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.	3		
FECHA DEL INFORME	DD	MM	AAAA
	30	04	2023

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO- 0602-2023
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
20238007016008 91E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	Ismael Pantoja Marin	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	14607716	Registre el número de identificación
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE TECNIFICACIÓN 3.2 PARA IMPLEMENTAR LOS PLANES DE PREPARACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE ATLETAS EN LA DISCIPLINA ASIGNADA, DEL SISTEMA DEPORTIVO DE BOGOTÁ.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	$42.680.000	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	09/02/2023	Registre la fecha de inicio del acta
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	N/A	Registre el tiempo, valor y plazo de la prorroga
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	N/A	Registre para cada suspensión efectuada, las fechas y plazo de la suspensión
FECHA DE TERMINACIÓN	08/12/2023	Registre fecha de terminación establecida luego de las suspensiones y/o prórrogas aprobadas si las hay.
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	01/04/2023 al 30/04/2023	Registre las fechas entre las cuales se reportan las actividades

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	Actividades, evidencias y ubicación
Obligación No. 1: Planificar, direccionar, controlar y evaluar, la preparación de los deportistas	**AVANCE:** Se realizó la planificación, orientación, y control de la preparación a los deportistas de ESGRIMA, que son

asignados para la etapa de tecnificación (etapa rendimiento subetapa de rendimiento o/y tecnificación) por el equipo metodológico en coordinación con las ligas deportivas del registro de Bogotá, generando planes de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, realizar los ajustes necesarios que sean requeridos, aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva, el cual debe ser de acuerdo a los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos.	parte de la etapa de tecnificación, de acuerdo a lo proyectado en el plan de entrenamiento. **EVIDENCIA:** *Formato reporte de asistencia de atletas a entrenamientos (SIM) *Plan de entrenamiento, *Microciclos #8 al #11 **UBICACIÓN:** Anexo folios # 11 al 14
Obligación No. 2: Desarrollar estrategias de actualización, capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del proyecto de inversión, talento y reserva, masificación e iniciación deportiva que le sean solicitados, así como, realizar el acompañamiento técnico y capacitación a los programas institucionales y de Ligas en las etapas de iniciación deportiva, talento y reserva y tecnificación.	**AVANCE:** Se cumple con la orientación técnica de los entrenamientos de acuerdo con lo proyectado, para optimizar la calidad de los procesos y evolución de los deportistas en la etapa de tecnificación en ESGRIMA. *Asistí el día 11 de ABRIL 14:00- Reunión Camino a Juegos nacionales 2023, donde se realiza la presentación del equipo interdisciplinario que estará acompañando a los deportistas en el proceso de clasificación y participación. *Realice visita al Colegio LAUREANO GOMEZ el día jueves 13 de abril a las 9 am, Donde se venía realizando el programa JEC. Realizando un repaso de acciones con un grupo de 25 deportistas y se consolida su participación en la actividad “Liguilla de esgrima” que busca masificar y captar talentos para enriquecer el semillero de deportistas de Bogotá *Apoye la ejecución de la actividad liguilla de esgrima en convenio con la federación colombiana de esgrima, que busca masificar la practica de esgrima en la ciudad de Bogotá con un enfoque en usuarios nuevos entre las edades de 7 a 15 años. Fecha 1: 16 abril de 7 am. A 2 pm. Plaza de los artesanos Fecha 2: 22 abril de 8 am a 12 pm Plaza de los artesanos **EVIDENCIA:** *Registro fotográfico. **UBICACIÓN:** Anexo folios # 8 al 10
Obligación No. 3: Dar Cumplimiento con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y	**AVANCE:** Se sobrepasa debido a la competencia distrital y en la actividad Liguilla de esgrima Bogotá; el mínimo de 8 sesiones programadas de acuerdo con lo requerido en

aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y eventualmente Ligas Deportivas Distritales, garantizando un mínimo de ocho (8) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD.	la etapa y lo concertado con el área metodológica, los días: *Lunes: 4:00 p.m. a 6:00 pm/6:00 pm a 8:00 pm *Martes: 9:00 a 11:00 am *Miércoles: 4:00 p.m. a 6:00 pm/6:00 pm a 8:00 pm *Jueves: 4:00 p.m. a 6:00 pm/6:00 pm a 8:00 pm *Sábado 7:00 a 9:00 am/9:00 a 11:00am En la unidad deportiva el salitre coliseo. **EVIDENCIA:** *Registro fotográfico *****Formato reporte de asistencia de atletas a entrenamientos (SIM) **UBICACIÓN:** Anexo folios: # 8 al 12
Obligación No. 4: Realizar seguimiento 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 establecido en el plan de entrenamiento vigente: así como Actuar en reuniones o eventos nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato, 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, en preferencia, en coordinación con el equipo metodológico y/o con las ligas deportivas del registro de Bogotá.	**AVANCE:** Se cumple con la obligación en el periodo de reporte acompañando y dirigiendo a los deportistas asignados, en entrenamientos y: *Copa nacional de espada desarrollada en la ciudad de Cali valle. Los días 29 y 30 de abril y ultimo clasificatorios juegos nacionales 2023 *Distrital M15, cadetes, juvenil y mayores, realizado los Días 15 y 16 de abril. Realizado en la plaza de los artesanos *Concentración interligas de esgrima que se realizó del día 1 al 5 de abril en la ciudad de Ibagué Tolima **EVIDENCIA:** *registro fotográfico *****Formato de reporte de asistencia de atletas a entrenamientos (SIM) *Informe técnico de competencia **UBICACIÓN:** Anexo folios: # 8 al 12 y 15
Obligación No. 5: Generar un informe técnico de competencia con la gestión, teniendo como objetivo desarrollar resultados de acuerdo al modelo implementado por el área de deportes, participando activamente en fogueos y competencias	**AVANCE:** Se elabora informe técnico correspondiente a la participación de los deportistas bogotanos en Copa nacional de espada desarrollada en la ciudad de Cali valle. Los días 29 y 30 de abril y ultimo clasificatorios juegos nacionales 2023. El cual contiene fechas del

preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo tres (3) días hábiles después de cada competencia y anexarlo evidencias de seguimiento en el informe mensual.	evento, lugar y análisis de resultados según lo establece el formato correspondiente. **EVIDENCIA:** *Informe técnico de competencia **UBICACIÓN:** Anexo folio # 15
Obligación No. 6: Gestionar las herramientas digitales, tecnologías y/o ofimáticas necesarias para garantizar la ejecución del contrato de manera presencial y/o virtual contando con los medios tecnológicos para la constante comunicación con el supervisor del contrato, para el cumplimiento del objeto y obligaciones del contrato, así como a las reuniones misionales y eventos convocados por los componentes del proyecto, el IDRD y/o entidades aliadas.	**AVANCE:** Se implementa el uso de las herramientas como la plataforma Sim para el registro de asistencias y la asociación de deportistas con el entrenador, así mismo el uso de correo electrónico para el envió y recepción constante de información entre el área metodológica y técnica y la comunicación constante por el grupo de WhatsApp Entrenadores Esgrima BOG. según la necesidad para el cumplimiento de las obligaciones en el periodo de reporte. **EVIDENCIA:** *Formatos institucionales y evidencias anexas **UBICACIÓN:** Anexo folio # 1 al 17
Obligación No. 7: El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, “Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD”, o la vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares, afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.	**AVANCE:** Se cumplió con el objeto del contrato sin compromiso de situaciones que afectaran la imparcialidad y objetividad en el desarrollo de las obligaciones. **EVIDENCIA:** Anexos adjuntos **UBICACIÓN:** folios # 1 a 17
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	Régimen de excepción ADRES	$250.000-
PAGO APORTES PENSIÓN	Porvenir	$320.000-
PAGO RIESGOS LABORALES	Positiva Seguros	$48.800-
	TOTAL	$619.700-

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)

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.



