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

20 MAR 2019

Al contestar cite este número:

Radicado IDRD No. 20195100154663

Bogotá D.C, 06/03/2019

PARA: JHAIR FERNANDO ORREGO PEREIRA
Subdirector de Contratación

DE: SUPERVISOR CONTRATO

ASUNTO: Remisión informes de gestión C.P.S. No. IDRD-CTO-0228-2019, Expediente virtual No. 2019800201100142E

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

INF 1 DEL 11 DE FEBRERO AL 25 DE FEBRERO (10 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

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTE
Fecha de firmado: 2019.03.20 11:49:19 COT
Firmado digitalmente desde SGD-OrfeoJADE

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

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

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

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-0228-2019
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2019800201100142E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	MARISOL LILIANA VEGA RODRÍGUEZ
N° DE IDENTIFICACIÓN	1015399415
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.
PLAZO DE EJECUCIÓN	DIEZ (10) MESES
VALOR	$30.130.000
FECHA ACTA DE INICIO	11 de Febrero del 2019
FECHA PREVISTA DE TERMINACIÓN	10 de Diciembre del 2019
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	11 al 25 de Febrero de 2019.

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS	AVANCE, EVIDENCIAS Y UBICACIÓN
Obligación No. 1: Organizar, planificar, orientar, dirigir, controlar y evaluar la preparación de los deportistas del registro de Bogotá D.C. que hacen parte de la etapa de perfeccionamiento y semillero deportivo, en la disciplina deportiva asignada, 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.	Se entregan el plan de entrenamiento gráfico del grupo de perfeccionamiento en físico anexo a este informe y se enviaron por correo electrónico el año pasado en el mes de diciembre al Metodólogo Daniel Bernal, el plan de entrenamiento literal y gráfico del grupo de perfeccionamiento deportivo.
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	A partir de lo realizado en el año anterior, se sigue actualizando la infomación del plan pedagógico con información de las capacitaciones realizados en el macro anterior y con videos explicativos de las pruebas.
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.	El volumen de trabajo de este periodo fue de 6 sesiones semanales de 2 horas cada sesión de Lunes a Viernes de 4 a 6 pm y el día sábado de 7 a 11 am. Los entrenamientos se programaron en los parques de Bogotá, ya que aún no se cuenta con la reubicación del escenario y por temas climáticos no se realizó la sesión completa. Se adjunta la planilla de asistencia del grupo, adjunto al informe.
Obligación No. 4: Acompañar y dirigir a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con las Ligas deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo planificado en el plan de entrenamiento vigente, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual.	Se acompaña a las deportistas a todos los entrenamientos programados.
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.	No aplica. No se realizó ninguna competencia en este periodo
Obligación No. 6: Asistir y participar de las reuniones convocadas por el área de rendimiento deportivo, el encargado técnico/metodológico, el equipo	En este periodo se programaron y asistió a las siguientes reuniones. - Jueves 14 de Febrero 4 pm UCAD: Reunión convocada por Melissa Álvarez para tratar temas de

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

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

OBLIGACIONES ESPECIFICAS	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.	Se entregan el plan de entrenamiento gráfico del grupo de perfeccionamiento en físico anexo a este informe y se enviaron por correo electrónico el año pasado en el mes de diciembre al Metodólogo Daniel Bernal, el plan de entrenamiento literal y gráfico del grupo de perfeccionamiento deportivo.
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	A partir de lo realizado en el año anterior, se sigue actualizando la información del plan pedagógico con información de las capacitaciones realizados en el macro anterior y con videos explicativos de las pruebas.
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.	El volumen de trabajo de este periodo fue de 6 sesiones semanales de 2 horas cada sesión de Lunes a Viernes de 4 a 6 pm y el día sábado de 7 a 11 am. Los entrenamientos se programaron en los parques de Bogotá, ya que aún no se cuenta con la reubicación del escenario y por temas climáticos no se realizó la sesión completa. Se adjunta la planilla de asistencia del grupo, adjunto al informe.
Obligación No. 4: Acompañar y dirigir a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con las Ligas deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo planificado en el plan de entrenamiento vigente, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual.	Se acompaña a las deportistas a todos los entrenamientos programados en los diferentes escenarios.
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.	En este periodo no se realizó ninguna competencia.
Obligación No. 6: Asistir y participar de las reuniones convocadas por el área de rendimiento deportivo, el encargado técnico/metodológico, el equipo	En este periodo se programaron y asistió a las siguientes reuniones. - Jueves 14 de Febrero 4 pm UCAD: Reunión convocada por Melissa Álvarez para tratar temas de

