INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

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

INFORME No.	**2**		
FECHA DEL INFORME	**dd**	**Mm**	**aa**
	30	06	2020

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-831-2020
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
20208002011007 23E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	MARIA ALEXANDRA GALINDO GOMEZ
N° DE IDENTIFICACIÓN	1.016.032.341 De Bogotá
OBJETO DEL CONTRATO	Prestar sus servicios de apoyo a la gestión como entrenador para orientar el plan de preparación y entrenamiento de los deportistas del registro de Bogotá en el deporte asignado.
PLAZO DE EJECUCIÓN	OCHO (8) MESES Y QUINCE (15) DIAS
VALOR	veinticinco millones seiscientos diez mil quinientos pesos m/cte ($ 25.610.500)
FECHA ACTA DE INICIO	28 DE ABRIL DE 2020
FECHA PREVISTA DE TERMINACIÓN	11 DE ENERO DE 2021
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	N/A
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	N/A
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	1 DE JUNIO DE 2020 AL 30 DE JUNIO DE 2020

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

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

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

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

Obligaciones específicas	**Avance, evidencias y ubicación**
Obligación No. 1: Planificar, orientar, organizar, dirigir, controlar y evaluar, la preparación de los deportistas del registro de Bogotá que hacen parte de la etapa de tecnificación o talento y reserva deportiva en la disciplina asignada, para lo cual deberá presentar el plan de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, y realizar los ajustes que le sean solicitados, aportando los respectivos anexos.	**AVANCE:** **Se realizó la planeación de los 4 microciclos del mes de Junio subidos al drive en la fecha correspondiente y el mesociclo de 12 semanas.** **EVIDENCIA:** **Formatos** **UBICACIÓN: Estos documentos se encuentran en:** **Mesociclo:** **Microciclos:** https://drive.google.com/file/d/1L9Z3jKJFhA9R67Qq3hc-ASeIrNIJudMm/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1_f_ZOd-Y8tj5ZdA9OvChOamtNCDfGs__/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1SYhZx9YRVW0WS5v38HXtit-p1PuNG2sa/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1xqCpi253PcRhIM7PfXGnKaWzRfulj2LN/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1YLXv8ehoa3u42ihkYiio_IQ8oPmh9Yn8/view?usp=sharing **Mesociclo:** https://drive.google.com/file/d/1ck3JDr3wF2sqsX5_ES2w6iPZPN9nulQ3/view?usp=sharing **Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # 17-18**
Obligación No. 2: Participar en la elaboración, actualización, capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del programa de Talento y Reserva, masificación e iniciación deportiva.	**AVANCE: Se realizó avances según cronograma en la elaboración de el plan pedagógico y se dio entrega finalizado en el drive.** **EVIDENCIA:** **Formato de plan pedagógico** **UBICACIÓN:** **Este documento se encuentra en:** https://drive.google.com/drive/folders/1xz4vQrewE0jJ8NT_gxb5iklBlbn81fFV?usp=sharing Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # 19

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

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

Obligación No. 3: Cumplir con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y Ligas Deportivas Distritales, cumpliendo con un mínimo ocho (8) sesiones semanales con sus deportistas del registro de Bogotá, con mínimo dos (2) grupos de conformidad con los sitios de entrenamiento concertado con el IDRD.	**AVANCE: Se realizaron entrenamientos via zoom, dos sesiones por dia, dando 8 sesiones por semana y en el mes de junio se cumplieron 34 sesiones con todas las deportistas.** **EVIDENCIA:** **Videos de zoom y pantallazos clases de zoom.** **UBICACIÓN: Se encuentra en estos links** **https://drive.google.com/drive/folders/1L8csObRP39ZG_XHGck6zR2z_NUSnCpxh?usp=sharing** https://drive.google.com/drive/folders/1ezFpQzsrkpWqTkxbLoL9ziXud9ArPneC?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1rdI_y2F5cOFTDQLFOWDCvEpVDRDWvcxU?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1nNoBXUkMjHRBbPl0T4p597jHuU4XXcGZ?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1C3zO8Xrlw4D8tdHo8TLG9PUSD0QCe6CQ?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1MtWCKIT4IB-JHSDCn-ePdeMcL5NYAXUL?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1fmAZCU6MJzaAzJxQEOjIaII_AldmKIHu?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1ttKFIxocFHRaWH42qeZ-ovt13nWM3uvR?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1mI2GyHpKRSiJAYacQNvsjkOKHvv_0qt1?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1cCsqxVjBV2BeUjezIGxIuAG_GCg8pUiQ?usp=sharing **https://drive.google.com/drive/folders/13xJ_M2zbd-QOmP1ojE6UntbCl3H9jv04?usp=sharing** Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # 13 - 14
Obligación No. 4: Presentar semestralmente un informe de acuerdo a los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión que evidencie el proceso de entrenamiento de los atletas, para que facilite su transición a la etapa de rendimiento deportivo.	**AVANCE: Para el diligenciamiento del reporte no se realizó este informe.** **EVIDENCIA: N/A** **UBICACIÓN: Sin registro** Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # sin registro
Obligación No. 5: Acompañar y dirigir a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo de comisionados 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	**AVANCE: Se realizó acompañamiento a deportistas en entrenamientos, se realizó sesiones con fisioterapia, con nutrición y con psicología para tener espacios de calidad y fortalecimiento deportivo durante el mes de Junio.** **EVIDENCIA:** **Pantallazos clases zoom** **UBICACIÓN: Los links de evidencia son:** **https://drive.google.com/drive/folders/1ezFpQzsrkpWqTkxbLoL9ziXud9ArPneC?usp=sharing** **https://drive.google.com/drive/folders/1C3zO8Xrlw4D8tdHo8TLG9PUSD0QCe6CQ?usp=sharing**

3

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

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

en el plan de entrenamiento vigente, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual.	https://drive.google.com/drive/folders/1HSXcFSKNE-t411-J9s5gATKHk340sAeD?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1SajaavXz82dBL9NDZA0NbBNwrd9gnKsg?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/14JGTi5XrAFdjw-KyIED28NjImjr18vlL?usp=sharing Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # 20
Obligación No. 6: Presentar un informe técnico de competencia con la gestión y resultados alcanzados de acuerdo al modelo implementado por el área de deportes con ocasión de la participación en fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo tres (3) días hábiles después de cada competencia y anexarlo como seguimiento en el informe mensual.	**AVANCE: Para el presente periodo no hubo competencias** **EVIDENCIA: N/A** **UBICACIÓN: Sin registro** Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # sin registro
Obligación No. 7: Acudir a las reuniones convocadas por los equipos internos del proyecto de inversión, la Subdirección Técnica de Recreación y Deporte y los organismos del Sistema Nacional del Deporte de acuerdo con el objeto del contrato, para evaluar el cumplimiento de los resultados obtenidos en competencia y de los indicadores de rendimiento de los deportistas de su disciplina deportiva según la etapa del proceso.	**AVANCE: Se asistió a las reuniones programadas por la Metodóloga Angie Avendaño los días 3, 10, 18 y 24 de Junio.** **EVIDENCIA: Grabaciónes de Meet por Angie Avendaño y pantallazos de las reuniones.** **UBICACIÓN:** https://drive.google.com/drive/folders/1Cnpqizz5adJRzNMpDRfj0pqTKvuv_dtL?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1L9lDykMsS8aqyyWUh-jnB_StlrZQJjpT?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1ndL-_w7MoHk-9Ze7LauU6G54E34MQzqp?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1fqCkMuXfK6Yr1LlLFjhwEfc3k5_bRwre?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1lUeA3F3Yj58g0KpDIxQViatE5HfFlaTr/view?ts=5ef81756 Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # 11 – 12
Obligación No. 8: Orientar a los deportistas a su cargo en cumplimiento de lo señalado en la Resolución 406 de 2013 o la vigente y en el Manual de Convivencia que reglamente el Proyecto de inversión del IDRD.	**AVANCE: Se realiza en cada sesión de clase un aporte teórico sobre el manual de convivencia del proyecto del IDRD.** **EVIDENCIA:** **Carpeta de evidencias – Imágenes y videos** **UBICACIÓN: Links de videos en evidencias:** https://drive.google.com/drive/folders/1L8csObRP39ZG_XHGck6zR2z_NUSnCpxh?usp=sharing Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # 23
Obligación No. 9: Apoyar en el desarrollo de los eventos deportivos	**AVANCE: En este mes se participó en un evento deportivo internacional, con el Club Heymo de Mexico de**

4

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

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

que guarden relación con el deporte asignado de acuerdo con la programación establecida por el supervisor del contrato.	**manera virtual quedando en primer lugar con la deportista Laura Sofía Pulido y las demás deportistas quedaron en los 10 primeros puestos, participando 19 países y 94 clubes.** **EVIDENCIA:** **Videos y diplomas** **UBICACIÓN:** **https://drive.google.com/drive/folders/1HAC8NnebWl6qVHzhKNNqUlo_Vq6so_hU?usp=sharing** Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # 21 - 22
Obligación No. 10: Reportar diariamente en el sistema designado por el Proyecto de inversión la asistencia de los deportistas al entrenamiento de acuerdo con la disciplina asignada.	**AVANCE: Se reporta un formato donde se evidencia la asistencia de las deportistas y se diligencia clase a clase en el SIM y en un formato en el drive.** **EVIDENCIA:** **Formato de asistencia** **UBICACIÓN:** https://drive.google.com/file/d/1vOn0z8tug9N9nHXrbUIr-tUNrNsaRk8c/view?usp=sharing https://www.idrd.gov.co/SIM/ModuloRendimientoDeportivo/ListadoSesion Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # 25
Obligación No 11: Presentar el informe mensual con el concepto de la Liga de su respectivo deporte.	**AVANCE: Se envía via correo electrónico a la Liga de gimnasia de Bogotá el informe.** **EVIDENCIA:** **Pantallazo de correo a la liga de gimnasia de Bogotà** **UBICACIÓN:** https://drive.google.com/file/d/1tUFdh4vaiyfOyYCFt4LyuAfGiSJkQIxv/view?usp=sharing Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # 26
Obligación No 12: Elaborar, revisar y actualizar las bases de datos de los deportistas y entrenadores. En caso de requerirse, registrar las acciones del programa a través de la plataforma del Sistema de Información Misional SIM.	**AVANCE: Se reporta un formato donde se evidencia los datos de las deportistas** **EVIDENCIA:** **Formato de base de datos de deportistas** **UBICACIÓN:** **https://drive.google.com/file/d/1vlK7qQPzQQL27TAI1atZvdRQ9JW1leQ-/view?usp=sharing** Y se anexa en el presente informe folio (pagina) # 24
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	

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATOS DEL IDRD

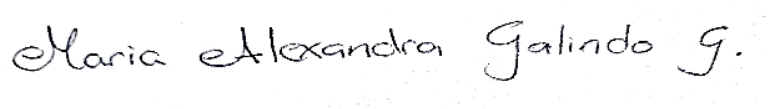
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, GUARDIANES, PROFESORES DE ACTIVIDAD FISICA QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN Y RECREADORES QUE REPORTAN SUS ACTIVIDADES EN EL FORMATO BITACORA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

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	SANITAS	150.700
PAGO APORTES PENSIÓN	PROTECCION	36.200
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	POSITIVA	29.400
	TOTAL	216.300

4. ANEXOS (Planilla de pago Seguridad Social, Certificación Cumplimiento Requisitos Tributarios, etc).
    1. Pago de Salud y Pensión (Planilla mes anterior).
    2. Certificación de cumplimiento de este periodo con fecha del último día de mes respectivo.
    3. Pantallazo del informe anterior en Secop II.
    4. Pantallazo de las evidencias Reuniones.
    5. Pantallazo de las evidencias Entrenamientos.
    6. Pantallazo de las evidencias Capacitaciones.
    7. Otras evidencias que quieran aportar de acuerdo con lo indicado por cada obligación.