Firma Contratista

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

Se da el visto bueno desde la parte administrativa - metodológica por el metodólogo Andres Bohorquez
Se da el visto bueno desde la parte administrativa por el Gestor Felipe Suárez
El contratista cumple con las obligaciones contractuales del periodo correspondiente a este informe

VoBo Supervisor del contrato
Nombre: CLEMENCIA DEL CASTILLO HERNANDEZ CEPEDA
N° de Identificación: CC 52.552.150
Cargo: Técnico Operativo 07

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

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO
(Articulos 330 al 336 del Estatuto Tributario Nacional)

Conozco que de acuerdo con el Inciso 6 del parágrafo 4 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	Nombre del Contratista	**ISMAEL PANTOJA MARIN**									
2	Identificacion	CC	**X**	CE		**Numero**	**14607716**	**N° contrato**		**IDRD-CTO-0602-2023**	
3	Responsable del impuesto a las ventas							SI		NO	**X**
4	Pertenece al Regimen Simple							SI		NO	**X**
5	Residente en el país (Extranjeros)							SI		NO	**X**
6	Mis ingresos totales en el año gravable 2022, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2022), equivalentes a $53,205,600							SI	**X**	NO	
7	**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.**										
	Número de planilla	7873137845			Fecha de pago	11/04/2023		Valor pagado	$ 619.700		
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado $	$ 250.000			Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $	$ 320.000					
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $	48.800			Nota: el valor pagado por ARL no disminuye la base de la retencion en la fuente						
8	**Ingresos no constitutivos de renta, ni de ganancia ocasional mensual**										
	AFC $				Ahorro Voluntario Pensión $						
9	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 (2022). Indique el o los titulares del crédito de vivienda. Anexo							SI		NO	**X**
10	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 (2022). Anexo							SI		NO	**X**
11	**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.**										
	De acuerdo al Art. 7 de la ley 2277 del 2022 solo se podra deducir hasta un valor mensual de $254.472 por cada dependiente económico, y hasta un máximo de cuatro (4) dependientes. Certifico bajo la gravedad de juramento el numero de dependientes (si no tiene dependientes colocar (0))									**#**	**2**
	a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil de cada uno). Anexo							SI	**X**	NO	
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil de cada uno 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 de cada uno 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 (2022) $9.881.040 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 (2022) $9.881.040 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo							SI		NO	**X**
12	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.							SI	**X**	NO	
13	**(OPCIONAL)** Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una retención en la fuente superior a la establecida en el (parágrafo 3 del Artículo 383 ET), la cual será 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.

Dada en Bogotá D.C. a los: DD **30** MM **4** AA **2023**

FIRMA

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	14607716
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			ISMAEL PANTOJA MARIN
CIUDAD/MUNICIPIO:	CAJICA	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CALLE 4B # 1-105 TR 1 APTO 202 CENTRO	TELÉFONO:	8831862
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otros trabajos de edición.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**7873137845**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES marzo AÑO 2023			PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES marzo AÑO 2023
DÍAS DE MORA:	1				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2023/04/11			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	2017803078

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 320.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 400	$ 0	$ 320.000	$ 400	$ 320.400
SUBTOTALES:										**$ 320.000**	**$ 400**	**$ 320.400**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
MIN002	MIN002-ADRES-REGIMEN EXCEPCION	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 250.000	$ 0	$ 400	$ 0	$ 250.000	$ 400	$ 0	$ 250.400
SUBTOTALES:													**$ 250.000**	**$ 400**	**$ 0**	**$ 250.400**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 48.800	$ 48.800	$ 100	$ 0	$ 48.900
SUBTOTALES:									**$ 48.800**	**$ 100**	**$ 0**	**$ 48.900**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES						
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	PENSIÓN								SALUD						ARP							CCF		SENA		ICBF		ESAP		MINEDU	
																														FSP		APORTES VOLUNTARIOS																							
																											ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DIAS COT	IBC	ADMIN	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE
1	CC 14607716	PANTOJA MARIN ISMAEL	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 2.000.000				NO																	230301-PORVENIR	30	$ 2.000.000	$ 320.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 320.000	MIN002-ADRES-REGIMEN EXCEPCION	30	$ 2.000.000	$ 250.000	$ 0	$ 250.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 2.000.000	14607716	$ 48.800		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 619.700**

