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.
04
FECHA DEL INFORME
31-07-2025

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-STRD-CPS-0932-2025
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
No definido

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	45533413
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses
VALOR	$ 47.040.000,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-04-03
FECHA DE TERMINACIÓN	02/02/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	NO APLICA
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	$ 4.704.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2025-07-01 - 2025-07-31
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE TECNIFICACIÓN 3.2 PARA ELABORAR; PLANIFICAR;MONITOREAR; EJECUTAR Y/O 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, monitorear y evaluar, la preparación de los deportistas asignados para la etapa de tecnificación por el equipo metodológico en coordinación con los organismos deportivos del registro de Bogotá, generando planes de trabajo y 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 con los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos, en coordinación con la supervisión.	se planifica, orienta, controla y evalúa la preparación para los deportistas de categoría prejuveniles y junior (etapa de rendimiento y tecnificación) de patinaje en coordinación con la liga de patinaje y metodología del IDRD. lunes a viernes: Salitre 3 pm lunes-miércoles- viernes: Gimnasio y salitre 3 pm sábado: ciclismo 6am Se mantienen entrenamientos y calendario de competencias distrital y nacional
Obligación 2: Desarrollar estrategias de actualización, inducción 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, en coordinación con la supervisión.	Se desarrollan estrategias con miras a intercolegiados fase distrital y nacional ademas se elabora la rubricas de patinaje de carreras
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 socializados con los organismos Deportivos Distritales, garantizando un mínimo de diez (10) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD, así como también tres (3) sesiones de acompañamiento en las etapas de talento y reserva e iniciación deportiva, en coordinación con la supervisión	Se cumple con las sesiones acordadas con la liga para el grupo asignado para este periodo, con la categoría juvenil, pre juvenil para cumplir con los compromisos de sesiones de entrenamiento para el proximo evento institucional - intercolegiados 2025 fase distrital El volumen de entrenamientos: lunes a viernes: Salitre - 3 pm lunes-miércoles- viernes: salitre 6 am -Gimnasio martes, jueves y sábado: ciclismo 6am

Obligación 4: Realizar seguimiento a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con los organismos Deportivos 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, así como actuar en reuniones o eventos distritales, nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato y/o metodólogo, 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 los organismos deportivas del registro de Bogotá.	Se acompañan y dirigen a los deportistas durante entrenamientos ya que el calendario nacional es muy activo con categorías prejuveniles y juvenil
Obligación 5: Generar un informe técnico de competencia con la gestión, teniendo como objetivo desarrollar resultados de acuerdo con el 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, adjuntando los resultados oficiales de competición, en coordinación con la supervisión.	se genera un informe del campeonato panamericano de clubes realizado en guarne y medellin
Obligación 6: 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.	se adoptan todas las medidas necesarias para evitar cualquier situacion de conflicto.
Obligación 7: Las demás que sean inherentes al objeto contractual y a las obligaciones precedentes	se cumple con adjuntar informe en el secop

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

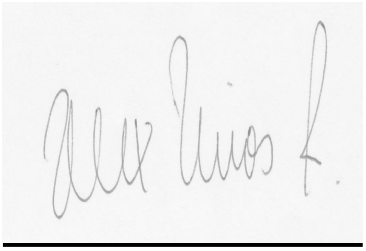
DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	COMPENSAR	$ 235.200,00
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	$ 301.100,00

PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	$ 45.900,00
	TOTAL	$ 582.200,00

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

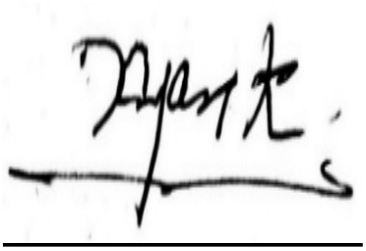
Nombre Completo: ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

No. Identificación: 45533413

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: JUAN CARLOS GUTIERREZ SANCHEZ

No. Identificación: 19475373

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-09

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 45533413		VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 72 A 91 A 37 APTO 404 INT 4	BOGOTA-BOGOTA D.E.	2919718	Si

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-06	2025-06	1651503469	9487872351	I	2025/07/03	2025/07/25	BANCO DAVIVIENDA	22	$628,700

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)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0
1	CC 45533413	VIVAS ALEXANDRA	230301	30	$1,881,600	$301,100	EPS008	30	$1,881,600	$235,200	CCF24	30	$1,881,600	$37,700	14-23	30	$1,881,600	$45,900	30	$0	$0
Total Afiliados(1)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0

