MEMORANDO

Radicado IDRD No 20195100281733

Bogotá D.C, 03/05/2019

PARA: JHAIR FERNANDO ORREGO PEREIRA
Subdirector de Contratación

DE: SUPERVISOR CONTRATO

ASUNTO: Remisión informes de gestión C.P.S. No. IDRD-CTO-2522-2019, Expediente virtual No. 2019800201102423E

Como Supervisor del contrato enunciado en el asunto, suscrito entre el IDRD y CABIATIVA SARMIENTO JOVANY ANTONIO de manera atenta me permito remitir el informe de gestión correspondiente al periodo:

INF 1 DEL 26 DE MARZO AL 25 DE ABRIL (27 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.	1		
FECHA DEL INFORME	dd	mm	aa
	25	04	2019

No. DEL CONTRATO Y FECHA
2522 / 26-03-2019
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
20198002011024 23E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	79869599	Registre el número de identificación
OBJETO DEL CONTRATO	Prestar sus servicios acompañando los procesos de entrenamiento en la etapa de perfeccionamiento deportivo para mejorar el nivel técnico de los deportistas del registro de Bogotá a través de la preparación, control y evaluación de sus entrenamientos y competencias en el deporte asignado.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	DIEZ (10) Meses	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	$ 30.130.000.00	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	26/03/2019	Registre la fecha de inicio del acta
FECHA PREVISTA DE TERMINACIÓN	25/01/2020	Registre fecha de terminación establecida en el contrato suscrito
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
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	26-03-2019 AL 25-04-2019	Registre las fechas entre las cuales se reportan las actividades

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

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.

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, entregando con la firma del acta de inicio, en físico y magnético el plan de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, anexando los ajustes cada vez que sea solicitado.	La última semana de marzo el señor Ángel M Rodríguez, hace la prestación del nuevo entrenador de perfeccionamiento, el entrenador de squash Yovani Villalba hace entrega de 2 cajas de bolas marca victor, verificación Adjunto se anexa: • Reporte de asistencia a entrenamiento de los deportistas. • Formato resumen sesiones de entrenamiento Abril • Informe técnico de competencia Abril
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.	Se entrega el Plan de entrenamiento perfeccionamiento deportivo de squash Según lineamientos del área, el plan de entrenamiento está elaborado para, subir el nivel de juego de los deportistas inscritos en el registro de Bogotá.
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.	Las sesiones de entrenamiento se llevan a cabo los días Lunes, Miércoles, Viernes en el horario de 4:00 a 7:00 pm y Sábados de 9:00am a 12:00pm en la unidad deportiva el salitre. Se entrega planilla de asistencia y microciclos de squash, Programados en el periodo del informe
Obligación No. 4: Acompañar y dirigir a los deportistas preseleccionados y seleccionados del registro de Bogotá, 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	El acompañamiento a los eventos deportivos se realizan, conceptualizando los cuidados de la salud calentamiento, flexibilidad preparación se les deja trabajo y objetivos, se soporta con: • Reporte de asistencia a entrenamiento de los deportistas • Informe técnico de competencia Abril • Formato resumen sesiones de entrenamiento Abril

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.

entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo con lo planificado en el plan de entrenamiento vigente, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual.	• Se acompaña, dirige y apoya en el desarrollo a los deportistas con sus respectivos objetivos de competencia. En la III Valida nacional de squash del 5 al 7 de Abril. En el Club Pueblo Viejo – Cota.
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.	Se presenta el informe de competencia de la III Valida nacional de Squash del 5 al 7 de Abril. En el Club Pueblo Viejo – Cota. Los resultados evidencian el compromiso de los deportistas, evaluando puntualidad, preparación a la competencia, objetivos técnicos y tácticos.
Obligación No. 6: Asistir y participar a 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.	Se asistió a las diferentes reuniones de Comisión Técnica realizadas los días • 10 de abril capacitación sistema de talento y reserva 11:00 am. Adjunto planilla de asistencia.
Obligación No. 7: Dar cumplimiento a lo señalado en la Resolución 406 de 2013 del IDRD, o la que se encuentre vigente, que reglamenta el Programa de Rendimiento Deportivo.	En el grupo de perfeccionamiento deportivo, se encuentran deportistas en el programa de apoyo del IDRD regidos por la resolución 406 de 2013. Se evidencia en la carpeta de registro SIAB (UCAD)
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.	No hay eventos programados en el periodo del presente informe
Obligación No. 9: Participar en eventos locales, distritales, nacionales o internacionales que le sean programados por el Supervisor del Contrato, para la	Se realizó el acompañamiento a los deportistas, en la III Valida nacional de squash evaluando sus rutinas de preparación en la competencia,

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.

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. 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.	objetivos tácticos, técnicos, psicológicos y comportamiento
Obligación No. 10: Solicitar de manera formal (correo electrónico u oficio) al Supervisor del contrato, indicando la fecha de inicio y de terminación, con mínimo ocho (8) días de antelación, la suspensión y ampliación de suspensión del contrato de acuerdo con las causales establecidas por la normatividad vigente y los lineamientos de la entidad. En caso de que la causal de suspensión no permita la antelación establecida, el contratista deberá solicitar dicha suspensión de forma inmediata mediante correo electrónico al Supervisor del contrato. Así mismo deberá realizar oportunamente la transacción de suspensión, ampliación de suspensión y reinicio en la plataforma SECOP II y verificar su publicación.	No se presentó ninguna novedad referente al presente contrato.
Obligación No. 11: En caso de presentarse una terminación anticipada realizar oportunamente la transacción y verificar su publicación en la plataforma transaccional SECOP II.	No se presentó ninguna terminación del contrato.
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.	Se verifico en el Sistema documental Orfeo los documentos asignados en el mes de abril, no se presentó ninguna novedad.
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	Se realiza la Carga del informe mensual en la plataforma del SECOP II.

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.

de las obligaciones pactadas en el contrato, en las fechas establecidas en el mismo.	
Obligación No. 14: Elaborar, revisar y actualizar 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.	En el mes de abril no se presentó ninguna novedad en la base de datos de los entrenadores y deportistas.
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 periodo 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	CRUZ BLANCA	156.500
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	200.400
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	POSITIVA	30.500
	TOTAL	387.400

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:

El entrenador cumple con sus obligaciones.

