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.
010
FECHA DEL INFORME
31-01-2026

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	$ 70.560.000,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-04-03
FECHA DE TERMINACIÓN	02/07/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	2026-02-03 - 2026-07-02
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	$ 4.704.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2026-01-01 - 2026-01-31
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 hacia la preparacion de la etapa tecnificacion en base al calendario distrital y nacional de liga y federacion 2026, buscando en el evento mas importante del pais como es el campeonato interligas en el mes de junio.
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.	Desarrollamos como equipo indicadores de rendimiento para lograr cumplir las metas propuestas del año 2026 con la categoria prejuvenil y juvenil que pertenecen a la etapa de tecnificacion y talento y reserva de patinaje de carreras.
Obligación 3: Dar cumplimiento con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y socializados con los organismos Deportivos Distritales, garantizando un mínimo de diez (10) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD, así como también tres (3) sesiones de acompañamiento en las etapas de talento y reserva e iniciación deportiva, en coordinación con la supervisión	se da cumplimiento al volumen de sesiones de entrenamientos en el mes de enero con el grupo de deportistas que estan en la etapa tecnificacion y acompañamiento a los deportistas de talento y reserva
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 realiza el acompañamiento de los deportistas que por su proyeccion estrategica para eventos nacionales e internaciones del año 2026

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 realiza el informe tecnico de competencias en el mes de enero 19-20 del 2026
Obligación 6: El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, “Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD”, o la vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares, afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.	se adoptan tpodas las medidas para no tener ninguna conflicto de interes
Obligación 7: Las demás que sean inherentes al objeto contractual y a las obligaciones precedentes	se realiza el tramite de SECOP Y VISTO BUENO DE LA LIGA

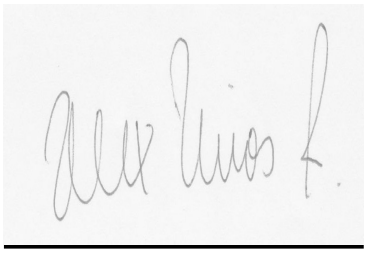
3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

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: NURY ZORAIDA PEREZ BELTRAN

No. Identificación: 52068514

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-07

Ciudad y Fecha: BOGOTÁ 2026-02-03

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 2025 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 2025 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.

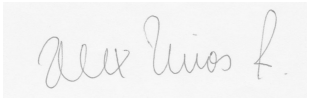
6. Certifico que tengo algunos de los siguientes dependientes **SI** ☐ **NO** ☒

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 (2025) $12,947.740 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 (2025) $12,947.740 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.

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
2025-12	2025-12	2092814264	9496828186	I	2026/01/06	2026/01/19	BANCO DAVIVIENDA	13	$624,900

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
2025-12	2025-12	2092814264	9496828186	I	2026/01/06	2026/01/19	BANCO DAVIVIENDA	13	$624,900

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$301,100	$2,400	$0	$303,500
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$301,100	$2,400	$0	$303,500
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$45,900	$400	$0	$46,300
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$45,900	$400	$0	$46,300
CCF (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$37,700	$300	$0	$38,000
COMPENSAR	CCF24	860,066,942	7	1	$37,700	$300	$0	$38,000
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$235,200	$1,900	$0	$237,100
COMPENSAR	EPS008	860,066,942	7	1	$235,200	$1,900	$0	$237,100
TOTAL				**1**	**$619,900**	**$5,000**	**$0**	**$624,900**

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%

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 **2025-12-26** hasta el **2026-01-25** de los siguientes Deportistas:

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1014980993	María Fritz Barrera	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1141914221	Diego Molina Diaz	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1141323221	Damian Castro Fajardo	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1029146616	Samuel Gonzalez Castañeda	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1141322828	Manuela Rodriguez Torres	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1013123936	Rommel Velazquez Herrera	Patinaje	Olímpico	23	0
T.I 1028493993	Dilan Bermudez Ortega	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1201216635	Mariana Imitola Vazquez	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1013113952	Angie Loiza Pacheco	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1025065092	Luna Rodriguez Vargas	Patinaje	Olímpico	24	0

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1025145578	Juan Morales Romero	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1016956511	Jefferson Riaño Suarez	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1021681864	Gabriela Rodriguez Cardenas	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1019997992	Ivan Cespedes Perez	Patinaje	Olímpico	23	0
T.I 1141718858	Maria Manrique Sanchez	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1019997578	Luis Revelo Cano	Patinaje	Olímpico	24	0
T.I 1011327027	Taliana Rojas Giraldo	Patinaje	Olímpico	24	0




BOGOTÁ








IDRD




LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO Y LA PLANIFICACIÓN INTEGRADA EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO
BOGOTÁ
JUEGOS NACIONALES 2027 TMT2 ESTRATEGIA
TRABAJO MULTIDISCIPLINARIO
Roles claros
Entrenadores: ejecución técnica y táctica
Metodólogo: coherencia global y control del proceso
Preparador físico: control de cargas y capacidades
Psicología: presión competitiva y foco
Medicina/fisio: prevención y recuperación
Nutrición: soporte al volumen e intensidad
La intervención multidisciplinaria debe responder al momento del ciclo.
INSTITUTO DISTRITAL DE


LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO Y LA PLANIFICACIÓN INTEGRADA EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO
BOGOTÁ
1ERA REUNIÓN ENTRENADORES 2026 TMT 2

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 26-01-2026 **AL** 1/2/2026 **DEPORTE:** PATINAJE (

ENTRENADOR: ELIAS DEL VALLE PEREZ **CONTRATO Nº:** IDRD-STRD-CPS-0932-20

MICROCICLO Nº: 4 **TENDENCIA MICRO:** APROXIMACION **OBJETIVO MICRO:** ACUMU

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1ª	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar con 6x200mtrs lanzados Trabajar: 2x10x400x3000 - 1era individual 80% 2do grupo 85% Descargar y estirar VELOCIDAD: 2x7x400	Hora:5am a 9am Contenidos de la sesión: Resistencia continua Desarrollo/Ejercicios: Bicicleta 70kmtrs Calentar 5 kmtrs Trabajo60 kmtrs 53 -17 a 85x90RPM 10x17.5 Descargar 5kmtrsy estirar	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 12 min estirar Activar: 6x200 Trabajar: 6x6kms 1ro continuo al 70%18.7 2do Progresivo 10x18.5 10x18" 10x17.5 3ero: igual al primero 4to: 1x1 20" 17.5" Rodar estira Velocidad:2x8x100x1x lastre + 1x semilastrado + 4x400	Hora:5am a 9am Contenidos de la sesión: Resistencia intensiva x intervalos Desarrollo/Ejercicios: Bicicleta Trabajo:6x6kmts subida - farlek Descargar y estirar	Hora: 6am a 8am Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 x200 Trabajar 2x15 kmtrs continuo Velocidad: 2x6x400...6 conchalteo...6 sin chalteo Descargar y estirar	Hora: 5am a 10am Contenidos de la sesión: Resistencia aerobia Desarrollo/Ejercicios: Bicicleta 100kmtrs suizo
2ª	Hora: 10:00am a 11:30am Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia Desarrollo/Ejercicios: trabajo de repeticiones	Hora: Contenidos de la sesión: DISTRITAL Desarrollo/Ejercicios:	Hora: 8:30am a 10: 30 am Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia Desarrollo/Ejercicios: trabajo de repeticiones	Hora: Contenidos de la sesión: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: 8:30am a 10: 30 am Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia Desarrollo/Ejercicios: trabajo de repeticiones	
3ª	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar: Rodar 12' estirar Activar: 5x200x400 recp Trabajar: 3x10kms 1ero continuo al 60% muy tecnico 2do Progresivo 20x70+15x75 y 15x83 3ro 3x1'70 x 88 Rodar estirar VELOCIDAD: - 12x150...ant: 50mtrs lastre cuerdas + 100 mtrs sin lastre	PLIOMETRIA Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 x200 mtrsos Trabajo:2x10x800x80%x:Acelerados de curva x1:30min recuperadosactivo VELOCIDAD:2x7x800x80%x:Acelerad sosde curva x2rep recuperacion activa Descargar y estirar	Hora: 6am a 7:30am Contenidos de la sesión: Resistencia continuo - Velocidad: Intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar con 4x400mtrs lanzados Trabajo: 30k.mtrs - farlek Descargar y estirar VELOCIDAD: 4x400x400 x6 4x600x600x6 + 4x800x800	2 P.M. Pliometria previa: Renguda 60-90seg. Activación reactiva(3-4min): desportar rigidez y reactividad del pie. - Saltos de tobillo (salde hop): 2 × 15-20 contactos - Skipping reactivo conte: 2 × 20 m Pliometria horizontal (4–5 min): Transferencia directa al empuje del pedal. - Multisaltos horizontales controlados: 2 × 6–8 contactos - Saltos a una pierna alternados hacia	Hora: 3pm a 5pm Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar 6 curvas Trabajar 2x10x200x400 –Enfasis Aceleraciones de curva: Descargar y estirar VELOCIDAD: 2x10x200	

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 12/1/2026 **AL** 18/01/2026 **DEPORTE:** PATINAJE (

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ **CONTRATO Nº:** IDRD-STRD-CD-0932-202

MICROCICLO Nº: 2 **TENDENCIA MICRO:** ACUMULATIVO **OBJETIVO MICRO:** BASE AE

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1ª	DESCANSO	BICI: 70 KM zona 2 terreno plano	PREPARACION FISICA readecuamiento 12 min - plan central 40 min trote - 2bloques de 10 ejercicios de adbate (1min x 1min)* tecnica en patines 20 min	BICI: 24 km subidas entre zona 2-4	PREPARACION FISICA readecuamiento 12 min - plan central 40 min trote - 2bloques de 10 ejercicios de adbate (1min x 1min) + 30 min en patines tecnica	BICI 2 HORA 30 MIN
2ª	gym		GYM		GYM	
3ª	DESCANSO	Hora: Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar 6 curvas Trabajar 40 min farlek Descargar y estirar	Hora: Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 curvas Trabajar: 2x15kmtrs Descargar y estirar	Hora: Contenidos de la sesión: Resistencia continua Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 4 x 200 Trabajar: 45 min Descargar y estirar	Hora: Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 4 x 200 Trabajar: 2x10kmtrs Descargar y estirar	

