



INSTITUTO DISTRITAL DE  
RECREACIÓN  
Y DEPORTE



## INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDR D

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES, (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

<b>INFORME No.</b>
010
<b>FECHA DEL INFORME</b>
28-02-2026

<b>No. DEL CONTRATO Y FECHA</b>
IDRD-STRD-CPS-2677-2025
<b>No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL</b>
2025800701603001E

### 1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	DANNY YESID BARAJAS VARGAS
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	80117131
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses
VALOR	\$ 32.050.000,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-05-20
FECHA DE TERMINACIÓN	19/03/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	NO APLICA
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	\$ 3.205.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2026-02-01 - 2026-02-28
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE FORMACION TECNICO DEPORTIVA 2 EN EL PROGRAMA DEPORTE DE 0 A 100.

### 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.).

**Obligación 1:** Realizar las acciones de difusión, publicidad y promoción física y digital en los sectores

institucionales, fundaciones y entidades para lograr conformar los grupos de atención requeridos, gestionando el mínimo y máximo de beneficiarios(as) en los grupos, solicitados y asignados, acordados por la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa, Subdirección Técnica de Recreación y Deporte y despacho de la entidad, así como las inscripciones de beneficiarios(as) en las plataformas asignadas, de no contar con el mínimo requerido debe gestionar las acciones necesarias para cumplir oportunamente evaluando las posibles causas e informando al gestor(a) de las mismas.

**Actividades, Evidencias y Ubicación:**

Avance:

Se implementó la estrategia de divulgación y difusión del Programa O-100, mediante la impresión de volantes y el desarrollo de piezas de publicidad digital. Estos materiales fueron distribuidos en el Parque San Martín y en el Colegio Juan Evangelista Gómez. Asimismo, se realizó la fijación de material publicitario en el sector de San Martín II, en el salón comunal y en el CDC Lourdes, en la localidad de Las Cruces.

Estas acciones se llevaron a cabo con el propósito de ampliar la cobertura y promover nuevas vinculaciones al programa, dando inicio al año con una oferta renovada de actividades.

Grupo 1 San Martin de Loba, miércoles y jueves 8:00 a 10:00 am Grupo 2 San Martin de Loba, miércoles y jueves 2:00 a 4:00 pm Grupo 3 San Martin de Loba, miércoles y jueves 4:00 a 6:00 pm Grupo 4 CDC Lourdes martes y viernes 4:00 a 6:00 pm

**Evidencias:**

1.1 Publicidad física y (o) digital en redes sociales

1.2 cuadro de reporte de grupos

Cuadro reporte grupos

**Obligación 2:** Planificar, Programar, Preparar, organizar y desarrollar la clase y los procesos de iniciación, formación y semilleros deportivos a usuarios(as), de acuerdo con los componentes, orientaciones pedagógicas, lineamientos técnicos, metodológicos del programa, procesos y procedimientos del sistema de gestión de calidad – MiPyG del IDRD, como hacer gestión de las instalaciones, distribución de los implementos y del material asignado para la ejecución contractual, al final retornarlo a su lugar de almacenamiento u organización, velando por el estricto cumplimiento del reglamento para el uso adecuado de los escenarios (piscinas, si aplica) siempre velando por la seguridad del grupo asignado según orientaciones de la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa de Deporte de 0 a 100, Subdirección Técnica de Recreación y Deporte y despacho de la entidad con base en el seguimiento y programación sobre el cumplimiento de metas.

**Actividades, Evidencias y Ubicación:**

Avance:

Las sesiones están debidamente planificadas y registradas en la plataforma (SIM), donde se detallan los objetivos de aprendizaje, contenidos, estrategias didácticas, y criterios de evaluación. Esta planeación responde a una progresión lógica en función del desarrollo de las capacidades físicas, técnicas y tácticas de los deportistas, de acuerdo con su categoría y nivel de formación.

**Evidencias:**

1.1 Plan sesión clase SIM grupo 1

2.1 Plan sesión clase SIM grupo 2

2.1 Plan sesión clase SIM grupo 3

2.1 Plan sesión clase SIM grupo 4

2.2 Fotografía en sesión de clase (uso del escenario y material) grupo 1

2.2 Fotografía en sesión de clase (uso del escenario y material) grupo 2

2.2 Fotografía en sesión de clase (uso del escenario y material) grupo 3

2.2 Fotografía en sesión de clase (uso del escenario y material) grupo 4

2.3 Ficha técnica

**Obligación 3:** Organizar y registrar información de calidad oportunamente en el Sistema de Información Misional (SIM), Portal Ciudadano y en las plataformas digitales asignadas, para esto debe hacer Registro de asistencia de beneficiarios del programa diariamente, registro de las sesiones de clases anticipadas de manera semanal, por lo menos un día previo a la realización de la clase y ser presentados de manera ordenada al momento de las visitas de acompañamiento, igualmente recibir a los beneficiarios de cada grupo antes de ingresar, verificando y velando por la implementación de los lineamientos para la prestación del servicio dentro del escenario programado.

**Actividades, Evidencias y Ubicación:**

Avance:

La información se consigna de forma precisa en la plataforma SIM, permitiendo generar reportes confiables para efectos de seguimiento y evaluación.

Las sesiones de clase son registradas y subidas a la plataforma con la debida antelación, cumpliendo con el requisito mínimo de planificación **quincenal**.

El registro de asistencia se mantiene **actualizado de manera diaria**, asegurando un control riguroso de la participación de los deportistas en cada sesión.

**Evidencias:**

3.1 Listado de asistencia SIM grupo 1

3.1 Listado de asistencia SIM grupo 2

3.1 Listado de asistencia SIM grupo 3

3.1 Listado de asistencia SIM grupo 4

3.2 Sesiones generales programadas sim grupo 1

3.2 Sesiones generales programadas sim grupo 2

3.2 Sesiones generales programadas sim grupo 3

3.2 Sesiones generales programadas sim grupo 4

**Obligación 4:** Realizar cuatro reuniones periódicas por ciclo (inicio, seguimiento y finalización) en espacios y horarios diferentes a los de las sesiones de entrenamiento, dirigida a los participantes de los procesos y orientar frente a la información general y específica del programa, brindando información y novedades frente al proceso realizado, progresión, reglamento, objetivos y fechas de las sesiones de clase, como de los posibles riesgos identificados en la ejecución de las sesiones, solicitando, registrando y reportando los antecedentes o condiciones de los usuarios para casos específicos (incapacidades, recomendaciones, alergias, asma, patologías, lesiones músculo esqueléticas o discapacidad) teniendo en cuenta lo descrito en el consentimiento informado para efectos de seguir las recomendaciones y en caso de existir algún incidente, accidente y/o problemática en el desarrollo de la sesión o de su objeto contractual, reportarlo de forma inmediata al gestor(a), coordinador o supervisor y en todos los casos seguir el conducto regular, todo esto en coordinación con la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa de Iniciación y Formación.

**Actividades, Evidencias y Ubicación:**

AVANCE:

Se realizó una reunión con los padres de familia de los niños vinculados al programa "**De 0 a 100**" de lucha olímpica, con el fin de recordar deberes de deportistas y padres. Durante el encuentro, se socializaron las siguientes temáticas:

**Información general del programa:**

Se explicaron los objetivos, lineamientos y actividades que se desarrollarán a lo largo del programa.

