



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

MEMORANDO

12 SEP 2019

Radicado IDRD No 20195100594033



Bogotá D.C, 09/09/2019

PARA: JHAIR FERNANDO ORREGO PEREIRA
Subdirector de Contratación

DE: SUPERVISOR CONTRATO

ASUNTO: Remisión informes de gestión C.P.S. No. IDRD-CTO-1985-2019,
Expediente virtual No. 2019800201102641E

Como Supervisor del contrato enunciado en el asunto, suscrito entre el IDRD y LIZARAZO SIZA LENA CATALINA de manera atenta me permito remitir el informe de gestión correspondiente al periodo:

INF 5 DEL 26 DE JULIO AL 25 DE AGOSTO

Lo anterior con el fin que reposen en la carpeta correspondiente

Cordialmente,

WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO
Profesional Especializado 09
Supervisor Contrato

Anexos: 18 folios – 1 CD

Elaboró: Paola Andrea Angulo Zapata- Contratista- Área de Deportes
Proyectó: N/A
Revisó: Juan Daniel Bernal Cumaco-Profesional Especializado grado 07
Aprobó: William Armando Nieto Guerrero- Profesional Especializado grado 09

Calle 63 No. 59A - 06
Tel: 660 54 00
www.idrd.gov.co
Info: Línea 195



INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTE
Fecha de firmado: 2019.09.12 15:10:04 COT
Firmado digitalmente desde SGD-OrfeoJADE

BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

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

INFORME No.	5		
FECHA DEL INFORME	dd	Mm	Aa
	26	08	2019

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-1985-2019
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2019800201102641E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	LENA CATALINA LIZARAZO SIZA	Registre nombre y apellidos completos
Nº DE IDENTIFICACIÓN	1.095.913.264	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	10 MESES	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	30.130.000	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	19/03/2019	Registre la fecha de inicio del acta
FECHA PREVISTA DE TERMINACIÓN	18/01/2020	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 prórroga
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 de Julio al 25 de Agosto de 2019	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.).



INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

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

Obligaciones específicas	Avance, evidencias y ubicación
<p>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.</p>	<p>AVANCE: En la disciplina de SURF de los deportistas del registro de Bogotá se organiza, planifica, orienta, dirige en la parte técnica y táctica, controla y evalúa:</p> <p>Con una intensidad de entrenamiento de 22 sesiones y 32 horas semanales distribuidas de la siguiente forma:</p> <p>EQUIPO DE SURF Lunes a Viernes: 7:00 a 10:00 / 16:00 a 18:00 – Sede Casagrande, Tayrona. Sábado y Domingo: 7:00 a 10:00 / 16:00 a 18:00 - Sede Los Naranjos, Tayrona.</p> <p>EQUIPO DE SUP RACE, RELEVOS: Martes, Miércoles y Domingo: 8:00 a 11:00 Jueves, Viernes y Sábado: 9:00 a 12:00 SEDE: Lago Simón Bolívar</p> <p>EVIDENCIA:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Macrociclo (Plan Gráfico)2. Planillas de asistencia a entrenamientos3. Descripción sesiones de entrenamiento.4. Videos de entrenamiento.5. Fotos entrenamiento en agua <p>UBICACIÓN: CD Físico carpeta obligación 1</p>
<p>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.</p>	<p>AVANCE: Durante el periodo se realizó la actualización, elaboración e implementación del programa pedagógico del deporte: SURF, donde se realizaron para este informe mensual la actualización del plan pedagógico. También se elaboró el documento de criterios de búsqueda, transición y caracterización del semillero de la Liga de Surf e Bogotá.</p> <p>De igual forma se solicitó a jueces internacionales de Costa Rica una explicación sobre el sistema (software) de calificación que se usa en competencia, para lograr que los competidores comprendan mejor como funciona y así a futuro con el tiempo lograr que la Liga realice competencias nacionales con su propio software.</p>



