

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.	5		
FECHA DEL INFORME	DD	MM	AAAA
	30	09	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 prórroga
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 SEPTIEMBRE 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.	<p>Avance: Se realizó la planeación de los 4 microciclos del mes de Septiembre subidos al drive en la fecha correspondiente y el mesociclo del año.</p> <p>Evidencia: Se adjuntan los microciclos y mesociclo.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/planificacion/septiembre subcarpetas:</p> <p>Microciclos:</p> <ol style="list-style-type: none"> https://drive.google.com/file/d/1eE7p_-O7ej4P7mHxVnqE3l9HV2eHM6hs/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1p9VSEnu8Krrit7ibuExzRTasBbDxrcSU/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1v3QNYvpWax4SaN-7FqhmW70NBQocUzWs/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1qwKmw03wfl6dQR1xYL9RVkm9BXCdpjE/view?usp=sharing <p>Mesociclo: https://drive.google.com/file/d/1ck3JDr3wF2sgsX5_ES2w6iPZPN9nuIQ3/view?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 16-17-18</p>
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.	<p>Avance: Se realizó avances según cronograma en la elaboración de el plan pedagógico y se dio entrega finalizado en el drive, además se trabajó los criterios de búsqueda y transición dando entrega final.</p> <p>Evidencia: Se adjunta el plan pedagógico y criterios de búsqueda.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/planpedagogico</p> <p>Subcarpeta/avances: Plan Pedagógico: https://drive.google.com/file/d/1jkRJ5Qnh48qM_gc7pNm_Naf5yPa-ktUk/view?usp=sharing</p> <p>Criterios de búsqueda: https://drive.google.com/file/d/1cOtMKeKIA8IHZNGC3dwzE-LxZNOTjFG8/view?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 19</p>

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)

<p>Obligación No. 3: Cumplir con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y Ligas Deportivas Distritales, cumpliendo con un mínimo ocho (8) sesiones semanales con sus deportistas del registro de Bogotá, con mínimo dos (2) grupos de conformidad con los sitios de entrenamiento concertado con el IDRD.</p>	<p>Avance: Se realizaron entrenamientos vía zoom, dos sesiones por día, dando 8 sesiones por semana y en el mes de Septiembre se cumplieron 34 sesiones con todas las deportistas.</p> <p>Evidencia: Se adjuntan videos y pantallazos de las sesiones de entrenamiento en Zoom.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias Subcarpeta/Septiembre:</p> <p>Entrenamientos Links: 4 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1OfOylEv1bDqpZeK4TJufmyN6WJYE203?usp=sharing 5 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/14r6Mla6v_12MC0VmeE9e_tfBONQownw-oE?usp=sharing 6 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1wbwlbAqvcScOKrKwymbvWj3x53miKms_?usp=sharing 8 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1GtXdgK2RdkoZL-S0PWUvcVtXUjxtc_hO?usp=sharing 11 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/13kizciD2Hqiw1WZhlPO0Lzn6X2IPDN?usp=sharing 12 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1vTUD0kiEpdBB_ wsw9c41Er9Avqzaw?usp=sharing 13 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1qJYlc7kaU8StflsvF1hS1d4FPzDR5ZhO?usp=sharing 15 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1RoM1j5ift_D9VtsvvwZUW1Xlf5aZuEH?usp=sharing 18 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1RoM1j5ift_D9VtsvvwZUW1Xlf5aZuEH?usp=sharing 19 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1aW48OHBeUOmqqPxfhqiNR8eZ6c4v_r9L?usp=sharing 20 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1WUffqixV1ZP5FgKOGVrO3LwV3gaagba?usp=sharing 22 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1vTRYvoeb8nmJV755YbSzwqWZlZbW3YJo?usp=sharing 24 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1kWzPNJpuQa9qxGExxbSA-KOY_Du6ohh?usp=sharing 26 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1yCWJUHs5tg96RFRtFG2boX4XpfrZTb9?usp=sharing 27 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1DW114v6hdGhOksqbVpBz0PnG5aXtzfxL?usp=sharing 29 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1FvdU2XilJLwxsdH9O_xEF3AJpiGimvDE?usp=sharing 30 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1Xk39pov-PatoaTiBmCqSGv5AU39S4NYt?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 14 - 15</p>
<p>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.</p>	<p>Avance: El diligenciamiento del reporte no se realizó en este informe.</p> <p>Evidencia: N/A</p> <p>Ubicación: Sin registro</p>
<p>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,</p>	<p>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 Septiembre.</p> <p>Evidencia: Se adjuntan videos y pantallazos de las sesiones de las ciencias aplicadas en Zoom.</p>

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)

<p>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.</p>	<p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias</p> <p>Subcarpetas/Septiembre:</p> <p>Sesiones de Ciencias Aplicadas Links:</p> <p>5 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/14r6Mla6v_12MC0VmE9e_tfBONQwv-oE?usp=sharing</p> <p>11 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/13kizcjjD2Hqjw1WZhIPQ0Lzn6X2IPDN?usp=sharing</p> <p>18 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1-oMAIGiu-AWKZTKfAVJd6lgX-fVMD0OQ?usp=sharing</p> <p>24 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1kWzPNJpuQa9qxGExxwBSA-KOY_Du6ohh?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 20</p>
<p>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.</p>	<p>Avance: Para el presente periodo no hubo competencias</p> <p>Evidencia: N/A</p> <p>Ubicación: Sin registro</p>
<p>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.</p>	<p>Avances: Se asistió a las reuniones programadas por la Metodóloga Angie Avendaño los días 2, 9, 16, 23 y 30 de Septiembre.</p> <p>Evidencia: Se adjuntan pantallazos de las reuniones programadas por Angie Avendaño en Meet.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias/julio</p> <p>Subcarpetas:</p> <p>9-2, 9-9, 9-16, 9-23 y 9-30</p> <p>Reuniones Links</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1IE_SeM608DoXca3l7JrcaBG3XXMECGa6?usp=sharing</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1tRkiNXzL4uzM6mnK7vkRqsoQ4q-rlDHW?usp=sharing</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1pYq5aUm4znp8Nttm_Glmn6VTOMaNP16m?usp=sharing</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1y4LJMBYkRwmE0A1_O0Ah_oYExhUyb9oD?usp=sharing</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1XkJ9poy-PqtoaTjBmCqSGv5AU39S4NYt?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 12- 13</p>

