



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES, (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.
07
FECHA DEL INFORME
31-10-2024

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-0983-2024
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2024800701601059E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	JUAN PABLO RODRÍGUEZ ZAMBRANO
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	1014282571
PLAZO DE EJECUCIÓN	8 meses
VALOR	\$ 36.536.000
FECHA ACTA DE INICIO	27/04/2024
FECHA DE TERMINACIÓN	26/12/2024
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	NO APLICA
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	\$ 4.567.000
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2024-10-01 - 2024-10-31
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE TECNIFICACIÓN 3.2 PARA DISEÑAR, PLANIFICAR, EJECUTAR Y VERIFICAR LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DEL REGISTRO DE BOGOTÁ EN LA DISCIPLINA ASIGNADA.

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

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

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES, EVIDENCIAS Y UBICACIÓN
Obligación 1: Planificar, direccionar, controlar y evaluar, la preparación de los deportistas asignados para la etapa de tecnificación (etapa rendimiento subetapa de rendimiento o/y tecnificación) por el equipo metodológico en coordinación con los organismos deportivos del registro de Bogotá, generando planes de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, realizar los ajustes necesarios que sean requeridos, aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva, el cual debe ser de acuerdo a los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos.	ACTIVIDADES: Se elaboro la planificación, dirección, y control, de la preparación de los deportistas del registro de Bogotá que me fueron asignados en la disciplina deportiva de Arquería; en la subetapa de Talento y Reserva, a fin de procurar su mejor desempeño deportivo a nivel competitivo. También se elaboró un plan de entrenamiento adaptado para las arqueras de la Liga, Valentina Chávez (Recurvo sub 18) y Gabriela Fandiño (Recurvo sub 15), las cuales ingresaron desde el 15 de julio, en este periodo se les incremento el volumen de trabajo y ya están cerca de igualar el nivel general del grupo y así poder guiar su entrenamiento bajo el plan general de trabajo. Se elaboro un plan semanal (07 al 13 de octubre) personalizado para el deportista Miguel Romero y así no detener su progreso deportivo, ya que su familia tenia programado un paseo vacacional en esas fechas. EVIDENCIAS: -Plan de entrenamiento. -Microciclos #23 al 27. -Planes provisionales. UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 1.
Obligación 2: Desarrollar estrategias de actualización, capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del proyecto de inversión, talento y reserva, masificación e iniciación deportiva que le sean solicitados, así como, realizar el acompañamiento técnico y capacitación a los programas institucionales y de Ligas en las etapas de iniciación deportiva, talento y reserva y tecnificación.	ACTIVIDADES: Se dio cumplimiento de la obligación implementando las acciones deportivas planificadas, a fin de contribuir en el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y cualidades físicas, técnicas y tácticas de los deportistas asignados correspondientes a la subetapa de tecnificación. Se realizó acompañamiento al programa institucional en etapa de iniciación - Escuelas de Mi Barrio el día miércoles 23 de octubre, con el propósito de realizar aportes técnicos que permitan el mejoramiento del desempeño de los deportistas en las etapas mencionadas. EVIDENCIAS: -Acta de reunión. UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 2.

Obligación 3: Dar Cumplimiento con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y eventualmente Ligas Deportivas Distritales, garantizando un mínimo de ocho (8) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD.	ACTIVIDADES: Se dio cumplimiento de la obligación, realizando las sesiones estipuladas en la obligación, las cuales se programaron y sustentaron al área metodológica, realizándose semanalmente de la siguiente manera: Sesión 1: martes 02:00 p.m. a 4:30 p.m. Sesión 2: martes 4:31 p.m. a 7:00 p.m. Sesión 3: miércoles 4:00 p.m. a 7: 00 p.m. Sesión 4: jueves 02:00 p.m. a 4:30 p.m. Sesión 5: jueves 4:31 p.m. a 7:00 p.m. Sesión 6: viernes 4:00 p.m. a 7: 00 p.m. Sesión 7: sábado 8:00 a.m. a 12:00 p.m. Sesión 8: Domingo 8:00 a.m. a 12:00 p.m. En la cancha de tiro con arco Outdoor del Centro de Alto Rendimiento de Bogotá. Dirección: Calle 63 # 59a-06. EVIDENCIAS: Formato de asistencia SIM del 26 de septiembre al 25 de octubre de 2024. UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 3.
--	---

Obligación 4: Realizar seguimiento a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con las Ligas Deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo establecido en el plan de entrenamiento vigente: así como Actuar en reuniones o eventos nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. Parágrafo: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD, en preferencia, en coordinación con el equipo metodológico y/o con las ligas deportivas del registro de Bogotá.	ACTIVIDADES: Se proporcionó el direccionamiento y acompañamiento planificado en el plan de entrenamiento, a los deportistas asignados, avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en los entrenamientos. Asistí a la capacitación virtual ESCUELA DE FAMILIA, REGULACIÓN EMOCIONAL el 02/10/24 de 6:30 p.m. a 7:30 p.m. meet.google.com/acr-qvzp-ddd. Asistí a la VALORACIÓN TEST ARQUERÍA el 09/10/24 de 7:15 a.m. a 11:30 a.m. En la cancha de tiro con arco Outdoor y en el gimnasio del Centro de Alto Rendimiento de Bogotá. Asistí a la capacitación virtual CHARLA NUTRICIONAL TALENTOS DEPORTIVOS el 10/10/24 de 6:00 p.m. a 7:00 p.m. meet.google.com/rdz-fumy-pzc. EVIDENCIAS: -Registro fotográfico. -Pantallazos de reuniones. UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 4.
Obligación 5: Generar un informe técnico de competencia con la gestión, teniendo como objetivo desarrollar resultados de acuerdo al modelo implementado por el área de deportes, participando activamente en fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo cinco (5) días hábiles después de cada competencia y anexarlo evidencias de seguimiento en el informe mensual.	ACTIVIDADES: Se realizó el respectivo informe de acompañamiento a la competencia IV Ranking Distrital realizado en la ciudad de Bogotá, los resultados, fechas, deportistas y demás información de la actividad, se encuentran detallados en el mencionado informe. EVIDENCIAS: -Informe técnico de competencia UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 5