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 45533413		VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 72 A 91 A 37 APTO 404 INT 4	BOGOTA-BOGOTA D.E.	2919718	Si

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-06	2025-06	1651503469	9487872351	I	2025/07/03	2025/07/25	BANCO DAVIVIENDA	22	$628,700

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$301,100	$4,200	$0	$305,300
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$301,100	$4,200	$0	$305,300
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$45,900	$700	$0	$46,600
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$45,900	$700	$0	$46,600
CCF (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$37,700	$600	$0	$38,300
COMPENSAR	CCF24	860,066,942	7	1	$37,700	$600	$0	$38,300
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$235,200	$3,300	$0	$238,500
COMPENSAR	EPS008	860,066,942	7	1	$235,200	$3,300	$0	$238,500
TOTAL				**1**	**$619,900**	**$8,800**	**$0**	**$628,700**

Ciudad y Fecha: BOGOTÁ 2025-08-01

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 0932 de 2025, suscrito entre el IDRD y ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ identificado con C.C 45533413, **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** [X]

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** [X]

Requiere adjuntar certificación de pensión

C. Soy declarante de renta **SI** [X] **NO** [ ]

D. Soy responsable de Iva **SI** [ ] **NO** [X]

E. Solicito realizar una retención en la fuente adicional a la calculada, por valor de: 0

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

1. Durante el año 2024 realicé pago de intereses por préstamos para adquisición de vivienda (incluido Leasing habitacional) **SI** [ ] **NO** [X]

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** [X]
- Mi conyugue hace USO del beneficio tributario **SI** [ ] **NO** [X]
- Por lo anterior, Declaro que la deducción prevista se debe realizar proporcionalmente (Decreto 3750 de 1986 Articulo 8). A mi favor % 0 (% de 1 a 100)

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 2024 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.

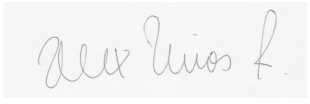
6. Certifico que tengo algunos de los siguientes dependientes **SI** ☐ **NO** ☒

7. Número de dependientes 0

- Hijos menores de 18 años **SI** ☐ **NO** ☒
Requiere registro civil.

- Hijos entre los 18 y 23 años a quienes se les esté dando educación **SI** ☐ **NO** ☒
Requiere anexar certificación semestral de pago de matricula expedida por la respectiva entidad educativa.
- Hijos de cualquier edad que se encuentren en situación de dependencia por discapacidad **SI** ☐ **NO** ☒
Requiere adjuntar certtificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos
- Cónyuge o compañero permanente en situación de dependencia por ausencia de ingresos o ingresos anuales inferiores a 260 UVT (2024) $12,236.900 anuales, o por discapacidad **SI** ☐ **NO** ☒
Requiere adjuntar certtificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos
- Padres y hermanos en situación de dependencia por ausencia de ingresos o por ingresos inferiores a 260 UVT (2024) $12,236.900 anuales, o por discapacidad **SI** ☐ **NO** ☒
Requiere adjuntar certtificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos

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: ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ
Cédula: 45533413

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.

Instituto Distrital de Recreación y Deporte
Calle 63 No. 59A - 06
Tel: 660 5400
www.idrd.gov.co
Info: Línea 195

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **ALEXANDRA VIVAS** con **C.C 45533413** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2025-06-26** hasta el **2025-07-25** de los siguientes Deportistas:

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1014980993	María Fritz Barrera	Patinaje	Olímpico	21	0
T.I 1141914221	Diego Molina Diaz	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1027282557	Federico Arias Barajas	Patinaje	Olímpico	21	0
T.I 1014482311	Yohan Barbosa Téllez	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1141323221	Damian Castro Fajardo	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1029146616	Samuel Gonzalez Castañeda	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1141322828	Manuela Rodriguez Torres	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1022368193	Ana Romero Cubillos	Patinaje	Olímpico	20	0
T.I 1013123936	Rommel Velazquez Herrera	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1145925774	Karen Rocha Cajamarca	Patinaje	Olímpico	26	0

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1028493993	Dilan Bermudez Ortega	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1201216635	Mariana Imitola Vazquez	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1013113952	Angie Loiza Pacheco	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1025065092	Luna Rodriguez Vargas	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1025145578	Juan Morales Romero	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1016956511	Jefferson Riaño Suarez	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1021681864	Gabriela Rodriguez Cardenas	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1019997992	Ivan Cespedes Perez	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1141718858	Maria Manrique Sanchez	Patinaje	Olímpico	26	0
T.I 1019997578	Luis Revelo Cano	Patinaje	Olímpico	26	0

