR	3228478403	2	1	2	1	1	NP	1	2	1	1	2	1	NP	1	2	1	CM	CM	NP	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1		35	35	100.0
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!

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

CONVENCIONES
1: Una sesión/d
2: Dos sesiones/dia
F: Falla
M: Médico (anexar soporte)
C: Calamidad Domestica
CM: Compensado
NP: No programada

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

25 5 2019
Fecha.

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 se conforma con los requisitos especificados

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

10/12

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

INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA

DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA (CONVENCIONAL Y PARALIMPICO)

CAMPEONATO: selectivo nacional
LUGAR / FECHA: 01- 05 de mayo
ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS
DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE CARRERAS

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA PRUEBA / DISCAPACIDAD	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR		MARCA		CUMPLIMIENTO SI / NO	OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO DE COMPETENCIA
				PLANEADO	OCUPADO	PLANEADA	REALIZADA		
	JUANPABLO CUSBA	PREJUVENIL ONE LAP PISTA	15	3	6			SI	deportista covocado al selectivo nacional por sus buenos logros durante la temproada 2018 - 2019 y se espera estar con mayor posibilidades en la temproada 2019-2020 en obtener un cupo en selección colombia
	HOLMAN RIVERA	JUVENIL ELIMINACION RUTA	15	5	5			SI	deportista covocado al selectivo nacional por sus buenos logros durante la temproada 2018 - 2019 y se espera estar con mayor posibilidades en la temproada 2019-2020 en obtener un cupo en selección colombia
	MIGUEL FONSECA	JUVENIL COMBI PISTA	15	5	5			SI	deportista covocado al selectivo nacional por sus buenos logros durante la temproada 2018 - 2019 y se espera estar con mayor posibilidades en la temproada 2019-2020 en obtener un cupo en selección colombia
	JEYSON MENDEZ	PREJUVENIL PUNTOS RUTA	15	7	7			SI	deportista covocado al selectivo nacional por sus buenos logros durante la temproada 2018 - 2019 y se espera estar con mayor posibilidades en la temproada 2019-2020 en obtener un cupo en selección colombia
	KEVIN MAEZ	PREJUVENIL COMBI PISTA	15	8	8			SI	deportista covocado al selectivo nacional por sus buenos logros durante la temproada 2018 - 2019 y se espera estar con mayor posibilidades en la temproada 2019-2020 en obtener un cupo en selección colombia
	SEBASTIAN CASTILLEJO	PREJUVENIL OMNIUM PISTA	10	5	5			SI	deportista covocado al selectivo nacional por sus buenos logros durante la temproada 2018 - 2019 y se espera estar con mayor posibilidades en la temproada 2019-2020 en obtener un cupo en selección colombia
	PAULA BARRIOS	PREJUVENIL OMNIUM PISTA	8	6	6			SI	deportista covocado al selectivo nacional por sus buenos logros durante la temproada 2018 - 2019 y se espera estar con mayor posibilidades en la temproada

FIRMA ENTRENADOR (A)

FECHA ENTREGA 25/05/2019

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

INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA

DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA (CONVENCIONAL Y PARALIMPICO)

CAMPEONATO: **distrital de mayores** LUGAR / FECHA 17 y 18 de mayo

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE CARRERAS

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA PRUEBA / DISCAPACIDAD	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR		MARCA		CUMPLIMIENTO SI / NO	OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO DE COMPETENCIA
				PLANEADO	OCUPADO	PLANEADA	REALIZADA		
	Alejandra sanchez	mayores 200mts	15	1	1			si	deportista primer año de mayores con opcion de ganar cupo a juegos nacionales
	Luna vargas	prejuvenil puntos	30	1	1			si	deportista con mucha proyeccion de categoria prejuvenil
	Juan david rodriguez	prejuvenil puntos	20	1	1			si	deportista con mucha proyeccion de categoria prejuvenil
	sebastian carrero	mayores puntos	30	3	1			si	deportista opcionado a ganar cupo de juegos nacionalesñ
	Paula Barrios	juvenil eliminacion	20	3	2			si	deportista en primer año de juvenil y proyecta buen desempeño
	sebastian castillejo	200mts	15	2	1			si	deportista en primer año de juvenil y proyecta buen desempeño
	juan pablo cusba	one lap	15	2	2			si	deportista en primer año de juvenil y proyecta buen desempeño