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

6

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2019-04-09, 04:40:03 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1020285811

Periodo Cotización: marzo de 2019 **Periodo Servicio:** marzo de 2019 **Referencia pago (PIN):** 8810303700

PAGADO 09/04/2019

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO		
Documento	CC79869599	**Dirección**	CALLE 71 # 68 B - 97
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	1234567
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	UNICO
Ciudad	BOGOTA D.C.	**Departamento**	BOGOTA D.C.
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																	Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	IRP	INGT	INGT P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APS	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mineducación	Total
CC 79869599	JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO	56	00	X															0		30	30	30	0	(ZZ0301) PORVENIR	$ 1,252,000	$ 200,400	(EPS025) CRUZ BLANCA EPS	$ 1,252,000	$ 156,500	2.438	$ 1,252,000	$ 30,500	(ccf-00) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 387,400

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1,252,000	$ 1,252,000	$ 1,252,000	$ 0	$ 200,400	$ 156,500	$ 30,500	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 387,400	$ 0	$ 387,400

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 343 2949 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 88 89 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

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

ACTA DE INICIO	ESPACIO PARA COLOGAR EL STIKER DE RADICACIÓN

CONTRATO ☑ CONTRATO APROVECHAMIENTO ECONÓMICO ☐
CONVENIO ☐ CONTRATO INFERIOR AL 10% DE LA MENOR CUANTÍA ☐

No.: IDRD-CTO-2522-2019

NOMBRE DEL CONTRATISTA CABIATIVA SARMIENTO JOVANY ANTONIO

☑ SUPERVISOR ☐ INTERVENTOR William Armando Nieto Guerrero

OBJETO Prestar sus servicios acompañando los procesos de entrenamiento en la etapa de perfeccionamiento deportivo para mejorar el nivel técnico de los deportistas del registro de Bogotá a través de la preparación, control y evaluación de sus entrenamientos y competencias en el deporte asignado.

FECHA DE INICIO 26 (Día) 3 (Mes) 2019 (Año)

FECHA DE TERMINACION 25 (Día) 1 (Mes) 2020 (Año)

VALOR TOTAL 30.130.000,00 VALOR APORTE IDRD $
(Este espacio debe ser diligenciado unicamente para convenios)

Se firma la presente acta, en Bogotá D.C., a los 28 días del mes de marzo de 2019

FIRMA

NOMBRE SUPERVISOR O INTERVENTOR: William Armando Nieto Guerrero
CARGO SUPERVISOR O INTERVENTOR: Profesional Especializado Grado 09

FIRMA

NOMBRE CONTRATISTA: CABIATIVA SARMIENTO JOVANY ANTONIO

SEÑOR SUPERVISOR: INDICAR AL CONTRATISTA LA SIGUIENTE RUTA PARA LA CONSULTA DE LA INFORMACIÓN CORRESPONDIENTE AL SISTEMA DE GESTIÓN DEL IDRD:
1. Ingresar al aplicativo ISOLUCION en la ruta: isolucion.idrd.gov.co
2. Digitar usuario: consultas
3. Digitar contraseña: consultas
4. Ubicarse sobre la pestaña que dice "documentación", hacer click en el icono "Mapa de procesos"
5. Una vez ubicado en el mapa de procesos, dar click en el vínculo del proceso al cual usted hace parte.
6. Cuando haga click sobre el proceso se desplegará la caracterización en donde podrá consultar todos los documentos delmismo.

En mi calidad de contratista, dejo constancia que recibí por parte del supervisor del contrato las instrucciones para la consulta de la información general del Sistema de Gestión del Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDRD.

CONTRATISTA

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.	2522-2019											
2	Nombre del Contratista	JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO											
3	Identificación	CC	X	CE				79.869.599					
4	Régimen del impuesto a las ventas							Simplificado	X			Común	
5	Residente en el pais (Extranjeros)									SI		NO	X
6	Tengo contratadas dos o mas personas para realizacion de las actividades que se requieren en cumplimiento del objeto del presente contrato (articulo 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 $	156,500,00						Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $		200,400,00			
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $	30,500,00						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	X	NO	
	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:											%	

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 4 AA 2019

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS
PROGRAMA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

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

ENTRENADOR: JOVANY ANTONIO CABIATIVA BARMENTO

DEPORTE / MODALIDAD: SQUASH

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: UNIDAD DEPORTIVA SALITRE

PERIODO DESDE: 26/03/2019 HASTA: 25/04/2019 A.M. ___ P.M. X

No.	ATLETAS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	M 26	X 27	J 28	V 29	S 30	D 31	L 01	M 02	X 03	J 04	V 05	S 06	D 07	L 08	M 09	X 10	J 11	V 12	S 13	D 14	L 15	M 16	X 17	J 18	V 19	S 20	D 21	L 22	M 23	X 24	J 25	TOTAL SESIONES PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	Thomas Rodriguez Reyo	1023343766	Calle 190 Nº 94 -40 Torre 3 Apto 111 Torres De San Lucas	318 6494814		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
2	Juan Antonio Maerri	1020802200	Km 2 via Chia Cajica Hacienda Fontanar Conjunto Arce Casa 88	318 8017876		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
3	Juan Pablo Hernadez	1034776407	Calle 22 B Nº 80 - 91 Int 2 Apto 302	318 8992668		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
4	Nicolas Ascencio Marroquin	1015322558	Carrera 97 Nº 22 b - 41 Unid. 4 Apto 302	318 8097772		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	-
5	Kevin Matheo Alfuzarra Grismaldo	1026618018	Carrera 71 Bis Nº 34 D - 40 torre 1 Apto 601	320 3878343		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
6	Juan Esteban Huertas Florez	1024618291	Calle 134 B Nº 10 B -41	312 6151214		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
7	Juan Alejandro Martinez Salazar	1013264978	Calle 1928 Nº 72-91 Torre 11 Apto 703	310 2208738		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
8	Ana Maria De Aza Mayorga	1031422818	Transv. 94 Nº 22 I -20 Int 1 Apto 301 Modelia Park I	310 7892575		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
9	Nicolás Ortiz Morales	1014608483	Calle 131 Nº 9 A - 26 Carra los Alpes	320 4633048		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										F		1		8	7	87,5%
10	Lucia Scarpetta Del Rio	1021634897	Carrera 17 A Nº 119 A - 10 Aptp 402	318 8980666		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		F		8	7	87,5%
11	Tomas scarpetta Del Rio Ocampo	1021634894	Carrera 17 A Nº 119 A - 10 Aptp 402	318 8980666		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		F		8	7	87,5%
12	Ana Margarita Ordjano	1127328011	Carrera 14 Nº 127 B - 98 Aptp 701	313 2823623		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
13	Daniel Lozano Martin	1027311131	Calle 195 Nº 15 -66	313.4618828		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
14	Daniel Fernando Naveres Martin	1022343820	Carrera 99 Nº 70 B-34	317 4348642		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
15	Maria Camila Sabogal Peña	1018706208	Carrera 11 A Nº 190 - 12 Torre 3 Apto 812	310 8612298		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
16	Luciana Martinez Salazar	1072833588	Calle 1928 Nº 72-91 Torre 11 Apto 703	310 2208738		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
17	Sebastian Rodriguez Reyo	1193107726	Calle 190 Nº 94- 40 Torre 3 Apto 111 Torres De San Lucas	318 6494814		1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
18	Nicolas Serna Londoño	1067901549				1		1			1		1		CM	CM	CM			1		1										1		1		8	8	100,0%
19																																						#¡DIV/0!
20																																						#¡DIV/0!
21																																						#¡DIV/0!
22																																						#¡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		X	S	S			S		S												S					
2	El escenario deportivo se encuentra en condiciones adecuadas para desarrollar el entrenamiento?		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	S	S			S		S												S					