Obligación 6: Gestionar las herramientas digitales, tecnologías y/o ofimáticas necesarias para garantizar la ejecución del contrato de manera presencial y/o virtual contando con los medios tecnológicos para la constante comunicación con el supervisor del contrato, para el cumplimiento del objeto y obligaciones del contrato, así como a las reuniones misionales y eventos convocados por los componentes del proyecto, el IDRD y/o entidades aliadas.	ACTIVIDADES: Se realizó el reporte en la plataforma (SIM), estipulada para la actividad requerida en la presente obligación, correspondiente al registro de las asistencias de los deportistas del registro de Bogotá, asignados. Total, deportistas relacionados en formato de asistencia: 7 Se hizo uso de herramientas digitales con el propósito de usar y resguardar la información técnica creada para el proceso de planificación de los entrenamientos. Se hizo el cargue de los informes de este contrato a la plataforma de SECOP II. EVIDENCIAS: -Formato reporte de asistencia SIM. -Pantallazo SECOP II. UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 6
Obligación 7: El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, "Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD", o la vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares, afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.	ACTIVIDADES: Se dio cumplimiento de las actividades programadas sin afectaciones que involucraran eventuales conflictos de interés, considerando lo estipulado en la resolución 424 de 2021 o la vigente, "Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD". EVIDENCIAS: formatos institucionales y demás adjuntos en el presente informe.

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	ALIANSA SALUD EPS (ANTES COLMÉDICA)	\$ 228.400
PAGO APORTES PENSIÓN	COLPENSIONES	\$ 292.300
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	\$ 44.600

	TOTAL	\$ 565.300
--	-------	------------

[Ver Planilla de Pago](#)

4. ANEXOS

Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.



Firma Contratista

Nombre Completo: JUAN PABLO RODRIGUEZ ZAMBRANO

No. Identificación: 1014282571

Cargo: CONTRATISTA

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

El contratista cumple con las obligaciones contractuales y las tareas asignadas en los tiempos pactados, demostrando su compromiso, calidad y colaboración con el equipo de trabajo.



Firma Supervisor

Nombre Completo: WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO

No. Identificación: 11346157

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-09

Señores

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Atn. Area Financiera

Referencia: Certificado de Información Tributaria para Depuración de la Base del cálculo Retención en La Fuente, Art. 383, 387, 388 Estatuto Tributario (Art. 1.2.4.1.6. y siguientes del Decreto 1625 De 2016), por rentas de trabajo que no provienen de una relación laboral o legal y reglamentaria. (ley 2277 de 2022 y Decreto 2231 de 2023).

De conformidad con las normas citadas en la referencia, y con el fin de suministrarla información necesaria para el cálculo de mi base de retención en la fuente aplicable por los ingresos obtenidos en ejecución del contrato de prestación de servicios 0983 de 2024, suscrito entre el IDR y JUAN PABLO RODRÍGUEZ ZAMBRANO identificado con C.C 1014282571, **bajo la gravedad de juramento certifico que:**

A. De conformidad con el numeral 6 del artículo 1.2.4.1.6. y con el párrafo 4 artículo 1.2.4.1.17. del Decreto 1625 de 2016, tomaré costos y/o deducciones asociados a las rentas percibidas por mi contrato. SI ☐ NO ☒

Si marca (SI), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 392 del E.T (entre el 4% y 11%).

Si marca (NO), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 383.

B. Soy Pensionado (a) SI ☐ NO ☒

Requiere adjuntar certificación de pensión

C. Soy declarante de renta SI ☐ NO ☒

D. Soy responsable de Iva SI ☐ NO ☒

E. Solicito realizar una retención en la fuente adicional a la calculada, por valor de:

Responda las preguntas 1 al 10 solo si respondió NO a la pregunta A

1. Durante el año 2023 realicé pago de intereses por préstamos para adquisición de vivienda (incluido Leasing habitacional) SI ☐ NO ☒

2. En caso de responder afirmativamente la pregunta 1, por favor adjuntar la certificación bancaria y completar la siguiente información:

• Terceras personas con las que adquirí el inmueble hacen uso del beneficio tributario SI ☐ NO ☒

• Mi conyugue hace USO del beneficio tributario SI ☐ NO ☒

• Por lo anterior, Declaro que la deducción prevista se debe realizar proporcionalmente (% de 1 a 100) (Decreto 3750 de 1986 Artículo 8). A mi favor

Bajo la gravedad de juramento declaro que el inmueble por el cual estoy pasando la disminución cumple con los requisitos establecidos en la ley para acceder a este beneficio