Firma Contratista

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

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

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
CC	1016032341	MARIA ALEXANDRA GALINDO GOMEZ	CRA 97 24B 35 CASA 49	8123208	MARIAPATRICIA6018@HOTMAIL.COM	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL / CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	I – Independiente		BOGOTÁ D. C.	BOGOTÁ, D.C.		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2020-05	2020-05	I	01/06/2020	42993666	$216.300	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS005	Sanitas EPS	800251440-6	150.700	0		0		0	0	0	0	150.700	1

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230201	Proteccion (ING + Proteccion)	800229739-0	36.200	0	0	0	0	0	0		36.200	1

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	29.400				29.400	0	0	29.400			294	29.400	1

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
0	0	0	0	0
ICBF				
0	0	0	0	0
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	1	150.700	150.700
Pensión	1	36.200	36.200
Riesgos Laborales	1	29.400	29.400
CCF	0	0	0
ESAP	0	0	0
ICBF	0	0	0
MEN	0	0	0
SENA	0	0	0
TOTALES	3	216.300	216.300

PAGADA
42993666

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
CC	1016032341	MARIA ALEXANDRA GALINDO GOMEZ	CRA 97 24B 35 CASA 49	8123208	MARIAPATRICIA6018@HOTMAIL.COM	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL / CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	I – Independiente		BOGOTÁ D. C.	BOGOTÁ, D.C.		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2020-05	2020-05	I	01/06/2020	42993666	$216.300	

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE								INFORMACIÓN NOVEDADES																		PENSIÓN							SALUD			RIESGOS LABORALES				CCF			PARAFISCALES					
No.	Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Cotizante	Subtipo	Extranjero	Colom. exterior	Estudiante	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	CORRECCIÓN	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntario Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Clase de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
1	CC	1016032341	GALINDO GOMEZ MARIA ALEXANDRA	59	0			N																	230201	1.205.000	36.200	0	0	0	0	EPS005	1.205.000	150.700	14-23	1.205.000	3	29.400		0	0	0	0	0	0	0	0

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

Señores:
INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Ciudad.

CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO

(Articulos 330 al 336 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)

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

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

1	Contrato No.	**IDRD-CTO-831-2020**												
2	Nombre del Contratista	**Maria Alexandra Galindo Gomez**												
3	Identificación	CC	**X**	CE				**1016032341**						
4	Responsable de impuesto a las ventas							SI		NO	**x**	REGIMEN SIMPLE		
5	Residente en el país (Extranjeros)									SI		NO	**x**	
6	Tengo contratadas dos o mas personas para realizacion de las actividades que se requieren en cumplimiento del objeto del presente contrato (artículo 340 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)									SI		NO	**x**	
	c) Mis ingresos totales en el año gravable 2019, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2019), equivalentes a $47.978.000									SI		NO	**x**	
8	Valor de los aportes obligatorios al Sistema de Seguridad Social correspondiente al 40% de los ingresos recibidos efectivamente en el **MES ANTERIOR** provenientes del contrato materia de pago sujeto a retención.													
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado $	**150.700,00**						Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $		**36.200,00**				
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $	**29.400,00**						Nota: el valor pagado por ARL no disminuye la base de la retencion en la fuente						
9	Ingresos no constitutivos de renta, ni de ganancia ocasional mensual													
	AFC $							Ahorro Voluntario Pensión $						
10	Intereses en créditos de vivienda de habitación. Certificado expedido por la entidad vigilada por la Superfinanciera que indique el valor de los intereses pagados en el año									SI		NO	**x**	
11	Pago medicina prepagada o planes complementarios de salud (para el titular, cónyuge y hasta dos hijos) Certificado expedido por la entidad vigilada por la Supersalud que indique el valor pagado en el año inmediatamente anterior (2019). Anexo									SI		NO	**x**	
12	Dependientes: Certifico bajo gravedad de juramento que las personas claramente identificadas con numero de identificación y vínculo de parentesco, las cuales soporto, tienen dependencia económica de mi.													
	a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil). Anexo									SI		NO	**x**	
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil y recibo de pago de matrícula o certificado de pagos expedidos por la entidad aprobada por el ICFES). Anexo									SI		NO	**x**	
	c) Hijos en situación de dependencia originada en factores físicos o psicológicos. (entregar registro civil y certificado expedido por medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	**x**	
	d) Cónyuge o compañero permanente, en situación de dependencia sea por ausencia de ingresos o ingresos menores a 260 UVT (2019) $8.910.200 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos									SI		NO	**x**	
	e) Padres y los hermanos por situación de dependencia sea por ausencia de ingresos ó ingresos menores a 260 UVT (2019) $8.910.200. anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	**x**	
13	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.									SI		NO	**x**	
14	**(OPCIONAL)** Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una tarifa de retención en la fuente superior a la establecida en el parágrafo 3° del Artículo 3° del Decreto 0099 de 2013, la cual será por un porcentaje de:											%		

Certifico bajo la gravedad del juramento que los documentos soportes del pago de aportes obligatorios al Sistema de de Seguridad Social en Salud y Pensión corresponde a los ingresos provenientes del contrato materia del pago sujeto a retención.
DECLARO QUE LOS SOPORTES ADJUNTOS NO SERAN PRESENTADOS ANTE OTRA ENTIDAD PARA DEPURACION POR LOS MISMOS CONCEPTOS, RESPETANDO LOS TOPES

15	**APORTE SOLIDARIO POR COVID 19.** De conformidad con el artículo 9 del Decreto Legislativo 568 de 2020, los contratistas podran efectuar un aporte mensual solidario voluntario por el COVID 19 informando al pagador del respectivo organismo en los meses de mayo, junio y julio de 2020. Desea efectuar el aporte voluntario por COVID 19?	**SI**		**NO**	**x**

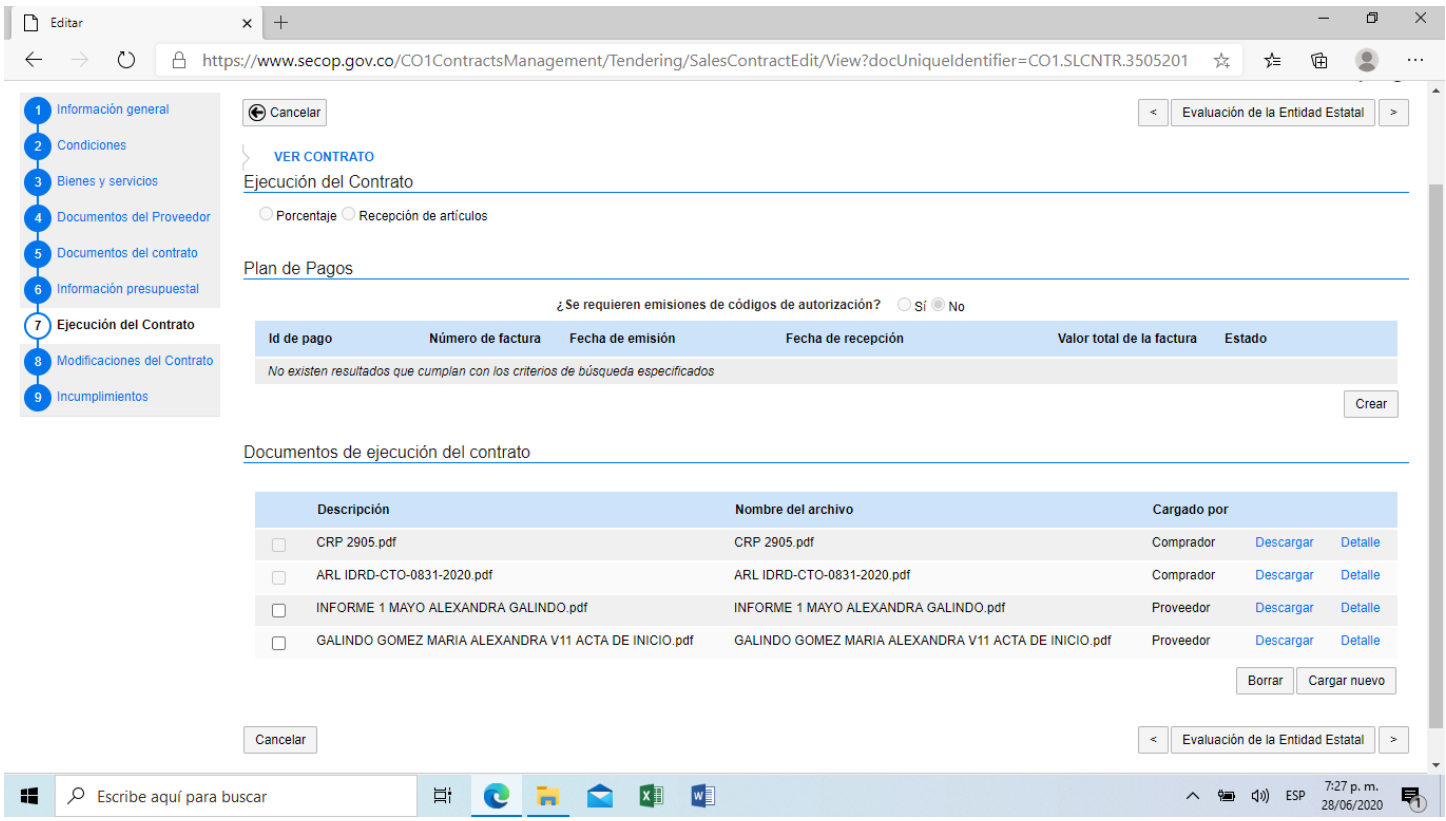
El valor equivalente al aporte solidario por el COVID 19 podrá ser tratado como ingreso no constitutivo de renta ni ganancia ocasional en el impuesto sobre la renta y complementarios