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 FÍSICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

	<p>EVIDENCIA:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se actualizaron los objetivos y metas del Plan Pedagógico.2. Se realizó documento de criterios de búsqueda, transición y caracterización del semillero de la Liga de Surf de Bogotá.3. Video explicación sobre el software que usan los jueces para competencias de surf. <p>UBICACIÓN: CD físico carpeta obligación 2</p>
<p>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.</p>	<p>AVANCE: Se cumple con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento, socializados con el metodólogo de la siguiente forma: entrenamientos del equipo de surf en sector tayrona y equipo de sup en lago simon bolívar en Bogotá.</p> <p>EVIDENCIA:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Macro ciclo (Plan gráfico)2. Planillas de asistencia a entrenamientos3. Descripción sesiones de entrenamiento.4. Videos de entrenamiento.5. Fotos entrenamiento <p>UBICACIÓN: CD físico carpeta obligación 3</p>
<p>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 entrenamientos, fogues, 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.</p>	<p>AVANCE: Se cumple con el acompañamiento dirigiendo a los deportistas de la Liga de Surf de Bogotá en las modalidades de: Surf, Bodyboard y SUP race, con base en lo planificado en el plan de entrenamiento vigente, con miras a las próximas competencias internacionales y los JJNN 2019.</p> <p>EVIDENCIA:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Macro ciclo (Plan gráfico)2. Planillas de asistencia a entrenamientos3. Descripción sesiones de entrenamiento.4. Videos de entrenamiento.5. Fotos entrenamiento <p>UBICACIÓN: CD físico carpeta obligación 4</p>



INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

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

Obligación No. 5: Presentar un informe técnico de competencia con la gestión y resultados deportivos alcanzados de acuerdo con el modelo implementado por el área de deportes con ocasión de la participación en fogues y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional, tres días máximo después de cada competencia y anexarlo como seguimiento en el informe mensual.	AVANCE: Para la fecha comprendida entre el 26 de julio al 25 de agosto no se llevó a cabo ninguna competencia nacional. EVIDENCIA: No hay evidencia.
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	AVANCE: Para el periodo comprendido entre el 26 de Julio al 25 de Agosto no se agenda reunión desde el área de Rendimiento. EVIDENCIA: No hay evidencia
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.	AVANCE: Se conoce la Resolución 406 de 2013 del IDRD, pero por este periodo no se encuentra ningún deportista en el programa de rendimiento deportivo. EVIDENCIA: Según lo descrito en el avance no hay evidencia
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	AVANCE: Para la fecha comprendida entre el 26 de Julio al 25 de Agosto no se asignó evento deportivo para realizar. EVIDENCIA: Según lo descrito en el avance no hay evidencia.
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	AVANCE: Para la fecha comprendida entre el 26 de Julio al 25 de agosto no se realizó válida nacional. El Circuito Nacional de Surf 2019, terminó el 16 de Julio de 2019. EVIDENCIA: No hay evidencia



INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

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

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.	
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.	<p>AVANCE: Para este periodo comprendido entre el 26 de julio de 2019 al 25 de agosto de 2019 no se solicitó la suspensión del contrato.</p> <p>EVIDENCIA: Según lo descrito en el avance no hay evidencia.</p>
Obligación No. 11: En caso de presentarse una terminación anticipada realizar oportunamente la transacción y verificar su publicación en la plataforma transaccional SECOP II. 12	<p>AVANCE: Para este periodo comprendido entre el 26 de julio al 25 de agosto del 2019, no se solicitó terminación del contrato.</p> <p>EVIDENCIA: Según lo descrito en el avance no hay evidencia.</p>
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.	<p>AVANCE: Para este informe mensual no se cuenta con usuario ni contraseña de la plataforma ORFEO, se registrará la información solicitada en la obligación cuando se tenga acceso a la plataforma.</p> <p>EVIDENCIA: No se relaciona evidencia ya que para este informe no se cuenta con usuario y contraseña en la plataforma ORFEO</p>