FIRMA ENTRENADOR (A)

FECHA ENTREGA 25/05/2019

12/18

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				45.533.413						
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 $ 150.700,00 — Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $ 192.900,00 Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $ 12.600,00 — 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 (2018). 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 (2018). Anexo									SI		NO	X	
12	Dependientes: Certifico bajo gravedad de juramento que las personas claramente identificadas con numero de identificación y vinculo 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 matricula 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 (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 5 AA 2019

1.3/18

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES

AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

PLAN SEMANAL DE: 29/04/19 **AL** 05/05/19

MESOCICLO APROXIMADOR

MICRO #

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS

PRINCIPALES TAREAS FISICAS DESARROLLAR MAS FUERZA EN LOS ISQUIOTIBIALES Y TIBIALES
INCREMENTAR LA FUERZA DEL TREN INFERIOR

MICROCICLOS									TOTAL	
Total de minutos planificados	240	240	240	240	240	240			1440	
DIAS	Ls	Mt	Ms	Js	Vs	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (minutos)	20	20	20	20	20			100	100	11%
RESISTENCIA AERÓBICA (Minutos)		50		50		120		220	220	24%
FUERZA GENERAL (Minutos)								0	0	0%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos	20	10	20	20	20			90	90	10%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min	70	40					240	350	350	38%
VELOCIDAD		40	50		60			150	150	16%
PLIOMETRIA								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	12%	18%	10%	10%	11%	13%	26%	910	910	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	110	160	90	90	100	120	240	910	910	
RESISTENCIA ESPECIAL (Min)						50		50	50	28%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min)								0	0	0%
RAPIDEZ (Min)	10		10		10			30	30	16%
VELOCIDAD DE REACCION (Min)		20		10		20		50	50	28%
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	11%	16%	11%	11%	11%	42%		130	130	86%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	20	30	20	20	20	80	0	190	190	
APRENDIZAJE TECNICO (Min)	30							30	30	19%
TECNICA EFECTIVA IND. (Min)								0	0	0%
POSICION Y DESPLAZAMIENTO (I	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	21%
ANALISIS VIDEOS (Min)	10						120	130	130	79%
CHARLAS Y VISUALIZACION (Min)								0	0	0%
PORCENTAJE TEORÍA	12%	3%	3%	3%	3%	3%		165	165	100%
TOTAL TIEMPO TEORÍA	20	5	5	5	5	5	120	165	165	
TOTAL	210	215	135	135	145	225	360	1425	1425	0%
Diferencia	-90				-25	-105		-220		

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES

AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

PLAN SEMANAL DE: 26/04/19 **AL** 28/04/19

MESOCICLO Desarrollador

MICRO #

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS

PRINCIPALES TAREAS FISICAS DESARROLLAR MAS FUERZA EN LOS ISQUIOTIBIALES Y TIBIALES

INCREMENTAR FUERZA EN EL TREN SUPERIOR

MICROCICLOS									TOTAL	
Total de minutos planificados	240	240	240	240	240	240			1440	
DIAS	Ls	Mt	Mi	Ju	Vs	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (minutos)					15	10	10	35	35	7%
RESISTENCIA AEROBICA (Minutos)							240	240	240	61%
FUERZA GENERAL (Minutos)					50			50	50	11%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos)					10	10	10	30	30	6%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Mi						120		120	120	25%
VELOCIDAD								0	0	0%
PLIOMETRIA								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	0%	0%	0%	0%	16%	29%	55%	475	475	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	0	0	0	0	75	140	260	475	475	
RESISTENCIA ESPECIAL (Min)							100	100	100	28%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min)						120		120	120	33%
RAPIDEZ (Min)					40			40	40	11%
VELOCIDAD DE REACCION (Min)								0	0	0%
FUERZA MAXIMA (Min)								0	0	0%
FUERZA EXPLOSIVA (Min)					100			100	100	28%
FLEXIBILIDAD ESPECIAL										
FORTALECIMIENTO TERABAND								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA ESPECIAL	0%	0%	0%	0%	39%	33%		360	360	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	0	0	0	0	140	120	100	360	360	
APRENDIZAJE TECNICO (Min)								0	0	0%
TECNICA EFECTIVA IND. (Min)					20			20	20	50%
POSICION Y DESPLAZAMIENTO (Min)						20		20	20	50%
REPETICIONES GESTO TECNICO (Min.)								0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE TECNICO	0%	0%	0%	0%	50%	50%		40	40	100%
TOTAL TIEMPO TECNICO	0	0	0	0	20	20	0	40	40	
REGLAMENTACION (Min)					10	10		20	20	7%
EVALUACION DE LA SESION (Min)					5	5		10	10	4%
ANALISIS VIDEOS (Min)						120	120	240	240	89%
CHARLAS Y VISUALIZACION (Min)								0	0	0%
PORCENTAJE TEORÍA	0%	0%	0%	0%	6%	50%		270	270	100%
TOTAL TIEMPO TEORÍA	0	0	0	0	15	135	120	270	270	
TOTAL	0	0	0	0	250	415	480	1145	1145	0%
Diferencia	120				-130	-295		-305		