1. Presentación personal
2. Deberes de los padres
3. Inscripción de nuevo en el portal ciudadano y consentimiento informado
4. Horarios de entrenamiento
5. Posibles actividades
6. Varios

**Documentación y trámites:**

Se enfatizó la necesidad de mantener la documentación de los niños actualizada como requisito para participar.

**Inscripción en el Portal Ciudadano:**

Se reiteró la obligación de inscribir a los niños en el Portal Ciudadano. En una reunión anterior se ofreció una capacitación con ejemplos, imágenes y un video tutorial, por lo que se espera que los padres completen este trámite a la brevedad.

Actividad: Reunión mensual grupo 1 Fecha 22/02/2026 Hora inicio: 8:00am a 8:30am

Lugar: Salón Comunal San Martin

Modalidad: Presencial

Durante la reunión con los padres de familia, se abordaron los siguientes temas de interés relacionados con el desarrollo del programa:

**Información general del programa:**

1. Presentación personal
2. Deberes de los padres
3. Inscripción de nuevo en el portal ciudadano y consentimiento informado
4. Horarios de  
entrenamiento 5 posibles  
actividades
6. Varios

**Documentación y trámites:**

Se enfatizó la necesidad de mantener la documentación de los niños actualizada como requisito para participar.

**Inscripción en el Portal Ciudadano:**

Se reiteró la obligación de inscribir a los niños en el Portal Ciudadano. En una reunión anterior se ofreció una capacitación con ejemplos, imágenes y un video tutorial, por lo que se espera que los padres completen este trámite a la brevedad.

Actividad: Reunión mensual grupo 2 Fecha 22/2/2026 Hora inicio: 8:30pm

Lugar: San Comunal San Martin

Modalidad: Presencial

Durante la reunión con los padres de familia, se abordaron los siguientes temas de interés relacionados con el desarrollo del programa:

**Información general del programa:**

1. Presentación personal
2. Deberes de los padres
3. Inscripción de nuevo en el portal ciudadano y consentimiento informado
4. Horarios de entrenamiento
5. Posibles actividades de este  
año 6. varios

**Documentación y trámites:**

Se enfatizó la necesidad de mantener la documentación de los niños actualizada como requisito para participar.

**Inscripción en el Portal Ciudadano:**

Se reiteró la obligación de inscribir a los niños en el Portal Ciudadano. En una reunión anterior se ofreció una capacitación con ejemplos, imágenes y un video tutorial, por lo que se espera que los padres completen este trámite a la brevedad.

Actividad: Reunión mensual grupo 3 Fecha 22/2/2026

Hora Inicio: 9:00 am a 9:30am

Lugar: Presencial

Modalidad: Salón Comunal San Martin

Durante la reunión con los padres de familia, se abordaron los siguientes temas de interés relacionados con el desarrollo del programa:

**Información general del programa:**

1. Presentación personal
2. Deberes de los padres
3. Inscripción de nuevo en el portal ciudadano y consentimiento informado
4. Horarios de entrenamiento
5. posibles actividades de este año
6. Varios

**Documentación y trámites:**

Se enfatizó la necesidad de mantener la documentación de los niños actualizada como requisito para participar.

**Inscripción en el Portal Ciudadano:**

Se reiteró la obligación de inscribir a los niños en el Portal Ciudadano. En una reunión anterior se ofreció una capacitación con ejemplos, imágenes y un video tutorial, por lo que se espera que los padres completen este trámite a la brevedad.

Actividad: Reunión mensual grupo 4 Fecha 22/2/2026-

Hora Inicio: 9:30 pm a 10:00 am

Lugar: San Martin

Modalidad:

Presencial

Durante la reunión con los padres de familia, se abordaron los siguientes temas de interés relacionados con el desarrollo del programa:

**Información general del programa:**

1. Presentación personal
2. Deberes de los padres
3. Inscripción de nuevo en el portal ciudadano y consentimiento informado
4. Horarios de  
entrenamiento
5. Actividades de final de  
año
6. Varios

**Documentación y trámites:**

Se enfatizó la necesidad de mantener la documentación de los niños actualizada como requisito para participar.

**Inscripción en el Portal Ciudadano:**

Se reiteró la obligación de inscribir a los niños en el Portal Ciudadano. En una reunión anterior se ofreció una capacitación con ejemplos, imágenes y un video tutorial, por lo que se espera que los padres completen este trámite a la brevedad.

**EVIDENCIAS**

4.1 Acta(s) de reunión grupo 1

4.1 Acta(s) de reunión grupo 2

4.1 Acta(s) de reunión grupo 3

4.1 Acta(s) de reunión grupo 4

4.2 Fotografía asistiendo a reunión de padres de familia

**Obligación 5:** Apoyar y/o participar en la organización y realización de las actividades, certámenes deportivos, festivales, eventos distritales, nacionales, así como reuniones, jornadas técnicas, operativas, administrativas, pedagógicas y demás actividades que sean asignadas por la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa de Deporte de 0 a 100, Subdirección Técnica de Recreación y Deporte, despacho de la entidad y/o el IDRDR para el desarrollo de actividades relacionadas con la misión de la entidad y con su 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 IDRDR, en coordinación con la supervisión.

**Actividades, Evidencias y Ubicación:**

AVANCE:

Asistiendo a reuniones programadas

1. Velódromo San Cristóbal- Fecha: 2 de febrero hora: 2:00 pm

Asistí a la reunión convocada por el IDRDR donde el tema sobre el deporte paraolímpico y como detectar posibles talentos en las disciplinas de deporte paraolímpico

Evidencia:

5.1 fotografía reunión Velódromo 1 de Mayo

**Obligación 6:** Brindar respuesta oportuna y dentro de los periodos de tiempo establecidos a las solicitudes, informes, reporte de metas, política pública y requerimientos relacionados con su objeto contractual, así como el apoyo en inscripción y participación de los eventos institucionales requeridos por la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa de Iniciación y Formación, Subdirección Técnica de Recreación y Deporte, despacho de la entidad y/o el IDRDR.

**Actividades, Evidencias y Ubicación:**

Avance:

Se realizó la elaboración del informe correspondiente al mes de febrero para su respectiva revisión y verificación. Posteriormente, se efectuó el cargue de la información en el portal del contratista, adjuntando todas las evidencias requeridas.

**Evidencias:**

6.1 Pantallazos elaboración informe mensual en el portal contratista

**Obligación 7:** El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses facilitando la transición de beneficiarios identificados en el programa Deporte de 0 a 100 como talentos deportivos, de acuerdo con el procedimiento establecido para tal fin, así como cualquier tipo de vinculación a escuelas deportivas, clubes o cualquier actividad económica o comercial relacionada con su objeto contractual.

**Actividades, Evidencias y Ubicación:**

**Avance:**

Informo de manera clara y transparente que no existe ningún tipo de conflicto de interés en el ejercicio de mis funciones como formador/a dentro del programa institucional Escuelas Deportivas "Deporte de 0 a 100" del Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDR

Evidencia: NO APLICA

**Obligación 8:** Asistir y participar en cada una de las reuniones técnicas, administrativas, pedagógicas, operativas, ensayos y eventos convocados desde el programa Deporte de 0 a 100, así como, de trabajo articulado con las entidades del Distrito, instancias locales de participación y las demás que sea convocadas y se consideren pertinentes para coordinar acciones intersectoriales.