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

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

	UBICACIÓN: Al no haber evidencia no hay ubicación.
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 en el mismo	AVANCE: Se registrará la información solicitada en la obligación cuando el informe del presente mes sea firmado por el supervisor del contrato para posteriormente subirlo a la plataforma SECOP II. Por el momento se ha subido el informe mes: Abril, Mayo, Junio y Julio como lo estipula la obligación. EVIDENCIA: Pantallazo de ejecución del presente contrato SECOP II UBICACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • CD Físico carpeta obligación 13 • SECOP II en ejecución del Contrato No IDRD-CTO-1985-2019
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.	AVANCE: La base de datos se actualiza con las planillas de asistencia del presente periodo. EVIDENCIA: Base de datos mes Agosto. UBICACIÓN: CD Físico carpeta obligación 14
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	SALUD TOTAL	\$487.200
PAGO APORTES PENSIÓN	COLPENSIONES	\$662.500
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	POSITIVA	\$95.000
	TOTAL	\$1.244.700

4. ANEXOS

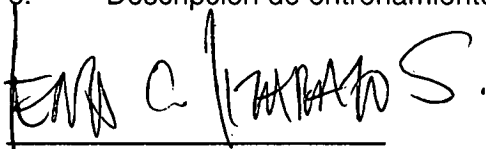


ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

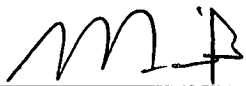
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FÍSICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

1. Planilla de seguridad social 1 Folio
2. Certificación cumplimiento requisitos tributarios 1 Folio
3. Certificado de ARL 1 Folio
4. Planilla de Asistencia a entrenamientos 1 Folios
5. Plan Pedagógico firmado 8 Folios
6. Descripción de entrenamientos por modalidad firmado 1 Folio


Firma Contratista

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

El contratista cumple con sus obligaciones



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

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.

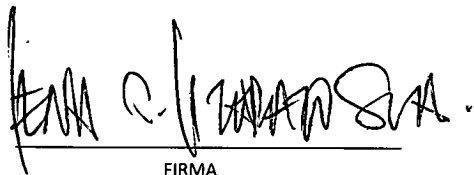
Conozco que de acuerdo con el párrafo 6 del artículo 1 del Decreto 1070 de 2013, el incumplimiento en la obligación de entregar esta información, ante la Entidad contratante, deberá ser informada a la U.A.E. Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales - DIAN, con el fin de que la administración tributaria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

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

1	Contrato No.	1985 - 2019					
2	Nombre del Contratista	LENA CATALINA LIZARAZO SIZA					
3	Identificación	CC	X	CE			1,095,913,264
4	Régimen del impuesto a las ventas	Simplificado		X	Común		
5	Residente en el país (Extranjeros)	SI		NO	X		
6	Tengo contratadas dos o mas personas para realizacion de las actividades que se requieren en cumplimiento del objeto del presente contrato (artículo 340 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)	SI		NO	X		
7	Declaración de ingresos						
	c) Mis ingresos totales en el año gravable 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 <u>MES ANTERIOR</u> provenientes del contrato materia de pago sujeto a retención.						
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado \$	103.600,00		Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado \$	132.500,00		
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL \$	20.200,00		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		
	Dependientes: Certifico bajo gravedad de juramento que las personas claramente identificadas con numero de identificación y vínculo de parentesco, las cuales soporto, tienen dependencia económica de mi.						
	a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil). Anexo	SI		NO	X		
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil y recibo de pago de matrícula o certificado de pagos expedidos por la entidad aprobada por el ICFES). Anexo	SI		NO	X		
12	c) Hijos en situación de dependencia originada en factores físicos o psicológicos. (entregar registro civil y certificado expedido por medicina legal ó EPS). Anexo	SI		NO	X		
	d) Cónyuge o compañero permanente, en situación de dependencia sea por ausencia de ingresos o ingresos menores a 260 UVT (2019) \$8.910.200 (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar Certificado de medicina legal ó EPS). Anexo	SI		NO	X		
	e) Padres y los hermanos por situación de dependencia sea por ausencia de ingresos ó ingresos menores a 260 UVT (2019) \$8.910.200. (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo	SI		NO	X		
13	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.	SI		NO	X		
14	(OPCIONAL) Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una tarifa de retención en la fuente superior a la establecida en el parágrafo 3° del Artículo 3° del Decreto 0099 de 2013, la cual será por un porcentaje de:			%			