DEPORTE PATINAJE DE CARRERAS

Dimensión	Componente	INICIACIÓN %	INICIACIÓN Variables	INICIACIÓN % Priorización	Componente	SEMILLEROS %	SEMILLEROS Variables	SEMILLEROS % Priorización	Componente	TALENTOS DEPORTIVOS % Interés	TALENTOS DEPORTIVOS Variables	TALENTOS DEPORTIVOS % Priorización
LUDICO	Competitivo	5%	Festivales Institucionales*	30%	Competitivo	15%	Festivales Distritales interclubes	50%	Competitivo	20%	Campeonatos distritales	10%
			Festivales Interclubes / Abierto Infantil	50%			Festivales nacionales interclubes	50%			Campeonato Nacional Interligas	5000%
			Chequeo físico interno	20%							Campeonato Nacional Infantil	4000%
	Tiempo de experiencia en el deporte	5%	de 0 a 1 año.	100%	Tiempo de experiencia en el	10%	De 2 a 3 años	100%	Tiempo de experiencia en el deporte	5%	De 3 a 5 años	10000%
PSICOSOCIAL	Social - Comportamental	25%	La gusta (metodo de observación, evidenciar el goce y disfrute de las actividades)	30%	Social - Comportamental	15%	Cumplimiento de asistencia y participacion en competencias tipo festival interclubes	35%	Social - Comportamental	5%	Cumplimiento de asistencia y participacion en competencias tipo festival interclubes	35%
			Apoyo Familiar (Asistencia)	20%			Apoyo Familiar (Asistencia-participación	15%			Apoyo Familiar (Asistencia-participación	15%
			Manejo Emocional (Ganar-Perder)	15%			Manejo Emocional (Ganar-Perder)	20%			Manejo Emocional (Ganar-Perder)	20%
			Trabajo en Equipo (comunicación)	15%			Trabajo en Equipo (comunicación)	15%			Alimentación y Descanso (Entrenamiento Invisible)	15%
			Seguimiento y acatamiento de Instrucciones	20%			Seguimiento y acatamiento de Instrucciones	15%			Seguimiento y acatamiento de Instrucciones	15%
	Capacidades Fisicas	15%	Fuerza (adaptacion anatomico - entrenarga en seco)	50%	Capacidades Fisicas	20%	Trabajo aerobico de base, con metodos (continuo, intervalado, continuo variable, Farlek)	30%	Capacidades Fisicas	30%	Rendimiento aerobico	25%
			Resistencia continua (ritmo de nado, diferenciación - metodos)	25%			Trabajos de velocidad, como activación al Sistema Nervioso Central. (5-10-15 mts)	15%			Entrenamiento de fuerza (Fuerza maxima - Resistencia - explosiva)	25%
			Velocidad (desplazamientos cortos)	15%			Fuerza entrarga, con metodos piramidales, circuito, repeticiones	25%			Entrenamiento de velocidad base especifica para pruebas (50-100)	25%
			Flexibilidad propiocepcion y	10%			Flexibilidad tren Inferior -	30%			Flexibilidad tren Inferior -	25%
MOTRIZ	Capacidades Coordinativas	25%	Equilibrio (Con y sin elemento)	30%	Capacidades Coordinativas	15%	Capacidad de reacción estimulos visuales y auditivos, en seco y agua	25%	Capacidades Coordinativas	5%	Capacidad de reacción, estimulos auditivos, similares a competencia	35%
			Orientación (saltos (Entradas al agua) , giros (seco-agua), cambios de posicion y desplazamientos)	30%			Ubicación espacio temporal, despues de giros técnicos y su fases de rechazo, deslizamiento y estilo	25%			Coordinación especifica de los estilos de nado, movimientos especificos - respiración - ritmo de nado - ritmo de competencia.	30%
			Sincronización (independencia segmentaria y trabajo en equipo - imitación)	20%			Adaptación al ritmo de nado, determinado por tiempos de trabajo y descanso	25%			Manejo de ritmo de paso, estandando tiempos de trabajo y tiempos de descanso, en zonas de trabajo.	35%
			Ritmo de ejecucion de los movimientos segmentarios en MI-MS	20%			Coordinación general entre movimientos alternos y movimientos simultaneos según estilo	25%			Coordinación especifica de movimientos alternos y simultaneos según estilos entrenado para competencias	
	Capacidades Técnicas	10%	Globalidad de estilos.	50%	Capacidades Técnicas	15%	Salidas - Giros - llegadas con desarrollo optimo como proceso de entrenamiento y	35%	Capacidades Técnicas	15%	Salidas - Giros - llegadas con desarrollo optimo como proceso competencia	35%
			Desplazamiento basicos en todos los ejes(ejes (sobre dorsal-sobre ventral)	30%			Afianzamiento de estilos E-P-L-M, bajo dinamicas similares de competencia en entrenamiento	50%			Efectividad de estilos E-P-L-M, bajo dinamicas similares de competencia en entrenamiento a diferentes alturas sobre	50%
			Posiciones basicas de salidas, giros y de deslizamientos - Destrezas	20%			Uso de elementos facilitadores de aprendizaje (Tablas - Pullboys - aletas)	15%			Uso de elementos facilitadores de aprendizaje (remos - bancas - cinturones - aletas)	15%
COGNITIVO	Capacidades Tacticas	10%	cambios de ritmo en distancias sugeridas.	33%	Capacidades Tacticas	5%	Mantenimiento de un ritmo uniforme en el desarrollo de una prueba	50%	Capacidades Tacticas	10%	Plan de carrera para cada prueba en la que el deportista compita	50%
			dosificación del esfuerzo	33%			Dosificación del esfuerzo, por el objetivo de mejora - No de medalla	50%			Establecimiento de un plan táctico de competencia, según evento y deportista	50%
	Capacidades Técnicas	10%	Globalidad de estilos.	50%	Capacidades Técnicas	15%	Salidas - Giros - llegadas con desarrollo optimo como proceso de entrenamiento y	35%	Capacidades Técnicas	15%	Salidas - Giros - llegadas con desarrollo optimo como proceso competencia	35%
			Desplazamiento basicos en todos los ejes(ejes (sobre dorsal-sobre ventral)	30%			Afianzamiento de estilos E-P-L-M, bajo dinamicas similares de competencia en entrenamiento	50%			Efectividad de estilos E-P-L-M, bajo dinamicas similares de competencia en entrenamiento a diferentes alturas sobre	50%
			Posiciones basicas de salidas, giros y de deslizamientos - Destrezas	20%			Uso de elementos facilitadores de aprendizaje (Tablas - Pullboys - aletas)	15%			Uso de elementos facilitadores de aprendizaje (remos - bancas - cinturones - aletas)	15%
COGNITIVO	Capacidades Tacticas	10%	cambios de ritmo en distancias sugeridas.	33%	Capacidades Tacticas	5%	Mantenimiento de un ritmo uniforme en el desarrollo de una prueba	50%	Capacidades Tacticas	10%	Plan de carrera para cada prueba en la que el deportista compita	50%
			dosificación del esfuerzo	33%			Dosificación del esfuerzo, por el objetivo de mejora - No de medalla	50%			Establecimiento de un plan táctico de competencia, según evento y deportista	50%
BIOLÓGICA	Aspectos Biológicos	5%	Seguimiento talla y peso Indice de masa corporal	100%	Aspectos Biológicos	5%	Seguimiento talla y peso Indice de masa corporal	100%	Aspectos Biológicos	10%	Composición corporal (indicadores de rendimiento) masa magra - masa grasa -	100%













BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA

DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA (CONVENCIONAL Y PARALIMPICO)

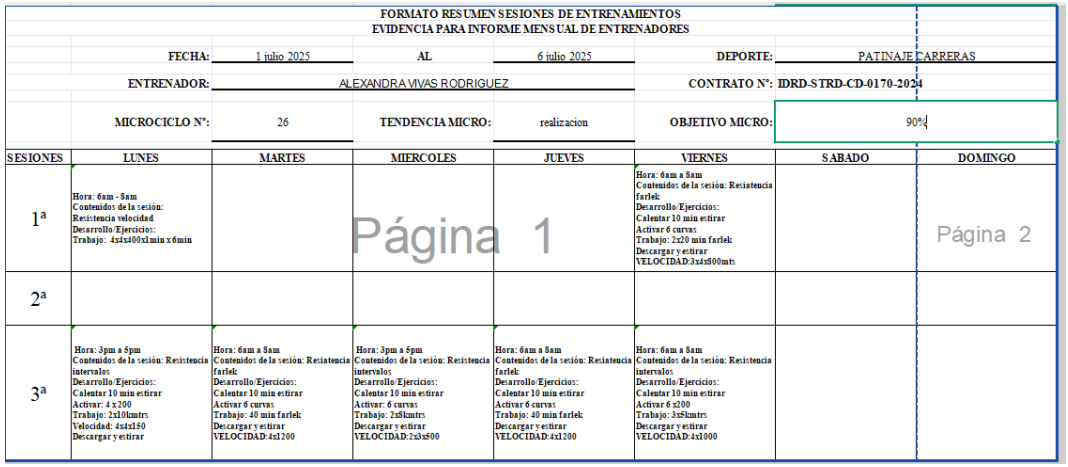
CAMPEONATO:	**panamericano del clubes**	LUGAR /	GUARNE 2 JULIO
ENTRENADOR:	ALEXANDRA VIVAS	DEPORTI	PATINAJE DE CARRERAS