**Actividades, Evidencias y Ubicación:**

Avance:

En el transcurso del mes de febrero se participó en las siguientes reuniones con el gestor:

**Reunión**

Los entrenadores presentan las novedades de grupos y puntos correspondientes a la vigencia actual, e informan sobre posibles cambios de horarios para el año 2026.

El gestor realiza un recordatorio de inscripciones portal ciudadano o como mínimo perfil del acudiente y beneficiario y la recolección de documentación documento de identidad, afiliación EPS y consentimiento firmado última versión

Pruebas del 25 de septiembre de 50 deportistas por definir

Repositorio Drive

Explicación como elaborar rubricas.

Actividad: Reunión mensual equipo gestor - entrenadores Fecha 9/2/2026 Hora inicio: 8:00am a 10:00 am

Lugar: Plaza los artesanos

Modalidad: Presencial

1. Inscripciones

2. Evento 25 de febrero

3. Repositorio Drive

4. Rubricas 2026

5. Varios

Actividad: Reunión mensual equipo gestor - entrenadores Fecha 17/2/2026 Hora inicio: 8:00am a 9:00 am

Lugar: Plaza los artesanos

Modalidad: Presencial

1. eventos pruebas físicas

3. Revisión de horarios y puntos

4. Competencias

5. Entrega de prendas

. Varios

Actividad: Reunión mensual equipo gestor - entrenadores Fecha 17/2/2026 Hora inicio: 9:00am a 10:00 am

Se realiza entrega de prendas de las institucionales dos camisetas una gorra y una chaqueta la cual debe ser entregada al finalizar contrato

Lugar: Plaza los artesanos

Modalidad: Presencial

ENTREGA DE PRENDAS

1. Dos camisetas

2. Una gorra

3. Una chaqueta

**Evidencias:**

8.1 fotografía reunión

8.1 Actas de reunión 9 de febrero

8.1 Acta de reunión 17 de febrero

8.1 Acta de entrega de elementos

## 8.1 Foto comprendas institucionales

**Obligación 9:** Las demás que sean inherentes al desarrollo del objeto contractual, en coordinación del supervisor.

### **Actividades, Evidencias y Ubicación:**

Avance:

Informando que me presentan en los escenarios de manera puntual con sus 4 grupos, en los días correspondientes para atenderlos en las sesiones en los días acordados y subo mis informes a secop 2 y plan de pagos.

### **Evidencias:**

9.1 fotos de llegada al punto tiempo real 1

9.1 fotos de llegada al punto tiempo real 2

9.1 fotos de llegada al punto tiempo real 3

9.1 fotos de llegada al punto tiempo real

9.2 Pantallazo Secop II plan de pagos

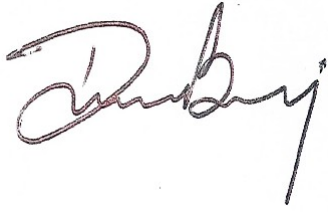
## 3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	SANITAS	\$ 218.900,00
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	\$ 280.200,00
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	\$ 42.700,00
	TOTAL	\$ 541.800,00

[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:** DANNY YESID BARAJAS VARGAS

**No. Identificación:** 80117131

**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:** LUIS DAVID GARZON CHAVES

**No. Identificación:** 19404897

**Cargo:** PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-07

**OBLIGACIÓN # 1**

1.1 Publicidad física y (o) digital en redes sociales



Lugar: CDC Lourdes Fecha: DICIEMBRE/2025

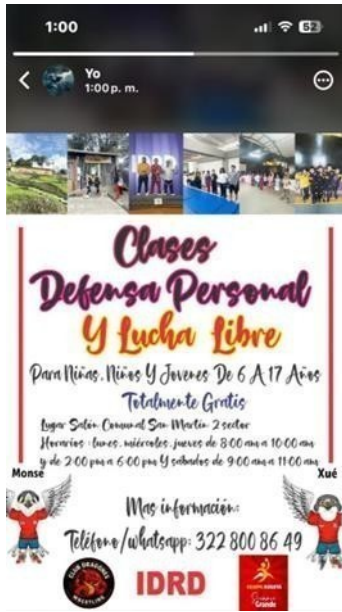


1.1 Publicidad física y (o) digital en redes sociales

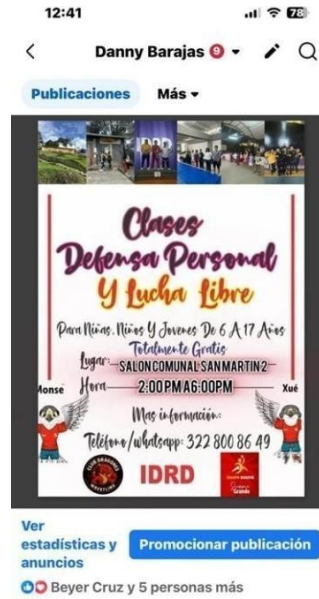


Lugar: Salon Comunal San Martin de Loba  
Fecha: febrero/2026

1.1 Publicidad física y (o) digital en redes sociales



1.1 Publicidad física y (o) digital en redes sociales




1.2 Cuadro reporte grupos

Reporte grupo mes: FEBRERO									
Entrenador	Grupo	Deporte	Escenario	Días	Horarios	Grupos	Nivel (Iniciación ó Semilleros)	Usuarios inscritos	Cupos disponibles
DANNY BARAJAS VARGAS	1	Lucha Olímpica	SALON COMUNAL SAN MARTIN	Miercoles y jueves	8:00 AM 10:00 AM	10 a 17 años	Iniciación	9	9
	2	Lucha Olímpica	SALON COMUNAL SAN MARTIN	Miercoles y jueves	2.00 a 4.00 pm	10 a 17 años	Iniciacion	12	7
	3	Lucha Olímpica	SALON COMUNAL SAN MARTIN	Miercoles y jueves	4.00 a 6:00 pm	10 a 17 años	Semilleros	20	0
	4	Lucha Olímpica	CDC LOURDES CRUCES	Martes y Viernes	4:00 a 6:00 pm	10 a 17 años	Iniciacion	10	8