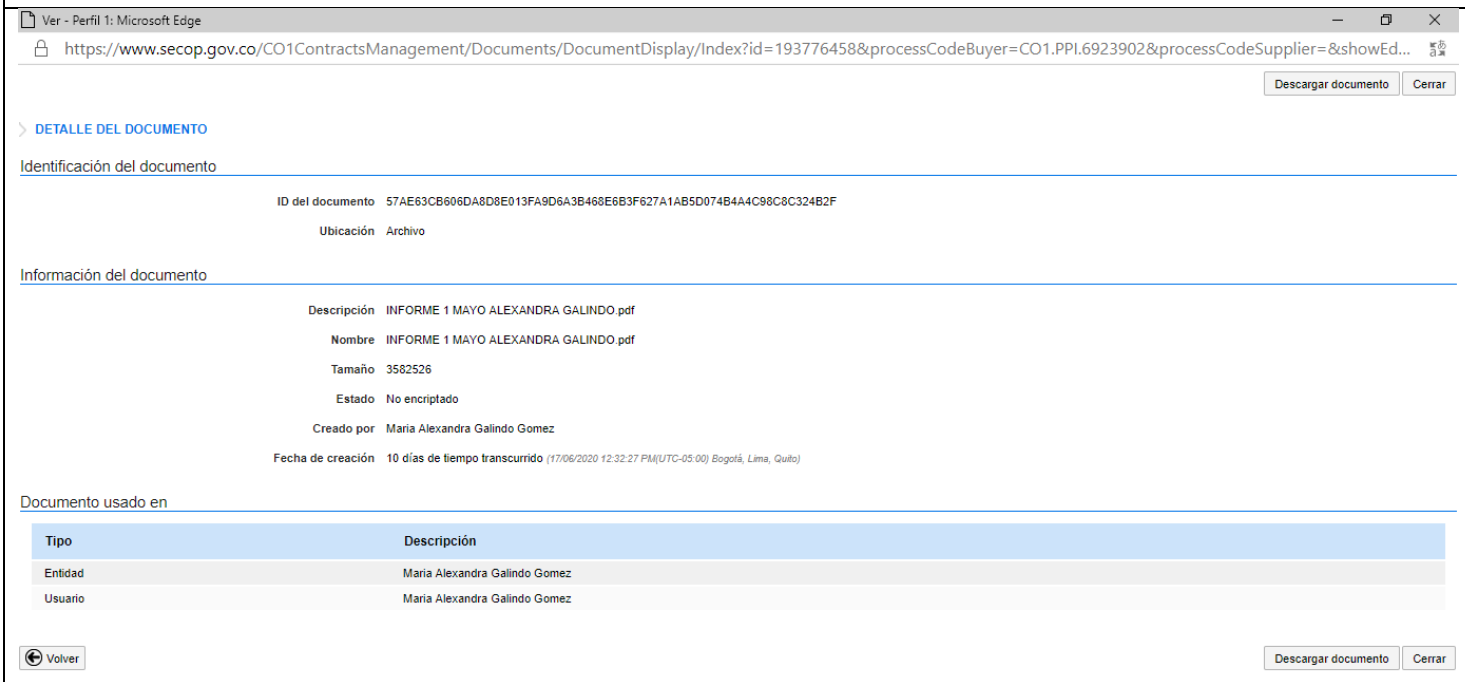
Maria Alexandra Galindo G.

FIRMA

Dada en Bogotá D.C. a los: DD **30** MM **6** AA **2020**

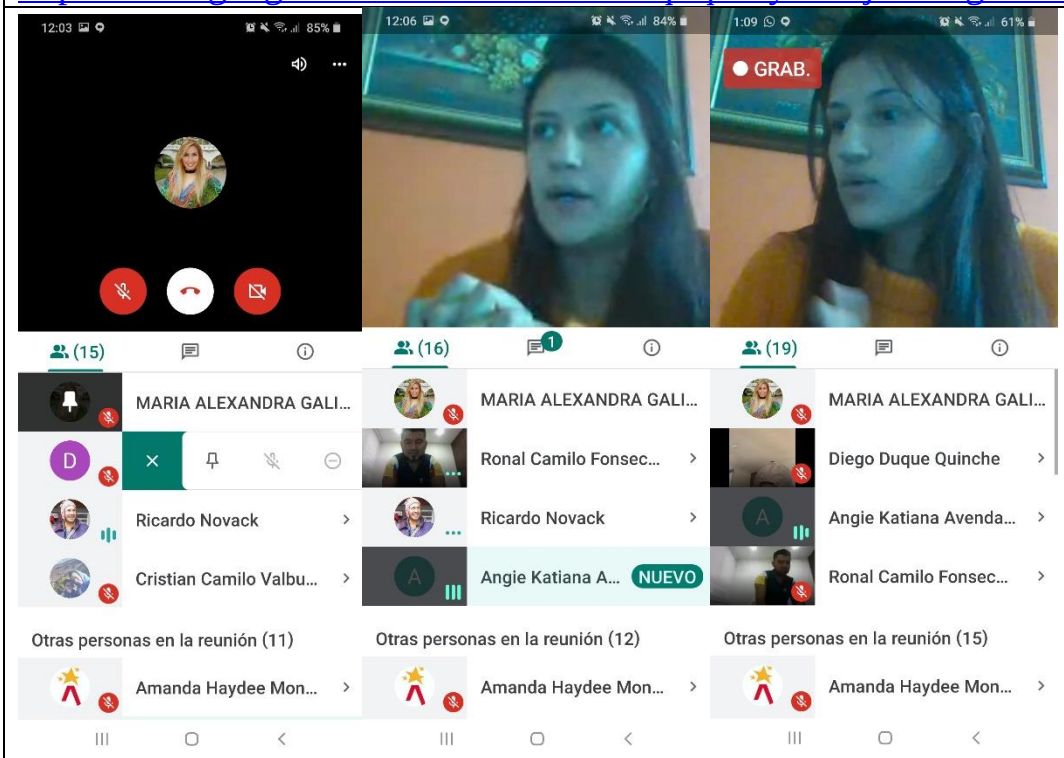
3. PANTALLAZO DEL INFORME ANTERIOR EN SECOP II (ABRIL-MAYO)



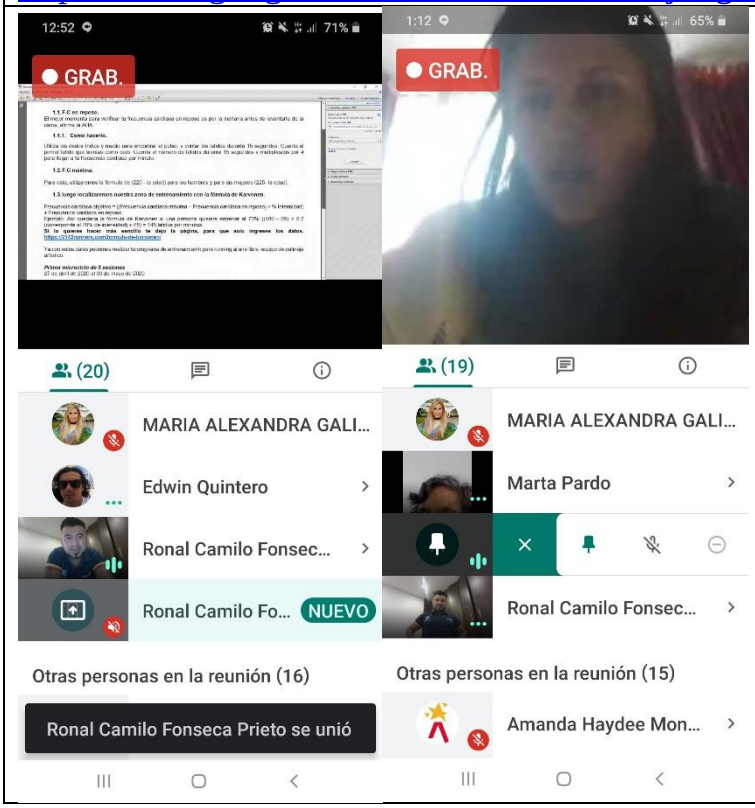


EVIDENCIAS REUNIONES SEMANALES EQUIPO ENTRENADORES ACP CON METODOLOGA ANGIE AVENDAÑO – JUNIO – IDRD – PERFECCIONAMIENTO GIMNASIA RITMICA
ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

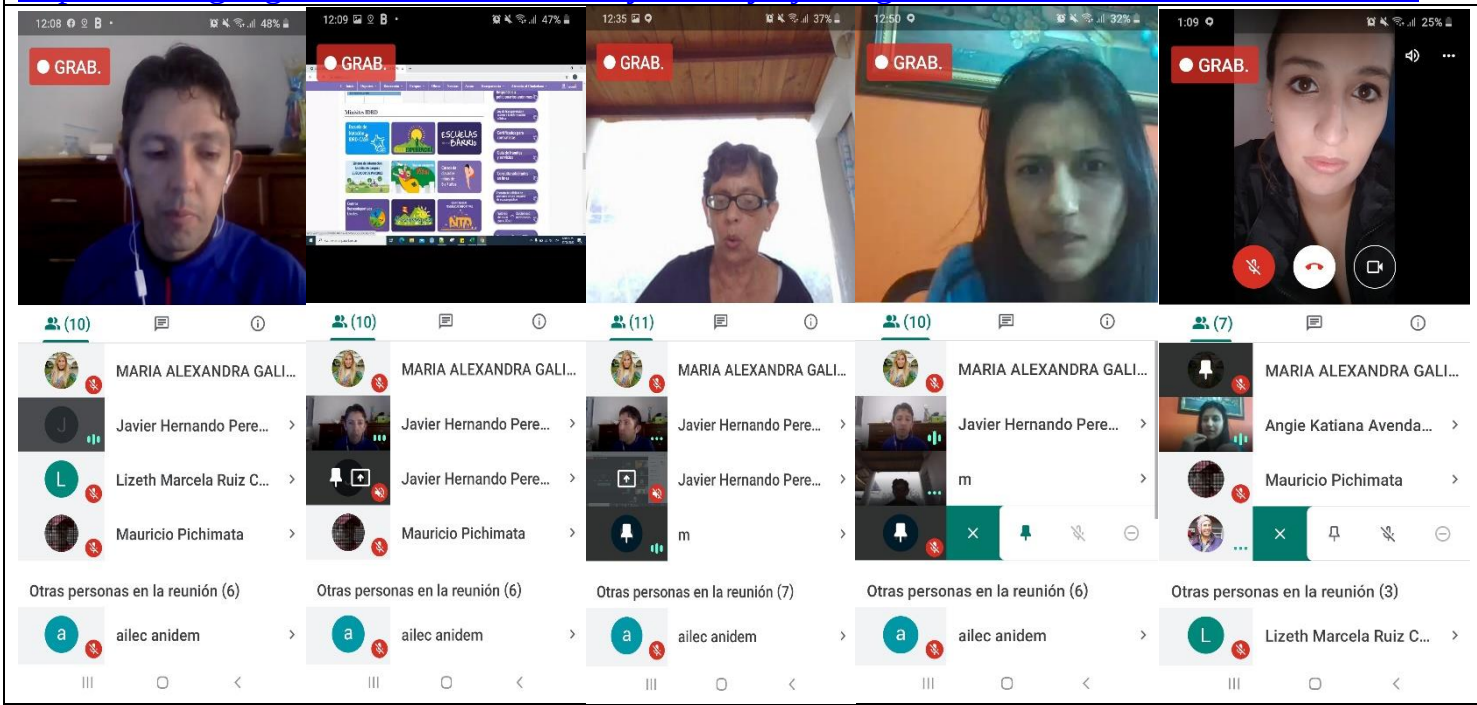
REUNION 1 – FECHA: 3 DE JUNIO DE 2020 – 12M A 1PM
https://drive.google.com/file/d/1NV7UXNqZqRmyOs1cjFi30TgSDw5OdZP-/view?ts=5ef81762