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)

<p>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.</p>	<p>Avance: Se realiza en cada sesión de clase un aporte teórico sobre el manual de convivencia del proyecto del IDRD.</p> <p>Evidencia: Se adjuntan videos y pantallazos de sesiones de clase donde se habló del manual de convivencia.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias/Septiembre</p> <p>Subcarpetas: Link Carpeta de evidencias: https://drive.google.com/drive/folders/1WUzu7X3ljQez1vfjF2AG34czAgordz5z?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 21</p>
<p>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.</p>	<p>Avance: Para el presente periodo las deportistas participaron en el evento deportivo internacional, Competencia internacional organizada por Argentina.</p> <p>Evidencia: Se adjunta pantallazos de la competencia.</p> <p>Ubicación: maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias/Septiembre</p> <p>Subcarpetas: 9-4, 9-6, 9-12, 9-13, 9-26, 9-27. https://drive.google.com/drive/folders/1OfOvL_evv1bDqpZeK4TJufmyN6WJYE203?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1wbwlbAqvcScOKrkWymbvWjx53miKms_2usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1vTUD0kiZEpdBB_wsw9c41Er9ZAvqzaw?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1qjYlc7kqU8StfsvF1hS1d4FPzDR5ZhO?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1vCWJUh5tq96RFTFG2boX4XpIirZTb9?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1DW114v6hdGhOksqbVpBz0PpG5aXtfxL?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio #25</p>
<p>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.</p>	<p>Avance: Se reporta diario clase a clase en el SIM asistencias y percepción de esfuerzo de cada deportista.</p> <p>Evidencia: Se adjunta formato de asistencia SIM.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/asistencia/septiembre</p> <p>Asistencia: https://drive.google.com/file/d/1e53wM1nnAfw8JD3BbXWxxK8nSGahLmh/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1wASnJBQIKDZr4yxVJBXwnVdNvBcYUil4/view?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 24</p>
<p>Obligación No. 11: Presentar el informe mensual con el concepto de la Liga de su respectivo deporte.</p>	<p>Avance: Se envía informe vía correo electrónico a la Liga de gimnasia de Bogotá, reportando el trabajo realizado en el mes.</p> <p>Evidencia: Se adjunta pantallazo de correo a la liga de gimnasia de Bogotá.</p>

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)

	<p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias/septiembre</p> <p>Subcarpeta 9-28 https://drive.google.com/drive/folders/1Q5VmwbF8HTywpRFDN--O_1Wp1PthF1F?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 23</p>
<p>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.</p>	<p>Avance: Se reporta un formato en el drive donde se evidencia los datos de las deportistas actualizadas y en el SIM se actualiza constantemente.</p> <p>Evidencia: Se adjunta formato de base de datos de deportistas.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/asistencia/septiembre</p> <p>Base de datos Link: https://drive.google.com/file/d/1bmzsRTnrhEOI06E0sPgCBDK7qYrG4AFb/view?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 22</p>
<p>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.</p>	

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.

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)

1. Pago de Salud y Pensión (Planilla mes anterior).
2. Certificación de cumplimiento de este periodo con fecha del último día de mes respectivo.
3. Pantallazo del informe anterior en Secop II.
4. Pantallazo de las evidencias Reuniones 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 envío de informe a la Liga de gimnasia de Bogotá.
12. Planilla de asistencia V8 de plataforma SIM.
13. Pantallazos de las evidencias de evento deportivo internacional – La gimnasia une al mundo

Maria Alexandra Galindo G.

Firma Contratista

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

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

W. A. Nieto

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

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.	

DATOS DE LA PLANILLA					
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DÍA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DÍA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD
					EMPLADOS UPC
					1 0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR
2020-08	2020-08	I	01/09/2020	45078301	\$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

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.	

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DÍA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DÍA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2020-08	2020-08	I	01/09/2020	45078301	\$373.000	

DETALLE POR COTIZANTE																																																
INFORMACIÓN COTIZANTE										INFORMACIÓN NOVEDADES							PENSIÓN						SALUD			RIESGOS LABORALES			CCF			PARAFISCALES																
No.	Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Cotizante	Subjeto	Extranjero	Cotiz. exterior	Exonerado	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SEN	SEI	LMA	MAC	MAP	NCT	RL	CONEXIÓN	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntari o 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	0

PAGADA

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

CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO
 (Artículos 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
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
8	Valor de los aportes obligatorios al Sistema de Seguridad Social correspondiente al 40% de los ingresos recibidos efectivamente en el <u>MES ANTERIOR</u> 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 retención 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
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
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
	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
	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
	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
	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
13	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.						SI				NO
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.

Maria Alexandra Galindo G.

FIRMA

Dada en Bogotá D.C. a los: DD **30** MM **9** AA **2020**

*

3. PANTALLAZO DEL INFORME ANTERIOR EN SECOP II (AGOSTO)

3 Bienes y servicios

4 Documentos del Proveedor

5 Documentos del contrato

6 Información presupuestal

7 Ejecución del Contrato

8 Modificaciones del Contrato

9 Incumplimientos

VER CONTRATO

Ejecución del Contrato

☐ Porcentaje ☐ Recepción de artículos

Plan de Pagos

☐ ¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? ☒ Sí ☐ No

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado
No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda especificados					