### OBLIGACIÓN # 2


#### 2.1 Plan sesión clase SIM grupo 1

 INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE PLAN DIARIO DE CLASE						
PROYECTO: ESCUELAS DE MI BARRIO IDIA			FECHA DE LA SESIÓN: 2025-02-19	NOMBRE DEL INSTRUCTOR: DANNY BARRAJAS		OBJETIVO DE LA CLASE:
GRUPO:	1	LOCALIDAD:	SAN MARTÍN DE LOBA SUR	HORARIO:	JUEVES 08:00:00 - 10:00:00	DEPORTE: LUCHA
						NO. SEMANA: 3 NO. SESIÓN: 8 EDADES: 8 - 17 AÑOS
PORTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS / MATERIAL	OBSERVACIONES	
INICIAL	"FUERZA FUNCIONAL AL ESTILO RUSA, CON ÉNFASIS EN EL CONTROL DEL CUERPO Y DEL OPOSITANTE BAJO FATIGA."	20	ORGANIZACIÓN INICIAL (5 MIN) FORMACIÓN DEL GRUPO, SALUDO Y PRESENTACIÓN DEL ENFOQUE DEL DÍA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO: "FUERZA FUNCIONAL AL ESTILO RUSA, CON ÉNFASIS EN EL CONTROL DEL CUERPO Y DEL OPOSITANTE BAJO FATIGA." CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO (15 MIN) CALENTAMIENTO GENERAL: ENAMORADO (5 MIN) SALTOS CON DESPLAZAMIENTOS: AGILANTE, ATRAS, LATERALES, SKEYYING ALTO Y BATIDAS AL GOLPEO DESPLAZAMIENTOS DE LUCHA: REPTAR FRONTAL, ESPALDA, LATERAL, ACTIVACIÓN ARTICULAR: TOBILLOS, RODILLAS, CADERAS, COLUMNA Y HOMBROS. ACTIVACIÓN ESPECÍFICA DE FUERZA (10 MIN) FLEXIONES SOBREPICAS (5 SEG ABAJO X 10 REP) SENTADILLAS PROFUNDAS LENTAS (3 SEG ABAJA) X 15 FUENTES DE LUCHA CERVICAL (FUENTE ARRAS CON CONTROL) ARRASTRES DEL COMPAÑERO (POSICIÓN BAJA) "SHADOW WRESTLING" CON MOVIMIENTOS DE FUERZA: ENTRADAS CON TENSIÓN, CAMBIOS DE NIVEL LENTOS Y FUERTES.	FUENTE DE LUCHA		
CENTRAL	FUERZA ESPECÍFICA + TÉCNICA BAJO TENSIÓN	85	1. CIRCUITO DE FUERZA FUNCIONAL RUSA (25 MIN) OBJETIVO: DESARROLLAR FUERZA EN "LUDIA", ISOMETRICA Y DE TORSIÓN MEDIANTE EJERCICIOS ADAPTADOS AL ESTILO DE LUCHA. 4 ESTACIONES, 3 RONDRAS: ESTACIÓN 1: ARRASTRE DE COMPAÑERO (30 SEG) - FUERZA EN TORSIÓN ESTACIÓN 2: FLESIONES CON PUNALAS + ISOMETRICA (10 REP) + 10 SEG ABAJO ESTACIÓN 3: PUENTE CERVICAL Y DESPLAZAMIENTO (8 REP) AGILANTE Y ATRAS ESTACIÓN 4: TORSIÓN DE TORNO CON BALÓN MEDICINAL (12 REP) POR LAUD) DESCANSO: 30 SEG ENTRE ESTACIONES / 1 MIN ENTRE RONDRAS 2. TÉCNICA BAJO CARGA RESISTENCIA (25 MIN) OBJETIVO: AJUDAR FUERZA DURANTE LA EJECUCIÓN TÉCNICA CON CONTROL, ENTRADA DOBLE A PIERNAS CON COMPAÑERO QUE OFERTE RESISTENCIA INDIVIDUAL (10 REP) CUI DERRIBO CON CARGA DEL COMPAÑERO DE PIEDE UN 30% DE OPOSICIÓN PROYECCIONES CON AGARRAR DE MUÑECA BAJO TENSIÓN (RESISTENCIA DE BRAZOS + CORTE) TRABAJO DE PIN + ESCAPE CON OPOSICIÓN MANTENIENDO PIN CON RESISTENCIA/ SAIR DE PIN CON EXPLOSIÓN ENFATIZAN LA PRECISIÓN TÉCNICA PASE A LA FATIGA MUSCULAR. 3 SITUACIONES DE LUCHA + EJERCICIOS DE FUERZA ESPECÍFICA (25 MIN) LUCHA SITUACIONAL CON ENFOQUE DE FUERZA - 3 SERIES DE 4 MINUTOS POR PAREJA: SERIE 1: INICIAN DESDE CLINCH (LUCHAN POR 1 MIN, LUEGO CAMBIO DE ROL) SERIE 2: POSICIÓN EN SUELO (UNO EN TENTA LEVANTAR AL OTRO DESDE EL CONTROL) SERIE 3: LUCHA LIBRE CONTROLADA, DONDE SOLO SE PUNTUA SI LA TÉCNICA INVOLUCRA FUERZA EXPLOSIVA O RESISTENCIA (EJ. DERRIBO CON CARGA, ESCAPE CON TRACCIÓN) ENTRE CADA RONDR. EJERCICIO ISOMETRICO (PLANCHAS, SENTADILLAS CONTRA PARED, FUENTES) X 30 SEG.	FUENTE DE LUCHA	NINGUNA	
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y RECUPERACIÓN FINAL	15	"VUELTA A LA CALMA (5 MIN) CAMINATA SUAVE POR EL TATAMI RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA GUARDA MOVILIDAD ARTICULAR LIGERA (CÍRCULOS DE HOMBROS, CADERA) ESTIRAMIENTO PROFUNDO + RECUPERACIÓN (8 MIN) ESTIRAMIENTOS PROFUNDOS DE PIERNAS, ESPALDA Y HOMBROS TORSIÓN ESPINAL EN EL SUELO ESTIRAMIENTO DE CUELLO (TRAS EL TRABAJO DE PUENTES) AUTOMASAJE DE ANTEBRAZOS Y HOMBROS ORGANIZACIÓN FINAL (2 MIN) REFLEXIÓN (COMO RESPONDERO TU CUERPO AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA? INDICADORES DE RECUPERACIÓN (SANO Y BIEN, NUTRICIÓN REGULAR, PROTEÍNAS) SALUDO FINAL TRADICIONAL Y CIERRE DE SESIÓN	FUENTE DE LUCHA		


