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.	4		
FECHA DEL INFORME	**DD**	**MM**	**AAAA**
	30	08	2020

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-831-2020
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2020800201100723E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	MARIA ALEXANDRA GALINDO GOMEZ	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	1016032341	Registre el número de identificación
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.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	OCHO (8) MESES Y QUINCE (15) DIAS	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	$25.610.500	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	28/04/2020	Registre la fecha de inicio del acta
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	N/A	Registre el tiempo, valor y plazo de la prorroga
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	N/A	Registre para cada suspensión efectuada, las fechas y plazo de la suspensión
FECHA DE TERMINACIÓN	11/01/2021	Registre fecha de terminación establecida luego de las suspensiones y/o prórrogas aprobadas si las hay.
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	1 AL 30 DE AGOSTO DE 2020	Registre las fechas entre las cuales se reportan las actividades

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)

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 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 Agosto subidos al drive en la fecha correspondiente y el mesociclo de el año. Evidencia: Se adjuntan los microciclos y mesociclo. Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/planificacion/agosto subcarpetas: Microciclos: 1. https://drive.google.com/file/d/1AQXclUIvm3IvJ8P36kKP2x0fwo0sWdZt/view?usp=sharing 2.https://drive.google.com/file/d/1Sd9QULnibQIjxqQVIx-91-MiCQKXDjC2/view?usp=sharing 3.https://drive.google.com/file/d/1RG_7DdK3z-3MDabwdfbpf5Q9YsLunKYq/view?usp=sharing 4.https://drive.google.com/file/d/1-Px-uYWU6RR2kR-Kavw04JJrvAhNQXXm/view?usp=sharing Mesociclo: 1. https://drive.google.com/file/d/1ck3JDr3wF2sqsX5_ES2w6iPZPN9nuIO3/view?usp=sharing **Se anexa en el presente informe folio # 16-17-18**
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: Se adjunta el plan pedagógico. Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/planpedagogico Subcarpeta/avances: Plan Pedagógico: https://drive.google.com/file/d/1jkRJ5Qnh48qM_gc7pNm_Naf5yPa-ktUk/view?usp=sharing **Se anexa en el presente informe folio # 19**
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	Avance: Se realizaron entrenamientos vía zoom, dos sesiones por día, dando 8 sesiones por semana y en el mes de Agosto se cumplieron 36 sesiones con todas las deportistas.

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)

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.	Evidencia: Se adjuntan videos y pantallazos de las sesiones de entrenamiento en Zoom. Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias Subcarpeta/Agosto: Entrenamientos Links **https://drive.google.com/drive/folders/1dUvwojfZUg7nZXMlwClQxyYrL-P7ay25?usp=sharing** **https://drive.google.com/drive/folders/1MPFw3BdzWelMZDeDDZ8Oc4QuaTfru3T2?usp=sharing** **https://drive.google.com/drive/folders/1xrpvMLpS9otfdQP0NFpBiNmAlquGA3-n?usp=sharing** **https://drive.google.com/drive/folders/1lBYcLU05sdBF7ah8nh3_9U1duKxiFOyW?usp=sharing** **Se anexa en el presente informe folio # 14 - 15**
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: El diligenciamiento del reporte no se realizó en este informe. Evidencia: N/A Ubicación: 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 en el plan de entrenamiento vigente, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual.	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 Agosto. Evidencia: Se adjuntan videos y pantallazos de las sesiones de las ciencias aplicadas en Zoom. Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias Subcarpetas/Agosto: Sesiones de Ciencias Aplicadas Links **https://drive.google.com/drive/folders/1B0WEOK9nvukYZirQFnlIYG9Ck-O9VLOv?usp=sharing** **https://drive.google.com/drive/folders/1RiaVzqlW6ZTSivvxniRNVtO_RmlyLuNb?usp=sharing** **https://drive.google.com/drive/folders/1u31FtYkYTkXk7eURTIAnqWq9MTJPDUVM?usp=sharing** **Se anexa en el presente informe folio # 20**

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)

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
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.	Avances: Se asistió a las reuniones programadas por la Metodóloga Angie Avendaño los días 5, 12, 19 y 26 de Agosto. Evidencia: Se adjuntan pantallazos de las reuniones programadas por Angie Avendaño en Meet. Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias/julio Subcarpetas: 8-5, 8-12, 8-19, 8-26 Reuniones Links **https://drive.google.com/drive/folders/1SQ7Ug78WtBUAnJlBOrJPT7AInsMOqGi6?usp=sharing** **https://drive.google.com/drive/folders/1U907DSv59BhwZqj6OKZ3oESUQyDYSoNv?usp=sharing** **https://drive.google.com/drive/folders/1G7GwKVRBpY6usB4R3SF5NgXBE-4Cj8ZA?usp=sharing** **https://drive.google.com/drive/folders/1Czz76fKjt3FM2mAtIC9U79X9xxr2NuK-?usp=sharing** **Se anexa en el presente informe folio # 12- 13**
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: Se adjuntan videos y pantallazos de sesiones de clase donde se habló del manual de convivencia. Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias/Agosto Subcarpetas: Link Carpeta de evidencias: **https://drive.google.com/drive/folders/1sA3P8YdGYpEY-ogK7UnwYfR6WMaw3obX?usp=sharing** **Se anexa en el presente informe folio # 21**

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)

Obligación No. 9: Apoyar en el desarrollo de los eventos deportivos que guarden relación con el deporte asignado de acuerdo con la programación establecida por el supervisor del contrato.	Avance: Para el presente periodo no hubo apoyos a eventos deportivos. Evidencia: N/A Ubicación: Sin registro
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 diario clase a clase en el SIM asistencias y percepción de esfuerzo de cada deportista. Evidencia: Se adjunta formato de asistencia SIM. Ubicación**:** Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/asistencia/agosto Asistencia: https://drive.google.com/file/d/1wuP32qYWkZC2NH3_PJFU8tPyASo3OeqT/view?usp=sharing **Se anexa en el presente informe folio # 24**
Obligación No. 11: Presentar el informe mensual con el concepto de la Liga de su respectivo deporte.	Avance: Se envía informe vía correo electrónico a la Liga de gimnasia de Bogotá, reportando el trabajo realizado en el mes. Evidencia: Se adjunta pantallazo de correo a la liga de gimnasia de Bogotá. Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias/agosto Subcarpeta 8-28 https://drive.google.com/drive/folders/1SPkt8rjF8R1X2frWdz5RmNG85DcVEpi1?usp=sharing **Se anexa en el presente informe folio # 23**
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 en el drive donde se evidencia los datos de las deportistas actualizadas y en el SIM se actualiza constantemente. Evidencia: Se adjunta formato de base de datos de deportistas**.** Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/asistencia/agosto Base de datos Link: **https://drive.google.com/file/d/1VAmoa26AeqN6mYLBrchol5-guLapoOOS/view?usp=sharing** **Se anexa en el presente informe folio # 22**

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)

Declaración: Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.

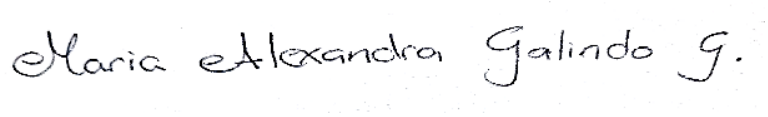
3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	SANITAS	150.700
PAGO APORTES PENSIÓN	PROYECCION	192.900
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA	29.400
	TOTAL	373.000

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

Nota: 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.

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 Informes SECOP II
4. Pantallazo de las evidencias Reuniones y Capacitaciones.
5. Pantallazo de las evidencias Entrenamientos.
6. Pantallazo de las evidencias de planificaciones.
7. Pantallazos de las evidencias de plan pedagógico.
8. Pantallazos de las evidencias de trabajo con fisioterapia, nutrición y psicología.
9. Pantallazos de las evidencias de reunión socialización manual de convivencia.
10. Pantallazos de las evidencias de base de datos actualizado.
11. Pantallazos de las evidencias de correo de envió de informe a la Liga de gimnasia de Bogotá.
12. Planilla de asistencia V8 de plataforma SIM.



Firma Contratista

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)

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

La contratista cumple con las obligaciones del periodo reportado de acuerdo a concepto favorable emitido por la metodóloga asignada .



VoBo Supervisor del contrato
William Armando Nieto Guerrero
C.C. 11.346.157
Profesional Especializado 09. Rendimiento Deportivo. Deportes. STRD

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	CANTIDAD UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2020-07	2020-07	I	05/08/2020	43800361	$373.000	

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	192.900	0	0	0	0	0	0		192.900	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	192.900	192.900
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	373.000	373.000

PAGADA
43800361

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
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.	

EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
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	
2020-07	2020-07	I	05/08/2020	43800361	$373.000	

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	1.205.200	192.900	0	0	0	0	EPS005	1.205.200	150.700	14-23	1.205.200	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 esta información debo entregarla a la entidad contratante antes de cualquier pago que se tramite en dicho mes, en los términos establecidos en el Decreto 1070 de 2013.

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

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

1	Contrato No.	**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			
6	Tengo contratadas dos o mas personas para realizacion de las actividades que se requieren en cumplimiento del objeto del presente contrato (artículo 340 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)									SI		NO	**X**		
7	Declaración de ingresos														
	c) Mis ingresos totales en el año gravable 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 $		**192.900,00**					
	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 inmediatamente anterior (2019). Indique el o los titulares del crédito de vivienda. Anexo									SI		NO	**X**		
11	Pago medicina prepagada o planes complementarios de salud (para el titular, cónyuge y hasta dos hijos) Certificado expedido por la entidad vigilada por la Supersalud que indique el valor pagado en el año inmediatamente anterior (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 entregar Certificado de medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	**X**		
	e) Padres y los hermanos por situación de dependencia sea por ausencia de ingresos ó ingresos menores a 260 UVT (2019) $8.910.200. 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 ESTABLECIDOS EN LA NORMA Y CUALQUIER CAMBIO EN LAS CONDICIONES QUE IMPIDAN SU APLICACION LO NOTIFICARE DE INMEDIATO.

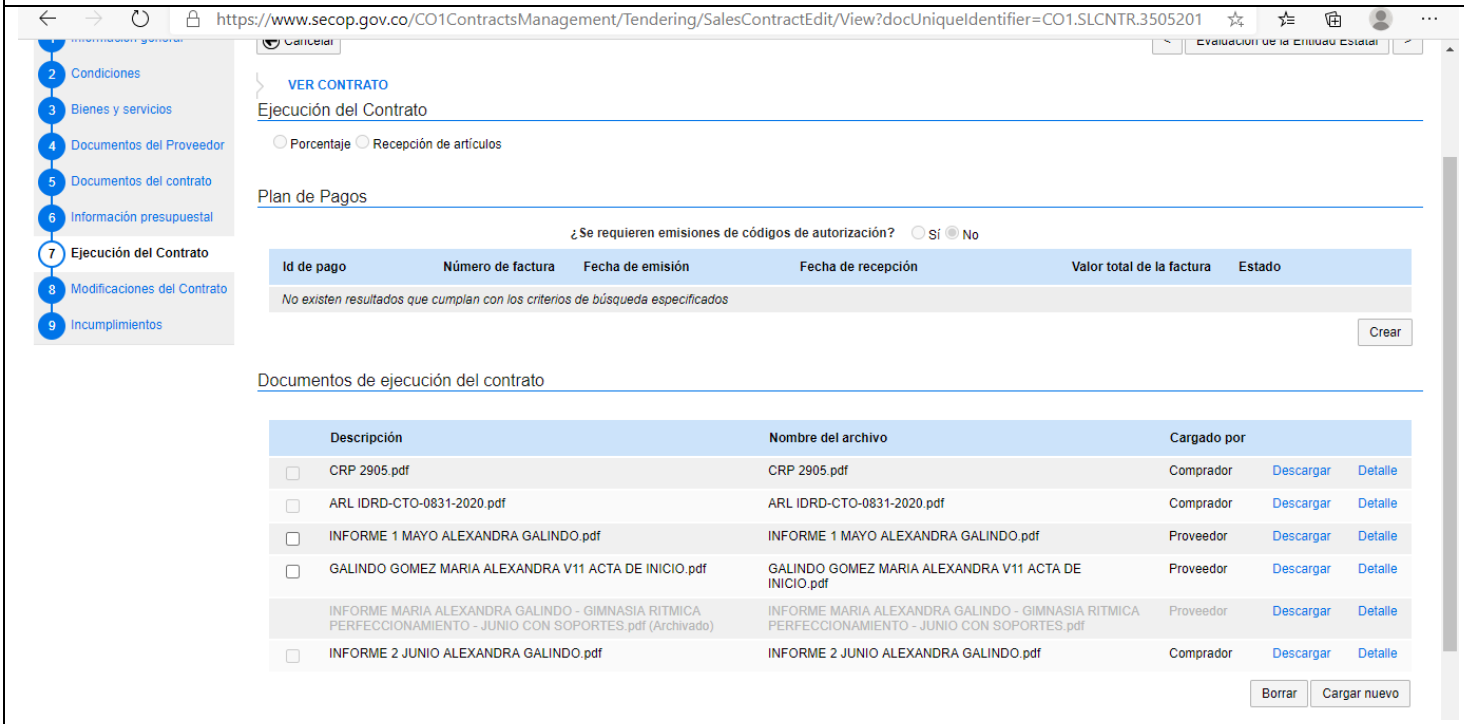
Dada en Bogotá D.C. a los: DD **30** MM **8** AA **2020**

María Alexandra Galindo G.