Crear

Documentos de ejecución del contrato

Descripción	Nombre del archivo	Cargado por
☐ CRP 2905.pdf	CRP 2905.pdf	Comprador Descargar Detalle
☐ ARL IDRD-CTO-0831-2020.pdf	ARL IDRD-CTO-0831-2020.pdf	Comprador Descargar Detalle
☐ INFORME 1 MAYO ALEXANDRA GALINDO.pdf	INFORME 1 MAYO ALEXANDRA GALINDO.pdf	Proveedor Descargar Detalle
☐ GALINDO GOMEZ MARIA ALEXANDRA V11 ACTA DE INICIO.pdf	GALINDO GOMEZ MARIA ALEXANDRA V11 ACTA DE INICIO.pdf	Proveedor Descargar Detalle
☐ INFORME MARIA ALEXANDRA GALINDO - GIMNASIA RITMICA PERFECCIONAMIENTO - JUNIO CON SOPORTES.pdf (Archivado)	INFORME MARIA ALEXANDRA GALINDO - GIMNASIA RITMICA PERFECCIONAMIENTO - JUNIO CON SOPORTES.pdf	Proveedor Descargar Detalle
☐ INFORME 2 JUNIO ALEXANDRA GALINDO.pdf	INFORME 2 JUNIO ALEXANDRA GALINDO.pdf	Comprador Descargar Detalle
☐ INFORME 3 JULIO ALEXANRA GALINDO.pdf	INFORME 3 JULIO ALEXANRA GALINDO.pdf	Proveedor Descargar Detalle
☐ INFORME 4 AGOSTO ALEXANDRA GALINDO.pdf	INFORME 4 AGOSTO ALEXANDRA GALINDO.pdf	Proveedor Descargar Detalle

Borrar Cargar nuevo

Cancelar

<

Evaluación de la Entidad Estatal

>

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

Reuniones Links

https://drive.google.com/drive/folders/1IE_SeM608DoXca3l7JrcaBG3XXMECGa6?usp=sharing
<https://drive.google.com/drive/folders/1tRkiNXzL4uzM6mnK7vkRqsoO4q-rIDHW?usp=sharing>
https://drive.google.com/drive/folders/1pYq5aUm4znP8Nttm_Glmn6VTomaNPL6m?usp=sharing
https://drive.google.com/drive/folders/1y4LJMBYkRwmE0A1_O0Ah_oYExhUyb9oD?usp=sharing
<https://drive.google.com/drive/folders/1XkJ9poy-PgtoaTjBmCqSGv5AU39S4NYt?usp=sharing>

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

REUNION 2 – FECHA: 9 DE SEPTIEMBRE DE 2020 – 12M A 1PM

REUNION 3 : FECHA 16 DE SEPTIEMBRE DE 2020 – 11:30AM A 1:00PM

TEMA: REUNION MULTIDICIPLINAR

11:33 66% 11:33 66% 11:42 62% 11:46 61% 11:49 59% 12:52 55%

GRAB. GRAB. GRAB. GRAB. GRAB.

Maria Alexandra Galindo Gomez

14 14 22 20 22 24

Maria Alexandra Galindo ...
Yeidy Elizabeth ... **NUEVO**
Amanda Haydee Mon...
Diego Duque Qu... **NUEVO**

Maria Alexandra Galindo ...
Yeidy Elizabeth ... **NUEVO**
Amanda Haydee Mon...
Angie Katiana Aveda...

Maria Alexandra Galindo ...
Diego Duque Quinche
Willy Augusto Trujillo ...
Edwin Vladimir Lopez ...

Maria Alexandra Galindo ...
Diego Duque Quinche
Miguel Alexander Nin...
Angie Katiana Aveda...

Maria Alexandra Galindo ...
Diego Duque Quinche
Willy Augusto Tr... **NUEVO**
Angie Katiana Aveda...

Maria Alexandra Galindo ...
Diego Duque Quinche
Willy Augusto Trujillo ...
Yeidy Elizabeth Gome...

Otras personas en la reunión (10)
Angie Katiana Aveda...

Otras personas en la reunión (10)
Diego Duque Qu... **NUEVO**

Otras personas en la reunión (18)
Miguel Alexander Nino Rey se unió

Otras personas en la reunión (16)
Amanda Haydee Mon...

Otras personas en la reunión (18)
Amanda Haydee Mon...

Otras personas en la reunión (20)
Amanda Haydee Mon...

REUNION 4: FECHA 23 DE SEPTIEMBRE DE 2020 – 12M A 1PM

12:02 44% 12:49 55% 12:49 55%

GRAB. GRAB. GRAB.

Maria Alexandra Galindo Gomez

6 9 9

Maria Alexandra Galindo ...
Marta Beatriz Pardo d...
Lizeth Marcela Ruiz C...

Maria Alexandra Galindo ...
Ricardo Novack Busta...
Marta Beatriz Pardo d...

Maria Alexandra Galindo ...
Ricardo Novack Busta...
Marta Beatriz Pardo d...

Otras personas en la reunión (2)
Mauricio Pichimata

Otras personas en la reunión (5)
Christian Camilo Valb...

Otras personas en la reunión (5)
Christian Camilo Valb...

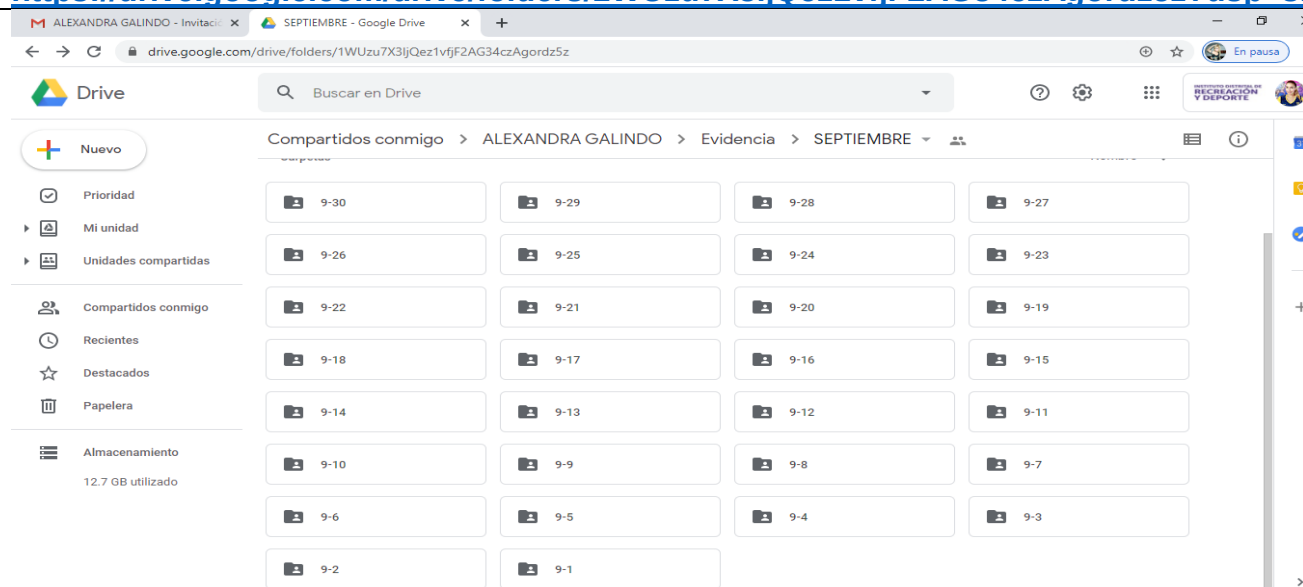
EVIDENCIAS DE ENTRENAMIENTOS– SEPTIEMBRE– IDRD – PERFECCIONAMIENTO GIMNASIA RITMICA ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