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

No.	DESCRIPCIÓN DE LA NO CONFORMIDAD	FECHA día	REQUISITO (marque con x) 1	2	3	TRATAMIENTO (Despliegue la pestaña del comentario) expresado	concedido	IDENTIFICACIÓN DE RIESGO	DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN TOMADA	El entrenamiento presentó inconvenientes SI	NO
1											
2											
3											
4											
5											
6											

25 de ABRIL de 2019

FIRMA:

JOVANY ANTONIO CABIATIVA BARMENTO

ENTRENADOR

FAVOR ENTREGAR LA PRESENTE PLANILLA SIN TACHONES, BORRONES O ENMENDADURAS Y EMPLEAR ÚNICAMENTE LAS CONVENCIONES AQUÍ DETALLADAS. DILIGENCIAR UNA PLANILLA PARA CADA GRUPO DE ENTRENAMIENTO

FOMENTO AL DEPORTE - VE

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS
PROGRAMA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

ENTRENADOR: JOVANY ANTONIO CABIATIVA BARMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: SQUASH

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: UNIDAD DEPORTIVA SALITRE

PERIODO DESDE: 25/03/2019 HASTA: 25/04/2019 A.M X P.M

No.	ATLETAS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	TOTAL SESIONES PLAN	TOTAL SESIONES REAL	% DE ASISTENCIA
					26	27	28	29	30	31	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				
1	Thomas Rodriguez Rayo	1023343758	Calle 189 Nº 84- 40 Torre 3 Apto 111 Torres De San Lucas	318 6484814					1							CM							1		1	1	1	1								8	8	100,0%
2	Juan Antonio Iriarri	1023002200	Km 3 via Chia Calles Hacienda Fontanar Conjunto Arce Casa 63	310 8017878					1							CM							1		1	1	1	1								8	8	100,0%
3	Juan Pablo Hernadez	1024778407	Calle 22 B Nº 90 - 91 Int 2 Apto 302	310 8362560					1							CM							1		1	1	1	1								8	8	100,0%
4	Nicolas Bacancio Marroquin	1031322818	Carrera 87 Nº 22 b - 41 Unid 4 Apto 302	318 8065772					1							CM							1		1	1	1	1								8	8	1
5	Kevin Matheo Alluzarra Orlemaldo	1034519015	Carrera 71 Bis Nº 24 D - 40 torre 1 Apto 501	300 3078342					1							CM							1		1	1	1	1								8	8	100,0%
6	Juan Esteban Huertas Florez	1024518291	Calle 134 B Nº 16 B -41	313 8191214					1							CM							1		1	1	1	1								8	8	100,0%
7	Juan Alejandro Martinez Salazar	1013291978	Calle 182 Nº 72 - 91 Torre 11 Apto 703	310 2308738					F							CM							1		1	1	1	1								8	8	83,3%
8	Ana Maria Os Aza Mayorga	1031422818	Transv. 84 Nº 22 f -20 Int 1 Apto 201 Medalla Park	315 7880978					1							CM							1		1	1	1	1								8	8	100,0%
9	Nicolás Ortiz Morales	1014885453	Calle 131 Nº 3 A - 29 Conj los Alpes	320 4833646					1							CM							1		1	1	1	F								8	8	83,3%
10	Lucia Scarpetta Del Rio	1021834887	Carrera 17 A Nº 119 A - 19 Apto 402	316 8980884					1							CM							1		F	1	1	1								8	8	83,3%
11	Tomas scarpetta Del Rio Ocampo	1021834884	Carrera 17 A Nº 119 A - 19 Apto 402	316 8980884					1							CM							1		F	1	1	1								8	8	83,3%
12	Ana Margarita Quijano	1127328911	Carrera 14 Nº 127 B - 85 Apto 701	313 3623823					1							CM							1		1	F	1	1								8	8	83,3%
13	Daniel Lozano Martin	1022311151	Calle 199 Nº 16 -86	3115811877					1							CM							1		1	1	1	F								8	8	83,3%
14	Daniel Fernando Navarro Martin	1023343929	Carrera 58 Nº 79 B-34	317 4369942					1							CM							1		1	1	1	1								8	8	100,0%
15	Maria Camila Sabogal Peña	1019763208	Carrera 11 A Nº 120 - 12 Torre 3 Apto 512	310 6812290					1							CM							1		1	1	1	1								8	8	100,0%
16	Lucia ha Martinez Salazar	1072853388	Calle 182 Nº 72 - 91 Torre 11 Apto 703	310 2308738					1							CM							1		1	1	1	F								8	8	83,3%
17	Sebastien Rodriguez Rayo	1193167739	Calle 189 Nº 84- 40 Torre 3 Apto 111 Torres De San Lucas	318 6484814					1							CM							1		1	1	1	1								8	8	100,0%
18	Alicelas Serna Londoño	1007001840							1							CM							1		1	1	1	1								8	8	100,0%
19																																						
20																																						
21																																						
22																																						