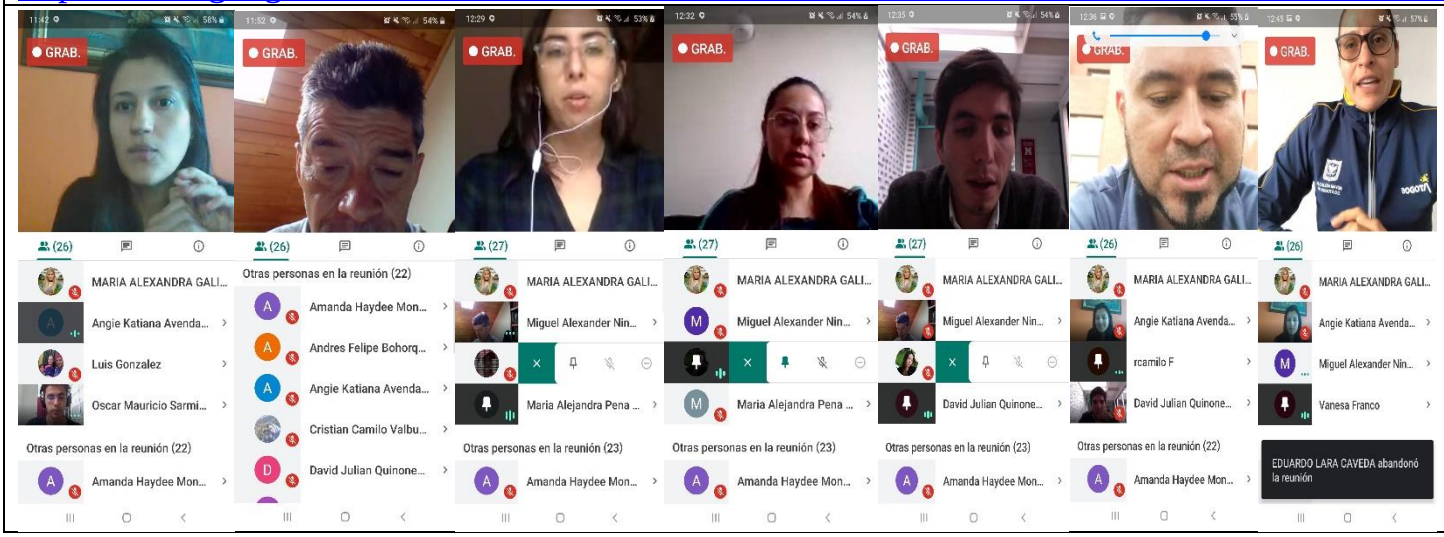
REUNION 2 – FECHA: 10 DE JUNIO DE 2020 – 12M A 1PM
https://drive.google.com/file/d/1lUeA3F3Yj58g0KpDIxQViatE5HfFlaTr/view?ts=5ef81756



REUNION 3 : FECHA 18 DE JUNIO DE 2020 – 12M A 1:40PM
TEMA: Reunión de explicación de la plataforma de SIM
https://drive.google.com/file/d/1IR210-_yfwB1vyHjN_Dg9WaXSI7afx_T/view?ts=5ef81740



REUNION 4: FECHA 24 DE JUNIO DE 2020 – 11:30AM A 2PM
TEMA: Reunión Multidisciplinar
https://drive.google.com/file/d/1x_vL_R53M7FDznNhUfAM1b1mex4ZDFnG/view?ts=5ef8170c



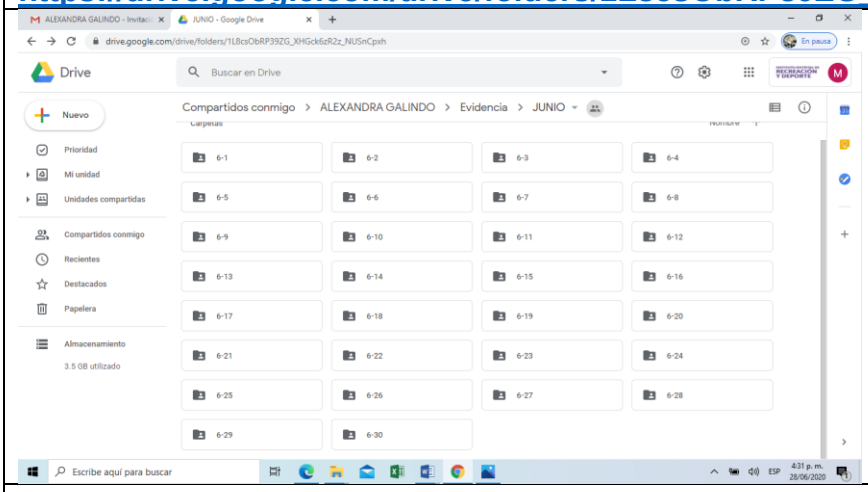
EVIDENCIAS DE ENTRENAMIENTOS– JUNIO– IDRD – PERFECCIONAMIENTO GIMNASIA RITMICA
ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

PANTALLAZO CARPETA EVIDENCIAS – JUNIO – SUBCARPETAS

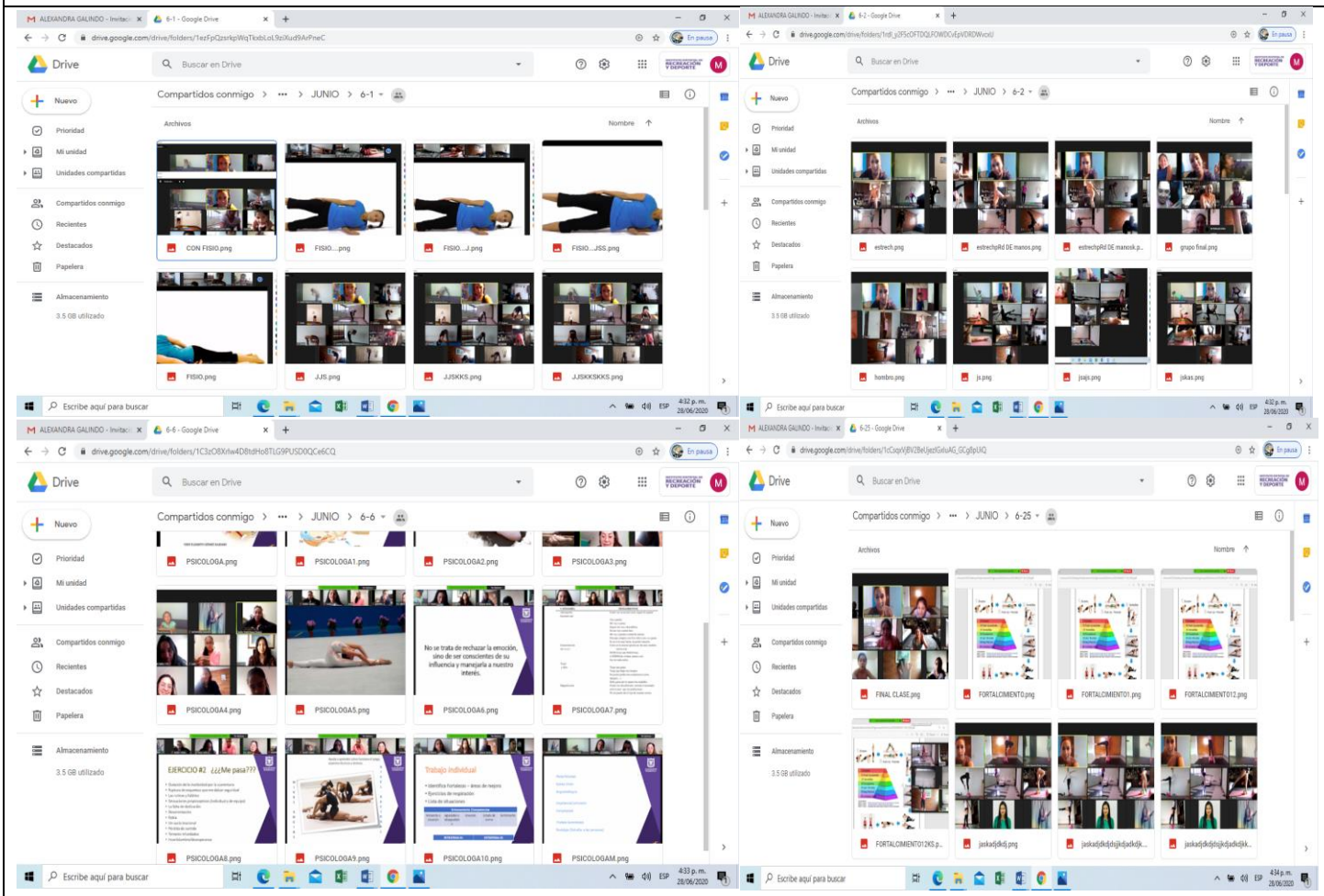
Acá se encuentran las evidencias de los entrenamientos con pantallazos de las clases y los videos de zoom.

LINK:

https://drive.google.com/drive/folders/1L8csObRP39ZG_XHGck6zR2z_NUSnCpxh?usp=sharing



PANTALLAZOS DE ALGUNAS CARPETAS CON SUS RESPECTIVAS EVIDENCIAS



ALGUNOS LINKS DE EVIDENCIA DE DIAS DE ENTRENAMIENTO :

1 DE JUNIO: https://drive.google.com/drive/folders/1ezFpQzsrkpWqTkxbLoL9ziXud9ArPneC?usp=sharing

2 DE JUNIO: https://drive.google.com/drive/folders/1rdI_y2F5cOFTDQLFOWDCvEpVDRDWvcxU?usp=sharing

5 DE JUNIO: https://drive.google.com/drive/folders/1nNoBXUkMjHRBbPl0T4p597jHuU4XXcGZ?usp=sharing

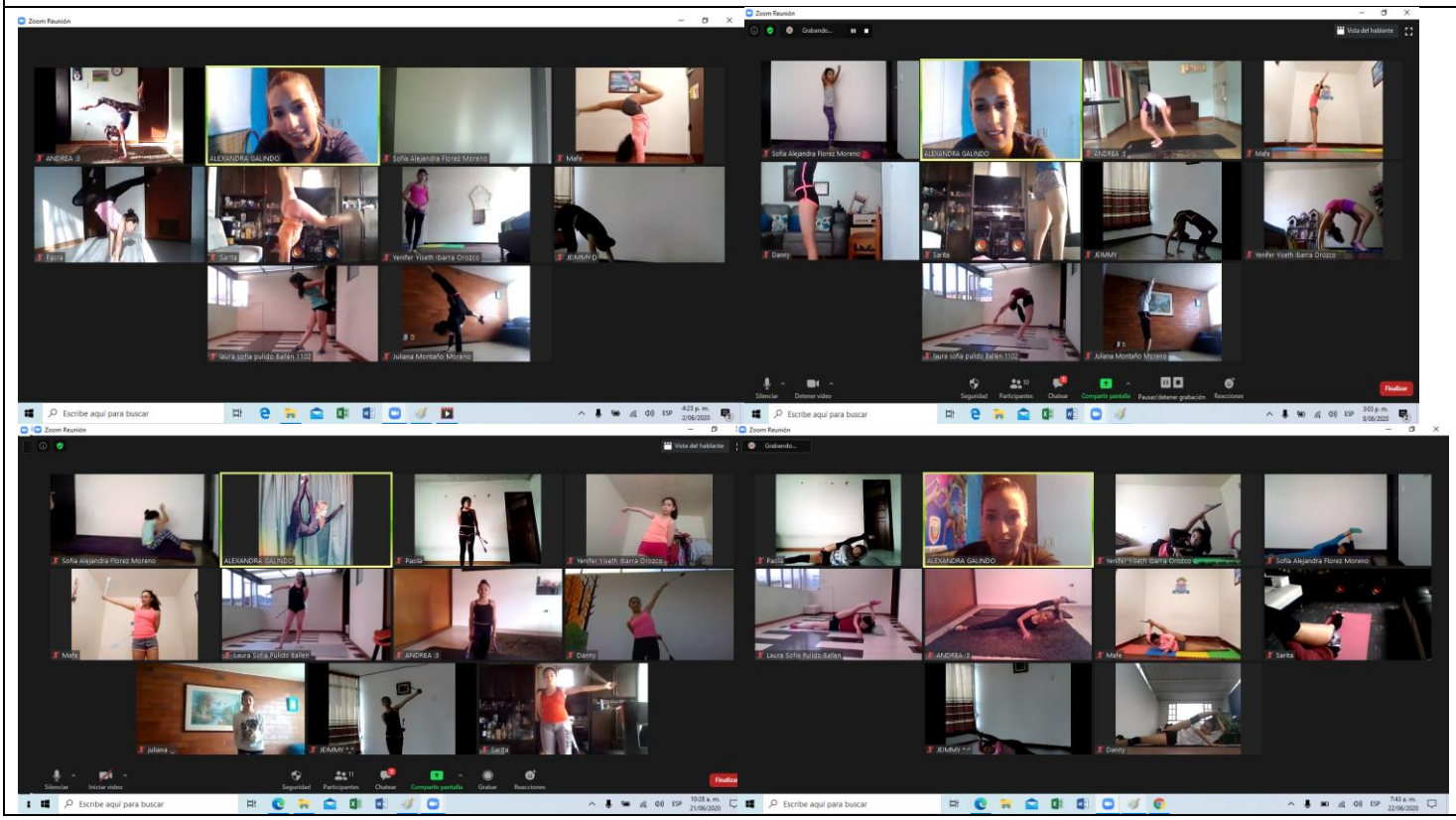
6 DE JUNIO: https://drive.google.com/drive/folders/1C3zO8Xrlw4D8tdHo8TLG9PUSD0QCe6CQ?usp=sharing