PANTALLAZO CARPETA EVIDENCIAS – SEPTIEMBRE– SUBCARPETAS

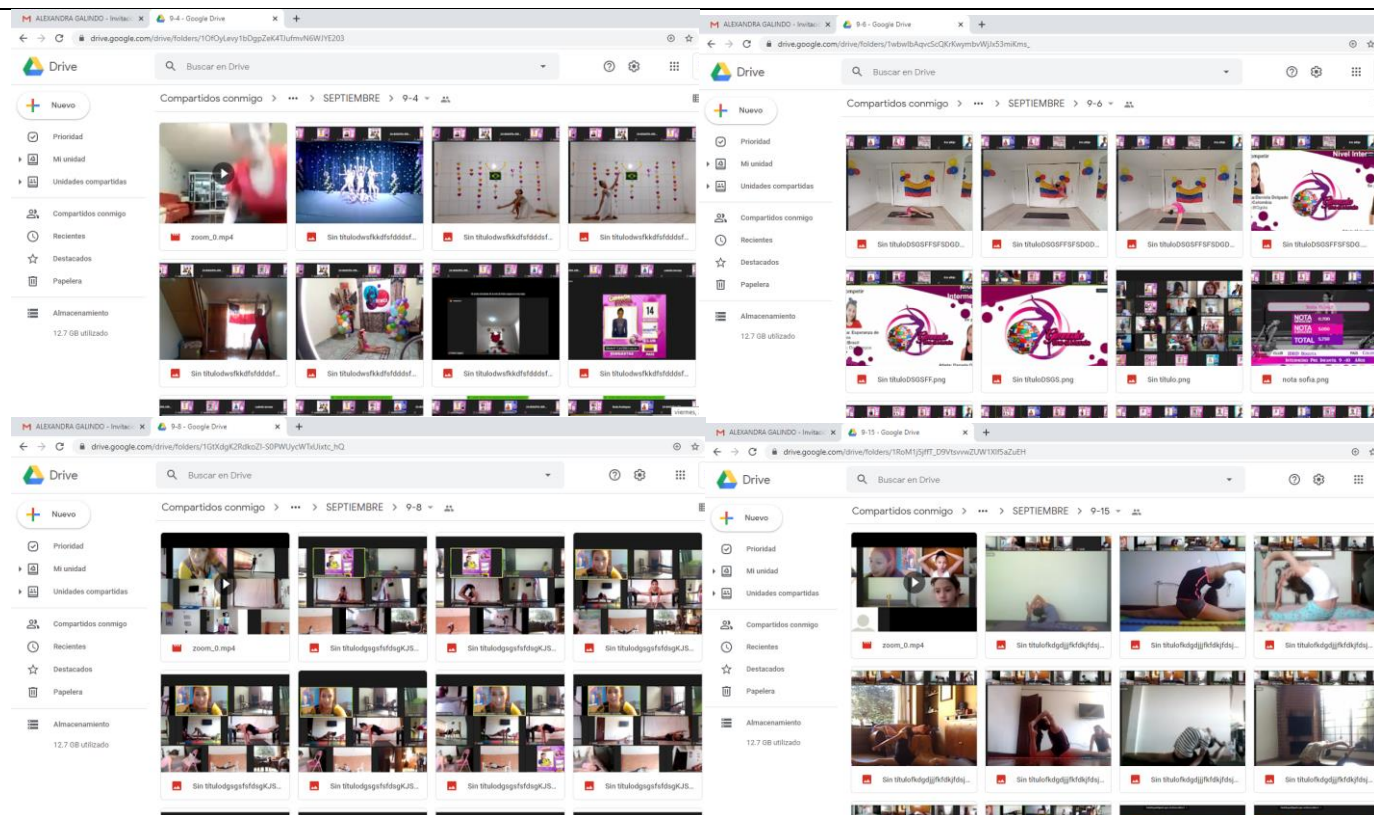
Acá se encuentran las evidencias de los entrenamientos con pantallazos de las clases y los videos de zoom.

LINK:

<https://drive.google.com/drive/folders/1WUzu7X3ljQez1vfjF2AG34czAgordz5z?usp=sharing>