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	S									
2	El escenario deportivo se encuentra en condiciones adecuadas para desarrollar el entrenamiento?					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	S	S									

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

No	DESCRIPCIÓN DE LA NO CONFORMIDAD	FECHA día	REQUISITO (marque con X) 1	2	3	TRATAMIENTO (Despliegue la pestaña del comentario) REPROCESO	CONCESIÓN	IDENTIFICACIÓN DE RIESGO	DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN TOMADA	El entrenamiento presentó inconvenientes SI	NO
1											
2											
3											
4											
5											
6											

25 de ABRIL de 2019

FIRMA:

JOVANY ANTONIO CABIATIVA BARMIENTO

NOMBRE ENTRENADOR

FAVOR ENTREGAR LA PRESENTE PLANILLA SIN TACHONES, BORRONES O ENMENDADURAS Y EMPLEAR UNICAMENTE LAS CONVENCIONES AQUÍ DETALLADAS. DILIGENCIAR UNA PLANILLA PARA CADA GRUPO DE ENTRENAMIENTO.

FOMENTO AL DEPORTE - V6

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTE
SUBDIRECCION TECNICA DE RECREACION Y DEPORTES
AREA DE DEPORTES

PLANILLA: HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

ESCUELA:	**Squash Perfeccionamiento y Reservas**		**NOMBRE DEL ENTRENADOR: JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO**		
MES:	ABRIL	**AÑO: 2019**	**LOCALIDAD:**	BARRIOS UNIDOS	**DEPORTE:** SQUASH

N° GRUPO Y CATEGORIAS O EDADES	PARQUE Y LUGAR EXACTO	DIRECCION	LUNES HORARIO	MARTES HORARIO	MIÉRCOLES HORARIO	JUEVES HORARIO	VIERNES HORARIO	SÁBADO HORARIO	DOMINGO HORARIO
Perfeccionamiento	UNIDAD DEPORTIVA SALITRE	Calle 63 N° 68-45	4:00PM A 7:00PM		4:00PM A 7:00PM		4:00PM A 7:00PM	9:00AM A 12:00M	

FIRMA DEL ENTRENADOR: _____

ABRIL 25 DE 2019

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECCIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTES
ÁREA DE DEPORTES

PLANILLA RELACIÓN GENERAL DE INSCRITOS
PLANILLA No 2

LOCALIDAD: UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE **DEPORTE: SQUASH**

PERFECCIONAMIENTO SQUASH — MES: ABRIL — ENTRENADOR: JOVANY ANTONIO CASIATIVA SARMIENTO

ATLETAS	DOCUMENTO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	FECHA NACIMIENTO D/M/A	EDAD	GENERO D / V	GRUPO	FECHA DE INGRESO	FECHA DE EGRESO	MOTIVO DE RETIRO	ACTIVO SI / NO
Thomas Rodriguez Rayo	1.023.243.755	Calle 160 N° 64- 40 Torre 3 Apto 111 Torres De San Lucas	315 6494814	30-04-08	11		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Juan Antonio Irisarri	1.025.062.200	Km 2 via Chia Cajica Hacienda Fontanar Conjunto Arce Casa 59	310 6017879	03-10-06	13		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Juan Pablo Hernadez	1.034.776.407	Calle 22 B N° 60 - 51 Int 2 Apto 302	316 8882560	27-02-04	15		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Nicolas Ascencio Marroquin	1.011.322.518	Carrera 57 N° 22 b - 41 Unid. 4 Apto 302	318 6085772	03-06-06	12		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Kevin Matheo Aituzarra Grismaldo	1.034.519.015	Carrera 71 Bis N° 24 D - 40 torre 1 Aptp 501	300 3878342	24-04-08	11		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Juan Esteban Huertas Florez	1.034.516 291	Calle 134 B N° 10 B -41	312 5191214	02-06-04	14		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Juan Alejandro Martinez Salazar	1.013.261.976	Calle 152 B N° 72 - 91 torre 11 Apto 703	310 2209738	07-07-06	13		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Ana María De Aza Mayorga	1.031.422.618	Transv. 94 N° 22 I -20 Int 1 Apto 201 Modelia Park I	316 7590976	07-03-09	10		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Nicolás Ortiz Morales	1.014.859.453	Calle 121 N° 3 A - 20 Apto 322 Torre E Cerro los Alpes	320 4533046	25-06-05	13		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Lucia Scarpetta Del Rio	1.021.635.567	Carrera 17 A N° 119 A - 10 Aptp 402	315 8980556	06-07-10	8		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Tomas scarpetta Del Rio Ocampo	1.021.634.994	Carrera 17 A N° 119 A - 10 Aptp 402	315 8980556	10-10-08	10		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Ana Margarita Quijano	1.127.228.011	Carrera 14 N° 127 B - 98 Aptp 701	313 2823823	17-01-05	14		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Daniel Lozama Martin	1.027.211.131	Calle 105 N° 15 -85	313 4610329	14-10-07	12		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Daniel Fernando Naveros Martin	1.023 243.520	Carrera 55 N° 79 B-34	317 4969842	06-01-07	12		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
María Camila Sabogal Peña	1.019.765.206	Carrera 11 A N° 190 - 12 Torre 3 Apto 512	310 5612299	03-01-08	11		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Luciana Martinez Salazar	1.072.653.388	Calle 152 B N° 72 - 91 torre 11 Apto 703	310 2209738	02-08-06	11		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Sebastian Rodriguez Rayo	1.193.107.728	Calle 160 N° 64- 40 Torre 3 Apto 111 Torres De San Lucas	315 6494814	03-07-02	17		PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI
Nicolas Serna Londoño	1.007.001.540						PERFECCIONAMIENTO	26-mar-19			SI

FIRMA ENTRENADOR _____ FECHA DE ENTREGA: 25/04/2019 ABRIL 25 de 2019

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

INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA

DEPORTES CON PELOTA (CONVENCIONAL Y PARALIMPICO)

TORNEO O COMPETENCIA: III valida nacional de squash **LUGAR** club pueblo viejo Cota **FECHA** 05-07 / 04 / 2019