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA PRUEBA / DISCAPACIDAD	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR PLANEADO	LUGAR OCUPADO	MARCA PLANEA	MARCA REALIZA	PLIMI SI / NO	OBSERVACIONES SOBRE EL DESARROLLO DE COMPETENCIA
	LUIS REVELO	JUVENIL PUNTOS	100	11	12			NO	DEPORTISTA PRIMER AÑO JUVENIL Y ESTAN ADAPTANDOSE EN LA NUEVA CATEGORIA
	JUAN SE BASTIAN MORALES	JUVENIL PUNTOS	100	10	10			SI	DEPORTISTA PRIMER AÑO JUVENIL Y ESTAN ADAPTANDOSE EN LA NUEVA CATEGORIA
	JEFERSON RIAÑO	JUVENIL ELIMINACION	120	6	15			SI	DEPORTISTA PRIMER AÑO JUVENIL Y ESTAN ADAPTANDOSE EN LA NUEVA CATEGORIA
	LUNA RODRIGUEZ	JUVENIL ELIMINACION	100	5	10			SI	DEPORTISTA PRIMER AÑO JUVENIL Y ESTAN ADAPTANDOSE EN LA NUEVA CATEGORIA
	DAMIAN CASTRO	JUVENIL PUNTOS	120	1	2			SI	DEPORTISTA PRIMER AÑO JUVENIL Y ESTAN ADAPTANDOSE EN LA NUEVA CATEGORIA
	KAREN ROCHA	JUVENIL PUNTOS 10K	100	5	5			SI	DEPORTISTA PRIMER AÑO JUVENIL Y ESTAN ADAPTANDOSE EN LA NUEVA CATEGORIA
	SAMUEL GONZALEZ	JUVENIL PUNTOS 10K	120	3	5			SI	DEPORTISTA PRIMER AÑO JUVENIL Y ESTAN ADAPTANDOSE EN LA NUEVA CATEGORIA
	DILAN BERMUDEZ	ELIMINACION PUNTOS 10K	80	1	1			SI	DEPORTISTA PRIMER AÑO JUVENIL Y ESTAN ADAPTANDOSE EN LA NUEVA CATEGORIA

FIRMA ENTRENADOR (A)

FECHA ENT 25/07/2025

Micros del mes de julio 2025



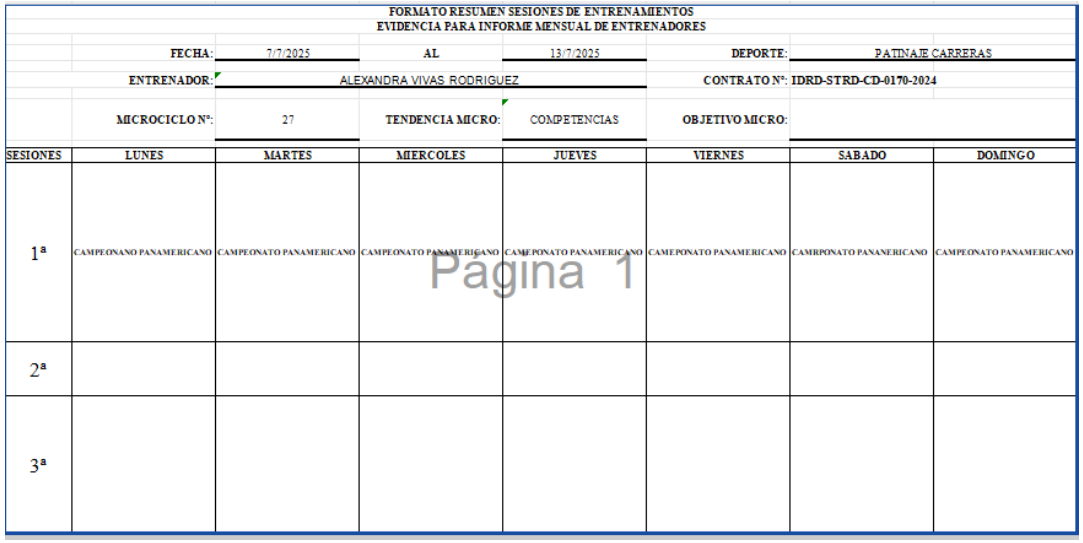
FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	1 julio 2025	AL	6 julio 2025	DEPORTE:	PATINAJE CARRERAS	
ENTRENADOR:	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	IDRD-STRD-CD-0170-2024	
MICROCICLO N°:	26	TENDENCIA MICRO:	realizacion	OBJETIVO MICRO:	90%	