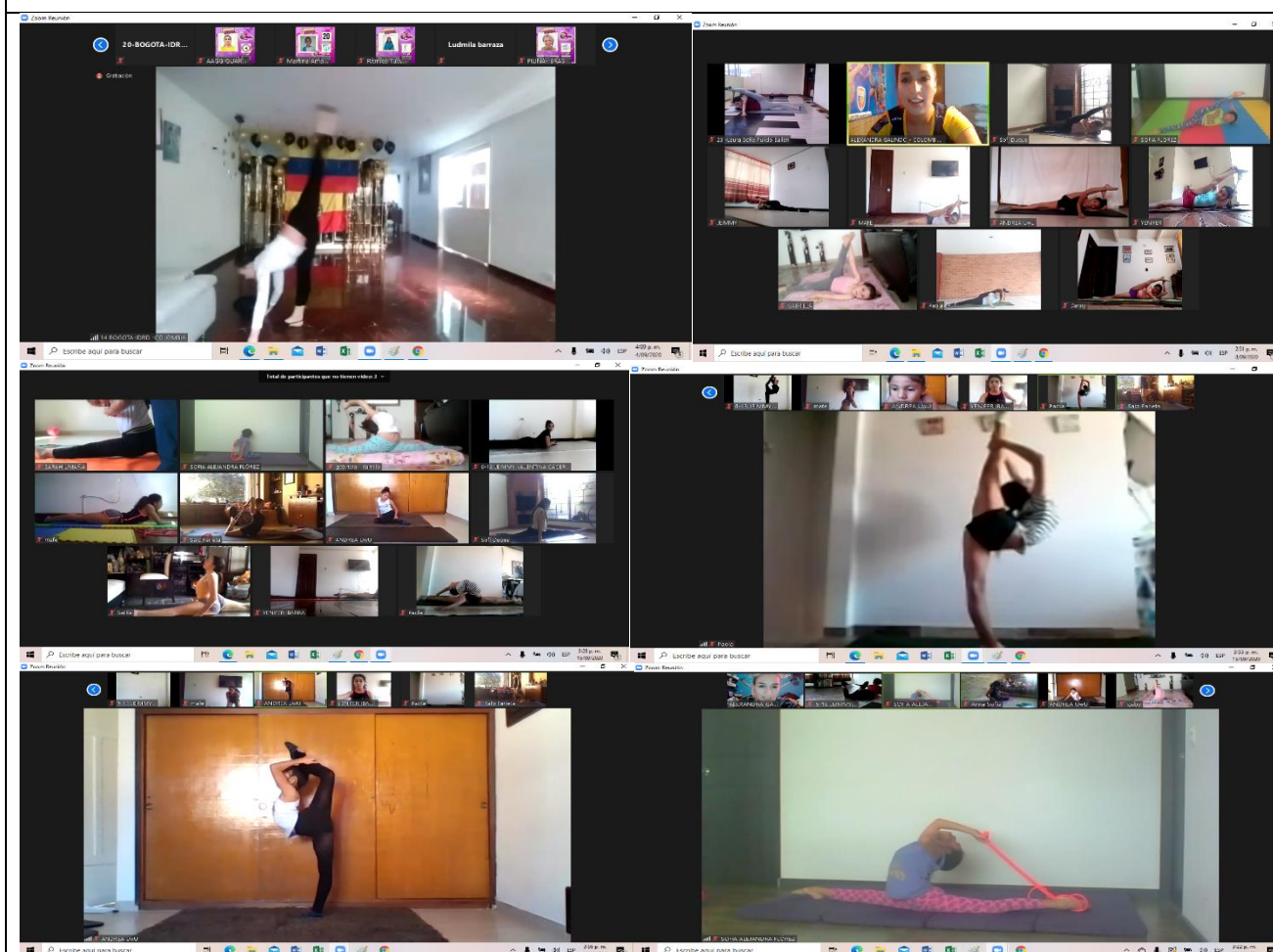
PANTALLAZOS DE ALGUNAS CARPETAS CON SUS RESPECTIVAS EVIDENCIAS



LINKS DE EVIDENCIA DE DIAS DE ENTRENAMIENTO:

4 DE SEP: <https://drive.google.com/drive/folders/1OfOyLevy1bDgpZeK4TJufmvN6WJYE203?usp=sharing>
 5 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/14r6Mia6v_12MC0VmE9e_tfBONQwrrw-oE?usp=sharing
 6 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1wbwlbAqvcScQKrKwymbvWjJx53miKms_?usp=sharing
 8 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1GtXdgK2RdkoZI-S0PWUycWTxUixtc_hQ?usp=sharing
 11 DE SEP: <https://drive.google.com/drive/folders/13kizcjjD2Hqjw1WZhIPQ0Lzn6X2IPDN?usp=sharing>
 12 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1vTUD0kiZEpdBB_wsw9c41Er9ZAvgzalw?usp=sharing
 13 DE SEP: <https://drive.google.com/drive/folders/1qJYlc7kqU8StflsvF1hS1d4FPzDR5ZhO?usp=sharing>
 15 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1RoM1j5jffT_D9VtsvwwZUW1Xlf5aZuEH?usp=sharing
 18 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1RoM1j5jffT_D9VtsvwwZUW1Xlf5aZuEH?usp=sharing
 19 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1aW48QHBeUQmqpPxfhqiNR8eZ6c4v_r9L?usp=sharing
 20 DE SEP: <https://drive.google.com/drive/folders/1WUffqlxV1jZP5FqKOGVrO3LwV3gaagba?usp=sharing>
 22 DE SEP: <https://drive.google.com/drive/folders/1yTRYvoeb8nmJV755YbSzwqwZIZbW3YJo?usp=sharing>
 24 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1kWzPNJpuQa9qxGExxwbSA-KOY_Du6ohh?usp=sharing
 26 DE SEP: <https://drive.google.com/drive/folders/1yCWJUhs5tq96RfTfG2boX4XpfjrZTb9?usp=sharing>
 27 DE SEP: <https://drive.google.com/drive/folders/1DW114v6hdGhOksqbVpBz0PpG5aXtzfxL?usp=sharing>
 29 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1FvdU2XilJLwxsdH9O_xEF3AJpiGimvDE?usp=sharing
 30 DE SEP: <https://drive.google.com/drive/folders/1XkJ9poy-PqtoaTjBmCgSGv5AU39S4NYt?usp=sharing>

PANTALLAZOS DE ALGUNAS CLASES – SEPTIEMBRE



MICROCICLO 3

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 14/09/2020 AL 20/09/2020 DEPORTE: GIMNASIA RITMICA
ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ CONTRATO N°: 0831 de 2020

MICROCICLO N°: 20 TENDENCIA MICRO: CORRIENTE OBJETIVO MICRO: En esta semana se participara en una competencia Online Internacional via Zoom, donde estaremos preparandonos para esta competencia con las deportistas y se enfocara el trabajo en esquemas.