FIRMA

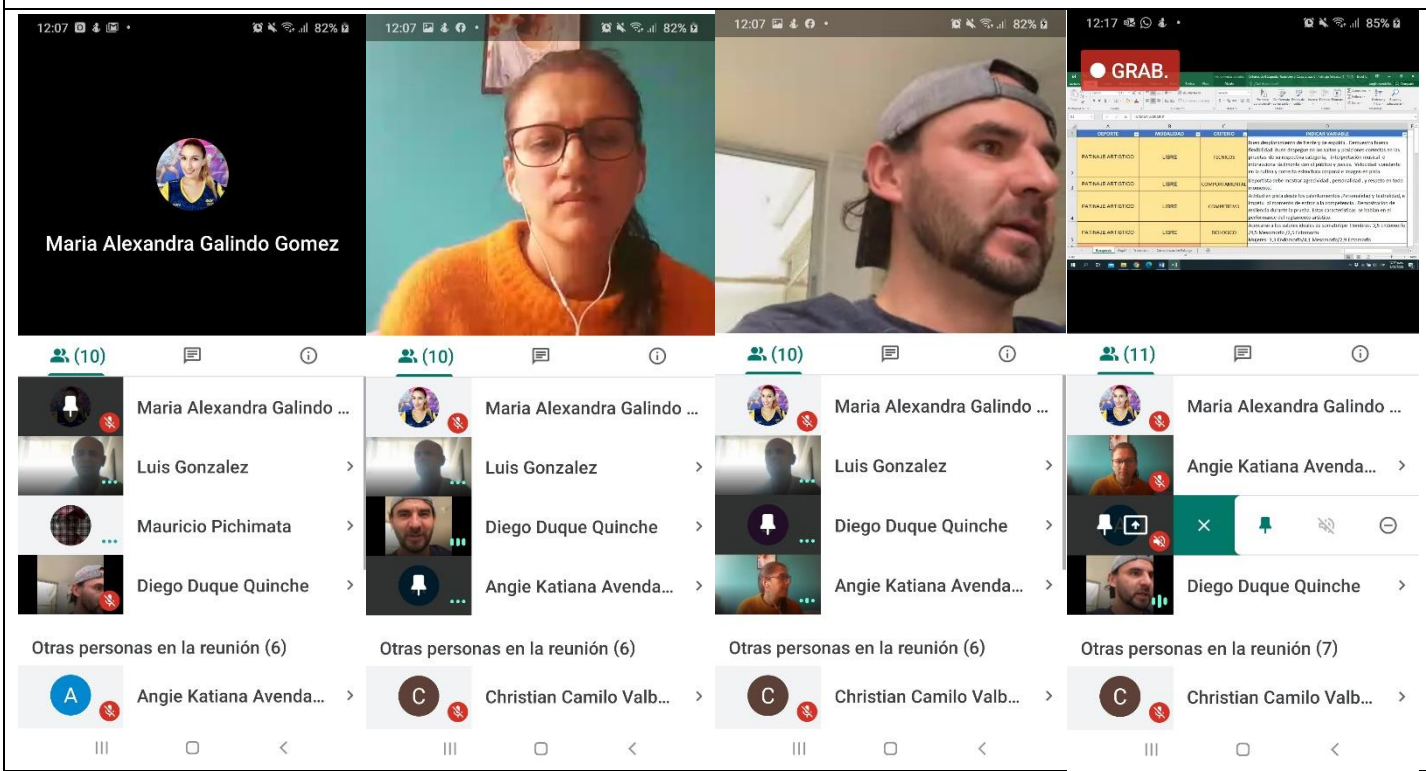
*

3. PANTALLAZO SECOP II

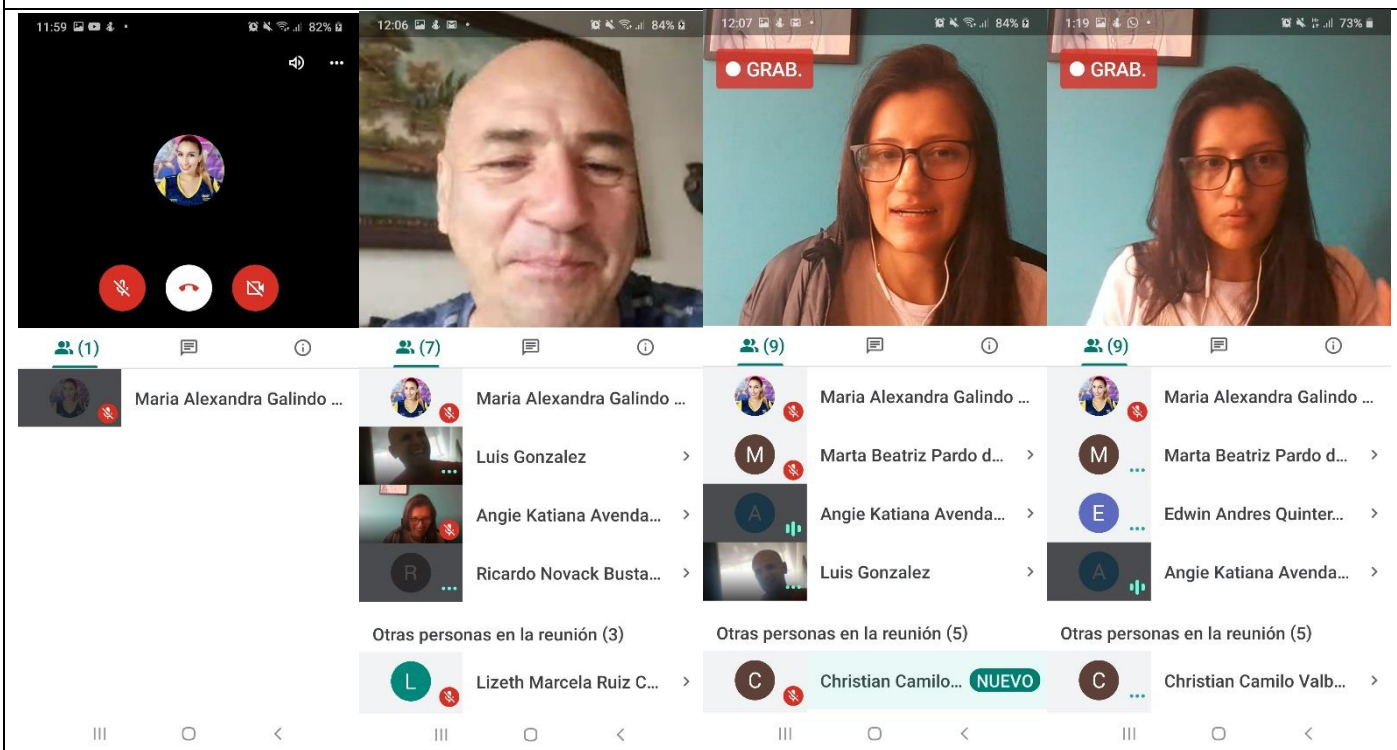


EVIDENCIAS REUNIONES Y CAPACITACIONES SEMANALES EQUIPO ENTRENADORES ACP CON METODOLOGA ANGIE AVENDAÑO – AGOSTO – IDRD – PERFECCIONAMIENTO GIMNASIA RITMICA ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

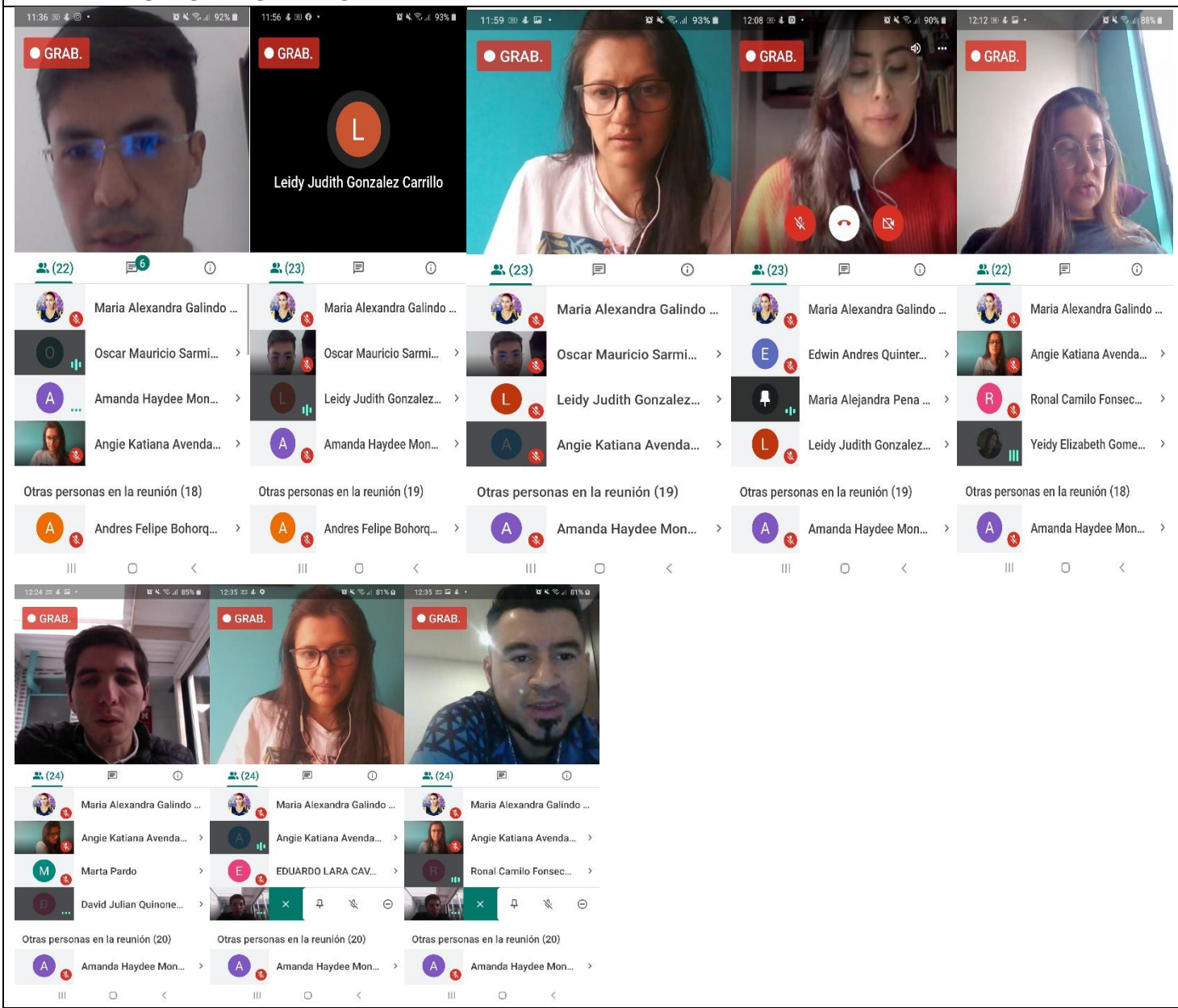
REUNION 1 – FECHA: 5 DE AGOSTO DE 2020 – 12M A 1PM