REGISTRO FOTOGRAFICO ABRIL









LIGA DE ESGRIMA DEL TOLIMA

PROGRAMACIÓN CONCENTRACIÓN 1 AL 5 DE ABRIL 2023

HORA	SÁBADO 1	HORA	DOMINGO 2	HORA	LUNES 3	HORA	MARTES 4	HORA	MIÉRCOLES 5
10:00	Introducción (objetivos-Horario) (15')	09:00	CALENTAMIENTO (20')	09:00	CALENTAMIENTO (30')	09:00	CALENTAMIENTO (20')	09:00	CALENTAMIENTO (30')
10:15	CALENTAMIENTO (30')	09:20	PREPARACIÓN FISICA (propieocepcion) (30')	09:30	PREPARACIÓN FISICA (cap coordinativas) (20')	09:30	PREPARACIÓN FISICA florete y espada (fza core) (30')	09:30	TÉCNICO COMBATES: equipos (105')
10:45	Combates libres X 5 tocados (55')	09:50	ENTRENAMIENTO TÉCNICO (desplazamientos cambio de ritmo) (20')	09:50	TÉCNICO COMBATES: poule gigante (110')	09:30	Chequeo sable doble ronda de poule (130')	11:15	VUELTA A LA CALMA (30')
11:40	PREPARACIÓN FISICA Y VUELTA A LA CALMA (20')	10:10	TÉCNICO Combates: X 3' X 2' de descanso (80')	11:40	PREPARACIÓN FISICA Y VUELTA A LA CALMA (20')	10:00	TÉCNICO florete y espada: rey de pista en 2 pistas (30') / combates 1' prioridad contra todos / combates X 15 (tiempo total 100'	11:45	CIERRE DE LA CONCENTRACIÓN (15')
		11:30	PREPARACIÓN FISICA Y VUELTA A LA CALMA (30')			11:30	PREPARACIÓN FISICA Y VUELTA A LA CALMA (30')		
12:00	**RECESO -ALMUERZO**								
14:00	CALENTAMIENTO (20')	14:00	CALENTAMIENTO (30')	14:00	CALENTAMIENTO (20')	14:00	CALENTAMIENTO (30')		
14:20	PREP FÍSICA (coordinación-equilibrio) (20')	14:30	CIRCUITO: desplazamientos / plastrón / combates (30')	14:20	TÉCNICO Combates: 30' X 3' / 30' X 5 / 30' X 15 (100')	14:30	Chequeo de espada (100')		
14:40	TÉCNICO COMBATES: 6X5 / 4X15 (80')	15:00	TÉCNICO COMBATES: x 15 (90')	14:20	Chequeo de florete (100')	14:20	TÉCNICO Combates florete y sable: libres X 15 (100')		
16:00	PREPARACIÓN FISICA (Fuerza) (30')	16:30	VUELTA A LA CALMA (30')	16:00	PREPARACIÓN FISICA (fuerza) (30')	16:10	PREPARACIÓN FISICA (fuerza) (30')		
16:30	VUELTA A LA CALMA (30')			16:30	VUELTA A LA CALMA (flexibilidad) (30')	16:40	VUELTA A LA CALMA (flexibilidad) (20')		