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 8 AA 2019

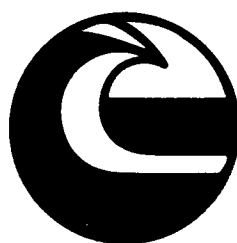
PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES COMPROBANTE DE PAGO

DATOS GENERALES DEL APORTANTE		
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN: 1095913264
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:	LENA CATALINA LIZARAZO SIZA	
CIUDAD/MUNICIPIO:	BOGOTA DISTRITO CAPITAL	DEPARTAMENTO: BOGOTA - DISTRITO CAPITAL
DIRECCIÓN:	CRA 13A # 28-38	TÉLEFONO: 7661118
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE: I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA: Otras actividades deportivas.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO	
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):		NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA		
NÚMERO PLANILLA:	7728280882	TIPO DE PLANILLA: I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES: julio	PERIODO COTIZACIÓN MES: julio
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO: 2019	SALUD: AÑO: 2019
DÍAS DE MORA:	0	
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2019/08/09	NÚMERO AUTORIZACIÓN: 480237849

LIQUIDACIÓN GENERAL				
			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
900336004	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	\$ 192.900
SUBTOTAL:			1	\$ 192.900
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
800130907	EPS002	EPS002-SALUD TOTAL	1	\$ 150.700
SUBTOTAL:			1	\$ 150.700
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	\$ 29.400
SUBTOTAL:			1	\$ 29.400

TOTAL PAGADO:	\$ 373.000
----------------------	-------------------

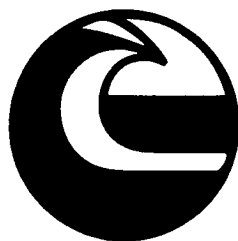


Liga de Surf
Bogotá D.C

PLAN PEDAGOGICO

PLANEACIÓN DE SESIONES

SESION	FECHA	ELEMENTOS CONCEPTUALES	ACTIVIDADES
1	5 ABRIL 2019	Fuerza del tren superior.	Test Físico
2	5 MAYO 2019	Movilidad articular y medición de equilibrio	Test Físico
3	5 JUNIO 2019	Valoración de la Fuerza del tren Inferior	Test Físico
4	12 de JULIO DE 2019	Actualización del Reglamento de la ISA (International Surfing Association).	Práctica en el Agua



Liga de Surf
Bogotá D.C

PLAN PEDAGOGICO

OBJETIVOS GENERALES

Establecer estrategias tanto a nivel individual como en equipo que ayuden a garantizar un excelente desempeño y excelentes resultados en competencia.

Participar en todas los eventos que convoque la Federación Colombiana de Surf tanto a nivel nacional como internacional.

Lograr clasificar a la mayoría del equipo de la Liga de Surf de Bogotá, según sus modalidades, en los diferentes mundiales de surf que organiza la *International Surfing Association* (ISA).

METAS

CORTO PLAZO

En el año 2019 la Liga de Surf de Bogotá D.C, promoverá entre sus competidores, la participación en todas las válidas de la Liga Colombiana de Surf, organizada por la Federación Colombiana de Surf, con miras a la clasificación en los JJNN BOLIVAR 2019. Trataremos de mantener los títulos conseguidos como campeones en el año 2018 en las distintas modalidades del surf.