## 2.1 Plan sesión clase SIM grupo 2

PLAN SEMANA DE CLASE									
PROYECTO: ESCUELAS DE MI BARRIO IDIWO				FECHA DE LA SESIÓN: 2024-02-12		NOMBRE DEL INSTRUCTOR: DANNY SARAJAS		OBJETIVO DE LA CLASE:	
GRUPO:	2	LOCALIDAD:	SAN CRISTÓBAL	ESCENARIOS:	SAN MARTÍN DE LOBA SUR //	HORA/DÍA:	JUEVES 14:00:00	DEPORTE:	LUCHA
								NO. SEMANA:	2
								NO. SESIÓN:	4
								EDADES:	6 - 17 AÑOS
DESARROLLO DE LA FUERZA ESPECÍFICA PARA LA LUCHA OLÍMPICA (ISOMÉTRICA, DINÁMICA, EXPLOSIVA Y DE AGARRE)									
PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS / MATERIAL	OBSERVACIONES				
INICIAL	FUERZA FUNCIONAL AL ESTILO RUSO, CON ÉNFASIS EN EL CONTROL DEL CUERPO Y DEL Oponente BAJO FATIGA.	20	ORGANIZACIÓN INICIAL (5 MIN) FORMACIÓN DEL GRUPO, SALUDO Y PRESENTACIÓN DEL ENTORNO DEL DÍA. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO. FUERZA FUNCIONAL AL ESTILO RUSO, CON ÉNFASIS EN EL CONTROL DEL CUERPO Y DEL Oponente BAJO FATIGA. CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO (5 MIN) CALIENTAMIENTO GENERAL DINÁMICO (5 MIN) SALTOS CON DESPLAZAMIENTOS: ADELANTE, ATRÁS, LATERALES. SKIPPING ALTO Y BAJOS AL GUITO. DESPLAZAMIENTOS DE LUCHA: REPETIR FRONTAL, ESPALDA, LATERAL. ACTIVACIÓN ARTICULAR: TOQUELAS, RODILLAS, CADERNAS, COLUMNA Y HOMBROS. ACTIVACIÓN ESPECÍFICA DE FUERZA (10 MIN) FLEXIONES ISOMÉTRICAS (5 SEG ABAJO X 10 REP) SENTADILLAS FROMENTAS LEVANTAS (5 SEG SAJADA) X 15 FUENTES DE LUCHA CERVICAL (FUENTE ATRAS CON CONTROL), ARMASTRÉS DE COMANDO (POSICIÓN BAJA) SHADOW WRESTLING CON MOVIMIENTOS DE FUERZA: ENTRADAS CON TENSION, CAMBIOS DE NIVEL LENTOS Y POTENTES	TAPEZ DE LUCHA					
CONTINUA	FUERZA ESPECÍFICA + TÉCNICA BAJO TENSION	85	1. CIRCUITO DE FUERZA FUNCIONAL RUSA (5 MIN) OBJETIVO DESARROLLAR FUERZA EXPLOSIVA, ISOMÉTRICA Y DE TORSIÓN MEDIANTE EJERCICIOS ADAPTADOS AL ESTILO DE LUCHA. 4 ESTACIONES. 1. HONDAS: ESTACIÓN 1. ARMASTRÉS DE COMANDO (30 SEG) - FUERZA EN TRACCIÓN ESTACIÓN 2. FLEXIONES CON PIRMADA + ISOMÉTRICA (10 REP) + 10 SEG ABAJO ESTACIÓN 3. FUENTE CERVICAL + DESPLAZAMIENTO (8 REP) ADELANTE Y ATRAS ESTACIÓN 4. TORSIÓN DE TORSO CON BALÓN MEDICINAL (10 REP) (CON LAZO) DESCANSO 30 SEG ENTRE ESTACIONES / 1 MIN ENTRE HONDAS 2. TÉCNICA BAJO CARGA RESISTENCIA (20 MIN) DEBE INVO. APLICAR FUERZA DURANTE LA ELECCIÓN TÉCNICA CON CONTROL. ENTREGA DOBLE A PIERNAS CON COMANDO QUE OFRECE RESISTENCIA MODERADA (10 REP) DUE. DESTRIBO CON CARGA. EL COMANDO OFRECE UN 30% DE OPOSICIÓN PROYECCIONES CON AGARRE DE MUÑECA BAJO TENSION (RESISTENCIA DE BRACOS + CORRI) TRABAJO DE PUN + ESCAPE CON OPOSICIÓN (MANTENER PUN CON RESISTENCIA / SALIR DE PUN CON EXPLOSIÓN) ESPALDA LA TRACCIÓN TÉCNICA PASO A LA FATIGA MUSCULAR. 3. SITUACIONES DE LUCHA + EJERCICIOS DE FUERZA ESPECÍFICA (25 MIN) LUCHA SITUACIONAL CON ENFOQUE DE FUERZA - 3 SERIES DE 4 MINUTOS POR PAREJA. SERIE 1: BROMA DESDE CUNCH (LUCHAR POR 1 MIN, LUEGO CAMBIO DE ROL) SERIE 2: POSICIÓN EN SUELO (UNO INTENTA LEVANTAR AL OTRO DESDE EL CONTROL) SERIE 3: LUCHA LIBRE CONTROLADA, DONDE SOLO SE PUNTEA SI LA TÉCNICA INVOLUCRA FUERZA EXPLOSIVA O RESISTENCIA (EL DESTRIBO CON CARGA, ESCAPE CON TRACCIÓN ENTRE CADA RONDA, EJERCICIO ISOMÉTRICO (PLANCHAS, SENTADILLAS CONTRA PARED, FUENTE) X 30 SEG.	TAPEZ DE LUCHA	NINGUNA				
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y RECUPERACIÓN FINAL	15	VUELTA A LA CALMA (5 MIN) CAMNATA SUAVE (POR EL TAIAMI) RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA GUIADA MOVILIDAD ARTICULAR LIGERA (CIRCULOS DE HOMBROS, CADERAS) ESTIRAMIENTO PROFUNDO + RECUPERACIÓN (8 MIN) ESTIRAMIENTOS PASIVOS DE PIERNAS. ESPALDA Y HOMBROS: TORSIÓN ESPINAL EN EL SUELO ESTIRAMIENTO DE CUELLO (TRAS EL TRABAJO DE FUENTES) ALTO-MASAJE DE ANTEBRAZOS Y HOMBROS ORGANIZACIÓN FINAL (2 MIN) REFLEXIÓN: ¿COMO RESPONDIÓ TU CUERPO AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA? INDICACIONES DE RECUPERACIÓN (BAÑO FRIO, NUTRICIÓN RICA EN PROTEÍNAS) SALUDO FINAL, TRADICIONAL Y CIERRE DE SESIÓN.	TAPEZ DE LUCHA					