CONCENTRACION IBAGUE TOLIMA






ENTRENAMIENTOS VARIO UDS SALITRE





REUNION INFROMATIVA CAMINO A JJNN 2023 PRESENTACION QUIPO INTERDICIPLINARIO



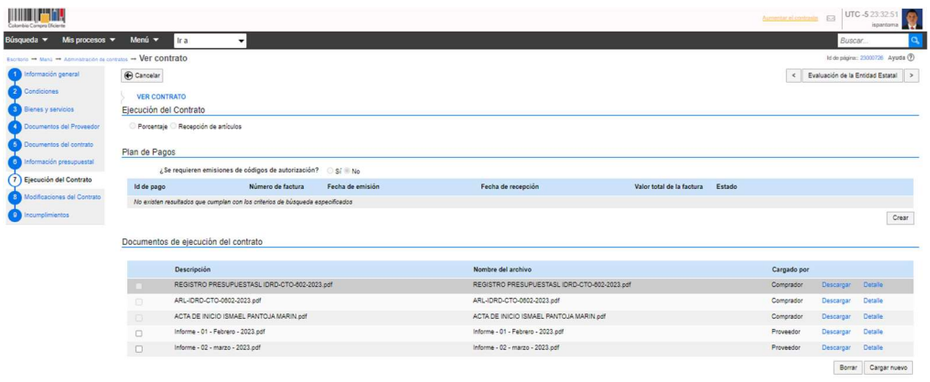

VISITA INSTITUCION EDUCATIVA LAUREANO GOMEZ




CAMPEONATO DISTRITAL DE ESPADA




FECHA 1 Y 2 LIGUILLA ESGRIMA BOGOTA



CARGA INFORMES ANTERIORES SECOP II

REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **Ismael Pantoja** con **C.C 14607716** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2023-04-01** hasta el **2023-04-30** de los siguientes Deportistas:

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1000603689	Maria Nusa Nusa	Esgrima	Convencional	0	10
T.I 1107846522	García Jorge David	Esgrima	Convencional	5	5
C.C 1004701595	Melanny Blanco Sanchez	Esgrima	Convencional	15	1
T.I 1014739340	JERONIMO AVELLA DE LA ROSA	Esgrima	Convencional	18	1
T.I 1014740298	MATIAS AVELLA DE LA ROSA	Esgrima	Convencional	11	1
C.C 79988407	Diego Albarran Montoya	Esgrima	Convencional	6	0
T.I 1025063985	Sergio Holguín Fuentes	Esgrima	Convencional	6	0
C.C 1070021259	LAURA CASTILLO GUTIERREZ	Esgrima	Convencional	16	0
T.I 1122510320	KAROL TORRES GALEANO	Esgrima	Convencional	6	1
C.C 1001119344	Jonatan Castiblanco RODRIGUEZ	Esgrima	Convencional	7	0

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1141515825	Ana La rotta Laverde	Esgrima	Convencional	12	0

PROGRAMACIÓN DE LAS TAREAS "DEPORTE"

ENTRENADOR: ISMAEL PANTOJA MARIN **DEPORTISTA:** TECNIFICACION ESPADA

CATEGORÍA: Precadete, cadete y juvenil **FECHA DEL PLAN ANUAL:** 13/02/2023 al 10/12/2023

OBJETIVOS

GENERAL	Fortalecer con 8 deportistas (4 masculinos y 4 femeninos) por categoría de tecnificación (precadete, cadete y juvenil) a nivel federado para asumir el calendario 2023
ESPECÍFICO	Aumentar la reserva deportiva un 20% para competencias internas y regionales
COMPETITIVO	Consolidar el equipo masculino juvenil para obtener el oro y el equipo femenino juvenil para obtener medalla de bronce en el Gran Campeonato Nacional.
TÉCNICO	aplicación de conceptos internacionales en la modalidad de espada mediante combate y desarrollo del pensamiento logico.
FÍSICO	Optimizar el estado condicional, coordinativo y la composición corporal de los deportistas de la selección entre un 5% y 10%
TEÓRICO	Enseñar, consolidar y aplicar las normas del reglamento de la Federación Internacional de Esgrima.

MESES	feb	feb	feb	mar	mar	mar	mar	abr	abr	abr	abr	may	may	may	may	may	jun	jun	jun	jun	jul	jul	jul	jul	jul	ago	ago	ago	ago	sep	sep	sep	sep	oct	oct	oct	oct	oct	nov	nov	nov	nov	dic
FECHA DE INICIO Y FINAL DEL MICROCICLO	13	20	27	06	13	20	27	03	10	17	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04
	19	26	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	03	10	17	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10
MACROCICLO																																											
ETAPAS	PFG							PFE												PC				CP		T	T	PFG								PFE					PC		CP	T	T	T
NÚMERO DE MICROCICLOS	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
DÍAS x MICROCICLOS	4	5	5	3	4	4	4	4	3	4	5	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4
SESIONES x MICROCICLOS	8	5	5	8	8	8	8	8	8	5	5	5	8	5	5	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	8	8	8	5	5	8	8	8
MICROCICLO	PC	CP	CP	RE	AJ	CA	IM	IM	RE	PC	CP	CP	RE	PC	CP	RE	AJ	CA	IM	IM	RE	CA	AJ	PC	CP	RE	CA	IM	AJ	CA	CA	IM	RE	PC	CP	RE	IM	AJ	PC	CP	RE	RE	RE
INTENSIDAD	5	8	10	1	4	4	7	8	1	4	10	10	1	6	8	1	4	6	7	8	1	5	4	8	10	1	4	7	5	4	6	8	1	6	8	2	7	4	7	10	1	2	2
VOLUMEN	5	4	2	4	6	8	5	4	4	5	2	2	4	3	3	4	6	6	5	4	4	6	6	5	2	4	8	6	6	8	6	4	4	5	4	4	5	6	5	2	4	5	5
PROMEDIO CARGA																																											