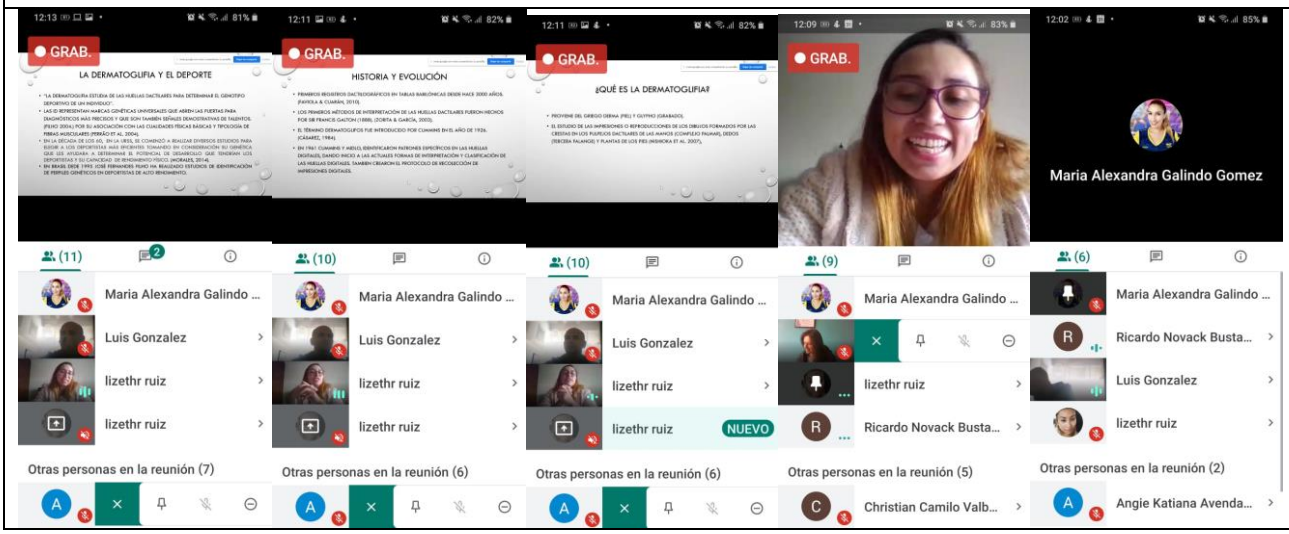
REUNION 2 – FECHA: 12 DE AGOSTO DE 2020 – 12M A 1PM



REUNION 3 : FECHA 19 DE AGOSTO DE 2020 – 11:30AM A 1:00PM
TEMA: REUNION MULTIDICIPLINAR



REUNION 4: FECHA 26 DE AGOSTO DE 2020 – 12M A 1PM

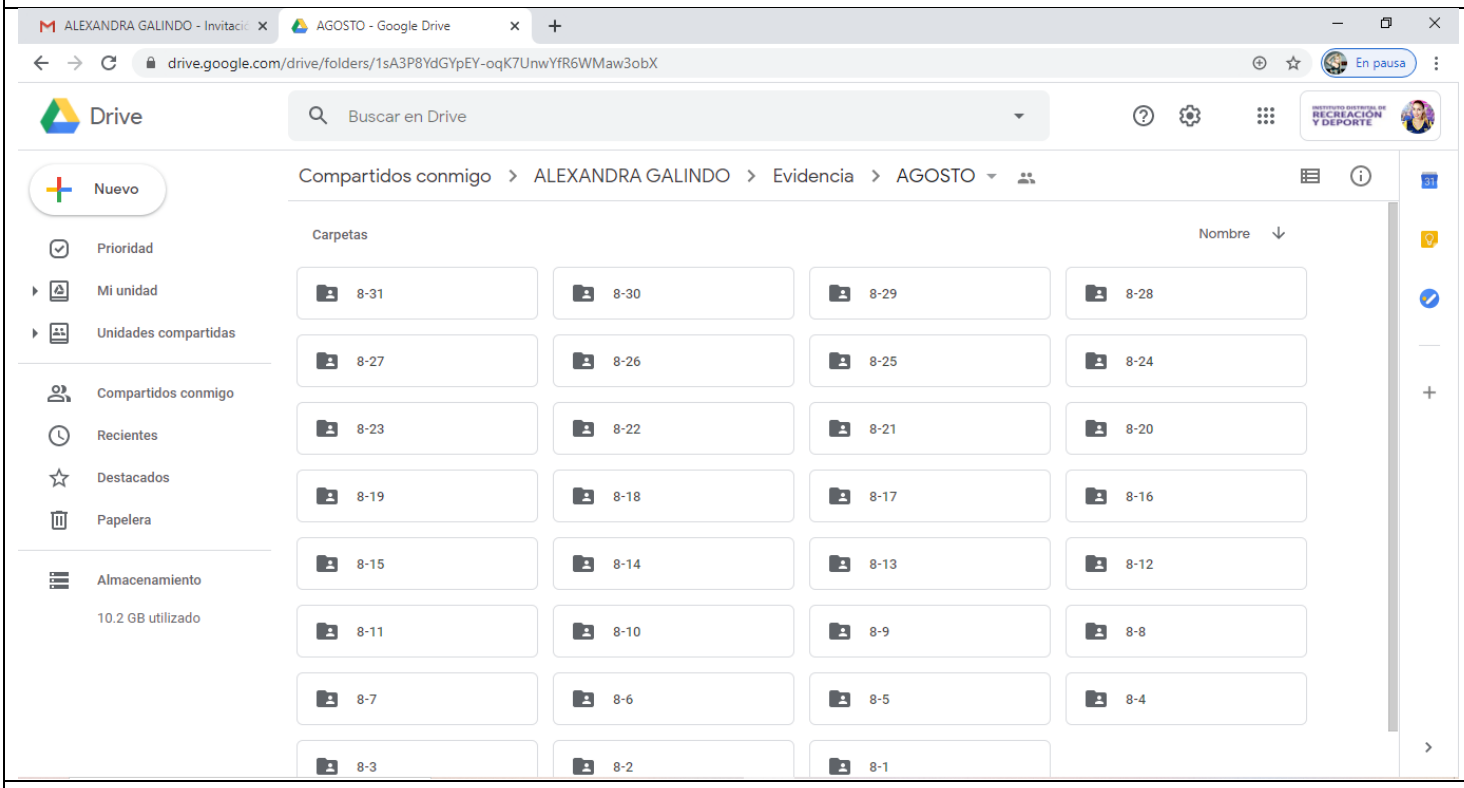


EVIDENCIAS DE ENTRENAMIENTOS– AGOSTO– IDRD – PERFECCIONAMIENTO GIMNASIA RITMICA
ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

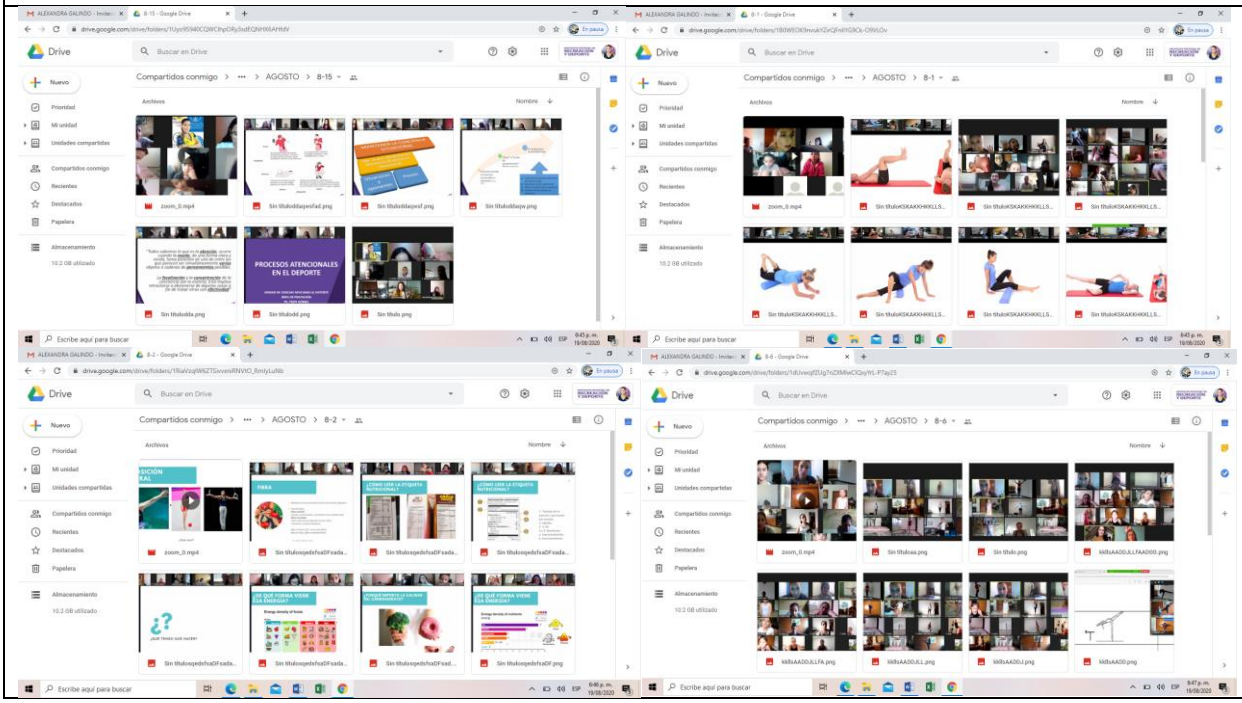
PANTALLAZO CARPETA EVIDENCIAS – AGOSTO – SUBCARPETAS

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/1sA3P8YdGYpEY-oqK7UnwYfR6WMaw3obX?usp=sharing