## 2.1 Plan sesión clase SIM grupo 3

 INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE						
PLAN DIARIO DE CLASE						
MODALIDAD: ESCUELAS DE MI BARRIO IDRD		FECHA DE LA SESIÓN: 2024-02-05		NOMBRE DEL INSTITUCIÓN: DANNY SAHAJAS		OBJETIVO DE LA CLASE:
GRUPO:	3	LOCALIDAD:	SAN CRISTÓBAL	ESCENARIO:	SAN MARTÍN DE LOBA SUR	NO. SEMANA: 1
						NO. SESIÓN: 2
						EDADES: 9 - 17 AÑOS
DESARROLLO DE LA FUERZA ESPECÍFICA PARA LA LUCHA OLÍMPICA (ISOMÉTRICA, DINÁMICA, EXPLOSIVA Y DE AGARRE)						
PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS / MATERIAL	OBSERVACIONES	
INICIAL	FUERZA FUNCIONAL AL ESTILO RUSO, CON ENFASIS EN EL CONTROL DEL CUERPO Y DEL Oponente BAJO FATIGA.	20	ORGANIZACIÓN INICIAL (5 MIN) + FORMACIÓN DEL GRUPO, SALUDO Y PRESENTACIÓN DEL ENTRENADOR DEL DÍA, EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO, FUERZA FUNCIONAL AL ESTILO RUSO, CON ENFASIS EN EL CONTROL DEL CUERPO Y DEL Oponente BAJO FATIGA, CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO (15 MIN) CALENTAMIENTO GENERAL DINÁMICO 15 MIN SALTOS CON DESPLAZAMIENTOS ADELANTE, ATRÁS, LATERALES, SPRINTING ALTO + PIRATAS AL GULFED DESPLAZAMIENTOS DE LUCHA, REP/PIR FRENAL, ESPALDA, LATERAL, ACTIVACIÓN ARTICULAR, TOBILLOS, RODILLAS, CADERNAS, COLUMNA Y HOMBROS, ACTIVACIÓN ESPECÍFICA DE FUERZA (10 MIN) + LEXIONES ISOMÉTRICAS (5 SEG ABAJO X 10 REP) SENTADILLAS PROFUNDAS LICHAS (3 SEG ABAJO) X 15 FUENTES DE LUCHA CERVICAL (FUENTE ATRÁS CON CONTROL) ARRASTRES DE COMBAÑO (POSICIÓN BAJA), "SHADOW WRESTLING" CON MOVIMIENTOS DE FUERZA, ENTRADAS CON TENSIÓN, CAMBIOS DE NIVEL LENTOS Y POTENTES	TAPE DE LUCHA		
CENTRAL	FUERZA ESPECÍFICA + TÉCNICA BAJO TENSIÓN	85	1. CIRCUITO DE FUERZA FUNCIONAL RUSA (25 MIN) OBJETIVO: DESARROLLAR FUERZA EXPLOSIVA, ISOMÉTRICA Y DE TENSIÓN RELACIONE EJERCICIOS ADAPTADOS AL ESTILO DE LUCHA. 4 ESTACIONES, 3 RONDRAS, ESTACIÓN 1: ARRASTRE DE COMBAÑO (30 SEG) + FUERZA EN TRACCIÓN ESTACIÓN 2: FLEXIONES CON PALMADA + ISOMÉTRICA (10 REP + 10 SEG ABAJO) ESTACIÓN 3: FUENTE CERVICAL + DESPLAZAMIENTO (8 REP ADELANTE Y ATRÁS) ESTACIÓN 4: TORSIÓN DE TORZO CON BALÓN MEDIAL (2 REP POR LADO) DESCANSO, 30 SEG ENTRE ESTACIONES / 1 MIN ENTRE RONDRAS 2. TÉCNICA BAJO CARGA RESISTENCIA (20 MIN) OBJETIVO: APLICAR FUERZA DURANTE LA EJECUCIÓN TÉCNICA CON CONTROL, ENTRADA DOBLE A PIERNAS CON COMBAÑO QUE OPHILES RESISTENCIA MODERADA (10 REP) CON DESARROLLO CON CARGA (EL COMBAÑO OPHILES UN 30% DE OPHESIÓN) PROTECCIONES CON AGARRE DE MURICIA BAJO TENSIÓN (RESISTENCIA DE BRAZOS + CORNE) TRABAJO DE PIN + ESCAPE CON OPHESIÓN (MANTENER PIN CON RESISTENCIA / SALIR DE PIN CON EXPLOSIÓN EN FATIGA LA PRECISIÓN TÉCNICA PESA LA FATIGA MUSCULAR, 3 SITUACIONES DE LUCHA + EJERCICIOS DE FUERZA ESPECÍFICA (20 MIN) LUCHA SITUACIONAL CON ENFOQUE DE FUERZA 3 SERIES DE 4 MINUTOS POR PAREJA: SERIE 1: INICIAN DESDE CLINCH (LUCHAR POR 1 MIN) LUGO CAMBIO DE HOLD SERIE 2: POSICIÓN EN SUELO (UNO INTENTA LEVANTAR AL OTRO DESDE EL CONTROL) SERIE 3: LUCHA LIBRE CONTROLADA, CORNE SÓLO SE PUNTEA SI LA TÉCNICA INVOLUCRA FUERZA EXPLOSIVA O RESISTENCIA (EL QUEMBO CON CARGA, ESCAPE CON TRACCIÓN) ENTRE CADA RONDA EJERCICIO ISOMÉTRICO (PLANCHAS, SENTADILLAS CONTRA PARED, FUENTES) X 30 SEG	TAPE DE LUCHA	NINGUNA	
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y RECUPERACIÓN FINAL	15	VUELTA A LA CALMA (5 MIN) CAMINATA SUAVE POR EL TATAMI RESPIRACIÓN DIAFRÁGMICA GUARDA MOVILIDAD ARTICULAR LUCHA (CIRCULOS DE HOMBROS, CADERNA) ESTIRAMIENTO PROFUNDO + RECUPERACIÓN (8 MIN) ESTIRAMIENTOS PASIVOS DE PIERNAS, ESPALDA Y HOMBROS TORSIÓN ESPINAL EN EL SUELO ESTIRAMIENTO DE CUELLO (TRAS EL TRABAJO DE FUENTES) AUTOMASAJE DE ANTEBRAZOS Y HOMBROS ORGANIZACIÓN FINAL (2 MIN) REFLEXIÓN: ¿CÓMO RESPONDO TU CUERPO AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA? INDICACIONES DE RECUPERACIÓN (BAÑO FRÍO, NUTRICIÓN RICA EN PROTEÍNAS) SALUDO FINAL TRADICIONAL Y CIERRE DE SESIÓN	TAPE DE LUCHA		

