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.
09
FECHA DEL INFORME
31-12-2025

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

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	45533413
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses
VALOR	$ 47.040.000,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-04-03
FECHA DE TERMINACIÓN	02/02/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	NO APLICA
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	$ 4.704.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2025-12-01 - 2025-12-31
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE TECNIFICACIÓN 3.2 PARA ELABORAR; PLANIFICAR;MONITOREAR; EJECUTAR Y/O VERIFICAR LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DEL REGISTRO DE BOGOTÁ EN LA DISCIPLINA ASIGNADA.

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

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

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES, EVIDENCIAS Y UBICACIÓN
Obligación 1: Planificar, direccionar, monitorear y evaluar, la preparación de los deportistas asignados para la etapa de tecnificación por el equipo metodológico en coordinación con los organismos deportivos del registro de Bogotá, generando planes de trabajo y entrenamiento a seguir durante esta vigencia, realizar los ajustes necesarios que sean requeridos, aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva, el cual debe ser de acuerdo con los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos, en coordinación con la supervisión.	se planifica, orienta, controla y evalúa la preparación para los deportistas de categoría prejuveniles y junior (etapa de rendimiento y tecnificación) de patinaje en coordinación con la liga de patinaje y metodología del IDRD. lunes a viernes: Salitre 3 pm lunes-miércoles- viernes: Gimnasio y salitre 3 pm sábado: ciclismo 6am Se mantienen entrenamientos y calendario de competencias distrital y nacional
Obligación 2: Desarrollar estrategias de actualización, inducción e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del proyecto de inversión, talento y reserva, masificación e iniciación deportiva que le sean solicitados, así como, realizar el acompañamiento técnico y capacitación a los programas institucionales y de Ligas en las etapas de iniciación deportiva, talento y reserva y tecnificación, en coordinación con la supervisión.	Se participa en los criterios de evaluación para escoger la selección Bogotá para campeonato nacional interligas 2026, con enfoque en la categoria junior que seria proyeccion a categoria prejuvenil.
Obligación 3: Dar cumplimiento con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y socializados con los organismos Deportivos Distritales, garantizando un mínimo de diez (10) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD, así como también tres (3) sesiones de acompañamiento en las etapas de talento y reserva e iniciación deportiva, en coordinación con la supervisión	Se cumple con las sesiones acordadas con la liga para el grupo asignado para este periodo, con la categoría juvenil, pre juvenil para cumplir con los compromisos de sesiones de entrenamiento para el próximo evento. El volumen de entrenamientos: lunes a viernes: Salitre - 3 pm lunes-miércoles- viernes: salitre 6 am -Gimnasio martes, jueves y sábado: ciclismo 6am

Obligación 4: Realizar seguimiento a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con los organismos Deportivos Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo establecido en el plan de entrenamiento, así como actuar en reuniones o eventos distritales, nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato y/o metodólogo, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. PARÁGRAFO: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD, en preferencia, en coordinación con el equipo metodológico y/o con los organismos deportivas del registro de Bogotá.	Se acompañan y dirigen a los deportistas durante entrenamientos ya que el calendario nacional es muy activo con categorías prejuveniles y juvenil con jornadas dobles y triples lunes a viernes: Salitre 3 pm lunes-miércoles- viernes: Gimnasio sábado: ciclismo 6am
Obligación 5: Generar un informe técnico de competencia con la gestión, teniendo como objetivo desarrollar resultados de acuerdo con el modelo implementado por el área de deportes, participando activamente en fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo cinco (5) días hábiles después de cada competencia y anexarlo evidencias de seguimiento en el informe mensual, adjuntando los resultados oficiales de competición, en coordinación con la supervisión.	Se genera un informe tecnico de competencias del utlimo evento del año en patinaje de carreras en el municipio de guarne en los dias 11 al 14 de diciembre.
Obligación 6: El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, “Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD”, o la vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares, afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.	En este periodo no se presenta ninguna situación de conflicto de intereses de ningún tipo.
Obligación 7: Las demás que sean inherentes al objeto contractual y a las obligaciones precedentes	se realiza la captura del secop con los informes visibles y el visto bueno de laliga de patinaje de bogota.