MEDIANO PLAZO

La Liga de Surf de Bogotá D.C, seguirá trabajando por la nueva generación de surfistas, logrando perpetuar ese primer lugar que tenemos a nivel nacional como campeones

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0

educarex.es

junior sub 16 y campeones junior sub 18. También por 5to año consecutivo la Liga de Surf de Bogotá D.C, con su equipo junior, será la encargada de representar a Colombia en el *ISA WORLD JUNIOR SURFING CHAMPIONSHIP, HUNTINGTON BEACH CA, 2019*.

Además el compromiso y objetivo más importante del año 2019 será conseguir la mayor cantidad de medallas de oro en todas las disciplinas del surf, en los Juegos Deportivos Nacionales 2019 a realizarse en el departamento de Bolívar.

LARGO PLAZO

Continuar consolidando a la Liga de Surf de Bogotá D.C, tal como se viene haciendo desde el año 2013, como la Liga más fuerte y competente en el país, logrando posicionar a nuestros competidores como campeones en todas las modalidades: SUP, Bodyboard, Longboard, Junior y Open.

SESIÓN 1

Tests de valoración de la fuerza del tren superior

Flexión de brazos en el suelo

Este test nos permitirá conocer nuestro nivel de fuerza resistencia en los miembros superiores.

Tendido prono (boca abajo), con los pies y manos apoyados sobre el suelo, el tronco recto y las manos separadas una distancia similar a la anchura de hombros, deberemos realizar el mayor número de flexiones-extensiones de brazos. En cada repetición se extenderán los brazos y se flexionarán hasta que los codos estén a la misma altura que la espalda. Contabilizaremos cada repetición realizada de forma correcta, no contando las medias flexiones.

SESIÓN 2

Prueba de MOVILIDAD ARTICULAR

Posición de comienzo: Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y las plantas de los pies colocadas contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas sobre el aparato.

Desarrollo de la prueba: Desde esta posición el alumno flexiona el tronco lentamente y tanto como pueda, buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible, empujando con la punta de los dedos el listoncillo colocado encima de la escala. Mantiene la posición hasta que el examinador lee la distancia alcanzada. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un monitor apoya sus manos en las mismas.

Evaluación: Se permitirán dos intentos, siendo necesario alcanzar el mínimo establecido en el baremo. De lo contrario, el aspirante no podrá continuar las pruebas.

MEDICIÓN DEL EQUILIBRIO.

Test de Litwin

Este test consiste en realizar la balanza. Adelantando el tronco y colocando paralelamente al suelo, a la vez que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantener la posición 10 segundos con el siguiente baremo:

- si se mantiene, 4 puntos
- si se duda ligeramente, 3 puntos
- si pierde el equilibrio más de una vez, 2 puntos

*Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial Sin obra derivada 4.0
educarex.es

- si no es capaz de mantenerlo en ningún momento, 1 punto

Para el test de también se utilizan balance board, cuerdas y medias bolas inestables.

SESIÓN 3:

TESTS DE VALORACIÓN DE LA FUERZA DEL TREN INFERIOR

Salto horizontal sin Carrera

Con este test conoceremos nuestra potencia de los principales músculos extensores de los miembros inferiores.

Nos situaremos de pie, detrás de la línea marcada, con los pies ligeramente separados. En la fase previa al salto, podremos balancear los brazos y flexionar las piernas, con el fin de obtener un mayor impulso. El despegue del salto deberá realizarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, manteniéndose en esa posición. La medición se realizará desde la línea a la parte corporal más cercana que esté en contacto con el suelo.

Test de salto vertical

Esta prueba sirve para medir la fuerza explosiva del tren inferior en el sentido vertical.