ENTRENADOR: Jovany Cabiativa Sarmiento **DEPORTE:** squash

No	EQUIPO	CATEGORÍA	CANTIDAD DE EQUIPOS	LUGAR PLANEADO	LUGAR OCUPADO	MEDALLA O TROFEO	CUMPLIM. SI / NO	OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO COMPETENCIA
1	Juan Jose Torres	1	16		13		si	
2	Nicolas Serna	1	16		10		si	
3	Ana M. De Aza	sub11 masculino	8		6		si	Iniciacion en la competencia
4	Maria Camila Sabogal	sub11 masculino	8		7		si	Iniciacion en la competencia
5	Lucia Scarpetta	sub11 masculino	8		8		si	Iniciacion en la competencia
6	Daniel Lezama Martin	sub13 masculino	9		2	medalla	si	
7	Nicolas Ascencio	sub13 masculino	9		4		si	conceptos basicos para competencia
8	Tomas Scarpetta	sub13 masculino	9		5		si	conceptos basicos para competencia
9	Kevin Altuzarra	sub13 masculino	9		7		si	conceptos basicos para competencia
10	Daniel Naveros	sub13 masculino	9		8		si	conceptos basicos para competencia
11	Ana Margarita Quijano	sub15 femenino	7		1	medalla	si	Superior a las demas deportistas
12	Luciana Martinez	sub15 femenino	7		5		si	Hacer seguimiento preparatorio
13	Juan Jose Torres	Sub15 masculino	13		1	medalla	si	Superior a los demas deportistas
14	Juan Huertas Florez	Sub15 masculino	13		2	medalla	si	Hacer seguimiento preparatorio
15	Juan Irrisarri	Sub15 masculino	13		4		si	Hacer seguimiento preparatorio
16	Juan Alejandro Salazar	Sub15 masculino	13		6		si	Hacer seguimiento preparatorio
17	Nicolas Ortiz	Sub15 masculino	13		8		si	Hacer seguimiento preparatorio
18	Thomas Rodriguez	Sub15 masculino	13		9		si	Hacer seguimiento preparatorio
19	Luciana Martinez	Damas Segunda	18		7		si	Hacer seguimiento preparatorio

FIRMA ENTRENADOR (A) **FECHA ENTREGA** 11/04/2019

"Talento y Reserva" (3)

LISTADO DE ASISTENCIA / REGISTRO DE DIVULGACIÓN

EVENTO: Reunion Entrenadores FECHA: DD 10 MM 4 M 19

HORA INICIAL: 11:00 HORA FINAL: _____ LUGAR: Salon A

No.	NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD: ENTIDAD	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO
1	Stevens Ruiz Pérez	Entrenador	Deportes	Stevens Ruiz	IDRD		
2	Natalia Arango	Entrenador	Deporte		IDRD		
3	Victor H. Celis	Entrenador	Deportes		IDRD		
4	Sandra Zapata	Entrenadora	Deportes		IDRD		
5	Ivan Avila	Entrenador	Paralimpico		IDRD		
6	Maria I Urrutia O	Entrenador	Deportes		IDRD		
7	Liliana Poblador Uracancha	Entrenador	Deportes		IDRD		
8	Alejandro Ibarra	Entrenador	Deportes		IDRD	Juank-oad@hotmail.com	3132936282
9	Juan Carlos Rios S.	ENTRENADOR	DEPORTES				
10	Darly E Casas Cuesta	Entrenadora	Deportes		IDRD	decc13@hotmail.com	3208503686
11	Giovanny Cabiativa Sarmiento	Entrenador	Deportes		IDRD	giovanni-cabiativa@hotmail.com	3118600313
12	Mauricio Hernandez	Entrenador	Deportes		IDRD	mauricio-hdez1@hotmail.com	3167798261
13	Yoandris Brealy Dela	Entrenador	Deporte		IDRD	e-yoandri@yahoo.es	3103424911
14	Indios Taborda	Entrenador	Deportes		IDRD		
15	Jobit Sanchez	Entrenador	Deportes		IDRD	ososandra@hotmail.com	3123572412
16	Harold A. Ramirez Florez	Entrenador	Deportes				
17	Fabio Rios Arango	Entrenador	Deporte		IDRD	Parmon99@hotmail.com	3123799859
18	Edgar Vargas Prada	Entrenador	Deportes		IDRD	edgarvargas1@hotmail.com	3102220946

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. Las Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: https://www.idrd.gov.co/politicas-seguridad-y-proteccion-datos

GESTION DOCUMENTAL-V.4

LUIS ALONSO NAVARRO ENTRENADOR DEPORTES IDRD. alonsonavarro256@yahoo.es 3168727542

DIANA CONSTANZA MUÑOZ L ENTRENADORA DEPORTES

PLAN DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO DE SQUASH

OBJETIVOS GENERALES

Squash deporte y diversión en el mínimo espacio!!!

Programa de squash perfeccionamiento deportivo estará enfocado para dar a conocer masificar el crecimiento y desarrollo para mejorar el nivel técnico y táctico de los deportistas del registro de Bogotá a través de la preparación, control, evaluación de sus entrenamientos y competencias desde su base, en la ciudad de Bogotá por medio del instituto de recreación y deporte IDRD y la liga de Bogotá LISBOG en las canchas públicas de squash ubicadas en la sede unidad deportiva del salitre y la cancha de vidrio ubicada en la sede norte de la Universidad el Rosario.
En el proceso de iniciación deportiva se utilizara el juego como punto de partida, ya que representa el componente más importante de la educación física al favorecer los procesos de enseñanza, aprendizaje en forma natural avanzando hacia los fundamentos básicos de la técnica, táctica del squash regida al reglamento y de los diferentes recursos metodológicos adaptados a cada nivel de aplicación.
El desarrollo del squash estará fundamentada en la construcción de los múltiples aprendizajes requeridos para sentar las bases de la actividad deportiva logrando una base sólida en el squash.
Crecerá el squash más fuerte y cada vez más y mejores personas.

OBJETIVOS A LOS ALUMNOS.