## 2.1 Plan sesión clase SIM grupo 4

 INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE PLAN DIARIO DE CLASE						
PROGRAMA: ESCUELAS DE MI BARRIO IDRD			FECHA DE LA SESIÓN: 2024-02-13		NOMBRE DEL INSTRUCTOR: DANNY SAFAJAS	
GRUPO:	4	LOCALIDAD:	SAN LA FE	ESCENARIO:	DESARROLLO LOURES	NO. SEMANA: 2
						NO. SESIÓN: 4
						EDADES: 6 - 17 AÑOS
OBJETIVO DE LA CLASE: DESARROLLO DE LA FUERZA ESPECÍFICA PARA LA LUCHA OLÍMPICA (ISOMÉTRICA, DINÁMICA, EXPLOSIVA Y DE AGARRAR)						
PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS / MATERIAL	OBSERVACIONES	
INICIAL	FUERZA FUNCIONAL AL ESTILO RUSA, CON ENFASIS EN EL CONTROL DEL CUERPO Y DEL Oponente BAJO TAFISA.	20	ORGANIZACIÓN INICIAL (5 MIN) FORMACIÓN DEL GRUPO, SALUDO Y PRESENTACIÓN DEL EQUIPO DE LA EXPlicación DEL OBJETIVO "FUERZA FUNCIONAL AL ESTILO RUSA, CON ENFASIS EN EL CONTROL DEL CUERPO Y DEL Oponente BAJO TAFISA". CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO (15 MIN) CALENTAMIENTO GENERAL DINÁMICO (5 MIN) SALDOS CON DESPLAZAMIENTOS: ADELANTE, ATRAS, LATERALES, SPRINTING ALOJ + PIRASAS AL GLEITO DESPLAZAMIENTOS DE LUCHA: REPETIR FRONTAL, ESPALDA, LATERAL ACTIVACIÓN ARTICULAR: TOBILOS, RODILLAS, CADERNAS, COLUMNA Y PUNTEROS ACTIVACIÓN ESPECÍFICA DE FUERZA (10 MIN) FLEXIONES ISOMÉTRICAS (5 SEG) SAJAJA X 10 REP ENTRENAR LAS PROFUNDAS LEHTAS (3 SEG) SAJAJA X 10 FUENTES DE LUCHA CERVICAL (FUENTE ATRAS CON CONTROL) APARATOS DE COMANDO (POSICIÓN BAJA) "SMACOV" WRESTLING CON MOVIMIENTOS DE FUERZA: ENTRADAS CON TENSION, CAMBIOS DE NIVEL LENTOS Y POTENTES	TAJIZ DE LUCHA		
CENTRAL	FUERZA ESPECÍFICA + TÉCNICA BAJO TENSION	85	1. CIRCUITO DE FUERZA FUNCIONAL RUSA (25 MIN) OBJETIVO: DESARROLLAR FUERZA EXPLOSIVA, ISOMÉTRICA Y DE TORSIÓN MEDIANTE EJERCICIOS ADAPTADOS AL ESTILO DE LUCHA. 4 ESTACIONES, 3 RONDAS. ESTACIÓN 1: ARRASTRE DE COMANDO (30 SEG) - FUERZA EN TRACCIÓN ESTACIÓN 2: FLEXIONES CON PALMADA + ISOMÉTRICA (10 REP + 10 SEG) BAJA ESTACIÓN 3: PUENTE CERVICAL + DESPLAZAMIENTO (8 REP) ADELANTE Y ATRAS ESTACIÓN 4: TORSIÓN DE FONDO CON BALÓN MEDICINAL (12 REP) POR LADOS DESCANSO: 30 SEG ENTRE ESTACIONES + 1 MIN ENTRE RONDAS 2. TÉCNICA BAJO CARGA + RESISTENCIA (25 MIN) OBJETIVO: APLICAR FUERZA DURANTE LA ELECCIÓN TÉCNICA CON CONTROL, ENTRADA DOBLE A FIERNAS CON COMANDO QUE OFERCE RESISTENCIA INDEFINIDA (10 REP) C/D) DESARRO CON CARGA DEL COMANDO OFERCE UN 30% DE OPOSICIÓN PROYECCIONES CON AGARRAR DE MUNECA BAJO TENSION (RESISTENCIA DE BRAZOS + C/D) 1. TRABAJO DE PUN + ESCAPE CON OPOSICIÓN (MANTENER PUN CON RESISTENCIA / SALIR DE PUN CON EXPLOSIÓN) ENTRENAR LA PRECIÓN TÉCNICA PRESA LA TAFISA MUSCULAR. 3. SITUACIONES DE LUCHA + EJERCICIOS DE FUERZA ESPECÍFICA (25 MIN) LUCHA SITUACIONAL CON ENFOQUE DE FUERZA - 3 SERIES DE 4 MINUTOS POR PAREJA. SERIE 1: INICIAR DESDE CLINCH (LUCHAR POR 1 MIN, LUEGO CAMBIO DE ROL) SERIE 2: POSICIÓN EN SUELO (UNO INTENTA LEVANTAR AL OTRO DESDE EL CONTROL) SERIE 3: LUCHA LIBRE CONTROLADA, DONDE SOLO SE PUNTUA SI LA TÉCNICA INVOLUCRA FUERZA EXPLOSIVA O RESISTENCIA E/C. DESARRO CON CARGA, ESCAPE CON TRACCIÓN ENTRE CADA RONDA. EJERCICIO ISOMÉTRICO (PLANCHAS, SENTACILLAS CONTRA PARED, FUENTE) X 30 SEG	TAJIZ DE LUCHA	NINGUNA	
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y RECUPERACIÓN FINAL	15	VUELTA A LA CALMA (5 MIN) CAMINATA SUAVE POR EL TAFISA RESPIRACIÓN DIAFRÁGMICA GUARDA MOVILIDAD ARTICULAR LEGERA CIRCULOS DE HOMBROS, CADERNAS ESTIRAMIENTO PUNTO + RECUPERACIÓN (5 MIN) ESTIRAMIENTOS PASIVOS DE PIERNAS, ESPALDA Y HOMBROS TORSIÓN ESTIVAL EN EL SUELO ESTIRAMIENTO DE CUELLO (TRAS EL TRABAJO DE FUENTES) AUTOMASAJE DE ANTEBRAZOS Y HOMBROS ORGANIZACIÓN FINAL (2 MIN) REFLEXIÓN COMO RESPONSO FU CUERPO AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA? INDICACIONES DE RECUPERACIÓN (BANDAJA) NUTRICIÓN (REGA EN PROTEINAS) SALUDO FINAL TRADICIONAL Y CIERRE DE SESIÓN	TAJIZ DE LUCHA		

2.2 Fotografía en sesión de clase (uso del escenario y material) grupo 1



□

□

## 2.2 Fotografía en sesión de clase (uso del escenario y material) grupo 2



### 2.3 Fotografía en sesión de clase (uso del escenario y material) grupo 3



## 2.2 Fotografía en sesión de clase (uso del escenario y material) grupo 4



FICHA TÉCNICA ESCUELAS DEPORTIVAS DEPORTE 0 A 100 - MENORES

LUCHA OLIMPICA



INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE BOGOTÁ – IDRD

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE

AREA DE

DEPORTES

FOMENTO

DEPORTIVO

- Liderazgo motivacional para inspirar confianza, disciplina y entusiasmo en el grupo.
- Trabajo en equipo con otros entrenadores, instituciones y la comunidad.
- Creatividad e innovación para mantener dinámicas activas, atractivas y formativas en los procesos deportivos.

## EVALUACIONES

### DIAGNOSTICO Y CONTROL.

La batería de test diseñada para el programa se compone por:

TEST / MEDIDA	UNIDAD DE MEDIDA
Talla	cm
Peso corporal	kg
Talla sentado	cm
Envergadura	cm
Test de Léger (Course Navatte)	escalón culminado
Velocidad de desplazamiento en 30 metros	segundos, milésimas
Test de Wells (Sit and Reach)	+ N -
Abdominales en 1 minuto	repeticiones
Sentadillas en 1 minuto	repeticiones

Estas pruebas y medidas se aplican al grupo general de niños y jóvenes y se anexa un Excel correspondiente a los resultados de las mismas.

## NECESIDADES FISICAS Y DE IMPLEMENTACIÓN

Elemento, lugar ó indumentaria	Cantidad	Descripción (Dimensiones, material, marca, según corresponda)
Tapiz de Lucha	4	12 metros * 12 metros
Salón o espacio cerrado	4	Donde el tapiz pueda ubicarse
Dummies	16	Muñecos en cuero marca suplex de pesos como: 10 kg 20kg y 30kg
Balones medicinales	12	Pesos: 5 kg y 10kg
Set de pesas y discos	4	Con barras, mancuernas y discos pesos entre 2.5kg a 25kg
Sogas	4	Para ejercicios explosivos
Bandas elásticas	60	5 colores de resistencia verde, azul, amarillo, rojo y negro
Escaleras de coordinación	20	En tela o plástico

## PERFIL DEL ENTRENADOR

El entrenador deportivo en la etapa de iniciación y formación debe ser guía pedagógico y técnico que orienta a niños y adolescentes en sus primeros acercamientos al deporte, garantizando procesos de aprendizaje lúdicos, progresivos y seguros. Su labor se centra en estimular el desarrollo de las capacidades motrices básicas y específicas, fomentar valores sociales y deportivos, y generar experiencias significativas que fortalezcan la autoestima, la disciplina y la convivencia. Más que un entrenador, es un formador integral que acompaña el crecimiento físico, emocional y social de los menores, respetando sus ritmos de desarrollo y promoviendo una participación, inclusiva y orientada a la construcción de hábitos de vida saludables.