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

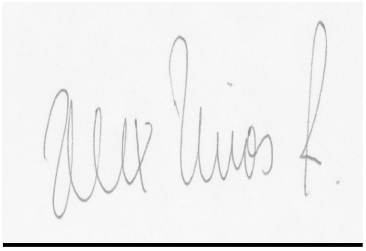
DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	COMPENSAR	$ 235.200,00
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	$ 301.100,00

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

Ver Planilla de Pago

4. ANEXOS

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



Firma Contratista

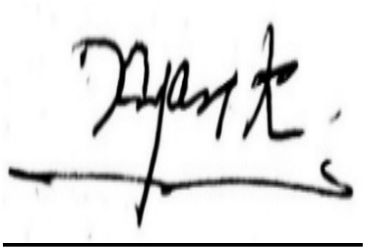
Nombre Completo: ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

No. Identificación: 45533413

Cargo: CONTRATISTA

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

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



Firma Supervisor

Nombre Completo: JUAN CARLOS GUTIERREZ SANCHEZ

No. Identificación: 19475373

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-07

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 45533413		VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 72 A 91 A 37 APTO 404 INT 4	BOGOTA-BOGOTA D.E.	2919718	Si

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-11	2025-11	1970274205	9494903694	I	2025/12/03	2025/12/01	BANCO DAVIVIENDA	0	$619,900

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0
1	CC 45533413	VIVAS ALEXANDRA	230301	30	$1,881,600	$301,100	EPS008	30	$1,881,600	$235,200	CCF24	30	$1,881,600	$37,700	14-23	30	$1,881,600	$45,900	30	$0	$0
Total Afiliados(1)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 45533413		VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 72 A 91 A 37 APTO 404 INT 4	BOGOTA-BOGOTA D.E.	2919718	Si

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-11	2025-11	1970274205	9494903694	I	2025/12/03	2025/12/01	BANCO DAVIVIENDA	0	$619,900

RESUMEN DE PAGO

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

Ciudad y Fecha: BOGOTÁ 2025-12-09

Señores

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

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

De conformidad con las normas citadas en la referencia, y con el fin de suministrarla información necesaria para el cálculo de mi base de retención en la fuente aplicable por los ingresos obtenidos en ejecución del contrato de prestación de servicios 0932 de 2025, suscrito entre el IDRD y ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ identificado con C.C 45533413, **bajo la gravedad de juramento certifico que:**

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

Si marca (SI), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 392 del E.T (entre el 4% y 11%).
Si marca (NO), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 383.

B. Soy Pensionado (a) **SI** [ ] **NO** [X]

Requiere adjuntar certificación de pensión

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Durante el año 2024 realicé pagos por salud (medicina prepagada - seguros de salud) **SI** ☐ **NO** ☒
Anexar certificado de la entidad donde se evidencie el valor pagado y el periodo.

4. Para el presente pago realicé aporte a pensiones voluntarios **SI** ☐ **NO** ☒
Anexar copia del pago.

5. Para el presente pago realicé aporte a AFC **SI** ☐ **NO** ☒
Anexar copia de la consiganción.

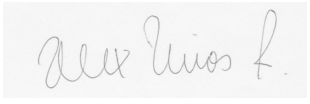
6. Certifico que tengo algunos de los siguientes dependientes **SI** ☐ **NO** ☒

7. Número de dependientes 0

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

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

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



Firma: _____
Nombre: ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ
Cédula: 45533413

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

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

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

DEPORTE PATINAJE DE CARRERAS

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




BOGOTÁ
Premios
EQUIPO BOGOTÁ
2025









MICROCICLOS DE MES DE DIC

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	24-11-2025	**AL**	30/11/2025	**DEPORTE:**	PATINAJE CARRERAS		
ENTRENADOR:	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ			**CONTRATO N°:**	IDRD-STRD-CD-0932-2025		
MICROCICLO N°:	43	**TENDENCIA MICRO:**	TRANSFORMACION	**OBJETIVO MICRO:**	70%		