- Integrar el deporte a la vida cotidiana
- Integrar el programa de enseñanza específico del squash como extensión del programa de educación física.
- Estimular el desarrollo orgánico y corporal
- Desarrollar la capacidad senso-perceptiva en sus diferentes niveles, visual, auditivo, tactil-cinestetico y propioceptivo.
- Desarrollar la capacidad intelecto-cognitiva y las estructuras espacio, tiempo, objeto y su propio cuerpo.
- Desarrollar pautas de convivencia grupal, cooperación, fraternidad y solidaridad.
- Entiendan los valores respeto, integridad, caballerosidad por el rival y pertenencia a un grupo.
- Compitan con espíritu de ética y valores lealtad con voluntad de jugar para ganar pero no a cualquier precio.
- Adquieran pautas precisas y conocimientos para el cuidado de la salud.
- Desarrollen la aceptación del reglamento y reglas del juego.
- Asistan a clase con entusiasmo y deseos de aprender, jugar y divertirse.
- Encuentren en el entrenamiento un momento afectivo.

NIVEL FUNDAMENTACION DEPORTIVA BASICA.

- Organizar el nivel de esquema corporal
- Integra la actividad deportiva a su vida cotidiana como valor de calidad y disfrute positivo.
- Fortalecer la estructura osteo-muscular
- Desarrollar la resistencia aeróbica general y la específica para los deportes acíclicos.
- Mantener y desarrollar los niveles óptimos de flexibilidad.
- Desarrollar las habilidades motoras básicas.
- Desarrollar la observación, atención y visión periférica.
- Desarrollar la noción espacio-temporal y su propio cuerpo con los objetos.
- Desarrollar la capacidad perceptiva-motora, seguimiento de la pelota, cálculo de la distancia.
- Experimentar la manipulación de las raquetas con su mano hábil y luego con la otra mano, lanzamiento y recepción de la pelota en posición estática.
- Interiorizar la toma correcta de la raqueta y la posición del cuerpo en distintas situaciones.
- Golpes de drive y de revés en forma paralela, cruzada y en dos paredes.
- Desarrollar la coordinación general.
- Desplazamientos, equilibrio, estática y dinámica.
- Saque y devolución.
- Iniciación a la volea y al drop.
- Resolver elementales situaciones de juego.
- Aprender las reglas básicas del juego.
- Competir en encuentros deportivos adecuados a los objetivos del proceso formativo.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA ESPECÍFICA

- Desarrollo de la coordinación general y especifica.
- Ampliar la resistencia aeróbica general y específica para los deportes acíclicos.
- Iniciar el entrenamiento de la fuerza dinámica.
- Mejorar la integración con compañeros de otro sexo en actividades recreativas y deportivas.
- Desarrollar las capacidades tácticas y la habilidad perceptivo-intelectiva para crear y modificar situaciones de juego.
- Integrar varias formas de habilidad con la raqueta y pelota.
- Iniciación al lob.
- Profundizar saque y devolución, variantes.
- Desplazamientos hasta con tres pasos.
- Profundizar cruzadas y dos paredes, variantes.
- Profundizar las habilidades motoras básicas.
- Profundizar volea y drop, variantes.
- Profundizar el reglamento del squash con comprensión funcional.
- Competir en encuentros deportivos adecuados a los objetivos.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA AVANZADA.

- Automatizar acciones motoras en relación con las habilidades deportivas específicas del nivel de aprendizaje.
- Afianza su propio estilo de juego.
- Desarrollo de la voluntad, disciplina, persistencia en el esfuerzo y entrenamiento.
- Desarrollar y mejorar la flexibilidad.
- Desarrollar más resistencia general aeróbica y en estímulos de intervalos cortos.
- Aprenda a graduar su energía en relación con el esfuerzo exigido.
- Mejorar el desarrollo de la fuerza dinámica y de la fuerza resistencia.
- Desarrollar la velocidad, carreras cortas e intervalos regulares.
- Reforzar pautas para el cuidado de la salud.
- Acentuar la coordinación general y específica.
- Juegos condicionados, mitad lateral de cancha, todo el fondo, tres cuartos de cancha, etc.
- Golpes ofensivos y definitorios, buscar el nick y el kill.
- Ángulos reversos y Philadelfia.
- Contra blindex.
- Saque de revés.
- Análisis completo del reglamento, interpretaciones, análisis de las jugadas, profundizar la táctica y la estrategia.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

PERIODO PREPARATORIO

El squash se caracteriza por la realización de esfuerzos interválicos de moderada y alta intensidad, está considerado como una actividad predominante aeróbica con cortos periodos anaeróbicos.

- PREPARACION FISICA GENERAL

  OBJETIVO: Poner en forma física al deportista aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas, mediante ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener la adaptación el máximo rendimiento posible.
  En general la condición física va a venir determinada por el nivel de desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

- PREPARACION PERFECCIONAMIENTO DE TECNICA Y TACTICA BASICO

  OBJETIVO: En el deporte de Squash; la técnica cumple el papel más importante por su caracterización que requiere automatización de los movimientos ya que encierra la sincronización armónica del cuerpo, swing completo, agarre de la raqueta, desplazamientos y golpes precisos.

- ACTIVIDADES ESPECIFICAS

  OBJETICO: Swing completo, golpes característicos del squash, drive de revés con raqueta y bola

PERIODO DE COMPETENCIA

Buscar el perfeccionamiento de cada uno de los factores específicos que intervienen directamente en el squash, buscando mejorar el rendimiento de la competencia se encuentran la mejora de las habilidades específicas, la perfección y la consolidación de la técnica y la táctica, mantener la preparación física general, pre-competencia está basada en competencias de preparación de menor relevancia.

PERIODO TRANSITORIO

Recuperar todas funciones orgánicas, especialmente las psicológicas, para ella proponemos un descanso activo, que posibilite un cambio de práctica deportiva.

MICROCICLOS

Están constituidos por el encadenamiento de una serie de sesiones de entrenamientos, durante un periodo de corto tiempo, normalmente corresponden a una o dos semanas de trabajo. Pero disponiendo de dos tipos de estructuras, una acumuladora de esfuerzos y la otra de restablecimiento.