COMPETICIONES FUNDAMENTALES																									GN															JJNN			
COMPETICIONES PREPARATORIAS		CN	CP					CM			CN	GP			CN											CN																		
PREPARACIÓN TEÓRICA																																											
TESTS PEDAGÓGICOS										20					24								22										30					1-2					
MEDICINA							27-28															11-12													17-18						27		
NUTRICIÓN							27-28						10-11								4-5							29-30							17-18								
FISIOTERAPIA									12-13		29-30					30-31									3-7										4-5		18-19				6	11-23			
PREPARACIÓN FÍSICA	x				x	x	x						x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x					
PSICOLOGÍA									12-13		29-30														3-7										4-5					6	11-23		27	
SIAB																																												
PRONOSTICO / CONTROLES																																												
INTENSIDAD																																												
VOLUMEN																																												
PROMEDIO CARGA																																												

PLANIFICACIÓN SESIONES Y MICROCICLOS ENTRENAMIENTO "ESGRIMA ESPADA"

ENTRENADOR:	ISMAEL PANTOJA MARIN	**DEPORTISTA / GRUPO:**	Tecnificación		
CATEGORÍA:	**Precadete, cadete y juvenil**	**FECHA DEL PLAN ENTRENAMIENTO:**	**3/04/2023**	al	**30/04/2023**

OBJETIVOS	
GENERAL	Aumentar la reserva deportiva un 20% para competencias internas y regionales
ESPECÍFICO	Consolidar el equipo masculino juvenil para obtener el oro y el equipo femenino juvenil para obtener medalla de bronce en el Gran Campeonato Nacional.
COMPETITIVO	aplicación de conceptos internacionales en la modalidad de espada mediante combate y desarrollo del pensamiento logico.
FÍSICO	Optimizar el estado condicional, coordinativo y la composición corporal de los deportistas de la selección entre un 5% y 10%
TEÓRICO	Enseñar, consolidar y aplicar las normas del reglamento de la Federación Internacional de Esgrima.

OBJETIVO MICROCICLO	Desarrollar la concentracion en ibague, generando un elevado volumen de combates.						Realizar un proceso de descarga y ajuste de las capacidades tecnico tacticas trabajadas en la concentracion						Modelar las condiciones que se presentaran en la competencia preparatoria de la siguiente semana y realizar el planteamiento tecnico tactico						Afianzar las acciones tecnicas y participar de la competencia preparatoria nacional en la ciudad de cali						
MESES	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr	abr
N° MICROCICLO	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	12
N° SESIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
FECHA DE INICIO Y FINAL DEL MICROCICLO	3-abr	4-abr	5-abr	6-abr	7-abr	8-abr	10-abr	11-abr	12-abr	13-abr	14-abr	15-abr	17-abr	18-abr	19-abr	20-abr	21-abr	22-abr	24-abr	25-abr	26-abr	27-abr	28-abr	29-abr	30-abr
TIPO DE SESIÓN	EVC	EVC	M	R.	R.	M	M	M	R.	M	CPL	CPT	R.	DE	DE	M	R.	EVC	CPL	EVC	R.	R.	CPL	CPT	CPT
VOLUMEN SESIÓN	3	4	5	2	2	4	4	4	4	2	2	5	1	6	6	4	2	4	5	4	1	1	4	5	5
INTENSIDAD SESIÓN	7	8	3	2	3	2	2	5	2	3	1	9	1	4	4	6	1	2	5	6	1	1	6	10	10
TIEMPO SESIÓN	240	240	180	60	60	120	120	240	120	120	60	180	60	120	120	120	60	90	120	180	120	60	120	180	180
ESTÍMULO TOTAL	720	960	900	120	120	480	480	960	480	240	120	900	60	720	720	480	120	360	600	720	120	60	480	900	900
CARGA TOTAL MICROCICLO	3300						3180						2460						2880						
INDICE MONOTONÍA	1,48						1,56						1,44						1,44						
INDICE FATIGA	2236						2042						1710						1998						