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª		bici	calentamiento 12 min : plan central 10 min así: 5min a 35- 6 min a 34– 6min a 32	DISTRITAL	DISTRITAL	BICI 2 HORA 30 MIN	DESCANSO
2ª	gym		gym		gym		
3ª	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos: Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 4 x 200 Trabajo: 2x800mtrs Velocidad: 4x4x160 Descargar y estirar	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resistencia farlek: Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar 6 curvas: Trabajo: 40 min farlek: Descargar y estirar VELOCIDAD:4x1200	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos: Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 curvas: Trabajo: 2x8mtrs Descargar y estirar VELOCIDAD:2x8x600	DISTRITAL	DISTRITAL		

Página 1
Página 2

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	1/12/2025	**AL**	7/12/2025	**DEPORTE:**	PATINAJE CARRERAS		
ENTRENADOR:	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ			**CONTRATO N°:**	IDRD-STRD-CD-0932-2025		
MICROCICLO N°:	40	**TENDENCIA MICRO:**	COMPETENCIAS	**OBJETIVO MICRO:**	COMPETITIVO		

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	6 AM: CALENTAMIENTO - LANZADOS DE 200MTS X 8 ---- 4 X 3 KM AL 70% VARIABLES	BICI: INTERVALOS	6 AM: 3X4X 400MTS AL 85%	BICI: INTERVALOS	6 AM : CALENTAMIENTO 12 MIN _____ RELEVOS DE 200MTS _____ 3 SERIES DE 3 KM	BICI 80 KM	DESCANSO
2ª	GYM		GYM		GYM		
3ª	3PM: 3 X 10 KM - 1 Y 3 CONSTANTES AL 75% Y 2 SERIE 3X 3	3PM: calentamiento 20 min ---- relevos x 200mts x 6 x 2 = 1SERIE DE 15 KM	3PM: 5X 4KM	4X4X 1200 EN RUTA A 31"			

Página 1

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	8/12/2025	**AL**	14-12-2025	**DEPORTE:**	PATINAJE CARRERAS		
ENTRENADOR:	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ			**CONTRATO N°:**	IDRD-STRD-CD-0932-2025		
MICROCICLO N°:	41	**TENDENCIA MICRO:**	RECUPERACION	**OBJETIVO MICRO:**	REGENERATIVO		

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	GYM	BIC: 3 SUBIDAS A PATIOS	GYM	NACIONAL-GUARNE	NACIONAL-GUARNE	NACIONAL- GUARNE	NACIONAL- GUARNE
2ª							
3ª	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos: Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Trabajo: 2x10mtrs Descargar y estirar	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 curvas: Trabajo: 52 min farlek Descargar y estirar	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos: Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 x400 Trabajo: 2 X 20 MIN Descargar y estirar				

Página 1
Página 2

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	15-12-2025	**AL**	21-12-2025	**DEPORTE:**	PATINAJE CARRERAS		
ENTRENADOR:	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ			**CONTRATO N°:**	IDRD-STRD-CD-0932-2025		
MICROCICLO N°:	42	**TENDENCIA MICRO:**	CORRIENTE	**OBJETIVO MICRO:**	70%		

ESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	DESCANSO	BICI: 2 HORAS Y MEDIA ZONA 3	GYM	BICI: 2 HORAS TERRENO VARIABLE	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: CICLISMO Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Trabajo: 120 MIN ZONA 1 Descargar y estirar	Hora: 6am a 10am Contenidos de la sesión: Resistencia aerobia Desarrollo/Ejercicios: Bicicleta 100k.mtrs	DESCANSO
2ª							
3ª	DESCANSO	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 curvas Trabajo:3X 20 min farlek Descargar y estirar VELOCIDAD: Paracaidas	Hora: 6am - 8am Contenidos de la sesión: Resistencia velocidad Desarrollo/Ejercicios: Trabajo: 3x4x400x2min x 6min	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 curvas Trabajo: 3X 20 min farlek Descargar y estirar VELOCIDAD: Paracaidas	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 curvas Trabajo: 2 x 15k.mtrs Velocidad: 2 x4 x600 Descargar y estirar		