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

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

multidisciplinario o los organismos del sistema nacional del deporte del deporte para evaluar el cumplimiento de los resultados obtenidos en competencia y de los indicadores de rendimiento de los deportistas de su disciplina deportiva según la etapa del proceso.	este ciclo e inconvenientes que deben ser solucionados. - Viernes 15 de Febrero 3 pm UDS: Revisión sitio de entrenamiento en la Unidad Deportiva.
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	Se entregan los formatos establecidos por el programa de Perfeccionamiento Deportivo en físico al supervisor del contrato la coordinadora técnica Melisa Alvarez. Se entrega el informe mensual en físico el día 25 de Febrero con todos los documentos: - Planes de Entrenamiento - Planillas de asistencia - Planes semanales - Soportes de pago al Sistema de Seguridad Social Enero
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.	Para este periodo no se ha convocado en ningún evento deportivo para su realización y organización.
Obligación No. 9: Participar en eventos locales, distritales e internacionales que le sean programados por el supervisor del contrato, para la representación de la entidad o para apoyar el desarrollo de actividades relacionadas con la misión de la entidad y con su objeto contractual o para 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 dirección técnica de Recreación y Deportes del IDRD.	Para este periodo no se ha convocado a ningún eventos deportivos.
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 de contrato de acuerdo con las causales establecidas por la normatividad vigente y los lineamientos de la entidad. En caso de 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. Asimismo deberá realizar	☐ aplica para este informe

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

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

oportunamente la transacción de suspensión, ampliación de suspensión y reinicio en la plataforma SECOP II y verificar su publicación.	
Obligación No. 11: En caso de presentarse una terminación anticipada realizar oportunamente la transacción y verificar su publicación en la plataforma transaccional SECOP II.	Se cumple para este informe.
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 cumple para este informe.
Obligación No. 13: Elaborar y cargar mensualmente a la plataforma SECOP II, el informe de ejecución de la gestión adelantada debidamente firmada por el supervisor, que evidencia el cumplimiento de las obligaciones pactadas en el contrato en las fechas establecidas en el mismo.	Se cumple para este informe.
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.	Se cumple para este informe.
Declaración: Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.	

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	COMPENSAR	$103.600
PAGO APORTES PENSIÓN	COLPENSIONES	$132.500
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	POSITIVA	$8.700
	TOTAL	$244.800

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

- Planillas de asistencia (1 copia)
- Soporte de pago EPS, Pensión, ARL (2 copias)
- Planes semanales (2 copias)
- Plan Gráfico Grupo perfeccionamiento (1 copia)

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

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

Firma Contratista

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

El contratista cumple con sus obligaciones contractuales para el informe.

VoBo Supervisor del contrato
Nombre: WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO
N° de Identificación: 11.346.157
Cargo: Responsable Rendimiento Deportivo

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

PROGRAMA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

ENTRENADOR: MARISOL VEGA RODRIGUEZ

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: PARQUE SIMON BOLIVAR/PARQUES ALEDAÑOS AL SALITRE/ESCUELAS

DEPORTE / MODALIDAD: GIMNASIA RÍTMICA

PERIODO DESDE: 11 de Febrero de 2019 HASTA: 25 de Febrero de 2019 A.M. P.M. 4 a 8 pm