PANTALLAZOS DE ALGUNAS CARPETAS CON SUS RESPECTIVAS EVIDENCIAS



ALGUNOS LINKS DE EVIDENCIA DE DIAS DE ENTRENAMIENTO:

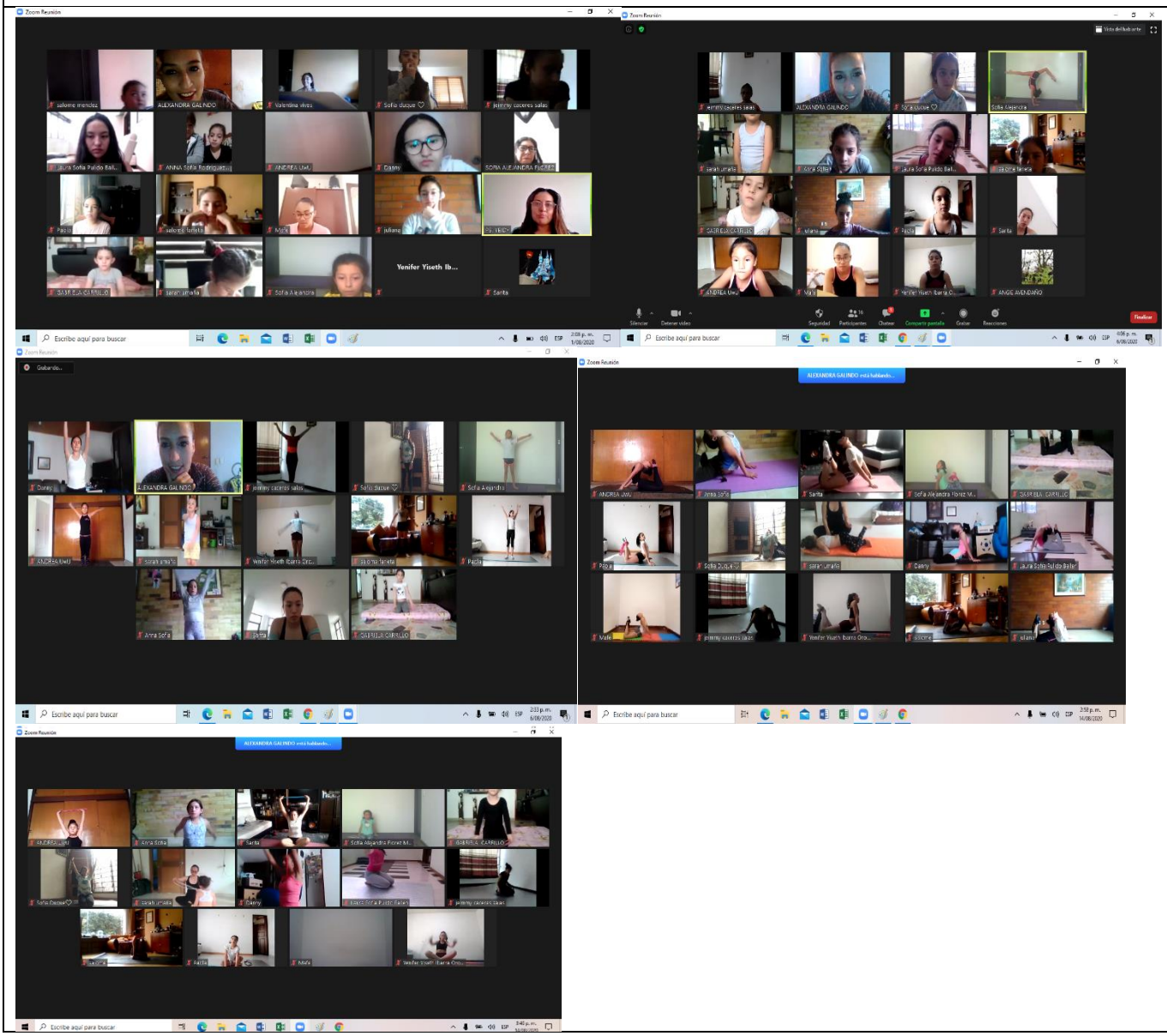
https://drive.google.com/drive/folders/1dUvwojfZUg7nZXMlwClQxyYrL-P7ay25?usp=sharing

https://drive.google.com/drive/folders/1B0WEOK9nvukYZirQFnlIYG9Ck-O9VLOv?usp=sharing

https://drive.google.com/drive/folders/1RiaVzqlW6ZTSivvxniRNVtO_RmIyLuNb?usp=sharing

https://drive.google.com/drive/folders/1xrpvMLpS9otfdQP0NFpBiNmAlquGA3-n?usp=sharing

PANTALLAZOS DE ALGUNAS CLASES – AGOSTO



EVIDENCIAS PLANIFICACIONES MES DE AGOSTO – IDRD –TECNIFICACION GIMNASIA RITMICA
ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

MICROCICLO 1

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 6/08/2020 **AL** 9/08/2020 **DEPORTE:** GIMNASIA RITMICA

ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ **CONTRATO Nº:** 0831 de 2020

MICROCICLO Nº: 14 **TENDENCIA MICRO:** CORRIENTE **OBJETIVO MICRO:** En esta semana el objetivo es tener mejoria en la tecnica de las dificultades de equilirbios, giros y saltos , mejorar ejecucion y mantener la forma fisica en flexibilidad y fortalecimiento.

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 en dificultades. Link: https://us02web.zoom.us/j/88622157957?pwd=Y1NJZ3BSMjAzb3k5NUw4UXM4c0MrZz09 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 equilibrios y giros Acrobacias con aparato Fortalecimiento con fisioterapia Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones	Hora: 6:30AM a 9:30AM Contenidos de la sesión: Nutricion y psicologia Link: https://us02web.zoom.us/j/87026181705?pwd=VEFObEkwR3VYaTJlbk5FUFN4UDBzQT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a deportistas Explicacion de la sesion Taller con Nutricionista Teoria y practica Preguntas Retroalimentacion de la sesion Sesion con psicologia donde se realizara un trabajo de visualizacion y taller practico Retroalimentacion de la clase	Hora: 2:00PM a 5:00pm Contenidos de la sesión: Sesion con psicologia de visualizacion y fisioterapia Link: https://us02web.zoom.us/j/89915200109?pwd=VS92aUY0bTN0SVJXR3Z2TGx3NmQrQT09 Desarrollo: Saludo a las deportistas Explicacion de la sesion Iniciamos con psicologia, taller de visualizacion con aparatos de gimnasia ritmica Despues trabajo con fisioterapia de fortalecimiento de cadera Finalizamos con 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/87553948836?pwd=KzdqdnVIUUhTK2FVNzlRdm9jWVExdz09 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 saltos y balon Acrobacias Fortalecimiento de fuerza abdominal y dorsal Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones

MICROCICLO 2

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 13/08/2020 **AL** 16/08/2020 **DEPORTE:** GIMNASIA RITMICA

ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ **CONTRATO Nº:** 0831 de 2020

MICROCICLO Nº: 15 **TENDENCIA MICRO:** CORRIENTE **OBJETIVO MICRO:** En esta semana el objetivo es tener mejoria en la tecnica de las dificultades de equilirbios, giros y saltos , mejorar ejecucion y mantener la forma fisica en flexibilidad y fortalecimiento.