14/18

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES

AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

PLAN SEMANAL DE: 08/05/19 12/05/19

MESOCICLO COMPETITIVO –PREPARATIVO

MICRO #

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS

PRINCIPALES TAREAS FISICAS DESARROLLAR MAS FUERZA EN LOS ISQUIOTIBIALES Y TIBIALES

MICROCICLOS									TOTAL	
Total de minutos planificados	240	240	240	240	240	240			1440	
DIAS	Ls	Mt	Mx	Js	Vs	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (Minutos)	20	15	15	15	15	15	15	110	110	22%
RESISTENCIA AERÓBICA (Minutos)	40	100		60		60		260	260	53%
FUERZA GENERAL (Minutos)								0	0	0%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos)	20							20	20	4%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Minutos)	70							70	70	14%
VELOCIDAD			10		10		10	30	30	6%
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	31%	23%	5%	15%	5%	15%	5%	490	490	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	150	115	25	75	25	75	25	490	490	
RESISTENCIA ESPECIAL (Min)		20		20		20		60	60	10%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min)			100		100		240	440	440	77%
RAPIDEZ (Min)								0	0	0%
VELOCIDAD DE REACCION (Min)	5							5	5	1%
FUERZA MAXIMA (Min)								0	0	0%
FUERZA EXPLOSIVA (Min)								0	0	0%
FLEXIBILIDAD ESPECIAL	10	10	10	10	10	10	10			
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA ESPECIAL	3%	5%	19%	5%	19%	5%		505	505	88%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	15	30	110	30	110	30	250	575	575	
APRENDIZAJE TECNICO (Min)	30	10	10	10	10	10	10	90	90	75%
TECNICA ELECTIVA (Min)								0	0	0%
POSICION Y DESPLAZAMIENTO	20							20	20	17%
METODOLOGIA DIDACTICA	10							10	10	8%
								0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE TECNICO	50%	8%	8%	8%	8%	8%		120	120	100%
TOTAL TIEMPO TECNICO	60	10	10	10	10	10	10	120	120	
REGLAMENTACION (Min)								0	0	0%
EVALUACION DE LA SESION (Min)	10							10	10	50%
ANALISIS Y VIDEOS (Min)	10							10	10	50%
CHARLAS Y VISUALIZACION (Min)								0	0	0%
PORCENTAJE TEORÍA	100%							20	20	100%
TOTAL TIEMPO TEORÍA	20						0	20	20	
TOTAL	245						285	530	530	0%
Diferencia	-125				120	120		115		

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES
AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ
PLAN SEMANAL DE: 13/05/19 19/05/19
MESOCICLO REPARADOR- ACUMULAT VO
MICRO # -