No.	ATLETAS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCION	TELÉFONO	DÍAS 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	TOTAL SESIONES PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	ZARA SOPHIA GONZALEZ MARTINEZ	1.014.672.683	Cll 4C # 12 - 96 Apt 602	3132310984											NP	F	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	F	NP	NP	1							7	6	71.4
2	SOFIA ALEJANDRA FLOREZ MORENO	1.010.762.280	Cra 9 N° 61-65 Apt 403 Torre 2	3125277948											NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	1							7	7	100.0
3	DANIELA ALEJANDRA PINO MONTAÑA	1.028.480.580	Cra 81B # 6C - 10 Casa 34	3158524825											NP	1	NP	F	NP	F	NP	1	NP	1	NP	F	NP	NP	1							7	4	57.1
4	LAURA SOFIA PULIDO BALLEN	1.033.679.391	Cll 55 Sur # 19A - 33	3193862002											NP	1	NP	1	NP	F	NP	1	NP	1	NP	F	NP	NP	1							7	6	71.4
5	JULIANA ANDREA RAMIREZ RODRIGUEZ	1.021.392.017	CLL 65UR Nº 19-94	3112258982											NP	1	NP	F	NP	1	NP	1	NP	F	NP	1	1	NP	1							7	6	85.7
6	SARA GUERRERO VELANDIA	1.000.612.423	Cra 100 # 23H - 83	3144903790											NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	NP	1							7	7	100.0
7	JEIMMY VALENTINA CACERES SALAS	1.090.418.174	CARRERA 20 A # 7 -75	3115663462											NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	1	NP	1							7	8	114.3
8	MARIA FERNÁNDA SÁNCHEZ GRANADOS	1.021.672.603	CALLE 2 19-A 26	3207986939											NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	1	NP	1							7	8	114.3
9	YENIFER YISETH IBARRA OROZCO	1.090.413.156	CRA 2 N° 19A - 26	3219727819											NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	1	NP	1							7	8	114.3
10	DANIELA ANDREA DELGADO RODRÍGUEZ	1.030.606.533	CRA 69D N° 66-67	3134595916											NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	1	NP	1							7	7	100.0
11	JULIANA MONTAÑO MORENO	1.014.480.852	Cll 49C Sur N° 24 - 35 Apt 336	3007899862											NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	NP	1	1	NP	1							7	8	114.3
12																																						#¡DIV/0!
13																																						#¡DIV/0!
14																																						#¡DIV/0!
15																																						#¡DIV/0!
16																																						#¡DIV/0!
17																																						#¡DIV/0!
18																																						#¡DIV/0!
19																																						#¡DIV/0!
20																																						#¡DIV/0!

	VERIFICACIÓN DE REQUISITOS (si es Afirmativo coloque 'S', de lo contrario coloque 'N')	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	¿El entrenamiento inició a la hora establecida?											S		S		S		S		S		S		S	S		S					
2	¿El escenario deportivo se encuentra en condiciones adecuadas para desarrollar el entrenamiento?											N		N		N		N		N		N		N	N		N					
3	¿Se cuenta con los implementos deportivos requeridos para el desarrollo del entrenamiento?											S		S		S		S		S		S		S	S		S					

CONVENCIONES
1: Una sesión/día
2: Dos sesiones/día
F: Falla
M:Médica (anexar soporte)
K: Calamidad Doméstica
CM: Competencia

No.	DESCRIPCIÓN DE LA NO CONFORMIDAD	FECHA DD / MM / Aa	REQUISITO (marque con x) 1	2	3	TRATAMIENTO Concesión	Corrección	DESCRIPCIÓN DE LA ACCION TOMADA	El entrenamiento presentó inconvenientes SI	NO
1	No hay un escenario adecuado pare el entrenamiento habitual, porque no tiene el espacio adecuado para trabajar con todo el area de competencia, ni el piso adecuado, ni la altura ideal.	TODOS LOS DIAS DE ENTRENAMIENTO						Se desarrolle el entrenamiento en los parques de Bogotá, realizando solo la preparación física mientres el IDRD nos reubica en otro espacio, sin embargo no es ideal por temas climáticos y el especio no se presta para entrener debidamente, de esa manera no estamos entrenando adecuadamente para las competencias que se vienen próximamente.	X	
3										
4										
5										