7 DE JUNIO: https://drive.google.com/drive/folders/1MtWCKIT4IB-JHSDCn-ePdeMcL5NYAXUL?usp=sharing

8 DE JUNIO: https://drive.google.com/drive/folders/1fmAZCU6MJzaAzJxQEOjIaII_AldmKIHu?usp=sharing

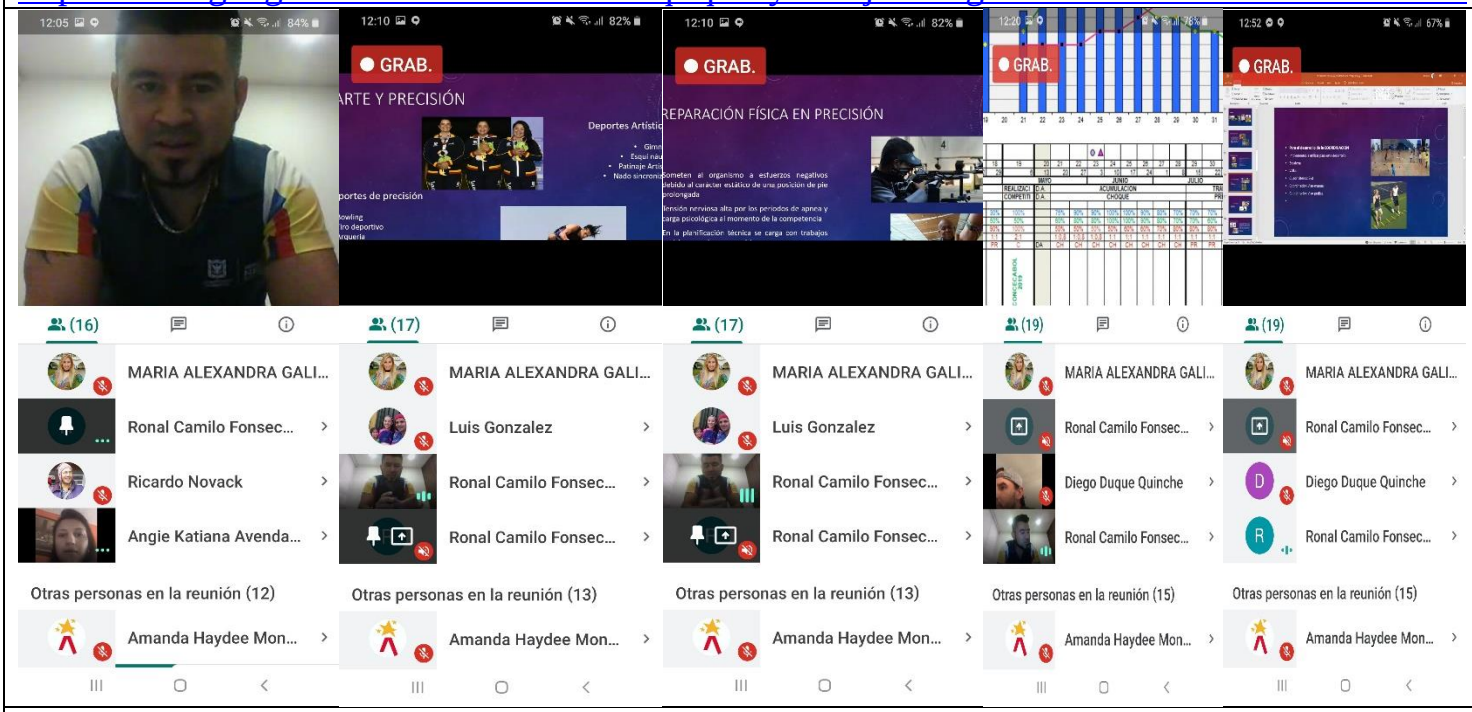
14 DE JUNIO: https://drive.google.com/drive/folders/1ttKFIxocFHRaWH42qeZ-ovt13nWM3uvR?usp=sharing

PANTALLAZOS DE ALGUNAS CLASES – JUNIO

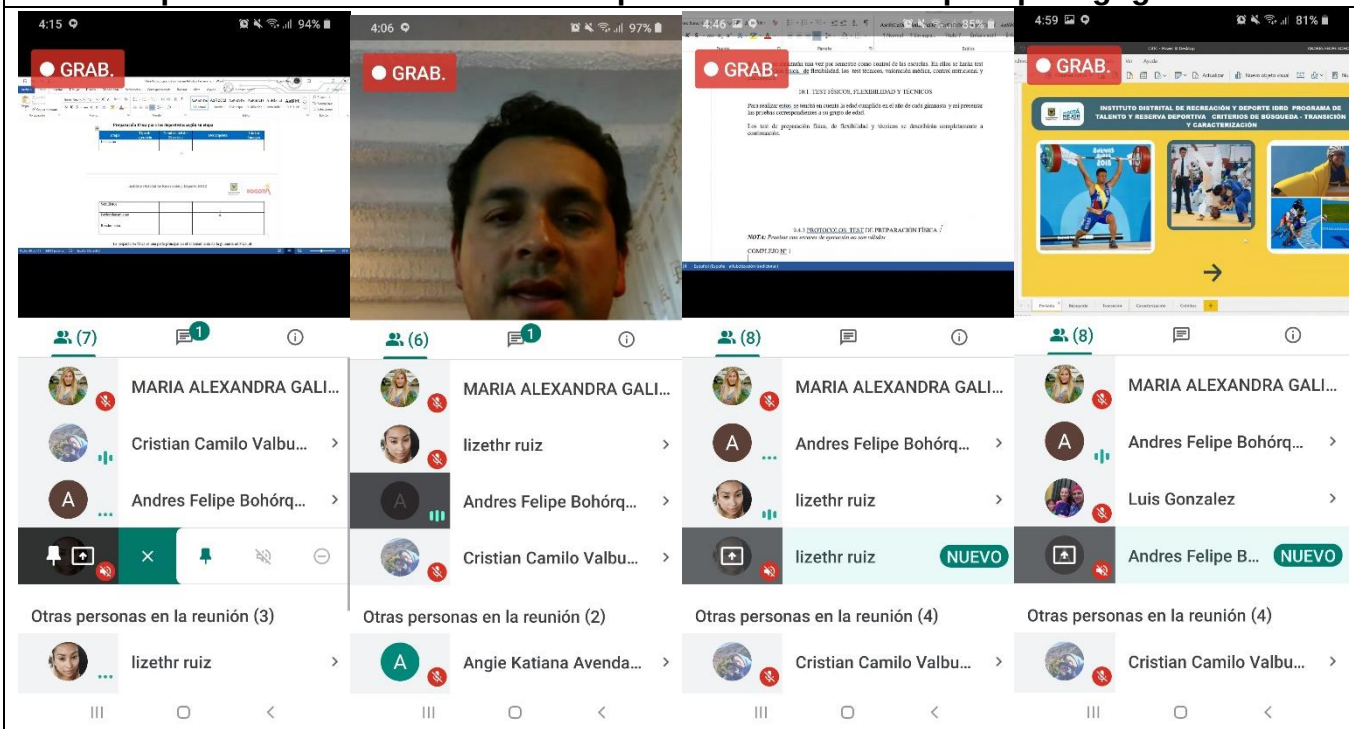


EVIDENCIAS CAPACITACIONES EQUIPO ENTRENADORES ACP CON METODOLOGA ANGIE AVENDAÑO – JUNIO – IDRD – PERFECCIONAMIENTO GIMNASIA RITMICA
ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

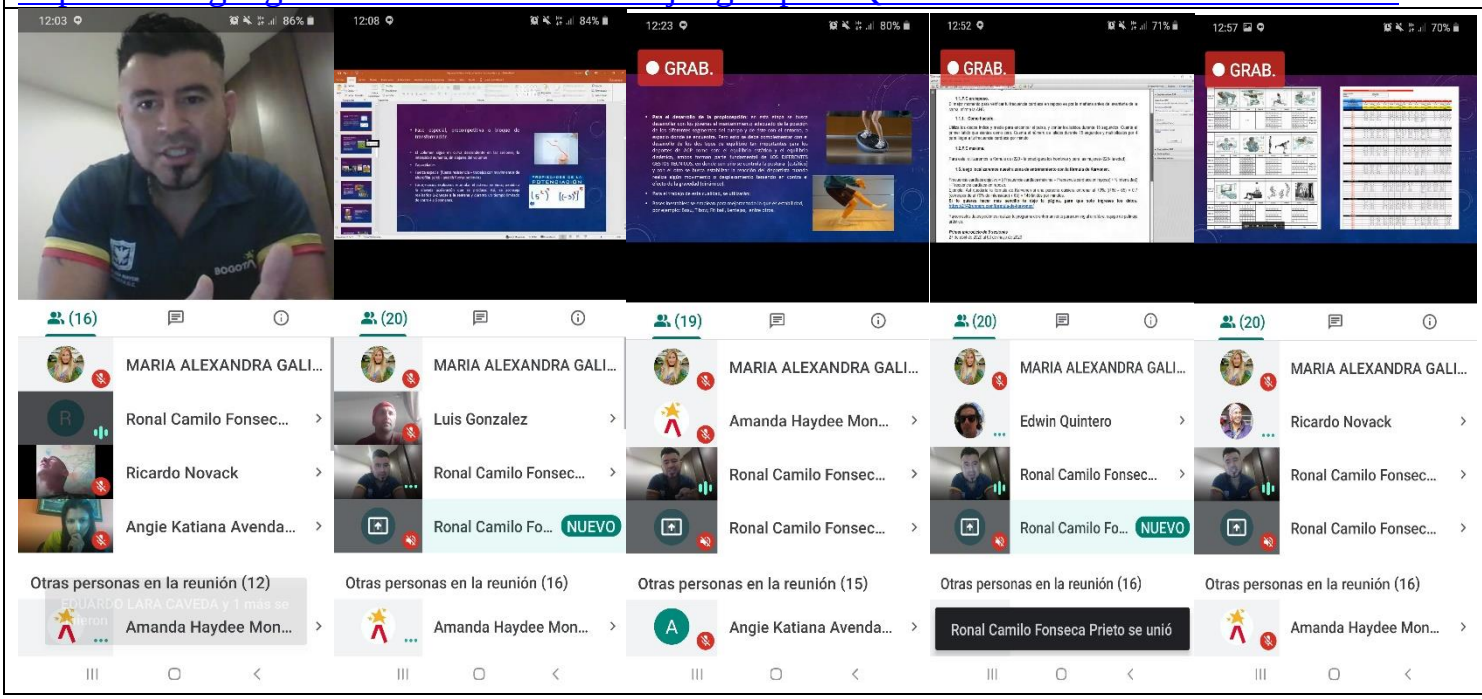
CAPACITACION 1 – FECHA: 3 DE JUNIO DE 2020 – 12M A 1PM
TEMA: Camilo realizo capacitación sobre preparación física en los deportes de arte y precisión
https://drive.google.com/file/d/1NV7UXNqZqRmyOs1cjFi30TgSDw5OdZP-/view?ts=5ef81762