Descripción Fase Central	tecnico tactico	tecnico tactico	teorico tactico	cardio	flex	fuerza	tecnico	tecnico	cardio	tactico	cardio flex	compe distrital	cardio flex	tacnico tactico	tecnico tactico	tactico	cardio flex	psico teorico	tecnico tactico	tactico	psico teorico	cardio flex	tecnico tactico	compe nacional	compe nacional
RESISTENCIA %	20%	20%	20%	60%	40%	15%	20%	10%	40%	10%	40%	20%	50%	10%	10%	0%	40%	30%	20%	10%	20%	40%	10%	10%	10%
TIEMPO DE TRABAJO	48	48	36	36	24	18	24	24	48	12	24	36	30	12	12	0	24	27	24	18	24	24	12	18	18
FUERZA %	20%	20%	10%	0%	20%	60%	10%	20%	20%	10%	0%	10%	0%	10%	10%	0%	20%	0%	0%	10%	0%	20%	10%	5%	5%
TIEMPO DE TRABAJO	48	48	18	0	12	72	12	48	24	12	0	18	0	12	12	0	12	0	0	18	0	12	12	9	9
VELOCIDAD %	0%	0%	0%	0%	0%	10%	10%	10%	10%	10%	0%	10%	0%	10%	10%	10%	0%	0%	0%	15%	0%	0%	10%	5%	5%
TIEMPO DE TRABAJO	0	0	0	0	0	12	12	24	12	12	0	18	0	12	12	20	0	0	0	27	0	0	12	9	9
FLEXIBILIDAD %	10%	10%	20%	30%	40%	15%	10%	10%	20%	20%	60%	10%	50%	20%	20%	30%	40%	20%	20%	20%	30%	30%	10%	10%	10%
TIEMPO DE TRABAJO	24	24	36	18	24	18	12	24	24	24	36	18	30	24	24	36	24	18	24	36	36	18	12	18	18
TÉCNICA %	20%	20%	10%	0%	0%	0%	40%	30%	0%	20%	0%	20%	0%	30%	20%	10%	0%	0%	30%	15%	0%	0%	20%	30%	30%
TIEMPO DE TRABAJO	48	48	18	0	0	0	48	72	0	24	0	36	0	36	24	12	0	0	36	27	0	0	24	54	54
TÁCTICA %	30%	30%	30%	0%	0%	0%	10%	20%	0%	30%	0%	30%	0%	20%	30%	40%	0%	0%	30%	30%	0%	0%	30%	40%	40%
TIEMPO DE TRABAJO	72	72	54	0	0	0	12	48	0	36	0	54	0	24	36	48	0	0	36	54	0	0	36	72	72
TEÓRICO	0%	0%	10%	10%	0%	0%	0%	0%	10%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	10%	0%	50%	0%	0%	50%	10%	10%	0%	0%
TIEMPO DE TRABAJO	0	0	18	6	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	12	0	45	0	0	60	6	12	0	0
Suma % Trabajo	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Percepción Esfuerzo Deportista	9	10	6	6	7	6	7	7	6	9	8	10	6	7	7	9	6	5	8	9	5	6	8	10	10
Carga Real Sesión	216	216	162	54	54	108	108	216	108	108	54	162	54	108	108	115,2	54	81	108	162	108	54	108	162	162
Ondulación carga	117	118	87	33	34	60	61	115	60	63	35	91	33	61	61	66,6	33	45,5	62	90	59	33	62	91	91
Diferencia	-6	-6	-1	-4	-5	-2	-3	-3	-2	-7	-6	-5	-5	-1	-1	-5	-4	-1	-3	-5	-4	-5	-4	-5	-5

DIFERENCIA ONDULACIÓN CARGA TOTAL	-93

Propuesta Andrés Bohórquez - Adaptada de Correa M. 2021