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 en dificultades. Link: https://us02web.zoom.us/j/82548955237?pwd=ZmtJZDhJNFV6MUJndHBpSGhWeE41dz09 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 equilibrios y giros Acrobacias con aparato Fortalecimiento con fisioterapia Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones	Hora: 2:00PM a 5:00PM Contenidos de la sesión: Esquemas y psicologia Link: https://us02web.zoom.us/j/85907044172?pwd=ZlFlOGhsVVFTV2pEd1FJN3psaXdWUT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a deportistas Explicacion de la sesion Trabajo de esquemas Sesion con psicologia donde se realizara un trabajo de visualizacion de competencias y taller practico Retroalimentacion de la clase	Hora: 2:00PM a 5:00pm Contenidos de la sesión: Sesion de trabajo de esquemas y fisioterapia Link: https://us02web.zoom.us/j/82306338193?pwd=OERxQnB2QXR0NnZKMU5Ea3VPRERVdz09 Desarrollo: Saludo a las deportistas Iniciamos viendo los esquemas de cada deportista , y corrigiendo pasos ritmicos, etc, trabajo con fisioterapia de fortalecimiento Finalizamos con retroalimentacion de la clase y se deja la tarea de grabar el esquema de 30 seg de cada una	Hora: 9:00AM a 12:00M Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/86843004343?pwd=RDhvUGhkcUtyZkdBUG5xV21KZFlhZz09 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 saltos y balon Acrobacias Fortalecimiento de fuerza abdominal y dorsal Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones

MICROCICLO 3

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 17/08/2020 **AL** 23/08/2020 **DEPORTE:** GIMNASIA RITMICA

ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ **CONTRATO Nº:** 0831 de 2020

MICROCICLO Nº: 16 **TENDENCIA MICRO:** CORRIENTE **OBJETIVO MICRO:** En esta semana el objetivo es tener mejoria en la tecnica de las dificultades de equilirbios, giros y saltos , mejorar ejecucion y mantener la forma fisica en flexibilidad y fortalecimiento.

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª y 2ª	Hora: 10:00AM a 1:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica en dificultades. Link: https://us02web.zoom.us/j/85141511065?pwd=ellkZzdDbzhvc3lhT3l5V3c1YTlWdz09 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 equilibrios y giros Acrobacias con aparato Fortalecimiento con fisioterapia Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones	Hora: 2:00PM a 3:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de fisioterapia y esquemas Link: https://us02web.zoom.us/j/88531483084?pwd=MU1HaWlSalNHWWFFYTNuVXZuUFIxdz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a deportistas Explicacion de la sesion Trabajo de esquemas Sesion con Fisioterapia y taller practico Retroalimentacion de la clase				Hora: 2:00PM a 5:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica. Link: https://us02web.zoom.us/j/89378477906?pwd=b21Nc1FtL2hLcmpLVko5L09nb1pNQT09 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 saltos y balon Acrobacias Fortalecimiento de fuerza 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/81085896383?pwd=anVqY3VCdjBsVHFDZndEc3MxeUVNdz09 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 saltos y balon Acrobacias Fortalecimiento de fuerza abdominal y dorsal Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones

MICROCICLO 4

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 24/08/2020 **AL** 30/08/2020 **DEPORTE:** GIMNASIA RITMICA

ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ **CONTRATO Nº:** 0831 de 2020

MICROCICLO Nº: 17 **TENDENCIA MICRO:** CORRIENTE **OBJETIVO MICRO:** En esta semana el objetivo es tener mejoria en la tecnica de las dificultades de equilirbios, giros y saltos , mejorar ejecucion y mantener la forma fisica en flexibilidad y fortalecimiento.

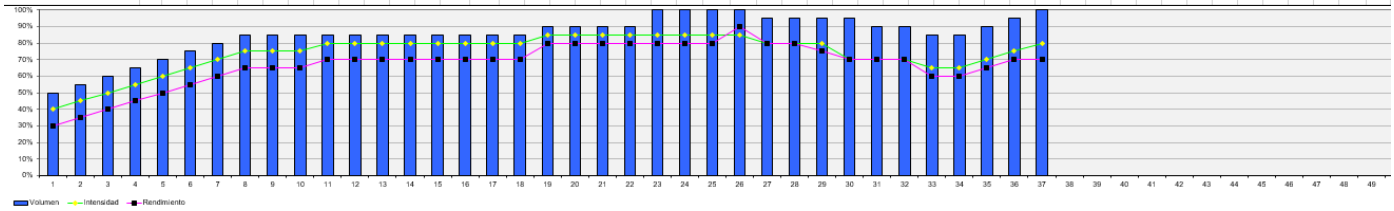
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª y 2ª	Hora: 10:00AM a 1:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica en dificultades. Link: https://us02web.zoom.us/j/85674281207?pwd=U0NJWkNHS2o1aENWV0FUUzVFZzg4Zz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas 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 equilibrios y giros Acrobacias con aparato Fortalecimiento con fisioterapia Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones				Hora: 2:00PM a 4:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo con nutricion Link: https://us02web.zoom.us/j/88357634404?pwd=YlIKek1xandVUzFFcHVKQnl1czNoQT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a deportistas Explicacion de la sesion Sesion con Nutricion y taller practico Retroalimentacion de la clase	Hora: 2:00PM a 5:00PM Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo con psicologia Link: https://us02web.zoom.us/j/86503464394?pwd=S3Azby9odWJwdjg5T0pCbGd3WHJ1QT09 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 Acrobacias Fortalecimiento de fuerza abdominal y dorsal Flexibilidad final y trabajo con psicologia en el tema de atencion 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/8108589638?pwd=anVqY3VCdjBsVHFDZndEc3MxeUVNdz09 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 saltos y balon Acrobacias Fortalecimiento de fuerza abdominal y dorsal Flexibilidad final Retroalimentacion de la clase y recomendaciones

MESOCICLO

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

DEPORTISTA O EQUIPO :	GIMNASIA RITMICA - PERFECCIONAMIENTO	ENTRENADOR:	M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ	DURACIÓN DEL MACRO	
DEPORTE :	GIMNASIA RITMICA - PERFECCIONAMIENTO	MODALIDAD:	VIRTUAL	DESDE 5/05/2020	HASTA 11/01/2021

CONVENCIONES: ▲ CONTROL MEDICO | ● CONTROL FISICO | © CONT TECNICO | C CONCENTRACION | L CONTROL LACTICO



CONTROLES																																	
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
INICIO SEMANA	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11
MES	MAY					JUN				JUL				AGO					SEP				OCT				NOV					DIC				ENE	
PERIODO / BLOQUE	I	I	I	I	I	I	I	I	I	B	B	B	B	B	B	B	B	B	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC
ETAPA / MESOCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
VOLUMEN %	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	90%	90%	90%	90%	100%	100%	100%	100%	95%	95%	95%	95%	90%	90%	85%	85%	90%	95%	100%
INTENSIDAD %	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	75%	75%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	80%	80%	80%	70%	70%	70%	65%	65%	70%	75%	80%
RENDIMIENTO %	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	65%	65%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	70%	70%	70%	60%	60%	65%	70%	70%
MODULACIÓN																																					
TENDENCIA MICRO																																					
COMPETENCIAS PRINCIPALES																																					

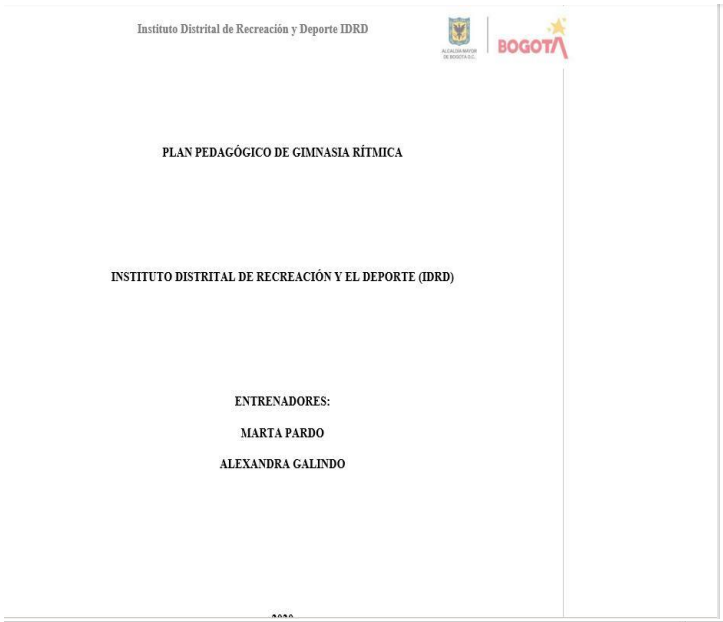
Página

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

8. PLAN PEDAGOGICO

link: https://drive.google.com/file/d/1jkRJ5Qnh48qM_qc7pNm_Naf5yPa-ktUk/view?usp=sharing

PANTALLAZOS:



Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

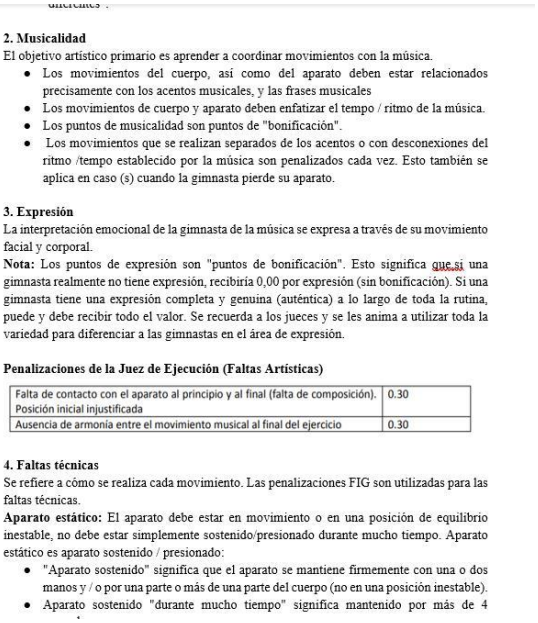
PLAN PEDAGÓGICO DE GIMNASIA RÍTMICA

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)

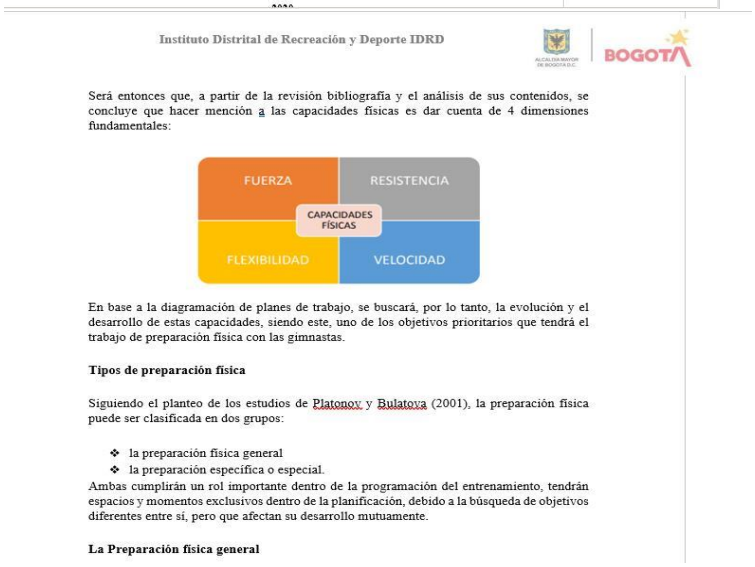
Falta de contacto con el aparato al principio y al final (falta de composición). Posición inicial injustificada	0.30
Ausencia de armonía entre el movimiento musical al final del ejercicio	0.30

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:

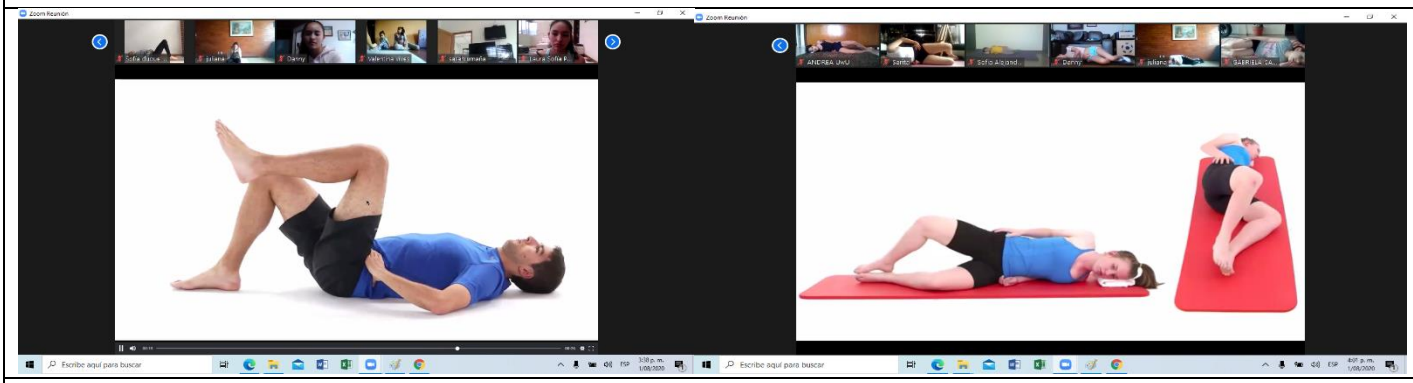
- la preparación física general
- la preparación específica o especial.

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.

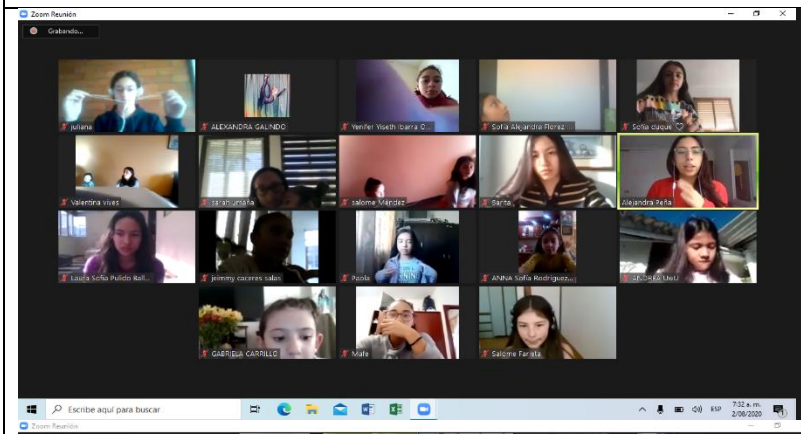
La Preparación física general

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

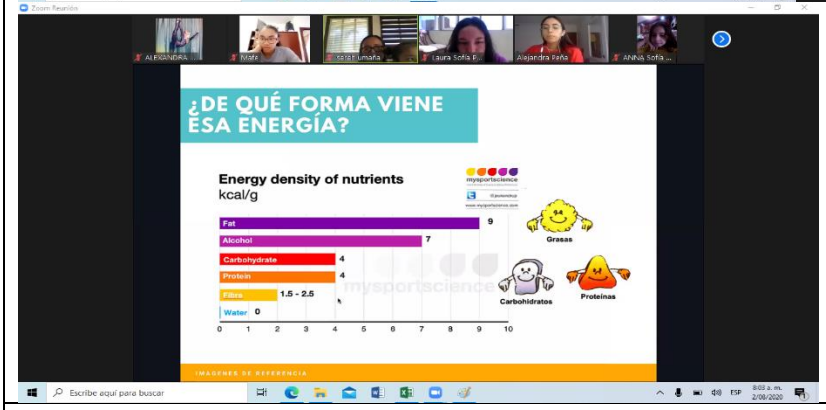
SESION CON FISIOTERAPIA



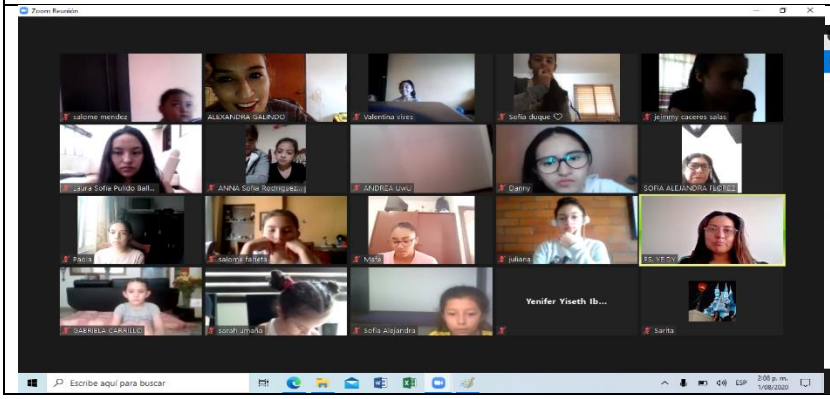
SESION CON NUTRICION

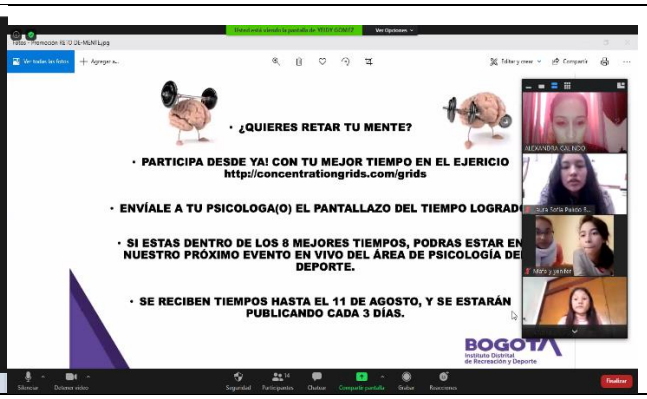






SESION CON PSICOLOGIA





EVIDENCIA MANUAL DE CONVIVENCIA IDRD

LINK EVIDENCIAS:
https://drive.google.com/drive/folders/1sA3P8YdGYpEY-ogK7UnwYfR6WMaw3obX?usp=sharing

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.