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	Hora: 6am - 8am Contenidos de la sesión: Resistencia velocidad Desarrollo/Ejercicios: Trabajo: 4x4x400x1min x 6min				Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar 6 curvas Trabajo: 2x20 min farlek Descargar y estirar VELOCIDAD:3x4x800mts		
2ª							
3ª	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 4 x200 Trabajo: 2x10kmtrs Velocidad: 4x4x150 Descargar y estirar	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar 6 curvas Trabajo: 40 min farlek Descargar y estirar VELOCIDAD:4x1200	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 curvas Trabajo: 2x8kmtrs Descargar y estirar VELOCIDAD:2x3x800	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar 6 curvas Trabajo: 40 min farlek Descargar y estirar VELOCIDAD:4x1200	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar 6 x200 Trabajo: 3x5kmtrs Descargar y estirar VELOCIDAD:4x1000		

Página 1

Página 2

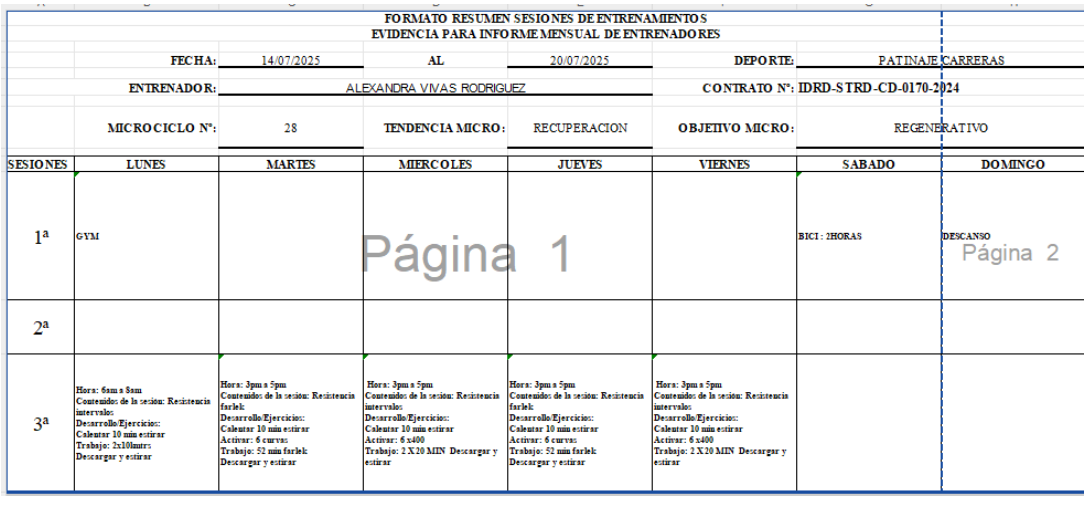


FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	7/7/2025	AL	13/7/2025	DEPORTE:	PATINAJE CARRERAS	
ENTRENADOR:	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	IDRD-STRD-CD-0170-2024	
MICROCICLO N°:	27	TENDENCIA MICRO:	COMPETENCIAS	OBJETIVO MICRO:		

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	CAMPEONANO PANAMERICANO	CAMPEONATO PANAMERICANO	CAMPEONATO PANAMERICANO	CAMPEONATO PANAMERICANO	CAMPEONATO PANAMERICANO	CAMPEONATO PANAMERICANO	CAMPEONATO PANAMERICANO
2ª							
3ª							