3. Durante el año 2023 realicé pagos por salud (medicina prepagada - seguros de salud) SI ☐ NO ☒
Anexar certificado de la entidad donde se evidencie el valor pagado y el periodo.
4. Para el presente pago realicé aporte a pensiones voluntarios SI ☐ NO ☒
Anexar copia del pago.
5. Para el presente pago realicé aporte a AFC SI ☐ NO ☒
Anexar copia de la consiganción.
6. Certifico que tengo algunos de los siguientes dependientes SI ☐ NO ☒
7. Número de dependientes
- Hijos menores de 18 años
Requiere registro civil. SI ☐ NO ☒
 - Hijos entre los 18 y 23 años a quienes se les esté dando educación
Requiere anexar certificación semestral de pago de matrícula expedida por la respectiva entidad educativa. SI ☐ NO ☒
 - Hijos de cualquier edad que se encuentren en situación de dependencia por discapacidad
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos SI ☐ NO ☒
 - Cónyuge o compañero permanente en situación de dependencia por ausencia de ingresos o ingresos anuales inferiores a 260 UVT, o por discapacidad
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos SI ☐ NO ☒
 - Padres y hermanos en situación de dependencia por ausencia de ingresos o por ingresos inferiores a 260 UVT, o por discapacidad
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos SI ☐ NO ☒

Nota: Me comprometo a informar cualquier novedad relacionada con lo aquí manifestado, presentando nuevamente el certificado, junto con los soportes a que haya lugar.

Firma: 
Nombre: JUAN PABLO RODRÍGUEZ ZAMBRANO
Cédula: 1014282571

La información tributaria determinada con base en lo aquí certificado, surtirá efecto a partir del primer pago o abono en cuenta posterior a la fecha de entrega.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE									
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF	
CC 1014282571		RODRIGUEZ ZAMBRANO JUAN PABLO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 72 calle 23 24	BOGOTA-BOGOTA D.E.	8036169	No	
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-09	2024-09	984798271	9474881273	I	2024/10/17	2024/10/16	BANCO CAJA SOCIAL	0	\$565,300

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)					\$1,826,800	\$292,300			\$1,826,800	\$228,400			\$0	\$0			\$1,826,800	\$44,600		\$0	\$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$1,826,800	\$292,300			\$1,826,800	\$228,400			\$0	\$0			\$1,826,800	\$44,600		\$0	\$0
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)					\$1,826,800	\$292,300			\$1,826,800	\$228,400			\$0	\$0			\$1,826,800	\$44,600		\$0	\$0
1	CC	1014282571	RODRIGUEZ JUAN	25-14	30	\$1,826,800	\$292,300	EPS001	30	\$1,826,800	\$228,400	0		\$0	14-23	30	\$1,826,800	\$44,600	0	\$0	\$0
Total Afiliados(1)					\$1,826,800	\$292,300			\$1,826,800	\$228,400			\$0	\$0			\$1,826,800	\$44,600		\$0	\$0

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1014282571		RODRIGUEZ ZAMBRANO JUAN PABLO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 72 calle 23 24	BOGOTA-BOGOTA D.E.	8036169	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2024-09	2024-09	984798271	9474881273	I	2024/10/17	2024/10/16	BANCO CAJA SOCIAL	0	\$565,300

RESUMEN DE PAGO									
RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR	
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$292,300	\$0	\$0	\$292,300	
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	\$292,300	\$0	\$0	\$292,300	
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$44,600	\$0	\$0	\$44,600	
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$44,600	\$0	\$0	\$44,600	
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$228,400	\$0	\$0	\$228,400	
ALIANSAUD EPS (ANTES COLMEDICA)	EPS001	830,113,831	0	1	\$228,400	\$0	\$0	\$228,400	
TOTAL				1	\$565,300	\$0	\$0	\$565,300	

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Juan Pablo Rodríguez Zambrano				# Microciclo: 23			
Deporte: Arquería				Tendencia: Recuperación			
Fecha: 30/09/24 al 06/10/24				Objetivo: Descanso, trabajo regenerativo.			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Descanso	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general.	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general.	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general.	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado.	
Descanso	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 30 caucho), disparos a 30 metros con papel (70). Flexiones- Abdo minales-Lumbares-Sentadillas-Fondos (4 series/10 rep). Planchas (4 series/60 seg). Retención (3 serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 30 caucho), disparos a 30 metros con papel (80). Retención (15-30/ 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/15 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 30 caucho), disparos a 60 - 30 metros con diana (90). Flexiones- Abdo minales-Lumbares-Sentadillas-Fondos (4 series/10 rep). Planchas (4 series/60 seg). Retención (3 serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 30 caucho), disparos a 60 - 30 metros con diana (60). Retención (15-30/ 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/15 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 20 caucho), disparos a 60 - 30 metros con diana (80). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 20 caucho), disparos a 60 - 30 metros con diana (70). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	
Semana del 30 de septiembre al 06 de octubre de 2024				Etapas:		Descanso	
Ejercicios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Calentamiento articular	0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)	0	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep
Disparo libre (cortas)	0	20	20	20	20	20	20
Disparo Codera (cortas)	0	30	30	30	30	20	20
Disparo Caucho (cortas)	0	30	30	30	30	30	20
Disparo libre(30m/60m)	0	70	80	90	60	80	70
Diana/papel/otros (distancia)	0	Papel 30 m	Papel 30 m	Diana30-60	Diana30-60	Diana30-60	Diana30-60
Total disparos	0	150	160	170	140	150	130
PREPARACION FISICA GENERAL							
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	0	4 series / 10 repeticiones	0	4 series / 10 repeticiones	0	0	0
Plancha	0	4 ser/ 1 min	0	4 ser/ 1 min	0	0	0
Gimnasio	-	-	-	-	-	-	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL							
Retención	0	3 ser/60seg	15-30/4 ser	3 ser/60seg	15-30/4 ser	0	0
ocho/dos	0	0	3	0	3	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	3ser/15 rep	0	3ser/15 rep	0	0
Theraband	0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
						total	900