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.

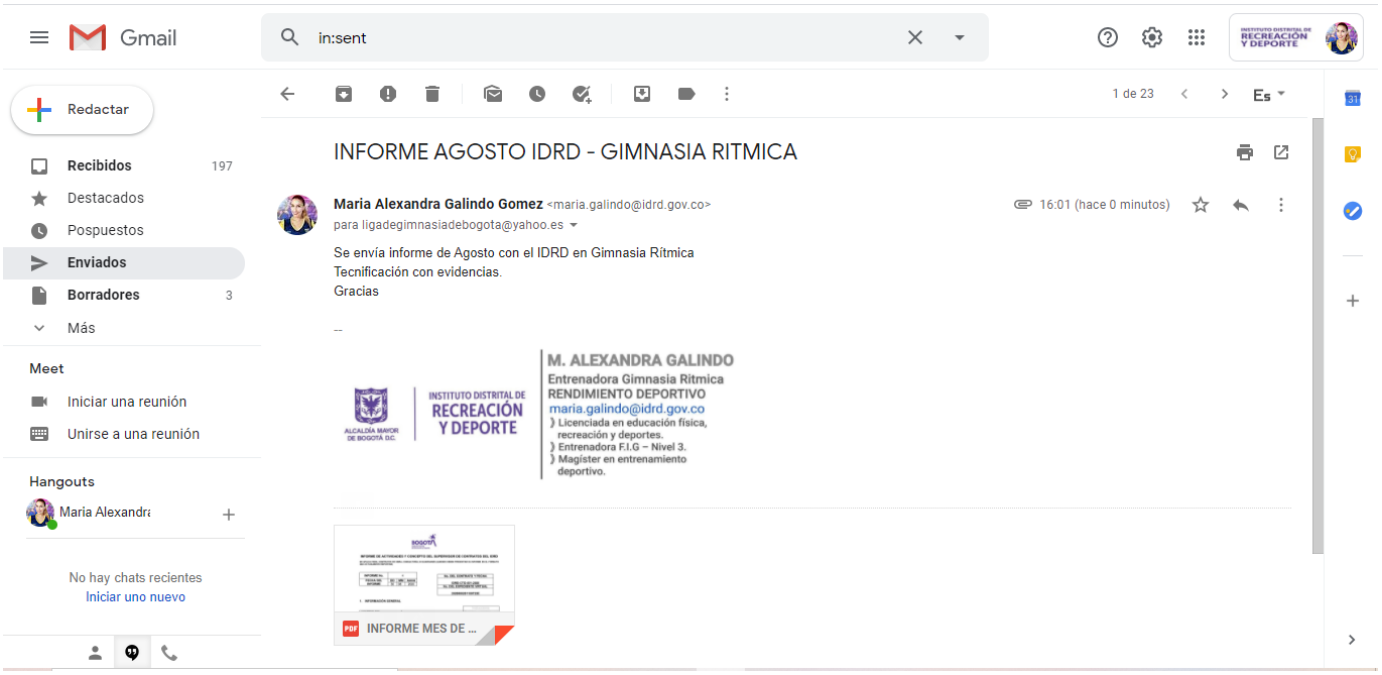
Resolución 406 de 2013, "Por medio de la cual se actualiza la estructura y se reglamenta el Programa de Rendimiento Deportivo, en los deportes convocados a los Juegos Deportivos nacionales, Juegos paralímpicos nacionales y eventos del Ciclo Olímpico y Paralímpico y se deroga la Resolución No. 405 de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

BASE DE DATOS ACTUALIZADO AGOSTO – PERFECCIONAMIENTO – SEMILLERO

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
12	10	YENIFER YISETH IBARRA OROZCO	1090413156	3219727818	4 AÑOS	13 AÑOS	AC3
13	11	VALENTINA VIVES UMAÑA	1034661748	3172709008	1 MES	12 AÑOS	
14	12	SALOME MENDEZ VIVES	1011236289	3172709008	1 MES	5 AÑOS	
15	13	ANTONELLA HERRERA AREVALO	1013141385	3218983286	1 MES	7 AÑOS	
16	14	ANNA SOFIA RODRIGUEZ CASTILLO	1014876875	3125647538	1 MES	10 AÑOS	
17	15	SOFIA DUQUE ARDILA	1013260786	3144405880	1 MES	14 AÑOS	
18	16	GABRIELA CARRILLO FLOREZ	1021316747	3004397041	1 MES	7 AÑOS	
19	17	SALOME FARIETA MORENO	1014868390	3165688843	1 MES	11 AÑOS	

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

GRUPO: GIMNASIA RITMICA – TECNIFICACION



BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

ENTRENADOR: María Galindo

LUGARES DE ENTRENAMIENTO: Lugar: Nacional,Virtual . Escenarios:

DEPORTE / MODALIDAD:

FECHA DE REPORTE Periodo 2020-08-01 a 2020-08-31

No.	ATLETAS (Nombre y apellido)	SEXO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	ETAPA	DÍAS			TOTAL SESIONES		
							Asistencias	Fallas	Excusa Médica	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	SARA GUERRERO VELANDIAS	Femenino	1000612423	ra 100 # 23 H 83 Int 1 apto 3	5,73208E+11	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
2	JULIANA MONTAÑO MORENO	Femenino	1014480852	C SUR # 24 35 APARTA 336	3015186180	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
3	MARIA FERNANDA SANCHEZ GRANADOS	Femenino	1021672603	Calle 2#19A26	5,73124E+11	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
4	PAOLA ANDREA SALAZAR TAPIAS	Femenino	1141723615	Kr 69 b 74 b 82	5,73214E+11	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
5	SOFIA ALEJANDRA FLOREZ MORENO	Femenino	1010762280	Cra 26A No. 62 32	3125277948	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
6	DANIELA ALEJANDRA PINO MONTAÑA	Femenino	1028480580	Cra 81b #6c_10 casa 34	3004162585	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
7	DANIELA ANDREA DELGADO RODRIGUEZ	Femenino	1030606533	Cra 67d# 67_66 apto 301	5,73135E+11	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
8	LAURA SOFIA PULIDO BALLEN	Femenino	1033679391	Calle 55 sur # 19a 33	3194949778	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
9	YENIFER yiseth IBARRA OROZCO	Femenino	1090413156	Calle 1# 18c- 26	5,73202E+11	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
10	JEIMY VALENTINA CACERES SALAS	Femenino	1090418174	CARRERA 17#4-49	3124480021	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
11	Salomé Mendez Vives	Masculino	1011236289	Cra 25 n 3 78	3172709008	Tecnificación	4	0	0	4	4	100,0
12	Antonella Herrera Arevalo	Masculino	1013141385	Cra 69 C 2 A 54	3218983286	Tecnificación	0	2	0	2	0	0,0
13	Sofia Duque Ardila	Masculino	1013260786	85 Mirador de los cipreses in	5,73223E+11	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
14	Salomé Juliana Farieta Moreno	Masculino	1014868390	era 7c # 151-49 apartamento	5,73166E+11	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
15	Anna Sofia Rodriguez Castillo	Masculino	1014876875	alle 42asur#10-71 este apto 5	5,73126E+11	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
16	Sarah Joanne Umaña Mesa	Masculino	1020821579	Cara 51 # 4 a 27 apt 202	5,73012E+11	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
17	Gabriela Carrillo Flórez	Masculino	1021316747	Cra 15 6-16sur	3004397041	Tecnificación	36	0	0	36	36	100,0
18	Valentina Vives Umaña	Masculino	1034661748			Tecnificación	4	0	0	4	4	100,0
19										0	0	
20										0	0	
21										0	0	
22										0	0	
23										0	0	
24										0	0	
25										0	0	
26										0	0	
27										0	0	
28										0	0	
29										0	0	
30										0	0	
31										0	0	
32										0	0	
33										0	0	
34										0	0	
35										0	0	
36										0	0	
37										0	0	
38										0	0	
39										0	0	
40										0	0	
41										0	0	
42										0	0	
43										0	0	
44										0	0	
45										0	0	