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a y 2 ^a	<p>Hora: 2:00pm - 5:00pm</p> <p>Contenidos de la sesión: Entrenamiento de fortalecimiento y trabajo de esquemas</p> <p>Link: https://us02web.zoom.us/j/81601979554?pwd=VHk3Q0ZxZzZlcVdGbXVYSUY2d2p3Zz09</p> <p>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</p> <p>Calentamiento general</p> <p>Movilidad Articular cefalocaudal</p> <p>Estiramientos basicos</p> <p>Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech</p> <p>Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Esquemas de competencia , balon, manos libres, mazas.</p> <p>Flexibilidad final</p> <p>Retroalimentacion de la clase y recomendaciones</p>				<p>Hora: 2:00PM A 5:00PM</p> <p>Contenidos de la sesión: Trabajo de acrobacias y Sesion con Fisioterapia</p> <p>Link: https://us02web.zoom.us/j/89345810812?pwd=MS9lVTBIV3pTV0p3dDVHBlJmSWb3Zz09</p> <p>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a deportistas</p> <p>Sesion con fisioterapia de fortalecimiento</p> <p>Taller practico</p> <p>Trabajo de acrobacias con aparatos</p> <p>Y retroalimentacion de la clase</p>	<p>Hora: 2:00PM A 5:00PM</p> <p>Contenidos de la sesión: Sesion con Nutricion y trabajo tecnico</p> <p>Link: https://us02web.zoom.us/j/89409658468?pwd=dk1xZ3UzMmx2UFpFVWp0K3JuTzk0UT09</p> <p>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la sesion</p> <p>Sesion con Nutricion</p> <p>Trabajo tecnico de aparatos de aro y cuerda</p> <p>Estiramientos</p> <p>Retroalimentacion de clase</p>	<p>Hora: 9:00AM a 12:00M</p> <p>Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y trabajo de tecnica.</p> <p>Link: https://us02web.zoom.us/j/8892990860?pwd=UUtQOWxwSnliNFgvcXRuaGxTVlrdz09</p> <p>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</p> <p>Calentamiento general</p> <p>Movilidad Articular cefalocaudal</p> <p>Estiramientos basicos</p> <p>Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech</p> <p>Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros.</p> <p>Preparacion fisica</p> <p>Trabajo tecnico de saltos y balon</p> <p>Acrobacias</p> <p>Fortalecimiento de fuerza abdominal y dorsal</p> <p>Flexibilidad final</p> <p>Retroalimentacion de la clase y recomendaciones</p>

MICROCICLO 4

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 21/09/2020 AL 27/09/2020 DEPORTE: GIMNASIA RITMICA
ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ CONTRATO N°: 0831 de 2020

MICROCICLO N°: 21 TENDENCIA MICRO: CORRIENTE OBJETIVO MICRO: En esta semana se participara en una competencia Online Internacional via Zoom, donde sera la final en competencia con las deportistas.

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a y 2 ^a	<p>Hora: 2:00pm - 5:00pm</p> <p>Contenidos de la sesión: Trabajo de esquemas de competencia</p> <p>Link: https://us02web.zoom.us/j/81515749287?pwd=QXAvbTNLOVU3ZktOTnVxZmFzQVhYUT09</p> <p>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</p> <p>Calentamiento general</p> <p>Movilidad Articular cefalocaudal</p> <p>Estiramientos basicos</p> <p>Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en strech</p> <p>Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Esquemas de competencia , balon, manos libres, mazas.</p> <p>Flexibilidad final</p> <p>Retroalimentacion de la clase y recomendaciones</p>				<p>Hora: 2:00PM A 5:00PM</p> <p>Contenidos de la sesión: Sesion con Fisioterapia y Psicologia</p> <p>Link: https://us02web.zoom.us/j/87258087700?pwd=b1NlZklVRmVwVFdtd25ZOCiOcmPzUT09</p> <p>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a deportistas</p> <p>Sesion con fisioterapia de fortalecimiento</p> <p>Taller practico</p> <p>Sesion con psicologia de atencion</p> <p>Y retroalimentacion de la clase</p>	<p>Hora: 10:00AM a 2:00PM</p> <p>Contenidos de la sesión: Competencia - Finales</p> <p>Link: https://us02web.zoom.us/j/87258087700?pwd=b1NlZklVRmVwVFdtd25ZOCiOcmPzUT09</p> <p>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la competencia</p> <p>Competencia de finalistas via zoom en vivo</p> <p>Recomendaciones finales</p>	<p>Hora: 10:00AM a 1:00PM</p> <p>Contenidos de la sesión: Competencia - Finales</p> <p>Link: https://us02web.zoom.us/j/87258087700?pwd=b1NlZklVRmVwVFdtd25ZOCiOcmPzUT09</p> <p>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la competencia</p> <p>Competencia de finalistas via zoom en vivo</p> <p>Recomendaciones finales</p>

MESOCICLO

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

REPORTISTA O EQUIPO :**ENTRENADOR:**

DURACIÓN DEL MACRO

REPORTS :**MODALIDAD:****DESDE**

5/05/2020

HASTA

11/01/2021

CONVENCIONES

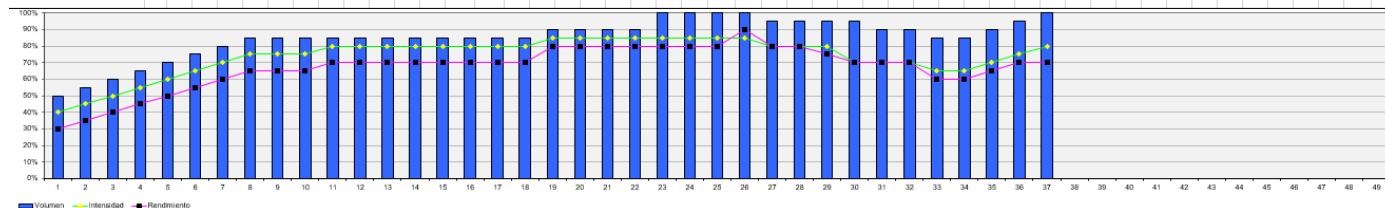
	CONTROL MEDICO
---	----------------

☒	CONTROL FÍSICO
----------------------------------	----------------

	CONT TECNICO
---	--------------

C	CONCENTRACIO
---	--------------

1	CONTROL LACTIC
---	----------------



CONTROLES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
JAN		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT	

VOLUMEN	km
VOLUMEN (Acher e minuter)	
VOLUMEN	rpg
VOLUMEN	kg
SUPRATORIA VOLUMEN	
MEDIO	kg, km