Página 1



FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	14/07/2025	AL	20/07/2025	DEPORTE:	PATINAJE CARRERAS	
ENTRENADOR:	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	IDRD-STRD-CD-0170-2024	
MICROCICLO N°:	28	TENDENCIA MICRO:	RECUPERACION	OBJETIVO MICRO:	REGENERATIVO	

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	GYM					BICI : 2HORAS	DESCANSO
2ª							
3ª	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Trabajo: 2x10mtrs Descargar y estirar	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 curvas Trabajo: 52 min farlek Descargar y estirar	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 x400 Trabajo: 2 X20 MIN Descargar y estirar	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 curvas Trabajo: 52 min farlek Descargar y estirar	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 x400 Trabajo: 2 X20 MIN Descargar y estirar		

Página 1

Página 2

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

	FECHA:	21/07/2025	**AL**	27/07/2025	**DEPORTE:**	PATINAJE CARRERAS	
	ENTRENADOR:	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ			**CONTRATO N°:**	IDRD-STRD-CD-0170-2024	
	MICROCICLO N°:	29	**TENDENCIA MICRO:**	CORRIENTE	**OBJETIVO MICRO:**	70%	

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	Hora: 6am - 8am Contenidos de la sesión: POTENCIA Desarrollo/Ejercicios: Trabajo: PLAN DE PESAS (PREPARADOR FISICO				Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: CICLISMO Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min esfirar Trabajo: 120 MIN ZONA 1 Descargar y esfirar	Hora: 6am a 10am Contenidos de la sesión: Resistencia aerobia Desarrollo/Ejercicios: Bicicleta 100kmtrs	DESCANSO
2ª							
3ª	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min esfirar Activar: 6 curvas Trabajo: 2x15kmtrs Velocidad: 2x4x600 Descargar y esfirar	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min esfirar Activar: 6 curvas Trabajo:3X 20 min farlek Descargar y esfirar VELOCIDAD: Paracaidas	Hora: 6am - 8am Contenidos de la sesión: Resistencia velocidad Desarrollo/Ejercicios: Trabajo: 3x4x400x2min x 6min	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min esfirar Activar: 6 curvas Trabajo: 3X 20 min farlek Descargar y esfirar VELOCIDAD: Paracaidas	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min esfirar Activar: 6 curvas Trabajo: 2x15kmtrs Velocidad: 2x4x600 Descargar y esfirar		