Nos colocaremos junto a una pared, lateralmente y con el brazo más próximo a ella indicaremos el punto más alto. A la señal, saltaremos desde posición estática lo más alto posible, tocando con la mano cuando lleguemos al punto más elevado. El resultado será la diferencia de distancia entre lo marcado antes y después de nuestro salto.

SESION 4

ACTUALIZACIÓN DEL SISTEMA DE JUZGAMIENTO Y REGLAMENTO DE LA *INTERNATIONAL SURFING ASSOCIATION*.

Se llevó a cabo la socialización y actualización con todos los deportistas de la Liga de Surf de Bogotá, el nuevo reglamento de competencia de la *International Surfing Association* (ISA), lo cual es de suma importancia para el desempeño y resultados de nuestros competidores en cada competición.

A continuación un resumen de los cambios claves:

- **Pág. 11**

- Definición actualizada del Código ISA de Prevención de Manipulación de Competencias - Editado
- Reglas de la ISA acerca de la Prevención de la Manipulación de Competencias – Nuevo.

- **Págs. 12/13**

- Actualización de Infracciones y Multas - Editado

- **Págs. 17/18**

- Disposición para Desempates – Nuevo

- **Pág.18**

- Adición de la definición de Operador de Video Repetición para Jueces y Operadores de Cámaras de Repetición para Jueces. - Nuevo

- **Pág. 25**

- Cambios en la redacción en Inicio de Serie - Edición
- Cambios en la redacción en Surfistas No Autorizados en el Área de Competición - Edición
- Cambios en la redacción en Reglas de la Zona de Amortiguamiento (buffer) - Edición

- **Pág. 26**

- Cambios en la redacción de Protestas – Edición
- Disposición bajo la sección de no admisibles en Protestas – Nuevo

- **Pág. 30**

- Cambios en la redacción en Interferencias – Edición

- **Págs. 32/33**

- Cambios y actualización en la redacción de Criterios de Jueces de Competiciones de Surfing para tabla corta (Shortboarding) y tabla larga (Longboarding) - Edición

- **Págs. 36 - 39**

- Cambios en la redacción-bajo Repetición debido a Llamado Incorrecto de Interferencia – Edición
- Disposición en Repetición Debido a Empate Inquebrantable – Nuevo
- Cambios a Reglas de Prioridad - Edición

- **Pág. 40**

- Cambios en la redacción en Penalidades de Interferencia en Series de 3 y 4 surfistas – Edición.



LENA LIZARAZO SIZA
LIGA DE SURF DE BOGOTÁ
ENTRENADORA



REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS
PROGRAMA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

ENTRENADOR:

LENA CATALINA LIZARAZO SIZA

LUGAR DE ENTRENAMIENTO:

KM 37 VIA PALOMINO, CASAGRANDE SURF CAMP / LAGO SIMÓN BOLÍVAR

DEPORTE / MODALIDAD:

SURF, BODYBOARD, SUP

PERIODO

DESDE: 26 DE JULIO

HASTA: 26 DE AGOSTO

A.M. X

P.M. X

No.	ATLETAS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	DÍAS																															TOTAL SESIONES		
					01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	MARCELO NAKOGUI BARRO	1133602525	KM 37 CASAGRANDE SURF	317 4044755	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	X	X	SEMANAL	22 SESIONES X SEMANA	100,0		
2	SANTIAGO MENDOZA QUIROGA	1034300333	KM 37 CASAGRANDE SURF	317 4044755	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	X	X	SEMANAL	22 SESIONES X SEMANA	100,0		
#1REF	JULIAN DAVID GONZALEZ PEREZ	1333261039	KM 37 CASAGRANDE SURF	34 647 02 96 02	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	X	X	SEMANAL	22 SESIONES X SEMANA	100,0		
#1REF	MOISÉS EDUARDO RAMOS ARREGOCES	1004362045	KM 37 CASAGRANDE SURF	3145408362	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	X	X	SEMANAL	22 SESIONES X SEMANA	100,0		
#1REF	JOHANA ELIZABETH PACHECO LEAL	528560020	KM 37 CASAGRANDE SURF	3206776802	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	X	X	SEMANAL	22 SESIONES X SEMANA	100,0		
#1REF	EDGARDO ENRIQUE HERAZO PRETEL	1044434918	PUERTO COLOMBIA, ATLANTICO	3046819952	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	X	X	SEMANAL	22 SESIONES X SEMANA	100,0		
#1REF	NEO JOSEF ESCALER GALLEGO	1127793882	JACÓ, COSTA RICA	50683101073	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	X	X	SEMANAL	22 SESIONES X SEMANA	100,0		
#1REF	ALEJANDRO MARIO INSIGNARES NOGUERA	723453399	BARRANQUILLA, ATLANTICO	317 4244322	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	X	X	SEMANAL	22 SESIONES X SEMANA	100,0		
#1REF	JUAN ANDRÉS PACHECO PALACIN	1067093214	PALOMINO, GUAJIRA	3002640374	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	X	X	SEMANAL	22 SESIONES X SEMANA	100,0		
#1REF	STEPHANIE GAILER BAQUERO	63911719	RODADERO, SANTA MARTA	3106555356	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	X	X	SEMANAL	12 SESIONES X SEMANA	100,0		
#1REF	CARLOS ANDRÉS ESCAMILLA OSPINA	1018420607	BOGOTÁ	305 7724050	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	X	X	SEMANAL	12 SESIONES X SEMANA	100,0		
#1REF	JESÚS FELIPE ESCAMILLA OSPINA	1018420556	BOGOTÁ	3122373416	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	X	X	SEMANAL	12 SESIONES X SEMANA	100,0		
#1REF																																		0	#1DIV/01			
#1REF																																		0	#1DIV/01			
#1REF																																		0	#1DIV/01			
#1REF																																		0	#1DIV/01			
#1REF																																		0	#1DIV/01			
19																																		0	#1DIV/01			
20																																		0	#1DIV/01			

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

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

CONVENIONES

1: Una sesión
2: Dos sesiones
F: Faltó
M: Médico (anotar soporte)
K: Calentamiento Doméstico
CM: Competencia
NP: No programado

No.	DESCRIPCIÓN DE LA NO CONFORMIDAD	FECHA DD / MM / AA	REQUISITO (marque con X)			TRATAMIENTO		DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN TOMADA	El entrenamiento presentó inconvenientes		25	u	30/9
			1	2	3	Concesión	Corrección		SI	NO			
1													
2													
3													
4													
5													

TRATAMIENTO
REPROCESO: Acción tomada sobre un producto o servicio no conforme para que cumpla con los requisitos.
CONCESIÓN: Acreditación para utilizar o llevar un producto o servicio que no es conforme con los requisitos establecidos.

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

NOMBRE ENTRENADOR

OBLIGACIÓN 1
EVIDENCIA 3

DESCRIPCIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO POR MODALIDAD

SURF

LUNES, MARTES, MIÉRCOLES Y DOMINGO:

1. ENTRENAMIENTO DE PRIORIDADES. SEGÚN REGLAMENTO DE LA ISA (*INTERNATIONAL SURFING ASSOCIATION*).

JUEVES, VIERNES Y SÁBADO:

1. ENTRENAMIENTO DE MANIOBRAS RADICALES.
2. FLUIDEZ Y TERMINACIÓN DE MANIOBRAS RADICALES QUE MÁS PUNTOS DAN EN COMPETENCIA.

SUP

MARTES, MIÉRCOLES Y DOMINGO:

1. ENTRENAMIENTO DE GIRO EN BOYAS

JUEVES, VIERNES Y SÁBADO:

1. DISTANCIAS DE LARGO RECORRIDO

Realizó:



LINA LIZARAZO

ENTRENADORA DE PERFECCIONAMIENTO
LIGA DE SURF DE BOGOTÁ DC.