COMPONENTE TÉCNICO

COMPONENTE TÁCTICO

COMPONENTE FÍSICO

COMPONENTE ARTÍSTICO / COREOGRÁFICO

COMPONENTE PSICOLÓGICO

COMPONENTE TEÓRICO

[illegible]

TENDENCIA DE MICROS

TENDENCIA DE MICRO			
CH	CHOQUE	PC	PRECOMPETITIVO
C	CORRIENTE	R	REGULAR
A	APROXIMACION	D	DESARROLLADOR
C	COMPETITIVO	I	INTRODUCTORIO - AJ
D.A.	DESCANSO ACTIVO		

8. PLAN PEDAGOGICO

link: https://drive.google.com/file/d/1jkRJ5Qnh48gM_gc7pNm_Naf5yPa-ktUk/view?usp=sharing

CRITERIOS DE BUSQUEDA LINK:

<https://drive.google.com/file/d/1cOtMKeKIA8IHZNGC3dwzE-LxZNOTjFG8/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).	0.30
Posición inicial injustificada	
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:

FUERZA

RESISTENCIA

CAPACIDADES FÍSICAS

FLEXIBILIDAD

VELOCIDAD

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

Seguendo 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

CRITERIOS DE BUSQUEDA

DEPORTE	MODALIDAD	EDAD DE BUSQUEDA	CRITERIO	INDICAR VARIABLE
GIMNASIA	RITMICA	6 a 7 años	Técnicos	Buen desarrollo de los patrones basicos de movimientos: caminar, correr, saltar, reptar, lanzar, atrapar. Posibilidades de movimientos como realizar volteretas y medialunas en diferentes formas y direcciones y buen rango de flexibilidad.
GIMNASIA	RITMICA	6 a 7 años	Competitivo	Que tenga un alto grado de expresion corporal, con gran disposicion a aprender, desarrollar y perfeccionar movimientos, con muy buena puesta en escena.
GIMNASIA	RITMICA	6 a 7 años	Comportamental	Debe demostrar muy buena presentacion personal, que evidencie gran disciplina y personalidad; que disfrute la ejecucion de la disciplina, con valor de respeto por las compañeras y las figuras de autoridad.
GIMNASIA	RITMICA	6 a 7 años	Biológico	Biotipo (Ectomorfa) Femenino: brazos largos con relación al tronco, extremidades largas con relación al tronco, brazos rectos, columna erguida, talla normal y articulaciones angostas.

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

Sesiones de Ciencias Aplicadas Links:

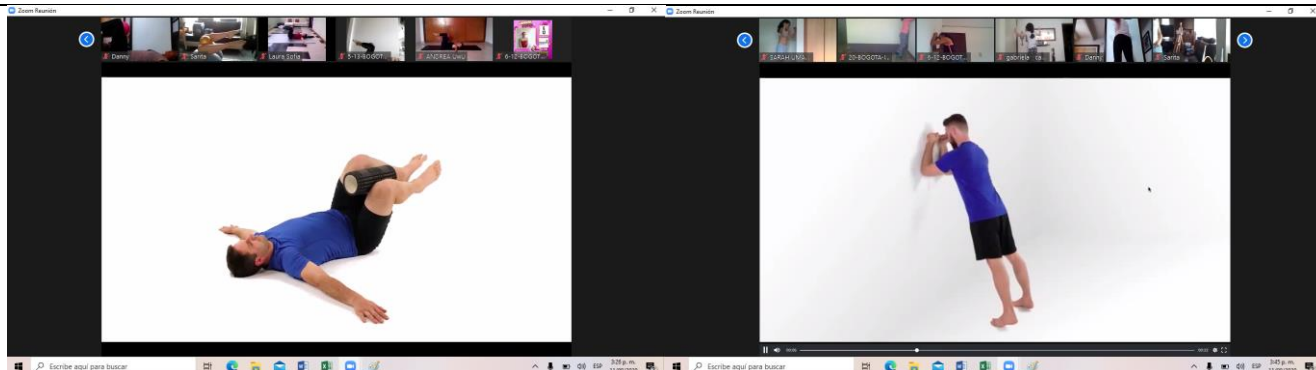
5 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/14r6Mla6v_12MC0VmE9e_tfBONQwrw-oE?usp=sharing

11 DE SEP: <https://drive.google.com/drive/folders/13kiczjD2Hqjw1WZhlpQ0Lzn6X2IPDN?usp=sharing>

18 DE SEP: <https://drive.google.com/drive/folders/1-oMAGiu-AWKZTKfAVJd6lgX-fWmD0QQ?usp=sharing>

24 DE SEP: https://drive.google.com/drive/folders/1kWzPNJpuQa9qxGExxwbSA-KOY_Du6ohh?usp=sharing

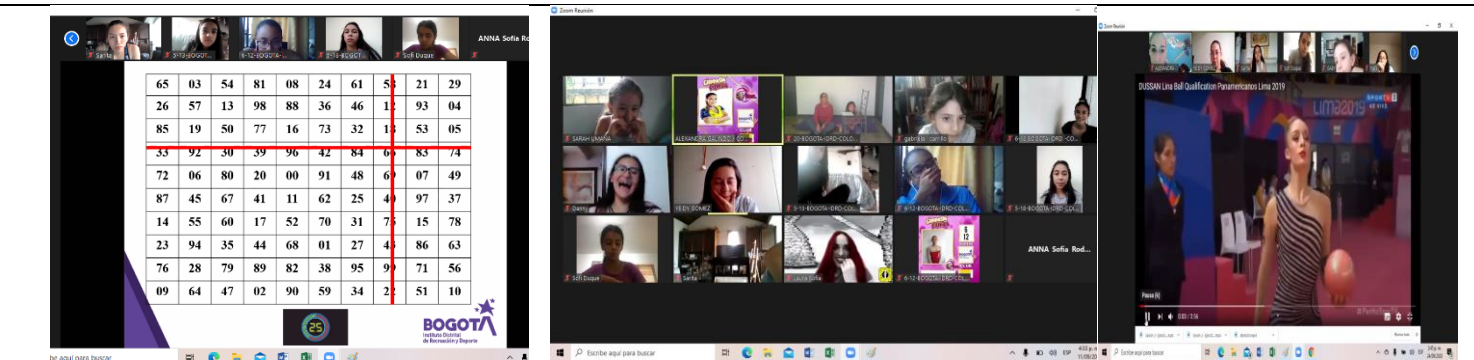
SESION CON FISIOTERAPIA



SESION CON NUTRICION



SESION CON PSICOLOGIA



EVIDENCIA MANUAL DE CONVIVENCIA IDRD

LINK EVIDENCIAS - SEPTIEMBRE:

https://drive.google.com/drive/folders/1gVLXLxOYKp0P--fCETY5ERe_HAcakgLK?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 Bogotá 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 SEPTIEMBRE– PERFECCIONAMIENTO – SEMILLERO