Microciclo # 23. Del 30 de septiembre al 06 de octubre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Juan Pablo Rodríguez Zambrano				# Microciclo: 25			
Deporte: Arquería				Tendencia: Ajuste			
Fecha: 14/10/24 al 20/10/24				Objetivo: Ajustes en la liberación, muñeca de cuerda.			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Descanso	Cancha cerrada por poda.	- Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. - Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. - Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 10 caucho), disparos a 30 metros con papel (90). Flexiones- Abdo minales-Lumbares-Sentadillas-Fondos (4 series/15 rep). Planchas (4 series/60 seg). Theraband (4 series/12 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	- Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. - Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. - Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 10 caucho), disparos a 30 metros con papel (100). Retención (40 seg/ 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/15 rep. Theraband (4 series/12 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	- Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. - Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. - Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 10 caucho), disparos a 30 metros con papel (110). Flexiones- Abdo minales-Lumbares-Sentadillas-Fondos (4 series/15 rep). Planchas (4 series/60 seg). Theraband (4 series/12 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	- Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. - Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado. - Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 10 caucho), disparos a 60 metros con papel (100). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	- Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. - Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado. - Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 10 caucho), disparos a 70 metros con papel (110). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	
Semana del 14 al 20 de octubre de 2024				Etapas:		Ajuste	
Ejercicios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Calentamiento articular	-	-	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)/(FORTALECIMIENTO)	-	Cancha	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep
Disparo libre (cortas)	0	cerrada	20	20	20	20	20
Disparo Codera (cortas)	0	por	20	20	20	0	0
Disparo Caucho (cortas)	0	Poda	10	10	10	10	10
Disparo libre(18m/30m)	0	-	90	100	110	100	110
Diana/papel/otros (distancia)	-	-	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 60 m	Papel 70 m
Total disparos	0	0	140	150	160	130	140
PREPARACION FISICA GENERAL							
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	0	0	4 series / 15 repeticiones	0	4 series / 15 repeticiones	0	0
Plancha	0	0	4ser/ 1 min	0	4ser/ 1 min	0	0
Gimnasio	NO	HAN	CONFIRMADO	EL	INGRESO	TODAVIA	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL							
Retención	0	0	0	40 seg/4 ser	0	0	0
ocho/dos	0	0	0	3	0	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	0	3ser/15 rep	0	0	0
Theraband	0	0	4s/12 rep	4s/12 rep	4s/12 rep	4s/12 rep	4s/12 rep
						total	720

Microciclo # 25. Del 14 al 20 de octubre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Juan Pablo Rodríguez Zambrano			# Microciclo: 26						
Deporte: Arquería			Tendencia: Ajuste						
Fecha: 21/10/24 al 27/10/24			Objetivo: Ajustes en la liberación, dedos de cuerda, altura del codo de cuerda.						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo			
Descanso	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (130). Flexiones- Abdo minales- Lumbares- Sentadillas-Fondos (4 series/15 rep). Planchas (4 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (140). Retención (40 seg / 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/15 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (160). Flexiones- Abdo minales- Lumbares- Sentadillas-Fondos (4 series/15 rep). Planchas (4 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (120). Retención (40 seg / 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/15 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	SUBIDA A MONSERRATE O • Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres), disparos a 60 metros con papel (130). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres), disparos a 70 metros con papel (140). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.			
Semana del 21 al 27 de octubre de 2024					Etapas:	Ajuste			
Ejercicios			Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Calentamiento articular			5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)			4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep
Disparo libre (cortas)			0	20	20	20	20	20	20
Disparo Codera (cortas)			0	0	0	0	0	0	0
Disparo Caucho (cortas)			0	40	40	40	40	0	0
Disparo libre(30m/60m/70m)			0	130	140	160	120	130	140
Diana/papel/otros (distancia)			-	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 60 m	Papel 70 m
Total disparos			0	190	200	220	180	150	160
PREPARACION FISICA GENERAL									
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla			0	4 series / 15 repeticiones	0	4 series / 15 repeticiones	0	0	0
Plancha			0	4ser/ 1 min	0	4ser/ 1 min	0	0	0
Gimnasio			NO	HAN	CONFIRMADO	EL	INGRESO	TODAVIA	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL									
Retención			0	1 ser/60seg	4 ser/40 seg	1 ser/60seg	4 ser/40 seg	0	0
ocho/dos			0	0	3	0	3	0	0
Apertura con tab/codera/caucho			0	0	3ser/15 rep	0	3ser/15 rep	0	0
Theraband			4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
								total	1100