- **Microciclo de ajuste**: Bajos niveles de carga, preparación para el entrenamiento intenso.
- **Microciclo de carga**: Cargas de media capacidad de rendimiento del squashista
- **Microciclo de Choque o impacto:** Cargas elevadas de trabajo, adaptación del organismo.
- **Microciclo de aproximación o de activación:** Cargas especificas muy similares a la competencia, Preparar al squashista para competir.
- **Microciclo de competición:** Son competencias importantes.
- **Microciclo de recuperación:** Procesos de recuperación

SESIONES

Las sesiones; son la unidad básica del proceso de entrenamiento, está formada por ejercicios destinados al desarrollo y mejora de una o de varias cualidades, estando determinadas por un número, orientada y distribuida con los ejercicios.

Las actividades son elementos de la sesión que determinan que los deportistas vean modificados su estado de rendimiento físico, técnico o táctico. Estas pueden tener un carácter general, específico, en este caso atreves de acciones con raqueta.

MACROCICLOS

	PP	PC	PT	PP			PC	PT	PP			PP			PC	PT	PP			PC	PT
	MARZ	ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO				
MICROCICLO	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
FECHAS	25 31	01 07	08 14	15 21	22 28	29 30	01 05	06 12	13 19	20 26	27 31	01 02	03 09	10 16	17 23	24 30	01 07	08 14	15 21	22 28	29 31
HORAS SEMANALES	12	12	12	12	12	3	9	12	12	12	9	3	12	12	12	12	12	12	12	12	6
FRECUENCIAS SEMANALES	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2
CAPACIDADES FISICAS																					
CALENTAMIENTO GRAL. Y ESPECIF.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
FUERZA	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
RESISTENCIA	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
VELOCIDAD	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAPACIDADES COORDINATIVAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAPACIDADES COGNITIVAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAP. TECNICAS Y TACTICAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
GOLPES SQUASH																					
PARELALA DRIVE Y REVES	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
VOLEA	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
CRUZADAS	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
DROP	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
GLOBO	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
EJERCICIOS CONDICIONADOS																					
ZONA OFENSIVA	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
ZONA NEUTRA	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
ZONA DEFENSIVA	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
JUEGOS CONDICIONADOS	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
JUEGO COMPLETO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
EVALUACION	X		X		X		X	X		X			X		X	X		X		X	X
ANALISIS DEL REGLAMENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
COMPETENCIA		X					X								X					X	
PORCENTAJE	60%	100%	60%	60%	60%	60%	100%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	100%	60%	60%	60%	60%	100%	60%

MACROCICLOS

	PP		PC	PT	PP	PP		PC	PT	PP	PP	PC	PT	PP	
	AGOSTO					SEPTIEMBRE					OCTUBRE				
MICROCICLO	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
FECHAS	01 04	05 11	12 18	19 25	26 31	01 08	09 15	16 22	23 29	30	01 06	07 13	14 20	21 27	28 31
HORAS SEMANALES	6	12	12	12	12	12	12	12	12	3	9	12	12	12	6
FRECUENCIAS SEMANALES	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	2
CAPACIDADES															
CALENTAMIENTO GRAL. Y ESPECIF.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
FUERZA	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
RESISTENCIA	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
VELOCIDAD	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAPACIDADES COORDINATIVAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAPACIDADES COGNITIVAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAP. TECNICAS Y TACTICAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
GOLPES SQUASH															
PARELALA DRIVE Y REVES	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
VOLEA	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
CRUZADAS	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
DROP	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
GLOBO	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
EJERCICIOS															
ZONA OFENSIVA	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
ZONA NEUTRA	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
ZONA DEFENSIVA	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
JUEGOS CONDICIONADOS	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
JUEGO COMPLETO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
EVALUACION		X	X	X			X	X	X			X	X		X
ANALISIS DEL REGLAMENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
COMPETENCIA			X					X				X			
PORCENTAJE	60%	60%	100%	60%	60%	60%	60%	100%	60%	60%	60%	100%	60%	60%	60%

MACROCICLOS

	PP	PC	PT	PP		PC	PT	PP			PP			
	NOVIEMBRE					DICIEMBRE					ENERO			
MICROCICLO	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4
FECHAS	01 03	04 10	11 17	18 24	25 30	01 08	09 15	16 22	23 29	30 31	01 05	06 12	13 19	20 26
HORAS SEMANALES	6	12	12	12	12	12	12	12	12	3	9	12	12	9
FRECUENCIAS SEMANALES	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3
CAPACIDADES														
CALENTAMIENTO GRAL. Y ESPECIF.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
FUERZA	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
RESISTENCIA	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
VELOCIDAD	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAPACIDADES COORDINATIVAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAPACIDADES COGNITIVAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAP. TECNICAS Y TACTICAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
GOLPES SQUASH														
PARELALA DRIVE Y REVES	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
VOLEA	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
CRUZADAS	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
DROP	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
GLOBO	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
EJERCICIOS														
ZONA OFENSIVA	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
ZONA NEUTRA	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
ZONA DEFENSIVA	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
JUEGOS CONDICIONADOS	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
JUEGO COMPLETO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
EVALUACION		X	X		X	X	X		X			X		X
ANALISIS DEL REGLAMENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
COMPETENCIA		X				X								
PORCENTAJE	60%	100%	60%	60%	60%	100%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%

23

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTO

INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA DEL: 26/03/2019 **AL** 31/03/2019 **DEPORTE:** SQUASH

ENTRENADOR: JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO

MICROCICLO N°: 1

SESIONES	LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
1ª	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. EJERCICIOS ROTACION DE GOLPES CON OFENSIVIDAD. TODOS LOS JUGADORES GOLPEAN CONTINUAMENTE LA BOLA; CUALQUIERA PUEDE ATACAR EN CUALQUIEN MOMENTO Y EL SIGUIENTE CONTRA ATACAR PARA CONTINUAR EL RALLY POR EL MISMO LADO		CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. CONCEPTUALIZACION AGARRE CONVENCIONAL. ROTACION DE GOLPES CON DROP. LOS JUGADORES GOLPEAN CONTINUAMENTE LA BOLA EN RALLYS DE PARALELAS. CUALQUIERA PUEDE HACER UN DROP; ESTE BEBE SER CONTRARESTADO CON UNA PARALELA.		CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. EJERCICIOS DE ESCALETRA DOBLE PASO HACIA ATRÁS. EJERCICIOS CONDICIONADOS EN COOPERACION ROTACION DE GOLPES DRIVE AL REVES PARALELA VOLEA Y CRUZADA. JUEGOS CANCHA COMPLETA.	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. BURPEES. JUEGOS CONDICIONADOS POR ZONAS DE LA CANCHA. PARTIDOS CANCHA JUEGO COMPLETA. ANALISIS E INTERPRETACION DE LAS REGLAS	
INTENSIDAD	60%		60%		60%	60%	