15 DEPORTISTAS

LINK: <https://drive.google.com/file/d/1bmzsRTnrhEOI06E0sPqCBDK7gYrG4AFb/view?usp=sharing>

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 BALLEEN	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	ANNA SOFIA RODRIGUEZ CASTILLO	1014876875	3125647538	1 MES	10 AÑOS	
14	12	SOFIA DUQUE ARDILA	1013260786	3144405880	1 MES	14 AÑOS	
15	13	GABRIELA CARRILLO FLOREZ	1021316747	3004397041	1 MES	7 AÑOS	
16	14	SALOME FARIETA MORENO	1014868390	3165688843	1 MES	11 AÑOS	
17	15	SARAH JOANNE UMAÑA MESA	1020821579		1 MES	6 AÑOS	

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

GRUPO: GIMNASIA RITMICA – TECNIFICACION

INFORME MES DE SEPTIEMBRE - x ALEXANDRA GALINDO - Google x Editar

mail.google.com/mail/u/0/#sent/QgrcJHsBtPxxJWtINfszPsgBxKzHHTbflq

in:sent

1 de 28 Es

INFORME MES DE SEPTIEMBRE - TECNIFICACION GIMNASIA RITMICA

Maria Alexandra Galindo Gomez <maria.galindo@idrd.gov.co>
para ligadegimnasiadebogota@yahoo.es

13:58 (hace 6 minutos)

Buenas tardes!
Se hace envío de el informe del mes de septiembre de el IDRD - TECNIFICACIÓN - GIMNASIA RITMICA
Gracias!

M. ALEXANDRA GALINDO
Entrenadora Gimnasia Rítmica
RENDIMIENTO DEPORTIVO
maria.galindo@idrd.gov.co
} Licenciada en educación física,
recreación y deportes.
} Entrenadora F.I.G - Nivel 3.
} Magister en entrenamiento
deportivo.

INFORME IDRD - S...

REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

ENTRENADOR: María Galindo

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

DEPORTE / MODALIDAD:

FECHA DE REPORTE Periodo 2020-09-01 a 2020-09-30

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	Mujer	1000612423	ra 100 # 23 H 83 Int 1 apto 3	5,73208E+11	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
2	JULIANA MONTAÑO MORENO	Mujer	1014480852	C SUR # 24 35 APARTA 336	3015186180	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
3	MARIA FERNANDA SANCHEZ GRANADOS	Mujer	1021672603	Calle 2#19A26	5,73124E+11	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
4	PAOLA ANDREA SALAZAR TAPIAS	Mujer	1141723615	Kr 69 b 74 b 82	5,73214E+11	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
5	SOFIA ALEJANDRA FLOREZ MORENO	Mujer	1010762280	Cra 26A No. 62 32	3125277948	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
6	DANIELA ALEJANDRA PINO MONTAÑA	Mujer	1028480580	Cra 81b #6c_10 casa 34	3004162585	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
7	DANIELA ANDREA DELGADO RODRIGUEZ	Mujer	1030606533	Cra 67d# 67_66 apto 301	5,73135E+11	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
8	LAURA SOFIA PULIDO BALLE	Mujer	1033679391	Calle 55 sur # 19a 33	3194949778	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
9	YENIFER yiseth IBARRA OROZCO	Mujer	1090413156	Calle 1# 18c- 26	5,73202E+11	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
10	JEIMY VALENTINA CACERES SALAS	Mujer	1090418174	CARRERA 17#4-49	3124480021	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
11	Sofía Duque Ardila	Mujer	1013260786	85 Mirador de los cipreses in	5,73223E+11	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
12	Salomé Juliana Farieta Moreno	Hombre	1014868390	era 7c # 151-49 apartament	5,73166E+11	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
13	Anna Sofia Rodriguez Castillo	Hombre	1014876875	alle 42asur#10-71 este apto 5	5,73126E+11	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
14	Sarah Joanne Umaña Mesa	Hombre	1020821579	Cara 51 # 4 a 27 apt 202	5,73012E+11	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
15	Gabriela Carrillo Flórez	Hombre	1021316747	Cra 15 6-16sur	3004397041	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
16										0	0	
17										0	0	
18										0	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	

13. EVIDENCIAS APOYO EN EVENTO DEPORTIVO –LA GIMNASIA UNE AL MUNDO - PARTICIPACION PERFECCIONAMIENTO

LINKS DE EVIDENCIAS EN EL DRIVE :

9-4, 9-6, 9-12, 9-13,9-26,9-27.

<https://drive.google.com/drive/folders/1OfOylEv1bDapZeK4TJufmvN6WJYE203?usp=sharing>
https://drive.google.com/drive/folders/1wbwlbAqvcScOKrKwymbvWJx53mikms_?usp=sharing
https://drive.google.com/drive/folders/1VTUD0kiZEpdBB_wsw9c41Er9ZAvqzlw?usp=sharing
<https://drive.google.com/drive/folders/1qJYlc7kqU8StfsvF1hS1d4FPzDR5ZhO?usp=sharing>
<https://drive.google.com/drive/folders/1yCWJUhs5ta96RFTtG2boX4XpfirZTb9?usp=sharing>
<https://drive.google.com/drive/folders/1DW114v6hdGhOksqbVpBz0PpG5aXtZfXL?usp=sharing>

PANTALLAZOS DE PARTICIPACION EN VIVO VIA ZOOM

GALA – REPRESENTACION COLOMBIA – BOGOTA – IDRD