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS

PRINCIPALES TAREAS FISICAS DESARROLLAR MAS FUERZA EN LOS ISQUIOTIBIALES Y TIBIALES

MICROCICLOS									TOTAL	
Total de minutos planificados	240	240	240	240	240	240			1440	
DIAS	Ls	Mt	Mis	Js	Vs	Sab.	Dom.	T -	TOTAL	%
[illegible]	20	15	15	15	15	15	20	115	115	15%
[illegible]	40		30			40	200	310	310	40%
[illegible]	-		10		30			40	40	5%
[illegible]	20	10		10		10		50	50	6%
[illegible]								0	0	0%
[illegible]	80		80		100			260	260	34%
	-							0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	21%	3%	17%	3%	19%	8%	26%	775	775	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	160	25	135	25	145	65	220	775	775	
[illegible]								0	0	0%
[illegible]						50	20	70	70	30%
[illegible]								0	0	0%
[illegible]	5							5	5	2%
[illegible]		30		40				70	70	30%
[illegible]						20		20	20	8%
[illegible]	10		15		15		30			
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA ESPECIAL	6%	13%	6%	17%	6%	30%		185	185	70%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	15	30	15	40	15	70	50	235	235	
[illegible]	30		10		10			50	50	42%
[illegible]		10		10				20	20	17%
[illegible]	20		10		10			40	40	33%
[illegible]	10							10	10	8%
								0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE TECNICO	50%	8%	17%	8%	17%	0%		120	120	100%
TOTAL TIEMPO TECNICO	80	10	20	10	20	0	0	120	120	
[illegible]								0	0	0%
[illegible]	10					10	10	30	30	60%
[illegible]	10							10	10	20%
[illegible]	-					10		10	10	20%
PORCENTAJE TEORÍA	67%							50	50	100%
TOTAL TIEMPO TEORÍA	20						10	30	30	
TOTAL	256						280	535	535	0%
Diferencia	-136				120	120		105		

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES

AREA DE DEPORTES

ENTRENADOR(A): ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

PLAN SEMANAL DE: 20/05/19 — 25/05/19

MESOCICLO aproximador

MICRO #

PRINCIPALES TAREAS TECNICAS

PRINCIPALES TAREAS FISICAS DESARROLLAR MAS FUERZA EN LOS ISQUIOTIBIALES Y TIBIALES

MICROCICLOS								2	TOTAL	
Total de minutos planificados	240	240	240	240	240	240			1440	
DIAS	Ls	Mt	Ms	Js	Vs	Sab.	Dom.	T	TOTAL	%
CALENTAMIENTO (Minutos)	20	15	15	15	15	15	20	115	115	16%
RESISTENCIA AEROBICA (Minutos	40						200	240	240	34%
FUERZA GENERAL (Minutos)			10		30			40	40	6%
FLEXIBILIDAD GENERAL (Minutos	20	10		10		10		50	50	7%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Mi								0	0	0%
VELOCIDAD	80		80		100			260	260	37%
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA GENERAL	23%	4%	15%	4%	21%	4%	31%	705	705	100%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	160	25	105	25	145	25	220	705	705	
RESISTENCIA ESPECIAL (Min)								0	0	0%
RESISTENCIA A LA FUERZA (Min)						50	20	70	70	25%
RAPIDEZ (Min)								0	0	0%
VELOCIDAD DE EJECUCION (Min)	5		20		20			45	45	16%
FUERZA MAXIMA (Min)		30		40				70	70	25%
FUERZA EXPLOTIVA (Min						20		20	20	7%
FLEXIBILIDAD ESPECIAL	10		15		15		30			
								0	0	0%
PORCENTAJE FÍSICA ESPECIAL	5%	11%	13%	15%	13%	25%		205	205	75%
TOTAL TIEMPO FÍSICA	15	30	35	40	35	70	50	275	275	
APRENDIZAJE TECNICO (Min)	30		10		10			50	50	42%
TECNICA EFECTIVA (Min)		10		10				20	20	17%
POSICION Y DESPLAZAMIENTO (	20		10		10			40	40	33%
REPETICIONES OPTIMO TECNICO	10							10	10	8%
								0	0	0%
								0	0	0%
								0	0	0%
PORCENTAJE TECNICO	50%	8%	17%	8%	17%	0%		120	120	100%
TOTAL TIEMPO TECNICO	60	10	20	10	20	0	0	120	120	
REGLAMENTACION (Min)								0	0	0%
EVALUACION DE LA SESION (Min	10					10	10	30	30	60%
ANALISIS Y VIDEOS (Min)	10							10	10	20%
CHARLAS Y VISUALIZACION (Min						10		10	10	20%
PORCENTAJE TEORÍA	67%							50	50	100%
TOTAL TIEMPO TEORÍA	20						10	30	30	
TOTAL	255						280	535	535	0%
Diferencia	-135				120	120		105		