Microciclo # 26. Del 21 al 27 de octubre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Juan Pablo Rodríguez Zambrano			# Microciclo: 27						
Deporte: Arquería			Tendencia: Carga						
Fecha: 28/10/24 al 03/10/24			Objetivo: Aumento de carga						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo			
Descanso	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (110). Flexiones-Abdo minales- Lumbares- Sentadillas-Fondos (4 series/15 rep). Planchas (4 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (120). Retención (40 seg / 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/15 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (130). Flexiones-Abdo minales- Lumbares- Sentadillas-Fondos (4 series/15 rep). Planchas (4 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera, 40 caucho), disparos a 60 metros con papel (100). Retención (40 seg / 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/15 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 30 caucho), disparos a 60 metros con papel (100). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (4 series/20 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 30 caucho), disparos a 70 metros con papel (100). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.			
Semana del 28 de octubre al 03 de noviembre de 2024					Etapas:	Especial			
Ejercicios			Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Calentamiento articular			5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)			4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep
Disparo libre (cortas)			0	20	20	20	20	20	20
Disparo Codera (cortas)			0	40	40	40	40	20	20
Disparo Caucho (cortas)			0	40	40	40	40	30	30
Disparo libre(30m/60m/70m)			0	110	120	130	100	100	100
Diana/papel/otros (distancia)			-	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 60 m	Papel 60 m	Papel 70 m
Total disparos			0	210	220	230	200	170	170
PREPARACION FISICA GENERAL									
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla			0	4 series / 15 repeticiones	0	4 series / 15 repeticiones	0	0	0
Plancha			0	4ser/ 1 min	0	4ser/ 1 min	0	0	0
Gimnasio			NO	HAN	CONFIRMADO	EL	INGRESO	TODAVIA	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL									
Retención			0	1 ser/60seg	4 ser/40 seg	1 ser/60seg	4 ser/40 seg	0	0
ocho/dos			0	0	3	0	3	0	0
Apertura con tab/codera/caucho			0	0	3ser/15 rep	0	3ser/15 rep	0	0
Theraband			4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
								total	1200

Microciclo # 27. Del 28 de octubre al 03 de noviembre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Semana del 30 de septiembre al 06 de octubre de 2024 (GABRIELA Y VALENTINA C)				Etapa:	Descanso	
Ejercicios	Lunes	Día 1	Día 2	Día 3	Sabado	Domingo
Calentamiento articular	0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)	0	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep
Disparo libre (cortas)	0	30	30	30	20	20
Disparo Codera (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo Caucho (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo libre(30m)	0	70	80	90	80	60
Diana/papel/otros (distancia)	0	Papel 18 m	Papel 18 m	Diana 30 m	Diana 30 m	Diana 30 m
Total disparos	0	100	110	120	100	80
PREPARACION FISICA GENERAL						
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	0	4 series / 10 repeticiones	0	4 series / 10 repeticiones	0	0
Plancha	0	4 ser/ 1 min	0	4 ser/ 1 min	0	0
Gimnasio	-	-	-	-	-	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL						
Retención	0	0	15-30/3 ser	0	0	0
ocho/dos	0	0	0	0	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	4ser/10 rep	0	0	0
Theraband	0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
					total	510

Semana del 07 al 13 de octubre de 2024 (VALENTINA CHAVEZ)				Etapa:	Competencia	
Ejercicios	Lunes	miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Calentamiento articular	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep
Disparo libre (cortas)	20	20	20	10	RANKING	RANKING
Disparo Codera (cortas)	0	0	0	0	RANKING	RANKING
Disparo Caucho (cortas)	0	0	0	0	RANKING	RANKING
Disparo libre(30m)	70	80	90	70	RANKING	RANKING
Diana/papel/otros (distancia)	30 m papel	30 m papel	30 m Diana	30 m Diana	RANKING	RANKING
Total disparos	90	100	110	80	110	70
PREPARACION FISICA GENERAL						
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	4 series / 12 repeticiones	4 series / 12 repeticiones	0	0	0	0
Plancha	0	0	3 ser/ 1 min	0	0	0
Gimnasio	-	-	-	-	-	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL						
Retención	3 ser/20seg	0	2 ser/20seg	0	0	0
ocho/dos	0	0	0	0	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	0	0	0	0
Theraband	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	0	0
					total	560

Plan de entrenamiento adaptado para las deportistas Gabriela Fandiño y Valentina Chávez, del 30/09 al 13 de octubre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Semana del 14 al 20 de octubre de 2024 (GABRIELA FANDIÑO Y VALENTINA CHAVEZ)				Etapa:	Ajuste	
Ejercicios	Lunes	Día 1	Día 2	Día 3	Sabado	Domingo
Calentamiento articular	0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)/(FORTALECIMIENTO)	0	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep
Disparo libre (cortas)	0	110	120	20	20	20
Disparo Codera (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo Caucho (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo libre(30m)	0	0	0	110	90	100
Diana/papel/otros (distancia)	0	Cortas	Cortas	Papel 30 m	Papel 30 m	Diana 30 m
Total disparos	0	110	120	130	110	120
PREPARACION FISICA GENERAL						
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	0	4 series / 15 repeticiones	0	4 series / 15 repeticiones	0	0
Plancha	0	4 ser/ 1 min	0	4 ser/ 1 min	0	0
Gimnasio	NO	HAN	CONFIRMADO	EL	INGRESO	TODAVIA
PREPARACION FISICA ESPECIAL						
Retención	0	0	15-30/3 ser	0	0	0
ocho/dos	0	0	0	0	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	3ser/12 rep	0	0	0
Theraband	0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
					total	590