25 2 2019
Fecha:

FIRMA:

MARISOL VEGA

NOMBRE ENTRENADOR

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

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

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE							
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1015399415		VEGA RODRIGUEZ MARISOL LILIANA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CRA 23 # 80-35	BOGOTA-BOGOTA D.E.	4770157	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2019-01	2019-01	73377868	8488131504	I	2019/02/06	2019/01/29	BANCO DE OCCIDENTE	0	$244,800

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$828,116	$132,500			$828,116	$103,600			$0	$0			$828,116	$8,700		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$828,116	$132,500			$828,116	$103,600			$0	$0			$828,116	$8,700		$0	$0
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)					$828,116	$132,500			$828,116	$103,600			$0	$0			$828,116	$8,700		$0	$0
1	CC 1015399415	VEGA MARISOL	25-14	30	$828,116	$132,500	EPS008	30	$828,116	$103,600		0	$0	$0	14-23	30	$828,116	$8,700	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**				$828,116	$132,500			$828,116	$103,600			$0	$0			$828,116	$8,700		$0	$0

PAGADO

2019/01/29 09:44 AM

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1015399415		VEGA RODRIGUEZ MARISOL LILIANA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CRA 23 # 80-35	BOGOTA-BOGOTA D.E.	4770157	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2019-01	2019-01	73377868	8488131504	I	2019/02/06	2019/01/29	BANCO DE OCCIDENTE	0	$244,800

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$132,500	$0	$0	$132,500
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	$132,500	$0	$0	$132,500
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$8,700	$0	$0	$8,700
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$8,700	$0	$0	$8,700
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$103,600	$0	$0	$103,600
COMPENSAR	EPS008	860,066,942	7	1	$103,600	$0	$0	$103,600
TOTAL				1	$244,800	$0	$0	$244,800

PAGADO

2019/01/29 09:44 AM

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

DEPORTE / MODALIDAD	GIMNASIA RÍTMICA		MACROCICLO No. 1		OBJETIVO: Retomar la condición física trabajada en el año anterior, con trabajos de preparación general.
	PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO		MESOCICLO No. 1	INTRODUCTORIO	
RAMA	FEMENINA		MICROCICLO No. 1	CORRIENTE	
SEMANA	Del 11 al 16 de Febrero de 2019		PERIODO	PREPARATORIO GENERAL	
No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESION	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
01	MARTES 12 FEBRERO	04:00 a 6:00 pm	Parque Simón Bolivar	Preparación física general	
02	JUEVES 14 FEBRERO	04:00 a 6:00 pm	Parque Simón Bolivar	Preparación física general	
03	SÁBADO 16 FEBRERO	07:00 a 11:00 am	Colegio Menorah	Preparación física general	

MARISOL LILIANA VEGA RODRÍGUEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	FIRMA

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

DEPORTE / MODALIDAD	GIMNASIA RÍTMICA		MACROCICLO No. 1		OBJETIVO: Continuar con el desarrollo de la Preparación física general mientras se establece un espacio adecuado para entrenar.
	PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO		MESOCICLO No. 1	INTRODUCTORIO	
RAMA	FEMENINA		MICROCICLO No. 2	CORRIENTE	
SEMANA	Del 18 al 25 de Febrero de 2019		PERIODO	PREPARATORIO GENERAL	
No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO SESION	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
04	LUNES 18 FEBRERO	04:00 a 6:00 pm	Parque Simón Bolivar	Preparación física general	
05	MIÉRCOLES 20 FEBRERO	04:00 a 6:00 pm	Universidad Nacional	Preparación física general	
06	VIERNES 22 FEBRERO	04:00 a 6:00 pm	Parque Simón Bolivar	Preparación física general	
07	LUNES 25 FEBRERO	04:00 a 6:00 pm	Parque Simón Bolivar	Preparación física general	