FIRMA DEL ENTRENADOR

FECHA ABRIL 25/2019

24

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTO

INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA DEL: 01/04/2019 **AL** 07/0419 **DEPORTE:** SQUASH

ENTRENADOR: JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO

MICROCICLO Nº: 2

SESIONES	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	SABADO 06	DOMINGO 07
1ª	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. CONCEPTUALIZAR SWING COMPLETO, AGARRE CONVENCIONAL. RALLYS DE PARALELAS, GOLPES DRIVE Y REVES. CONCEPTUALIZACION GOLPE DROP.		CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. AJUSTAR CONCEPTOS DE LOS GOLPES PARALELA Y DROP. EJERCICIO ROTACION DE GOLPES PARALELA DRIVE Y REVES CON DEVOLUCION DOS PAREDES. JUEGO CONDICINADO SOLO DRIVE Y REVES. JUEGO COMPLETO. ANALISIS E INTERPRETACION DEL REGLAMENTO		CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, TECNICA Y TACTICA DE COMPETENCIA. PARTICIPACION EN LA III VALIDA NACIONAL DE SQUASH	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, TECNICA Y TACTICA DE COMPETENCIA. PARTICIPACION EN LA III VALIDA NACIONAL DE SQUASH	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, TECNICA Y TACTICA DE COMPETENCIA. PARTICIPACION EN LA III VALIDA NACIONAL DE SQUASH
INTENSIDAD	**60%**		**60%**		100%	100%	100%

FIRMA DEL ENTRENADOR _____ **FECHA** ABRIL 25/2019

25

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTO

INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA DEL: 08/04/2019 **AL** 14/04/2019 **DEPORTE:** SQUASH

ENTRENADOR: JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO

MICROCICLO Nº: 3

SESIONES	LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
1ª	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. CHARLA RESPIRACION DIAFRAGMATICA. CONCEPTOS BASICOS DEL SWING COMPLETO. AGARRE CONVENCIONAL. RETROALIMENTACION DE LA COMPETENCIA. JUEGOS CONDICIONADOS SECCIONES DE LA CANCHA Y JUEGO COMPLETO		CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. EJERCICIO ESTABILIDAD CAMINATA CON TIJERA. EJERCICIOS DE VOLEA DRIVE Y REVES. JUEGO CONDICIONADO SOLO EN LA PARTE POSTERIOR DE LA CANCHA. JUEGO COMPLETO EN TODA LA CANCHA		CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. EJERCICIO SALTO DE TIJERAS. AGILIDAD, DESTREZA MENTAL. TECNICA, TACTICA PARA DESARROLLAR JUEGO OFENSIVO EJERCICIO DOS PAREDAS, DROP Y PARALERA JUEGO CONCIONADO. 3/4 CURTAS PARTES DE LA CANCHA. JUEGO COMPLETO	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. CHARLA BIENESTAR Y CUIDADOS DE LA SALUD. EJERCICIOS VOLEADROP DESDE LA T. JUEGO CONDICINADO; SOLO DRIVE Y SOLO REVES. JUEGO COMPLETO.	
INTENSIDAD	**60%**		**60%**		**60%**	**60%**	

FIRMA DEL ENTRENADOR _____ FECHA ABRIL 25/2019

26

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTO

INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA DEL: 15/04/2019 **AL** 21/04/2019 **DEPORTE:** SQUASH

ENTRENADOR: JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO

MICROCICLO Nº: 4

SESIONES	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
1ª	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. EJERCICIOS ROTACION DE GOLPES CON OFENSIVIDAD. TODOS LOS JUGADORES GOLPEAN CONTINUAMENTE LA BOLA; CUALQUIERA PUEDE ATACAR EN CUALQUIEN MOMENTO Y EL SIGUIENTE CONTRA ATACAR PARA CONTINUAR EL RALLY POR EL MISMO LADO		CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. AJUSTAR CONCEPTOS DE LOS GOLPES PARALELA Y DROP. EJERCICIO ROTACION DE GOLPES PARALELA DRIVE Y REVES CON DEVOLUCION DOS PAREDES. JUEGO CONDICINADO SOLO DRIVE Y REVES. JUEGO COMPLETO. ANALISIS E INTERPRETACION DEL REGLAMENTO		CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. EJERCICIO SALTO DE TIJERAS. AGILIDAD, DESTREZA MENTAL. TECNICA, TACTICA PARA DESARROLLAR JUEGO OFENSIVO. EJERCICIO DOS PAREDAS, DROP Y PARALERA JUEGO CONCIONADO. 3/4 CURTAS PARTES DE LA CANCHA. JUEGO COMPLETO	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. BURPEES. JUEGOS CONDICIONADOS POR ZONAS DE LA CANCHA. PARTIDOS CANCHA JUEGO COMPLETA. ANALISIS E INTERPRETACION DE LAS REGLAS	
INTENSIDAD	60%		60%		60%	60%	

FIRMA DEL ENTRENADOR _____ **FECHA** ABRIL 25/2019

27

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTO

INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA DEL: 22/04/2019 **AL** 24/04/2019 **DEPORTE:** SQUASH

ENTRENADOR: JOVANY ANTONIO CABIATIVA SARMIENTO

MICROCICLO Nº: 5

SESIONES	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
1ª	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. CONCEPTUALIZAR SWING COMPLETO, AGARRE CONVENCIONAL. RALLYS DE PARALELAS, GOLPES DRIVE Y REVES. CONCEPTUALIZACION GOLPE DROP.		CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DESPLAZAMIENTOS; ALFRENTE LATERALES COLATERALES Y ATRÁS. EJERCICIO ESTABILIDAD CAMINATA CON TIJERA. EJERCICIOS DE VOLEA DRIVE Y REVES. JUEGO CONDICIONADO SOLO EN LA PARTE POSTERIOR DE LA CANCHA. JUEGO COMPLETO EN TODA LA CANCHA				
INTENSIDAD	60%		60%				

FIRMA DEL ENTRENADOR _____ FECHA ABRIL 25/2019