Semana del 21 al 27 de 2024(GABRIELA FANDIÑO Y VALENTINA CHAVEZ)				Etapa:	Ajuste	
Ejercicios	Lunes	Día 1	Día 2	Día 3	Sabado	Domingo
Calentamiento articular	0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)	0	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep
Disparo libre (cortas)	0	110	120	20	20	20
Disparo Codera (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo Caucho (cortas)	0	20	20	20	0	0
Disparo libre(30m)	0	0	0	110	80	90
Diana/papel/otros (distancia)	0	Cortas/18m	Cortas/18m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m
Total disparos	0	130	140	150	100	110
PREPARACION FISICA GENERAL						
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	0	4 series / 15 repeticiones	0	4 series / 15 repeticiones	0	0
Plancha	0	4 ser/ 1 min	0	4 ser/ 1 min	0	0
Gimnasio	NO	HAN	CONFIRMADO	EL	INGRESO	TODAVIA
PREPARACION FISICA ESPECIAL						
Retención	0	0	15-30/3 ser	0	0	0
ocho/dos	0	0	0	0	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	3ser/12 rep	0	0	0
Theraband	0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
					total	630

Plan de entrenamiento adaptado para las deportistas Gabriela Fandiño y Valentina Chávez, del 14 al 27 de octubre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Semana del 28 de octubre al 03 de noviembre de 2024 (GABRIELA Y VALENTINA C)				Etapa:	Especial	
Ejercicios	Lunes	Día 1	Día 2	Día 3	Sabado	Domingo
Calentamiento articular	0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)	0	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep	4s/20 rep
Disparo libre (cortas)	0	40	40	40	20	20
Disparo Codera (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo Caucho (cortas)	0	30	30	30	0	0
Disparo libre(30m)	0	70	80	90	90	100
Diana/papel/otros (distancia)	0	Cortas/18m	Cortas/18m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m
Total disparos	0	140	150	160	110	120
PREPARACION FISICA GENERAL						
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	0	4 series / 15 repeticiones	0	4 series / 15 repeticiones	0	0
Plancha	0	4 ser/ 1 min	0	4 ser/ 1 min	0	0
Gimnasio	NO	HAN	CONFIRMADO	EL	INGRESO	TODAVIA
PREPARACION FISICA ESPECIAL						
Retención	0	0	15-30/3 ser	0	0	0
ocho/dos	0	0	0	0	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	3ser/12 rep	0	0	0
Theraband	0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
					total	680

Plan de entrenamiento adaptado para las deportistas Gabriela Fandiño y Valentina Chávez, del 28/10 al 03 de noviembre de 2024

Semana del 07 al 13 de 2024 (Miguel Romero)				Etapa:	Competencia/Caucho		
En lo posible en la mañana, si no puedes entonces en la noche.							
Ejercicios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Calentamiento Articular	-	3 a 5 minutos	3 a 5 minutos	3 a 5 minutos	-	RANKING	RANKING
Ejercicios Theraband	-	4 series/ 12 rep	4 series/ 12 rep	4 series/ 12 rep	-	RANKING	RANKING
Disparo con caucho frente al espejo	-	80	90	100	-	RANKING	RANKING
Disparo con codera (si es posible en el lugar que estes)	Trabajo	50	60	30	Trabajo	RANKING	RANKING
Retencion	en	25-40 seg/4 series	-	25-40 seg/4 series	en	RANKING	RANKING
Apertura con TAB	la	4series/15 rep	-	4series/15 rep	la	RANKING	RANKING
Flexiones, fondos, abds, lumbares, sentadillas	cancha	-	4 series / 12 repeticiones	-	cancha	RANKING	RANKING
Planchas (frontal y laterales)	-	4 series/ 1 min	-	3 series/ 1 min	-	RANKING	RANKING
Estiramiento	-	3 a 5 minutos	3 a 5 minutos	3 a 5 minutos	-	RANKING	RANKING

Plan de entrenamiento adaptado para el deportista Miguel Romero, del 07 al 13 de octubre de 2024

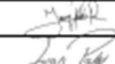
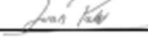
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



Si no maneja consecutivo coloque N.A.	COMITÉ/REUNIÓN: Visita / Acompañamiento	DD	MM	AA
ACTA No. 1		23	10	2024

LUGAR: CEFE San Cristóbal	HORA DE INICIO: 3:00 p.m.	HORA FIN: 4:15 p.m.
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------

ASISTENTES		
NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA
Juan Pablo Rodríguez Zambrano	Entrenador Tec 3.2	Deportes 
Juan Pablo Rojas Badillo	Entrenador EMB	Deportes 

ORDEN DEL DIA	
1. Acompañamiento.	4.
2.	5.
3.	6.

TEMAS TRATADOS
1) Se realizo el acompañamiento al entrenamiento planificado por el entrenador Juan Pablo Rojas, en la cancha de futbol en el CEFE San Cristóbal, se observa la asistencia de 15 deportistas. Se socializo los resultados del grupo de deportistas del grupo de "EMB o Escuelas Deportivas" que representaron a Bogotá en el evento "VII Festival Nacional Arcos de Iniciación y Para Arquería" en la Villa Olímpica del municipio de Mosquera - Cundinamarca el 19 y 20 de octubre. Se resalta los resultados de los deportistas que están proyectados a participar en los Juegos Distritales de la Juventud, donde la modalidad de compuesto se llevo medallas de plata y bronce, la modalidad de recurvo se llevo un oro. Se evidencio la correcta practica con cauchos de la postura básica en los arqueros novatos.