CAPACITACION 2 – FECHA: 4 DE JUNIO DE 2020 – 4PM a 5:30PM
TEMA:Capacitacion con Andres Bohorquez sobre dudas del plan pedagógico de Gimnasia



CAPACITACION 3 : FECHA 10 DE JUNIO DE 2020 – 12M A 1:40PM
TEMA: Camilo realizo capacitación sobre preparación física en los deportes de arte y precisión – segunda parte
https://drive.google.com/file/d/1lUeA3F3Yj58g0KpDIxQViatE5HfFlaTr/view?ts=5ef81756



EVIDENCIAS PLANIFICACIONES MES DE JUNIO – IDRD – PERFECCIONAMIENTO GIMNASIA RITMICA
ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

MICROCICLO 1

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	1/06/2020	**AL**	7/06/2020	**DEPORTE:**	GIMNASIA RITMICA
ENTRENADOR:	M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ			**CONTRATO N°:**	0831 de 2020
MICROCICLO N°:	5	**TENDENCIA MICRO:**	CORRIENTE	**OBJETIVO MICRO:**	Adaptar a las gimnastas al deporte y poder conocer sus niveles en las dificultades empezando desde la base de los niveles USAG y aparato de balon, aro y cuerda de gimnasia ritmica.

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª y 2ª	Hora: 2:00PM a 5:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo tecnico y trabajo con fisioterapia. Link: https://us02web.zoom.us/j/84750683262?pwd=M3BwUkIrdlNzR09aZlpJdUt1UkNCZz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica	**Hora:** 2:00PM A 5:00PM **Contenidos de la sesión:** **Link:** **https://us02web.zoom.us/j/86035313150?pwd=c3ZOajBSS0lqS0RvQ1h3MlhuMHpaQT09** **Desarrollo/Ejercicios:** Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica Equilibrios nivel 1 al 5 con balon Fortalecimiento de furza				Hora: 2:00PM A 5:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/81845676419?pwd=M2ZBZXFFeVZobTNlNlBCVEdvOC9oUT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase sesion con psicologia taller de psicologia finalizacion de la clase Retroalimentacion	Hora: 9:00AM A 12:00M Contenidos de la sesión:Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/88182826210?pwd=Y1JacFlram1sb3hoaDBiVTYxZy80UT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica Equilibrios nivel 1 al 5 con cuerda

Página 1

MICROCICLO 2

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	8/06/2020	**AL**	14/06/2020	**DEPORTE:**	GIMNASIA RITMICA
ENTRENADOR:	M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ			**CONTRATO N°:**	0831 de 2020
MICROCICLO N°:	6	**TENDENCIA MICRO:**	CORRIENTE	**OBJETIVO MICRO:**	Adaptar a las gimnastas al deporte y poder conocer sus niveles en las dificultades empezando desde la base de los niveles USAG de gimnasia ritmica y realizar charla con Fisioterapia sobre el tema de postura en gimnasia ritmica.

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª y 2ª	Hora: 2:00PM a 5:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/82880120091?pwd=eGhFcOt1YlcvRU0vWjkWemYubHdBQT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica Trabajo tecnico de aparato de aro y cuerda Acrobacias Fortalecimiento de fuerza abdominal y dorsal Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones			Hora: 3:00PM a 6:00PM Contenidos de la sesión: Charla de postura con Fisioterapia. Link: Meet meet.google.com/bpe-nrsd-rmw Desarrollo: Charla con Fisioterapia sobre postura en gimnasia ritmica.		Hora: 2:00PM a 5:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/81509164398?pwd=clkxZkxvNVlEeFc1aS9qSVF1Ol9ZZz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica Equilibrios nivel 5 Girar balcaras: Nivel 5 Saltar balcaras: Nivel 5 Fortalecimiento de furza abdominal y dorsal Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones	Hora: 9AM A 12M Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/89735632317?pwd=NCtxGS1leVTlDak40c2BWRmZea3FTZz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica Equilibrios nivel 6 Girar balcaras: nivel 6 Saltar balcaras: nivel 6 Fortalecimiento de furza abdominal y dorsal Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones

Página 1

MICROCICLO 3

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	15/06/2020	**AL**	21/06/2020	**DEPORTE:**	GIMNASIA RITMICA
ENTRENADOR:	M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ			**CONTRATO Nº:**	0831 de 2020
MICROCICLO Nº:	3	**TENDENCIA MICRO:**	CORRIENTE	**OBJETIVO MICRO:**	Adaptacion a deportistas a los aparatos basicos de gimnasia ritmica, enseñandoles nuevos manejos y acrobacias.

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª y 2ª	Hora: 8:00AM - 11:00AM Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/82771872466?pwd=dEUyK083eEoyRjhlSWp1ckZjZmZ2Zz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech (musicalizado) Flexibilidad : split, spagat con doble altura, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica Trabajo de aparato de balon y aro Acrobacias Fortalecimiento de fuerza abdominal y dorsal Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones	Hora: 2:00PM a 5:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de postura Link: https://us02web.zoom.us/j/83342310711?pwd=Mmdmc0k4NGFIQmVwMGRRMWgvcjEvUT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Trabajo con fisioterapia de postura Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones				Hora: 2:00PM a 5:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de manejo de el stres con las deportistas Link: https://us02web.zoom.us/j/82543740080?pwd=WW3SNzBvT1hKSU93b2p1bkFNL1Nmdz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Sesion con psicologa , taller. Retroalimentacion de la clase y recomendaciones	Hora: 9:00am a 12:00m Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/84331064537?pwd=c0dVcTY0cFJrdjZ4aGlJRTRTUDhMUT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica Trabajo de aparatos de aro, balon y cuerda Acrobacias Fortalecimiento de fuerza de piernas Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y

Página 1

MICROCICLO 4

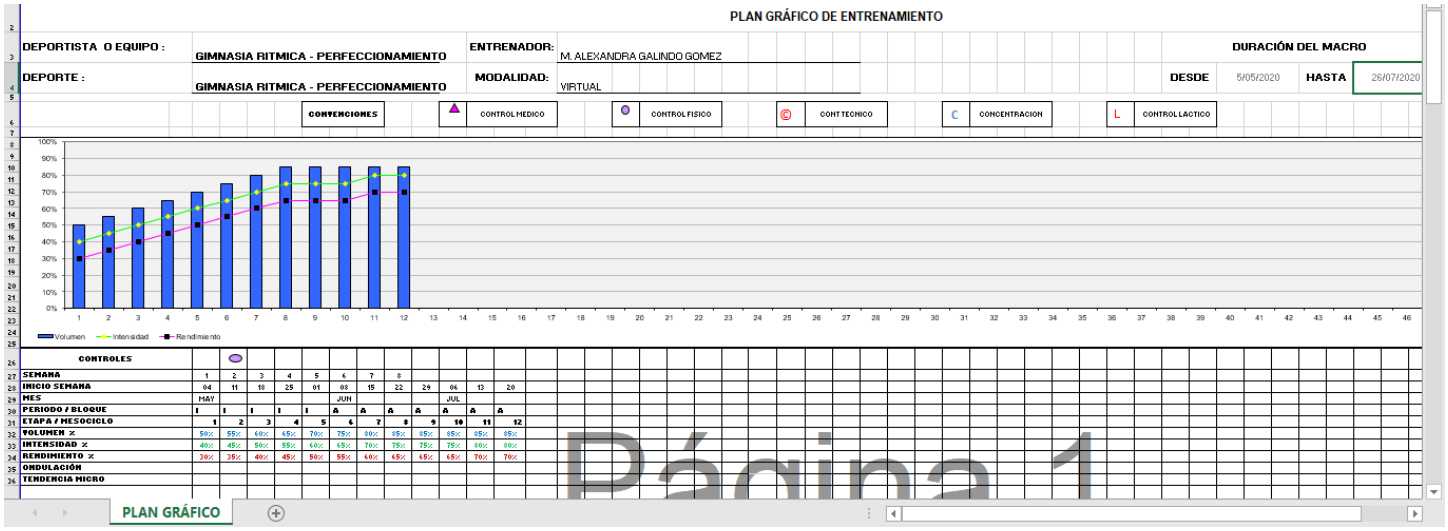
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	22/06/2020	**AL**	28/06/2020	**DEPORTE:**	GIMNASIA RITMICA
ENTRENADOR:	M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ			**CONTRATO N°:**	0831 de 2020
MICROCICLO N°:	8	**TENDENCIA MICRO:**	CORRIENTE	**OBJETIVO MICRO:**	Adaptar a las gimnastas al deporte y poder conocer sus niveles en las dificultades empezando desde la base de los niveles USAG de gimnasia ritmica.

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª y 2ª	Hora: 9:00AM a 11:00AM Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: Unirse a la reunión Zoom https://us02web.zoom.us/j/83055003263?pwd=VXRxWXNHUTZKZaVsR2NmNkVSVmFkZz09 ID de reunión: 830 5500 3263 Contraseña: 355317 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica Equilibrios basicos: nivel 1 al 6 Giros basicos: Nivel 1 al 6 Saltos basicos: Nivel 1 al 6 Fortalecimiento de furza abdominal y dorsal Flexibilidad final			Hora: 2:00PM a 5:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/84467490328?pwd=bHNudVGMUtySGF2TWZxVlBSQzkwdz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica Equilibrios basicos: nivel 1 al 6 Giros basicos: Nivel 1 al 6 Saltos basicos: Nivel 1 al 6 Fortalecimiento de furza abdominal y dorsal Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones		Hora: 2:00PM a 5:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/87520635276?pwd=L2ITWFYzNlZHMnZEY0JNMmF3QmJLUT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica Equilibrios basicos: nivel 1 al 6 Giros basicos: Nivel 1 al 6 Saltos basicos: Nivel 1 al 6 Fortalecimiento de furza abdominal y dorsal Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones	Hora: 9 :00AM A 12:00M Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/83663254019?pwd=K0p4ZWlTK0liYUdVcU0zVDJULLh1dz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Preparacion fisica Equilibrios basicos: nivel 1 al 6 Giros basicos: Nivel 1 al 6 Saltos basicos: Nivel 1 al 6 Fortalecimiento de furza abdominal y dorsal Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones

Página 1

MESOCICLO



Página 1

8. PLAN PEDAGOGICO

PANTALLAZOS:

PLAN PEDAGÓGICO DE GIMNASIA RÍTMICA

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y EL DEPORTE (IDRD)

ENTRENADORES:

MARTA PARDO

ALEXANDRA GALINDO

2. Musicalidad

El objetivo artístico primario es aprender a coordinar movimientos con la música.