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

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

DEPORTISTA O EQUIPO : Categoria Prejuvenil -Equipo Bogota

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

DURACIÓN DEL MACRO

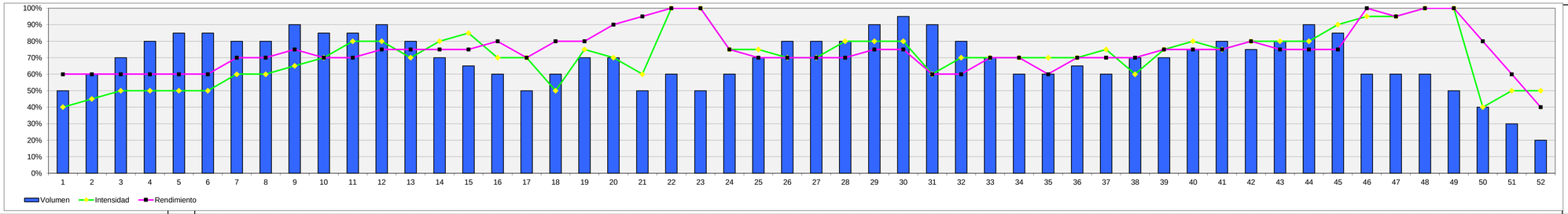
DEPORTE : PATINAJE

MODALIDAD: CARRERAS

DESDE 1/01/2024 **HASTA** 31/12/2024

CONVENCIONES

▲ CONTROL MEDICO	● CONTROL FISICO	Ⓒ CONT TECNICO	C CONCENTRACION	L CONTROL LACTICO



GRÁFICA

CONTROLES						●				●		▲	Ⓒ	C	C	C			●	▲													C	▲	Ⓒ	●	C	C	C				●				TOTALES
SEMANA		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
INICIO SEMANA		01	08	15	22	29	05	12	19	26	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	
		ENERO					FEBRERO				MARZO				ABRIL					MAYO				JUNIO				JULIO					AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
PERIODO / BLOQUE		*P.GENERAL*									*P.ESPECIFICO*				*COMPETITIVO*				*TRANSICION*					*P.GENERAL 2*									*P.ESPECIFICA 2*								*PRECOMPETITIVO 2*				*COMPETITIVO 2*				*TRANSICION 2*				
ETAPA / MESOCICLO																																																			
VOLUMEN %		50%	60%	70%	80%	85%	85%	80%	80%	90%	85%	85%	90%	80%	70%	65%	60%	50%	60%	70%	70%	50%	60%	50%	60%	70%	80%	80%	80%	90%	95%	90%	80%	70%	60%	60%	65%	60%	70%	70%	75%	80%	75%	80%	90%	85%	60%	75%	80%	90%	95%	95%	100%	
INTENSIDAD %		40%	45%	50%	50%	50%	50%	60%	60%	65%	70%	80%	80%	70%	80%	85%	70%	70%	50%	75%	70%	60%	100%	100%	75%	75%	70%	70%	70%	80%	80%	80%	60%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	75%	60%	75%	80%	75%	80%	80%	80%	90%	95%	95%	100%	100%	40%	
RENDIMIENTO %		60%	60%	60%	60%	60%	60%	70%	70%	75%	70%	70%	75%	75%	75%	75%	80%	70%	80%	90%	95%	100%	100%	75%	70%	70%	70%	70%	70%	75%	75%	60%	60%	70%	70%	60%	70%	70%	70%	75%	75%	75%	80%	75%	75%	75%	100%	95%	100%	100%	80%	60%	40%	
ONDULACIÓN																																																		
TENDENCIA MICRO		I	I	A	A	A	C	C	C	CH	CM	C	C	CH	CH	C	AP	CM	R	C	C	C	CM	CM	C	C	CH	CH	C	C	C	RE	RE	C	C	CH	CH	C	R	C	CH	C	CM	CH	CH	AP	CM	CM	CM	R	R	R	R	
COMPETENCIAS PRINCIPALES																							INTERCOLEGIADOS 2023	INTERLIGA S2024																									Intercolegiados		JUEGOS NACIONALES DE LA								
COMPETENCIAS PREPARATORIAS																																																			
CAMPAMENTOS																																																			
VOLUMEN	km	150	150	180	180	200	250	200	250	280	290	300	180	200	120	100	130	100	150	120	100	120	200	250	250	200	200	220	180	85	100	180	200	300	200	250	200	300	150	180	200	150	100	150	100	250	255	260	100	80	75	80	60	9255
VOLUMEN (horas o minutos)																																																			
VOLUMEN	rep																																																			
VOLUMEN	kg																																																		
SUMATORIA VOLUMEN																																																		
MEDIOS	u.m.	S-T-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	SK	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	SK	SK	S-G--C	C-G	C-G	C-G	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	SK	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	C	G	
COMPONENTE TECNICO																																																			
POSICION INICIAL																																																			
BRACEO																																																			
CURVA																																																			
RECTA																																																			
BALANCEO																																																			
EMPUJE																																																			
PUNTO DE PODER																																																			
COMPONENTE TÁCTICO																																																			
CARRERAS DE RIVALES																																																			
ANALISIS TACTICO MUNDIALES																																																			
CARRERAS PROPIAS																																																			
COMPONENTE FÍSICO																																																			
VELOCIDAD																																																			
FUERZA																																																			
RESISTENCIA																																																			
FLEXIBILIDAD																																																			
COORDINACION																																																			
COMPONENTE PSICOLÓGICO																																																			
MOTIVACION																																																			
DISCIPLINA																																																			
COMPONENTE TEÓRICO																																																			
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO																																																			
REGLAMENTOS																																																			
VIDEOS																																																			