GESTIÓN DOCUMENTAL - V.2

Acta de reunión, pág. 1. 23/10/24 Acompañamiento EMB

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **Juan Rodríguez** con **C.C 1014282571** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2024-09-26** hasta el **2024-10-25** de los siguientes Deportistas:

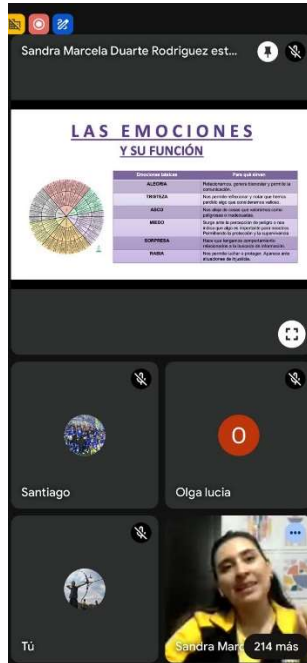
Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1019903708	Valentina Fernandez Garzon	Tiro con Arco	Olimpico	31	0
T.I 1014991380	Sara Jimenez Pardo	Tiro con Arco	Olimpico	32	0
T.I 1018445339	Juan Patiño Cassiano	Tiro con Arco	Olimpico	20	2
T.I 1014867928	Miguel Romero Muñoz	Tiro con Arco	Olimpico	25	0
T.I 1150184194	Juanita Martinez Avila	Tiro con Arco	Olimpico	23	1
T.I 1027151516	Manuela Cardenas Herrera	Tiro con Arco	Olimpico	10	3
T.I 1146684226	Franceska Herrera Moreno	Tiro con Arco	Olimpico	11	0

Certificado expedido por el sistema de información misional 2024:10:25 20:05

Certificado de asistencias SIM. Desde el 26 de septiembre al 25 de octubre del 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



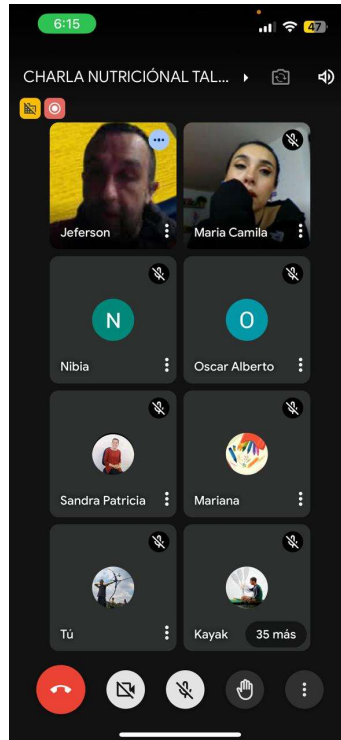
02/10/24 - Reunión virtual - ESCUELA DE FAMILIA, REGULACIÓN EMOCIONAL



09/10/24 - VALORACIÓN TEST ARQUERÍA

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



10/10/24 - Reunión virtual - CHARLA NUTRICIONAL TALENTOS DEPORTIVOS

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



07, 16, 23 de octubre de 20/24 Centro de Alto Rendimiento - Acompañamiento a deportistas



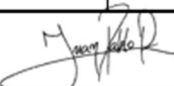
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIAS DEPORTES DE ARTE Y PRECISION (CONVENCIONAL Y PARALIMPICO)

CAMPEONATO IV Rankin Distrital LUGAR Bogotá FECHA 12-13/10/2024
ENTRENADOR (A) Juan Pablo Rodriguez Zambrano DEPORTE: Arquería

NOMBRE DEPORTISTA	CATEGORIA / DISCAPACIDAD	MODALIDAD	PRONOSTICO		RESULTADO OBTENIDO		PUNTAJE	CUMPLIM. (SI / NO)	CANTIDAD
			LUGAR	PUNTOS	LUGAR	PUNTAJE			
Kevin Rodriguez	Novatos - Masculino	Recurvo (R.O.C)	1	550	2	534	576	NO	2
		Recurvo (R.O.I)	1	N/A	1	N/A	N/A	SI	2
Danna Bonilla	Novatos - Femenino	Recurvo (R.O.C)	1	530	1	545	545	SI	3
		Recurvo (R.O.I)	1	N/A	1	N/A	N/A	SI	3
Gabriela Fandiño	Novatos - Femenino	Recurvo (R.O.C)	2	450	3	412	545	NO	3
		Recurvo (R.O.I)	2	N/A	3	N/A	N/A	NO	3
Valentina Chavez	Novatos - Femenino	Recurvo (R.O.C)	3	420	2	426	545	SI	3
		Recurvo (R.O.I)	3	N/A	2	N/A	N/A	SI	3
Valentina Fernandez	Sub 18 - Femenino	Recurvo (R.O.C)	2	450	3	415	476	NO	4
		Recurvo (R.O.I)	2	N/A	2	N/A	N/A	SI	4
Sara Juliana Jimenez	Sub 18 - Femenino	Recurvo (R.O.C)	1	460	1	476	476	SI	4
		Recurvo (R.O.I)	1	N/A	1	N/A	N/A	SI	4
Juanita Martinez	Sub 18 - Femenino	Recurvo (R.O.C)	3	440	4	368	476	NO	4
		Recurvo (R.O.I)	3	N/A	4	N/A	N/A	NO	4
Miguel Angel Romero	Sub 18 - Masculino	Recurvo (R.O.C)	1	480	1	444	444	NO	2
		Recurvo (R.O.I)	1	N/A	1	N/A	N/A	SI	2
Juan Diego Patiño	Sub 18 - Masculino	Recurvo (R.O.C)	2	300	2	271	444	NO	2
		Recurvo (R.O.I)	2	N/A	2	N/A	N/A	SI	2


FIRMA ENTRENADOR (A)

FECHA ENTREGA 17/10/2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **Juan Rodríguez** con **C.C 1014282571** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2024-09-26** hasta el **2024-10-25** de los siguientes Deportistas:

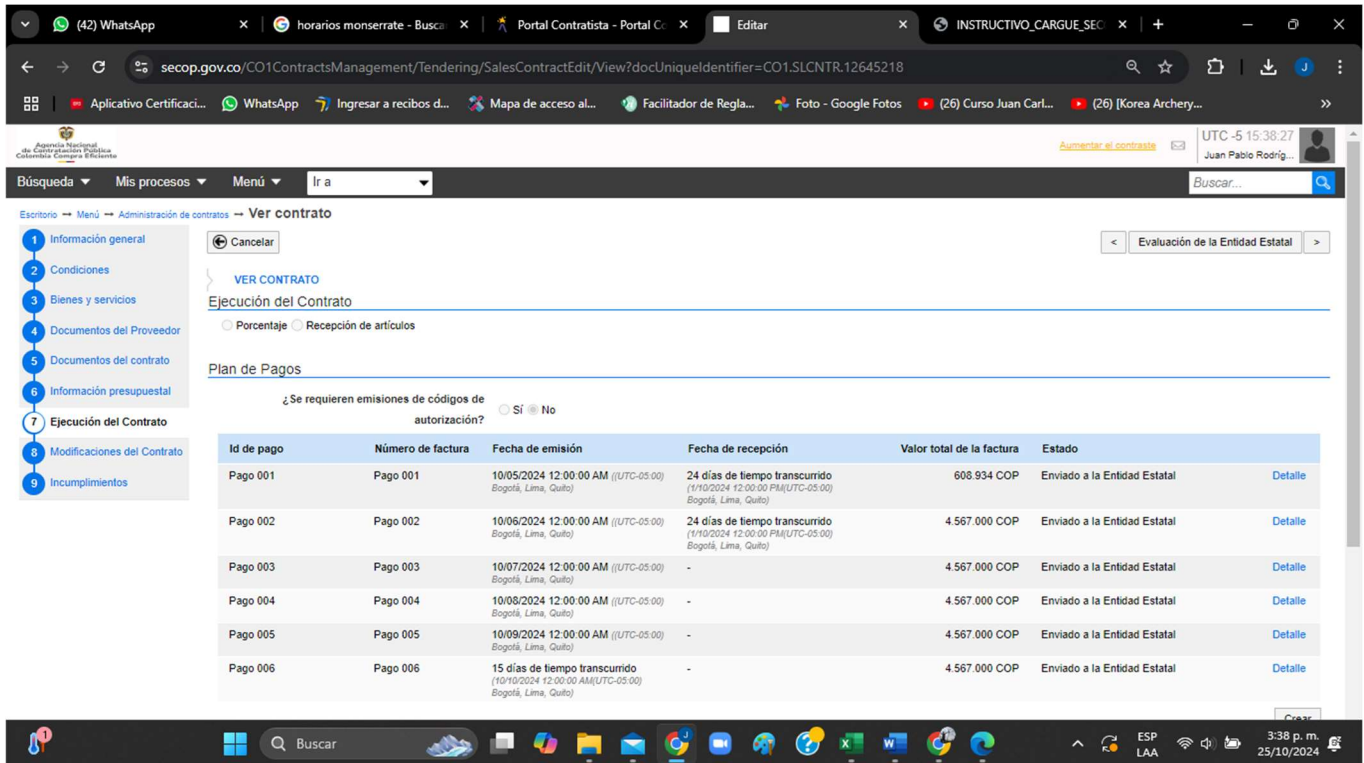
Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1019903708	Valentina Fernandez Garzon	Tiro con Arco	Olimpico	31	0
T.I 1014991380	Sara Jimenez Pardo	Tiro con Arco	Olimpico	32	0
T.I 1018445339	Juan Patiño Cassiano	Tiro con Arco	Olimpico	20	2
T.I 1014867928	Miguel Romero Muñoz	Tiro con Arco	Olimpico	25	0
T.I 1150184194	Juanita Martinez Avila	Tiro con Arco	Olimpico	23	1
T.I 1027151516	Manuela Cardenas Herrera	Tiro con Arco	Olimpico	10	3
T.I 1146684226	Franceska Herrera Moreno	Tiro con Arco	Olimpico	11	0

Certificado expedido por el sistema de información misional 2024-10-25 20:05

Ilustración 1 Certificado de asistencias SIM. Desde el 26 de septiembre al 25 de octubre del 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



UTC -5 15:38:27
Juan Pablo Rodríguez

Búsqueda Mis procesos Menú Ir a Buscar...

Escritorio Menú Administración de contratos Ver contrato

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

Cancelar

VER CONTRATO

Ejecución del Contrato

☐ Porcentaje ☐ Recepción de artículos

Plan de Pagos

¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? ☐ Sí ☒ No

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado	
Pago 001	Pago 001	10/05/2024 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	24 días de tiempo transcurrido (10/10/2024 12:00:00 PM((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	608.934 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 002	Pago 002	10/06/2024 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	24 días de tiempo transcurrido (10/10/2024 12:00:00 PM((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	4.567.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 003	Pago 003	10/07/2024 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	4.567.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 004	Pago 004	10/08/2024 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	4.567.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 005	Pago 005	10/09/2024 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	4.567.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 006	Pago 006	15 días de tiempo transcurrido (10/10/2024 12:00:00 AM((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	4.567.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle

3:38 p. m.
25/10/2024

Pantallazo cargue de informes al SECOP II - Octubre 2024