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

	FECHA:	11/1/2026	**AL**	18/01/2026	**DEPORTE:**	PATINAJE CARRERAS	
	ENTRENADOR:	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ			**CONTRATO N°:**	IDRD-STRD-CD-0932-2025	
	MICROCICLO N°:	2	**TENDENCIA MICRO:**	ACUMULATIVO	**OBJETIVO MICRO:**	BASE AEROBICA	

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	DESCANSO	BICI: 70 KM zona 2 terreno plano	PREPARACION FISICA :calentamiento 12 min - plan central 40 min trote - 2bloques de 10 ejercicios de offslate (1min x 1min)* tecnica en patines 20 min	BICI: 24 km subidas entre zona 2-4	PREPARACION FISICA :calentamiento 12 min - plan central 40 min trote - 2bloques de 10 ejercicios de offslate (1min x 1min) + 30 min en patines tecnica	BICI 2 HORA 30 MIN	DESCANSO
2ª	gym		GYM		GYM		
3ª	DESCANSO	Hora: Contenidos de la sesión: Resistencia farlek Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar 6 curvas Trabajo: 40 min farlek Descargar y estirar	Hora: Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 6 curvas Trabajo: 2x15kmtrs Descargar y estirar	Hora: Contenidos de la sesión: Resistencia continuo Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 4 x 200 Trabajo: 45 min Descargar y estirar	Hora: Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos Desarrollo/Ejercicios: Calentar 10 min estirar Activar: 4 x 200 Trabajo: 3x10kmtrs Descargar y estirar		

Página 1
Página 2

Crear

Documentos de ejecución del contrato

	Descripción	Nombre del archivo	Cargado por		
	ARL.pdf	ARL.pdf	Comprador	Descargar	Detalle
	PCR.pdf	PCR.pdf	Comprador	Descargar	Detalle
	INFORME #1 COMPLETO ALEXANDRA VIVAS.pdf	INFORME #1 COMPLETO ALEXANDRA VIVAS.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	INFORME DE ACTIVIDADES #2 MAYO.pdf	INFORME DE ACTIVIDADES #2 MAYO.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	INFORME JULIO ALEXANDRA VIVAS.pdf (Archivado)	INFORME JULIO ALEXANDRA VIVAS.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	INFORME JUNIO ALEXANDRA VIVAS.pdf	INFORME JUNIO ALEXANDRA VIVAS.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	INFORME 4 ALEXANDRA VIVAS.pdf	INFORME 4 ALEXANDRA VIVAS.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	120255000297743_00001Cambio_Supervisor.pdf	120255000297743_00001Cambio_Supervisor.pdf	Comprador	Descargar	Detalle
	INFORME #5 COMPLETO.pdf	INFORME #5 COMPLETO.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	120255100390923_00001dfCambio_Supervisor.pdf	120255100390923_00001dfCambio_Supervisor.pdf	Comprador	Descargar	Detalle
	INFORME #6 COMPLETO.pdf	INFORME #6 COMPLETO.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	INFORM#7 OCT ALEXANDRA VIVAS COMPLETO.pdf	INFORM#7 OCT ALEXANDRA VIVAS COMPLETO.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	120255100439733_00001Cambio_Supervisor.pdf	120255100439733_00001Cambio_Supervisor.pdf	Comprador	Descargar	Detalle
	INFORME DE ACTIVIDADES #8 ALEXANDRA VIVAS.pdf	INFORME DE ACTIVIDADES #8 ALEXANDRA VIVAS.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	INFORME DE ACTIVIDADES #9 ALEXANDRA VIVAS.pdf	INFORME DE ACTIVIDADES #9 ALEXANDRA VIVAS.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle

Borrar Cargar nuevo

Cancelar

< Evaluación de la Entidad Estatal >

LIGA DE PATINAJE DE BOGOTÁ

Bogotá D.C. 26 DE ENERO DEL 2026

Señores:
WILIAM NIETO- ANDRESVARGAS
Ciudad

Asunto: VISTO BUENO

Cordial saludo, de manera muy atenta me permito informarles que una vez revisado el informe con fecha del mes de ENERO, la entrenadora **ALEXANDRA VIIVAS RODRIGUEZ** con numero de cedula **45.533.413**, La liga de patinaje de Bogotá en cabeza de Ginisberto Ramírez como coordinador otorgan el visto bueno de la entrenadora distrital institucional ya nombrada.

Agradezco como siempre su valiosa colaboración y disposición.

Cordialmente,

GINISBERTO RAMIREZ
COORDINADOR DEPORTIVO
LIGA DE PATINAJE DE BOGOTA

PBX (571) 7049898
Av. Cll 64C # 68B - 98 Edf. Administración
1er piso - Unidad Residencia El Guali
www.lipatinbogota.org - email: gerencia@lipatinbogota.org

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