- Los movimientos del cuerpo, así como del aparato deben estar relacionados precisamente con los acentos musicales, y las frases musicales
- Los movimientos de cuerpo y aparato deben enfatizar el tempo / ritmo de la música.
- Los puntos de musicalidad son puntos de "bonificación".
- Los movimientos que se realizan separados de los acentos o con desconexiones del ritmo /tempo establecido por la música son penalizados cada vez. Esto también se aplica en caso (s) cuando la gimnasta pierde su aparato.

3. Expresión

La interpretación emocional de la gimnasta de la música se expresa a través de su movimiento facial y corporal.

Nota: Los puntos de expresión son "puntos de bonificación". Esto significa que si una gimnasta realmente no tiene expresión, recibiría 0,00 por expresión (sin bonificación). Si una gimnasta tiene una expresión completa y genuina (auténtica) a lo largo de toda la rutina, puede y debe recibir todo el valor. Se recuerda a los jueces y se les anima a utilizar toda la variedad para diferenciar a las gimnastas en el área de expresión.

Penalizaciones de la Juez de Ejecución (Faltas Artísticas)

Falta de contacto con el aparato al principio y al final (falta de composición). Posición inicial injustificada	0.30
Ausencia de armonía entre el movimiento musical al final del ejercicio	0.30

4. Faltas técnicas

Se refiere a cómo se realiza cada movimiento. Las penalizaciones FIG son utilizadas para las faltas técnicas.

Aparato estático: El aparato debe estar en movimiento o en una posición de equilibrio inestable, no debe estar simplemente sostenido/presionado durante mucho tiempo. Aparato estático es aparato sostenido / presionado:

- "Aparato sostenido" significa que el aparato se mantiene firmemente con una o dos manos y / o por una parte o más de una parte del cuerpo (no en una posición inestable).
- Aparato sostenido "durante mucho tiempo" significa mantenido por más de 4

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

Será entonces que, a partir de la revisión bibliografía y el análisis de sus contenidos, se concluye que hacer mención a las capacidades físicas es dar cuenta de 4 dimensiones fundamentales:



En base a la diagramación de planes de trabajo, se buscará, por lo tanto, la evolución y el desarrollo de estas capacidades, siendo este, uno de los objetivos prioritarios que tendrá el trabajo de preparación física con las gimnastas.

Tipos de preparación física

Siguiendo el planteo de los estudios de Platonov y Bulatova (2001), la preparación física puede ser clasificada en dos grupos:

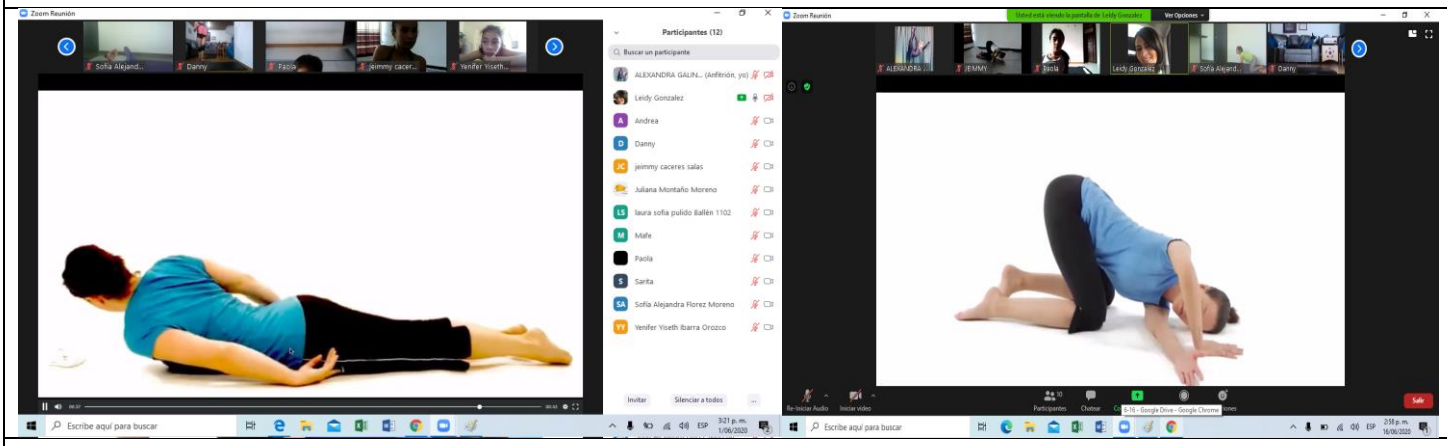
- la preparación física general
- la preparación específica o especial.

Ambas cumplirán un rol importante dentro de la programación del entrenamiento, tendrán espacios y momentos exclusivos dentro de la planificación, debido a la búsqueda de objetivos diferentes entre sí, pero que afectan su desarrollo mutuamente.

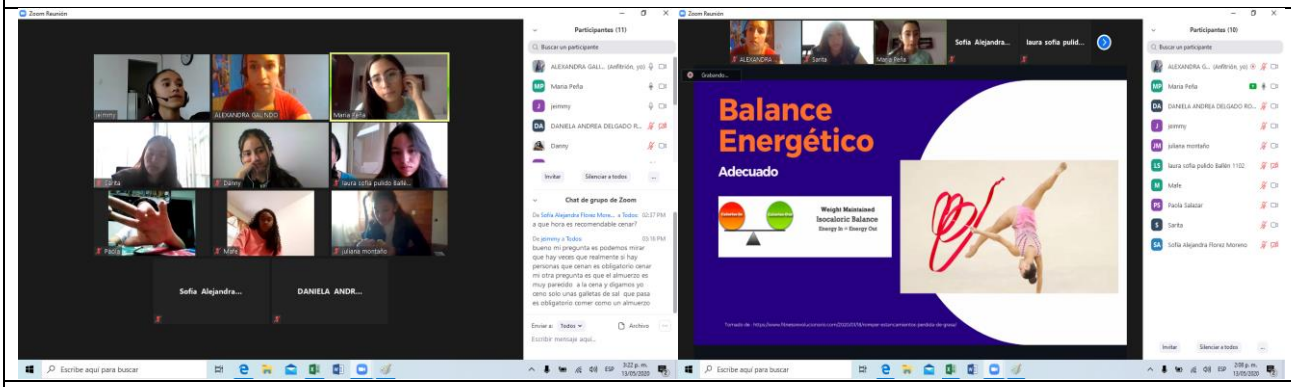
La Preparación física general

EVIDENCIAS SESIONES CON FISIOTERAPIA , PSICOLOGIA Y NUTRICION EN MES DE JUNIO – IDRD – PERFECCIONAMIENTO GIMNASIA RITMICA ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

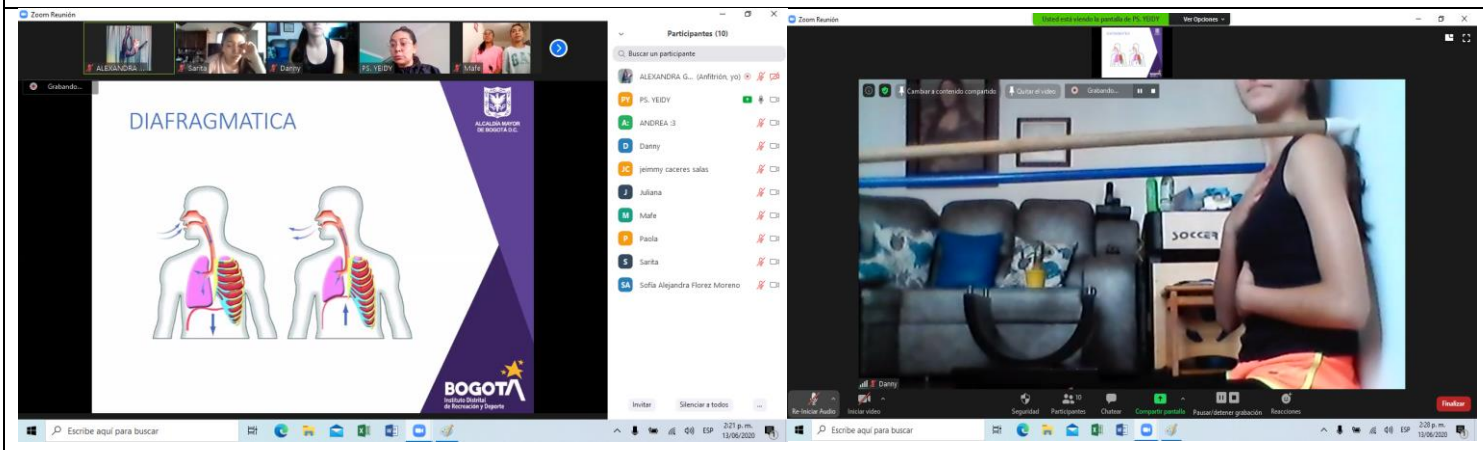
SESION CON FISIOTERAPIA



SESION CON NUTRICION



SESION CON PSICOLOGIA



10. EVIDENCIAS APOYO EN EVENTO DEPORTIVO – HEYMO ONLINE MEXICO - PARTICIPACION PERFECCIONAMIENTO

LINK : https://drive.google.com/drive/folders/1HAC8NnebWl6gVHzhKNNgUIo_Vg6so_hU?usp=sharing

PANTALLAZOS VIDEOS - RECONOCIMIENTOS:



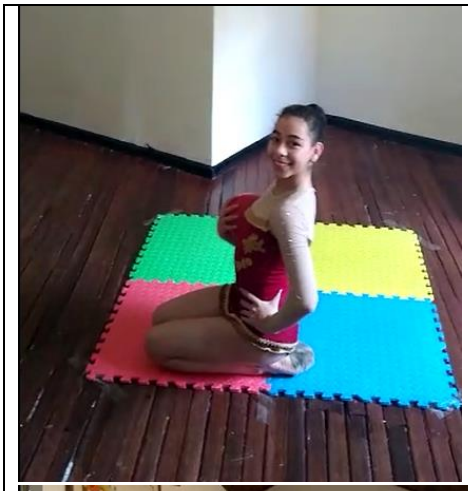


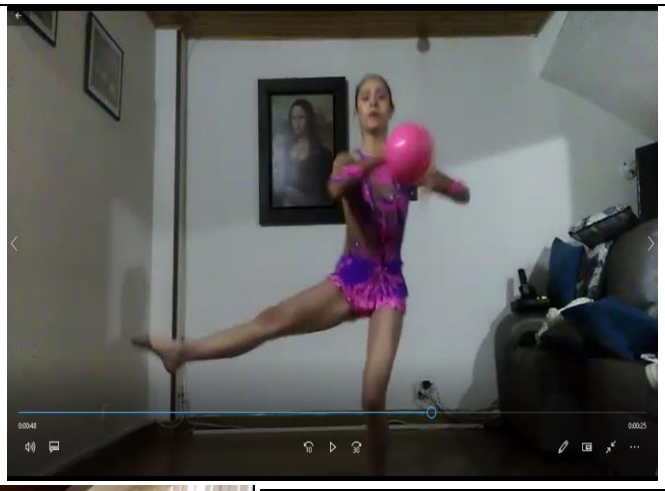




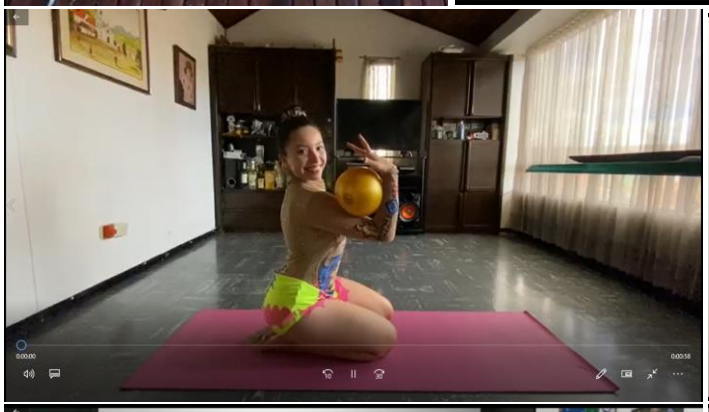




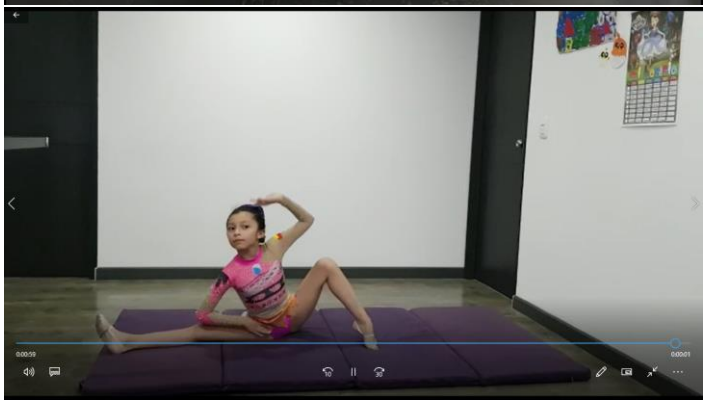


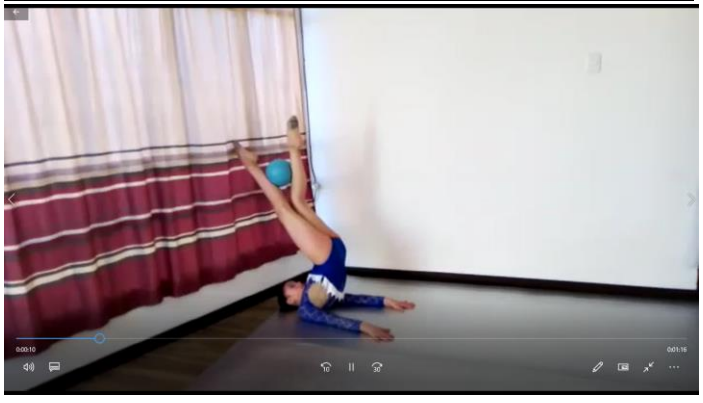












Rendimiento Deportivo

Este programa fue creado para apoyar los procesos de preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento del registro de Bogotá, pertenecientes a las 44 ligas del Distrito Capital.

Consulte la resolución 406 completa.

El objetivo de este programa liderado por la Alcaldía de Bogota a través del IDRD es apoyar los procesos de preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento del registro de Bogotá, pertenecientes a las 44 ligas del Distrito Capital, brindándoles las condiciones necesarias desde el punto de vista técnico, social y de ciencias aplicadas a nuestros atletas, para que representen exitosamente a la ciudad en los diferentes certámenes deportivos nacionales, internacionales y del ciclo olímpico.

Objetivos

- Convertir a Bogotá en una potencia deportiva del orden nacional a través del apoyo técnico, científico y social a los atletas bogotanos.
- Brindar las condiciones adecuadas de preparación y participación de acuerdo a lo señalado en la Resolución IDRD No. 406 de 2013, a través de la implementación de un modelo estructural que permita crear en Bogotá una cultura deportiva modelo para el país, que optimice el uso de la infraestructura física, la inversión de los recursos técnicos, humanos y económicos.
- Vincular entrenadores de alta calidad y con la autoridad absoluta en cada una de las especialidades, de esta manera, se brinda el soporte de un equipo técnico metodológico que asesora y controla los procesos de planificación así como también los aspectos organizativos y conceptuales de trabajo de los entrenadores.
- Apoyar en el orden psicosocial y las alianzas estratégicas en el campo científico, garantizan que el desarrollo deportivo se acelere de manera relevante para convertirnos en un mediano plazo en potencia deportiva.

Sistema integral de Apoyos al atleta Bogotano. SIAB.

Resolución 406 de 2013, "Por medio de la cual se actualiza la estructura y se reglamenta el Programa de Rendimiento Deportivo, en los deportes convocados a los Juegos Deportivos nacionales, Juegos paralímpicos nacionales y eventos del Ciclo Olímpico y Paralímpico y se deroga la Resolución No. 405 de 2011.

BASE DE DATOS ACTUALIZADO JUNIO – PERFECCIONAMIENTO

1	LISTADO DEPORTISTAS GIMNASIA RITMITCA-PERFECCIONAMIENTO-ENTRENADORA MARIA ALEXANDRA GALINDO						
2	No	NOMBRE DE DEPORTISTA	No DOCUMENTO	TELEFONO ACUDIENTE	EDAD DEPORTIVA	EDAD AÑO 2020	NIVEL
3	1	SOFIA ALEJANDRA FLOREZ MORENO	1010762280	3125277948	2 AÑOS Y 6 MESES	9 AÑOS	AC2 Novata
4	2	LAURA SOFIA PULIDO BALLEN	1033679391	3193862002	6 AÑOS	16 AÑOS	Adulta
5	3	SARA GUERRERO VELANDIA	1000612423	3144703632 - 313885146	5 AÑOS	17 AÑOS	Nivel IV Novata
6	4	JEMMY VALENTINA CACERES SALAS	1090418174	3124480021	8 AÑOS	13 AÑOS	AC4
7	5	MARIA FERNANDA SANCHEZ GRANADOS	1021672603	3207986939	8 AÑOS	14 AÑOS	Juvenil
8	6	DANIELA ANDREA DELGADO RODRIGUEZ	1030606533	3134595015	3 AÑOS Y 6 MESES	10 AÑOS	AC2 Avanzada
9	7	JULIANA MONTAÑO MORENO	1014480852	3015186180	8 AÑOS	14 AÑOS	Nivel VI Novata
10	8	PAOLA ANDREA SALAZAR TAPIAS	1141723615	3214138725	4 AÑOS Y 6 MESES	12 AÑOS	Nivel VI o AC3 Novata
11	9	DANIELA ALEJANDRA PINO MONTAÑA	1028480580	3158388444	6 AÑOS	15 AÑOS	Juvenil

NOMBRE DE ACUDIENTE	CEL. DEPORTISTA	FECHA DE NACIMIENTO	COLEGIO
NORMA MORENO		13 DE SEPTIEMBRE DE 2011	COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR CHAPINERO
NUBIA SOFIA BALLEN PAJARITO	3194949778	19 DE ENERO DE 2004	COLEGIO PARROQUIAL SAN CARLOS
JULIETH VELANDIA - MARTIN GUERRERO	3208231800	1 DE JULIO DE 2003	COLEGIO BILINGÜE CAMPESTRE MARIE CURIE
NORA SALAS	3115663482	10 DE MARZO DE 2007	COLEGIO TECNICO MENORAH IED
ELVA GRANADOS	3124299103	14 DE OCTUBRE DE 2006	COLEGIO TECNICO MENORAH IED
JENNY RODRIGUEZ	3103138275	11 DE FEBRERO DE 2010	COLEGIO TECNICO COMERCIAL FRANCISCO JOSE DE CALDAS
MONICA LILIANA MORENO R.	3208018403	13 DE SEPTIEMBRE DE 2006	COLEGIO TECNICO MENORAH IED
EDITH PATRICIA TAPIAS	3167269702	19 DE NOVIEMBRE DE 2008	COLEGIO DISTRITAL JUAN DEL CORRAL
LIDA MONTAÑA/EDUARDO PINO	3004162585	19 DE DICIEMBRE DE 2005	GIMNASIO MILITAR FUERZA AEREA

CURSO	HORARIO PRESENCIAL	HORARIO VIRTUAL
TERCERO	6AM A 2:20PM	HORARIO DE LA MAÑANA
11	6:30AM A 2:30PM	6:30AM A 2:30PM
ONCE	7AM A 2PM	7AM A 2PM Y SABADO 8AM A 1PM
801	6:15AM - 12:30PM	6:15AM - 12M
802	6:15AM - 12:30PM	NO TIENE
503	6:20AM A 12:30PM	NO TIENE
9NO	6:15AM - 12:30PM	NO TIENE
SEXTO	6AM - 12M	6AM A 11AM
NOVENO	6:30AM A 2:30PM	L, MI, VI: 7 AM A 2:30PM - MA Y JU: 8AM A 5PM

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

ENTRENADOR: MARIA ALEXANDRA GALINDO GOMEZ

LUGAR DE ENTRENAMIENTO: CASA/ VIRTUAL

DEPORTE / MODALIDAD: GIMNASIA RITMICA

Año 2020

Mes JUNIO

HORA INICIO 2:00PM **HORA FIN** 5:00PM

No.	ATLETAS (Nombre y apellido)	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	DÍAS																															TOTAL SESIONES		
					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	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	SOFIA ALEJANDRA FLOREZ MORENO	1010762280	CRA.26A #62-32	3125277948	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	NP	NP	34	34	100,0
2	LAURA SOFIA PULIDO BALLEN	1033679391	CALLE 55 SUR # 19A-33 SAN CARLOS	3193862002	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	NP	NP	34	34	100,0
3	SARA GUERRERO VELANDIA	1000612423	CRA. 100 #23H - 83	3138851462	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	NP	NP	34	34	100,0
4	JEIMMY VALENTINA CACERES SALAS	1090418174	CRA. 17 # 4- 49 EDUARDO SANTOS	3124480021	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	NP	NP	34	34	100,0
5	MARIA FERNANDA SANCHEZ GRANADOS	1021672603	CALLE 2 # 19A-26 EDUARDO SANTOS	3207986939	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	NP	NP	34	34	100,0
6	DANIELA ANDREA DELGADO RODRIGUEZ	1030606533	CRA.69D #67 - 67	3134595015	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	NP	NP	34	34	100,0
7	JULIANA MONTAÑO MORENO	1014480852	CALLE 48C SUR #24-35	3007859882	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	NP	NP	34	34	100,0
8	PAOLA ANDREA SALAZAR TAPIAS	1141723615	CRA 69B #74B- 82 FERIAS	3214138725	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	NP	NP	34	34	100,0
9	DANIELA ALEJANDRA PINO MONTAÑA	1028480580	CRA 81B #6C-10 CASA: 34 CASTILLA	3158524825	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	A	NP	NP	NP	A	A	A	NP	NP	A	NP	A	A	A	NP	NP	34	34	100,0
10																																					0	#¡DIV/0!
11																																					0	#¡DIV/0!
12																																					0	#¡DIV/0!
13																																					0	#¡DIV/0!
14																																					0	#¡DIV/0!
15																																					0	#¡DIV/0!
16																																					0	#¡DIV/0!
17																																					0	#¡DIV/0!
18																																					0	#¡DIV/0!
19																																					0	#¡DIV/0!
20																																					0	#¡DIV/0!

NOTA: De acuerdo a la situación presentada utilizar las siguientes convenciones en la casilla del día correspondiente.

CONVENCIONES: 1: Asistió F: Falla M: Médica (anexar soporte) K: Calamidad Doméstica CM: Competencia NP: No programado

PANTALLAZO ENVIO DE CORREO A LA LIGA CON EL INFORME DE JUNIO DE 2020

GRUPO: GIMNASIA RITMICA – PERFECCIONAMIENTO