MARISOL LILIANA VEGA RODRÍGUEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	FIRMA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO RECREACIÓN Y DEPORTE
Unidad Gestión de Proyectos Vida y Deporte

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

DEPORTISTA O EQUIPO : Perfeccionamiento Gimnasia Rítmica

ENTRENADOR: MARISOL VEGA

DURACIÓN DEL MACRO

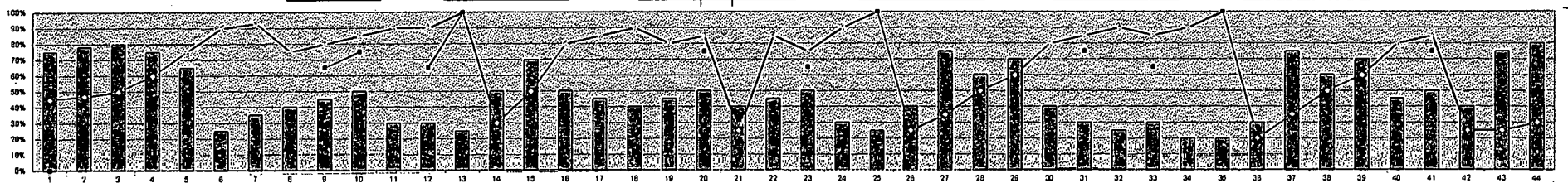
DEPORTE : GIMNASIA

MODALIDAD: RITMICA

DESDE 11/02/2019 **HASTA** 10/12/2019

CONVENCIONES

△ CONTROL MEDICO | ⊙ CONTROL FISICO | © CONT TECNICO | C CONCENTRACION | L CONTROL LACTICO



GRÁFICA

CONTROLES			⊙	△		©	C	C	C							⊙			©		△		©				©							△	⊙		TOTALES
SEMANA		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
INICIO SEMANA		18-feb	25-feb	4-mar	11-mar	18-mar	25-mar	1-abr	8-abr	15-abr	22-abr	29-abr	6-may	13-may	20-may	27-may	3-jun	10-jun	17-jun	24-jun	1-jul	8-jul	15-jul	22-jul	29-jul	5-ago	12-ago	19-ago	26-ago	2-sep	9-sep	16-sep	23-sep	30-sep	7-oct	14-oct	21-oct	28-oct	4-nov	11-nov	18-nov	25-nov	2-dic	9-dic	16-dic	
MES		Febrero		Marzo						Abril						Mayo				Junio						JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE		
PERIODO / BLOQUE		Prep. Gnral		Preparatorio Especifico						Competitivo					Transito rio	Preparatorio Especifico				Competitivo		Transito rio	Competitivo				Transi sitio	Preparatorio Especifico				Competitivo				Transi sitio	Preparatorio Especifico			Competitivo		Transi sitio	Prep. Gnral		
ETAPA / MESOCICLO		Corriente		Desarrollo			Pulimiento			Precompetitivo	Competitivo	Precompetitivo		Competitivo		Desarrollo	Pulimiento			Precompetitivo	Competitivo		Precompetitivo			Competitivo		Corriente			Precompetitivo	Competitivo				Corriente			Precompetitivo	Competitivo		Introductorio		
VOLUMEN %		75%	78%	60%	76%	69%	75%	85%	40%	45%	60%	30%	30%	75%	60%	70%	60%	45%	40%	45%	60%	30%	25%	40%	75%	80%	70%	40%	20%	75%	30%	20%	75%	60%	70%	45%	60%	40%	75%	80%				
INTENSIDAD %		45%	47%	60%	60%	75%	60%	65%	75%	60%	65%	90%	60%	100%	30%	60%	80%	85%	90%	80%	85%	75%	85%	75%	90%	100%	75%	35%	50%	80%	80%	85%	80%	85%	90%	100%	30%	35%	50%	60%	80%	85%	75%	25,0%	30,0%	
RENDIMIENTO %		0%								65%	75%		65%	100%							75%			65%			100%					75%	65%			100%						75%				
ONDULACION																																													
TENDENCIA MICRO		C	CH	D	D	C	C	CH	R	A	CM	PC	A	CM	D.A.	D	CH	C	C	A	C	D.A	A	PC	A	C	D.A	C	CH	R	PC	C	PC	A	PC	C	D.A	C	CH	R	A	C	D.A	I	I	
COMPETENCIAS PRINCIPALES										Rsl Niveles. Amplitu.			Rsl Intensidad Cal.							Rsl Niveles. Seguridad.						Comp Rsl Intensidad Cal. Agil.					Rsl Niveles. Cali. 20 xl					Competencia to Sucesivo					Rsl Niveles. Calidad. 20				
COMPETENCIAS PREPARATORIAS										Campeonato Distrito de Niveles.			Cheqeo preparatorio Cierre final.									Distrital clasificatorio Cierre final.										Cheqeo preparatorio Cierre												
CAMPAMENTOS								Concentración Campo. Nacionales USA																																						
VOLUMEN	km																																												