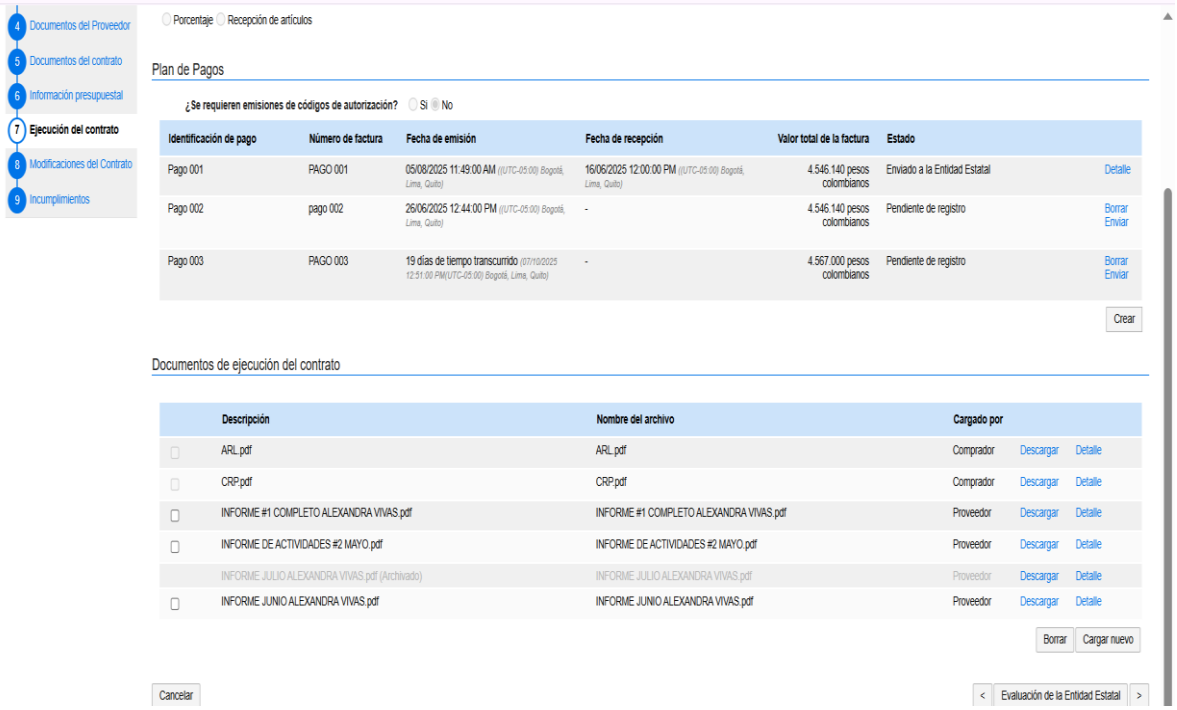
Página 1
Página 2

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

	FECHA:	28/07/2025	**AL**	31/07/2025	**DEPORTE:**	PATINAJE CARRERAS	
	ENTRENADOR:	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ			**CONTRATO N°:**	IDRD-STRD-CD-0170-2024	
	MICROCICLO N°:	30	**TENDENCIA MICRO:**	CORRIENTE	**OBJETIVO MICRO:**	ACUMULATIVO	

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	Hora: 6am - 8am Contenidos de la sesión: Resistencia velocidad Desarrollo/Ejercicios: Trabajo: 4x4x400x1min x 6min	BICI : 80 KM ZONA 2	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Supravelocidad Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estiran Activar: 6x200 trasmoto Trabajo: 2x4kmtrs trasmoto Velocidad:6x400 trasmoto Descargar y estirar	BICI 80 KM ZONA 2	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Supravelocidad Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 4x200 trasmoto Trabajo: 2x10kmtrs trasmoto Velocidad:5x400 trasmoto Descargar y estirar	Hora: 8am a 10am Contenidos de la sesión: Resistencia - intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar con 4x200mtrs lanzados Trabajo: 3x5kmtr Descargar y estirar VELOCIDAD: 6x200	DESCANSO
2ª							
3ª	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 4 x 200 Trabajo: 2x10kmtrs Velocidad: 4x4x150 Descargar y estirar	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resiatencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar 6 curvas Trabajo: 40 min farlek Descargar y estirar VELOCIDAD:4x1200	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 curvas Trabajo: 2x10kmtrs Descargar y estirar VELOCIDAD:2x3x500	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resiatencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar 6 curvas Trabajo: 40 min farlek Descargar y estirar VELOCIDAD:4x1200	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resiatencia aerobia Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar 6 curvas Trabajo: 2x5X1200 MTS Descargar y estirar VELOCIDAD:2x5xrelevos		DESCANSO

Página 1
Página 2


4 Documentos del Proveedor
5 Documentos del contrato
6 Información presupuestal
7 Ejecución del contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 Incumplimientos
Porcentaje Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? Si No
Identificación de pago | Número de factura | Fecha de emisión | Fecha de recepción | Valor total de la factura | Estado
Pago 001 | PAGO 001 | 05/08/2025 11:49:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 16/06/2025 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 4.546.140 pesos colombianos | Enviado a la Entidad Estatal | Detalle
Pago 002 | pago 002 | 26/06/2025 12:44:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | - | 4.546.140 pesos colombianos | Pendiente de registro | Borrar Enviar
Pago 003 | PAGO 003 | 19 días de tiempo transcurrido (07/10/2025 12:51:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | - | 4.567.000 pesos colombianos | Pendiente de registro | Borrar Enviar
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripción | Nombre del archivo | Cargado por
ARL.pdf | ARL.pdf | Comprador | Descargar | Detalle
CRP.pdf | CRP.pdf | Comprador | Descargar | Detalle
INFORME #1 COMPLETO ALEXANDRA VIVAS.pdf | INFORME #1 COMPLETO ALEXANDRA VIVAS.pdf | Proveedor | Descargar | Detalle
INFORME DE ACTIVIDADES #2 MAYO.pdf | INFORME DE ACTIVIDADES #2 MAYO.pdf | Proveedor | Descargar | Detalle
INFORME JULIO ALEXANDRA VIVAS.pdf (Archivado) | INFORME JULIO ALEXANDRA VIVAS.pdf | Proveedor | Descargar | Detalle
INFORME JUNIO ALEXANDRA VIVAS.pdf | INFORME JUNIO ALEXANDRA VIVAS.pdf | Proveedor | Descargar | Detalle
Borrar
Cargar nuevo
Cancelar
< Evaluación de la Entidad Estatal >