OBJETIVOS	
GENERAL	Incrementar el estado fisico de toda la categoria prejuvenil
COMPETITIVO	preparar a los deportistas de selección Bta para intercolegiados 2023-24
ESPECÍFICO	incrementar la fuerza de las cadenas musculares (posterior)
TÉCNICO	fortalecer y automatizar los gestos tecnicos sobre fatiga
FÍSICO ATLÉTICO	Incrementar la potencia, atraves de trabajos de fuerza en el gym y su transferencia
TEÓRICO	ampliar los conceptos y la conciencia de los deportistas en los entrenamientos y sus objetivos

TENDENCIA DE MICROS

CH	CHOQUE	PC	PRECOMPETITIVO
C	CORRIENTE	R	REGULAR
AP	APROXIMACION	D	DESARROLLADOR
CM	COMPETITIVO	I	INTRODUCTORIO - AJUSTE
RE	DESCANSO ACTIVO		

REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **ALEXANDRA VIVAS** con **C.C 45533413** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2025-11-26** hasta el **2025-12-29** de los siguientes Deportistas:

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1014980993	María Fritz Barrera	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1141914221	Diego Molina Diaz	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1141323221	Damian Castro Fajardo	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1029146616	Samuel Gonzalez Castañeda	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1141322828	Manuela Rodriguez Torres	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1013123936	Rommel Velazquez Herrera	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1028493993	Dilan Bermudez Ortega	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1201216635	Mariana Imitola Vazquez	Patinaje	Olímpico	30	0
T.I 1013113952	Angie Loiza Pacheco	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1025065092	Luna Rodriguez Vargas	Patinaje	Olímpico	31	0

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1025145578	Juan Morales Romero	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1016956511	Jefferson Riaño Suarez	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1021681864	Gabriela Rodriguez Cardenas	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1019997992	Ivan Cespedes Perez	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1141718858	Maria Manrique Sanchez	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1019997578	Luis Revelo Cano	Patinaje	Olímpico	31	0
T.I 1011327027	Taliana Rojas Giraldo	Patinaje	Olímpico	31	0