VOLUMEN (horas o minutos)	horas	20	20	20	20	20	24	24	24	24	24	24	24	34	12	20	20	20	20	24	24	12	24	24	24	34	12	20	20	20	24	24	24	24	24	12	20	20	20	24	24	12	20	20	
VOLUMEN	rep																																												
VOLUMEN	Kg																																												
SUMATORIA VOLUMEN																																												
MEDIOS	u.m.																																												
COMPONENTE TÉCNICO																																												
Aprendizaje de elementos nuevos																																												
Perfeccionamiento de elementos																																												
Estabilización de elementos																																												
Construcción de esquemas																																												
Elementos sueltos																																												
Esquemas por mitades																																												
Esquemas completos																																												
COMPONENTE TÁCTICO																																												
COMPONENTE FÍSICO																																												
Resistencia																																												
Potencia																																												
Flexibilidad																																												
Fuerza específica																																												
Equilibrio y Coordinación																																												
COMPONENTE ARTÍSTICO / COREOGRÁFICO																																												
Ballet																																												
Danzas y Coreografía																																												
Expresión corporal y gestual																																												
Teatro musical																																												
COMPONENTE PSICOLÓGICO																																												
Autoestima y Autoconfianza																																												
Manejo de la ansiedad en competencia																																												
COMPONENTE TEÓRICO																																												
Conocimiento del reglamento																																												

OBJETIVOS	
GENERAL	Incrementar la dificultad corporal y con aparato según categoría
COMPETITIVO	En el Campeonato Nacional Interligas, conseguir notas por encima de los 9 puntos y de 8 puntos en los dos aparatos restantes, para un total de 25 puntos en la puntuación General All around
ESPECÍFICO	Conseguir la clasificacion al Campeonato Suramericano en Cat. Grupo de edades
TÉCNICO	Consolidar elementos con aparato (riesgos y maestrías) y corporales (Equilibrios, giros y saltos) que se ajusten a las capacidades funcionales y coordinativas de la deportista.
FÍSICO ATLÉTICO	Incrementar la fuerza abdominal y core, que le permita proteger su zona dorso lumbar y adquirir una mejor postura corporal al realizar los saltos, equilibrios y giros de dificultad.
TEÓRICO	Conocer los cambios del Código de Puntuación de la COMSUP, para ajustarlos dentro de los esquemas de competencia

TENDENCIA DE MICROS

CH	CHOQUE	PC	PRECOMPETITIVO
C	CORRIENTE	R	REGULAR
A	APROXIMACION	D	DESARROLLADOR
C	COMPETITIVO	I	INTRODUCTORIO - AJUSTE
D.A	DESCANSO ACTIVO		

FOMENTO AL DEPORTE V.2