Gmail

Alexandra Vivas <alxvivas.av@gmail.com>

informe numero 4 perfeccionamiento

1 mensaje

Alexandra Vivas <alxvivas.av@gmail.com> 26 de mayo de 2019, 23:53
Para: GERENCIA LIPATIN BOGOTA <gerencia@lipatinbogota.org>

buenas noches envio informe de perfeccionamiento
feliz semana

Libre de virus. www.avast.com

5 archivos adjuntos

IDRD_2019_CERTIFICACION_CUMPLIMIENTO_REQUISITOS_EMPLEADO (1).xls
39K

MICROS 2019 -05.xlsx
60K

Informe tecnico de competencia deportes de tiempo y marca v30 (1).xls
221K

V5. INFORMEDEACTIVIDADESYSUPERVISINDECONTRATOSDELIDRDv5.docx
42K

reporte de asistencia de atletas a entrenamientos v50.xls
304K

ACTA No.	COMITÉ/REUNIÓN:	DD	MM	AA
		16	05	2019

LUGAR: UCAD HORA DE INICIO: 11 00 HORA FIN:

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA
Alexandra Vivas	Perfeccionamiento	Deporte Ale
Juan Carlos Baena	Rendimiento	Deportes Juan
Jaime F Cardenas R	Rendimiento	Deportes [illegible]
Carlos Andrés Ruiz C.	Entrenador Semillero	Deportes [illegible]
Johan Steven Mellizo Campos	Entrenador Semilleros	Deportes [illegible]
Andres Vargas Gonzalez	Contratista	Deportes [illegible]

ORDEN DEL DIA

1. Presentación de entrenadores
2. Construcción plan y lineamientos
3. pedagógicos
4.
5.
6.

TEMAS TRATADOS

Nos reunimos con los entrenadores de Rendimiento Anuar Cardenas, Alexandra Vivas, Juan Carlos Baena, los entrenadores de Semilleros Carlos Ruiz y Johan Mellizo

Se trabaja en la construcción del plan Pedagógico para potenciar de manera en las diferentes categorías, edades sensibles y requerimientos por cada categoría y nivel.

Socializado los cuadros para la categoría de Semilleros, Perfeccionamiento y Rendimiento, para concensuadamente llegar a terminos fijos donde se fije la importancia y relevancia para cada item según el nivel en un numerador donde 1 es muy importante y 5 es menos importante.

GESTIÓN DOCUMENTAL

Si no maneja consecutivo coloque N.A	COMITÉ/REUNIÓN:	DD	MM	AA
ACTA No.		09	05	2019

LUGAR: P.R.D. El Salitre HORA DE INICIO: 3:30 pm HORA FIN: 4:30 pm

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA
Johan Steven Hellino Gonzalez	Entrenador Semillero	IDRD
Anwar F CARDENAS R	Entrenador Rendimiento	IDRD
Alexandra Vivas	Cinta perfeccionam	IDRD
Carlos Ulvis Calle	Entrenador Semillero	IDRD
JUAN CARLOS BAENA	ENTRENADOR REND	IDRD

ORDEN DEL DIA

1. Presentación con Entrenadores	4.
2.	5.
3.	6.

TEMAS TRATADOS

Se hace la presentación con los entrenadores de Rendimiento Anwar Cardenas y Alexandra Vivas. y
En la reunión se habla sobre algunas de las pruimetras que se buscan en los deportistas de Semilleros de las localidades de Bosa y Engativa.
Las capacidades físicas requeridas para subir al proceso de rendimiento, Las habilidades y los tiempos mínimos.
Así mismo se hace observación de los deportistas, teniendo el referente de como deben estar los deportistas en sus entrenamientos

Cancelar

< Evaluación de la Entidad Estatal >

VER CONTRATO

1 Información general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 Documentos del contrato
6 Información presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 Incumplimientos

Ejecución del Contrato

Porcentaje Recepción de artículos

Plan de Pagos

¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? Sí No

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado

No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda especificados

Crear

Documentos de ejecución del contrato

	Descripción	Nombre del archivo	Cargado por	
	RP CTO 214.pdf	RP CTO 214.pdf	Comprador	Descargar
	Inf 1 Alexandra Vivas Rodriguez.pdf	Inf 1 Alexandra Vivas Rodriguez.pdf	Proveedor	Descargar
	INF 2 VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA.pdf	INF 2 VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA.pdf	Proveedor	Descargar
	214-2019-ACTA DE INICIO.pdf	214-2019-ACTA DE INICIO.pdf	Comprador	Descargar
	INF 3 VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA.pdf	INF 3 VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA.pdf	Proveedor	Descargar

Borrar Cargar nuevo

Cancelar

< Evaluación de la Entidad Estatal >