### Habilidades gruesas (técnicas)

- Planificación y diseño de sesiones de entrenamiento adaptadas a la edad y nivel de los niños y adolescentes.
- Conocimiento en desarrollo motor y capacidades físicas para orientar la progresión de habilidades básicas y específicas.
- Dominio de principios del entrenamiento deportivo en la etapa de iniciación y formación.

- Aplicación de metodologías pedagógicas lúdicas que integren juego, aprendizaje y deporte.
- Prevención y manejo básico de lesiones deportivas.

### Habilidades blandas (socioemocionales)

- Empatía y paciencia para comprender los ritmos de aprendizaje y las necesidades individuales de los menores.
- Comunicación asertiva con niños, adolescentes y familias.

En complemento, se informan las pruebas específicas complementarias tales como:

TEST / MEDIDA	UNIDAD DE MEDIDA
Flexiones de codo en 30 segundos	repeticiones
Lanzamiento balón medicinal miembros superiores	cm
Salto largo sin carrera	cm
Repeticiones máximas entrada a una pierna en 10 segundos	repeticiones
Repeticiones máximas de técnica de volteos en 30 segundos	repeticiones
Repeticiones máximas de entrada tackles en 10 segundos	repeticiones









### 3.2 Sesiones generales programadas SIM grupo 1

SIM - Módulo fomento deportivo programa: Escuelas de mi barrio

Inicio 1. Grupos 2. Beneficiarios 3. Creacion Contenidos 4. Sesiones clase 5. Acompañamientos

Instructor: Danny Barajas

Selecciona un grupo para ver las sesiones creadas

1 Lucha INICIACION

Agregar nueva sesión de clase

+ Agregar

Sesiones de clase	Horario	Gestionar Asistencia	Asistencia	Pdf
2026-02-26	08:00:00 a 10:00:00			
2026-02-25	08:00:00 a 10:00:00			
2026-02-19	08:00:00 a 10:00:00			
2026-02-18	08:00:00 a 10:00:00			
2026-02-12	08:00:00 a 10:00:00			
2026-02-11	08:00:00 a 10:00:00			
2026-02-05	08:00:00 a 10:00:00			
2026-02-04	08:00:00 a 10:00:00			
2026-01-29	08:00:00 a 10:00:00			
2026-01-28	08:00:00 a 10:00:00			

### 3.2 Sesiones generales programadas SIM grupo 2

SIM - Módulo fomento deportivo programa: Escuelas de mi barrio

Inicio 1. Grupos 2. Beneficiarios 3. Creacion Contenidos 4. Sesiones clase 5. Acompañamientos

Instructor: Danny Barajas

Selecciona un grupo para ver las sesiones creadas

2 Lucha INICIACION

Agregar nueva sesión de clase

+ Agregar

Sesiones de clase	Horario	Gestionar Asistencia	Asistencia	Pdf
2026-02-26	14:00:00 a 16:00:00			
2026-02-25	14:00:00 a 16:00:00			
2026-02-19	14:00:00 a 16:00:00			
2026-02-18	14:00:00 a 16:00:00			
2026-02-12	14:00:00 a 16:00:00			
2026-02-11	14:00:00 a 16:00:00			
2026-02-05	14:00:00 a 16:00:00			
2026-02-04	14:00:00 a 16:00:00			
2026-01-29	14:00:00 a 16:00:00			
2026-01-28	14:00:00 a 16:00:00			



### 3.2 Sesiones generales programadas SIM grupo 3

SIM - Módulo fomento deportivo programa: Escuelas de mi barrio

Inicio 1. Grupos 2. Beneficiarios 3. Creacion Contenidos **4. Sesiones clase** 5. Acompañamientos

Instructor: Danny Barajas

Selecciona un grupo para ver las sesiones creadas

3 Lucha SEMILLERO

**Agregar nueva sesión de clase**

+ Agregar

Sesiones de clase	Horario	Gestionar Asistencia	Asistencia	Pdf
2026-02-26	16:15:00 a 18:15:00			
2026-02-25	16:15:00 a 18:15:00			
2026-02-19	16:15:00 a 18:15:00			
2026-02-18	16:15:00 a 18:15:00			
2026-02-12	16:15:00 a 18:15:00			
2026-02-11	16:15:00 a 18:15:00			
2026-02-05	16:15:00 a 18:15:00			
2026-02-04	16:15:00 a 18:15:00			
2026-01-29	16:15:00 a 18:15:00			
2026-01-28	16:15:00 a 18:15:00			

### 3.2 Sesiones general programadas SIM grupo 4

SIM - Módulo fomento deportivo programa: Escuelas de mi barrio

Inicio 1. Grupos 2. Beneficiarios 3. Creacion Contenidos 4. Sesiones clase 5. Acompañamientos

Instructor: Danny Barajas

Selecciona un grupo para ver las sesiones creadas

4 Lucha INICIACION

Agregar nueva sesión de clase

+ Agregar

Sesiones de clase	Horario	Gestionar Asistencia	Asistencia	Pdf
2026-02-27	16:00:00 a 18:00:00			
2026-02-24	16:00:00 a 18:00:00			
2026-02-20	16:00:00 a 18:00:00			
2026-02-17	16:00:00 a 18:00:00			
2026-02-13	16:00:00 a 18:00:00			
2026-02-10	16:00:00 a 18:00:00			
2026-02-06	16:00:00 a 18:00:00			
2026-02-03	16:00:00 a 18:00:00			
2026-01-30	16:00:00 a 18:00:00			
2026-01-27	16:00:00 a 18:00:00			





4.1 Acta(s) de reunión grupo 3

BOGOTÁ				
ACTA No.	CONTENIDO: <i>Polvo de Cumin.</i>	DO	MM	AA
		13	10	2016
LUGAR: <i>San Carlos San Martín</i>	HORA DE INICIO: <i>9:00</i>	HORA FIN: <i>9:30</i>		
ASISTENTES				
NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA		
ORDEN DEL DIA				
1. <i>Presentación Record</i>		4. <i>Horario de entrenamiento</i>		
2. <i>Dobers de los Polvos</i>		5. <i>Bolillo Actividad</i>		
3. <i>Josephines Polvo</i>		6. <i>Varios</i>		
TEMAS TRATADOS				
<i>Jose Castro</i>				
<i>Andrea Davila</i>				
<i>Marela Patricia Rodriguez</i>				
<i>Joselita Estrella G.</i>				
<i>Maria Rodriguez Nuñez</i>				
<i>Thomas Sandoval Guzman</i>				
<i>Lina Chavarro</i>				
<i>Epifanio Castro</i>				
<i>Michel Tejada Morales</i>				
<i>Lillian Giraldo Lopez</i>				
<i>Javier Bustos Giraldo</i>				
<i>Luna Ambar Olavea Gutierrez</i>				

TEMAS TRATADOS

*Se realizó el taller sobre el polvo de cumin en la ciudad de Bogotá. Para ello se convocó a los representantes de los clubes de la zona 2. Se discutió sobre el polvo de cumin y sus beneficios, el cual es un producto natural que se utiliza para mejorar el rendimiento deportivo y la salud. Se mencionó que el polvo de cumin es un producto natural que se utiliza para mejorar el rendimiento deportivo y la salud. Se mencionó que el polvo de cumin es un producto natural que se utiliza para mejorar el rendimiento deportivo y la salud.*

*[Signature]*



4.2 Fotografía asistiendo a la reunión de padres de familia



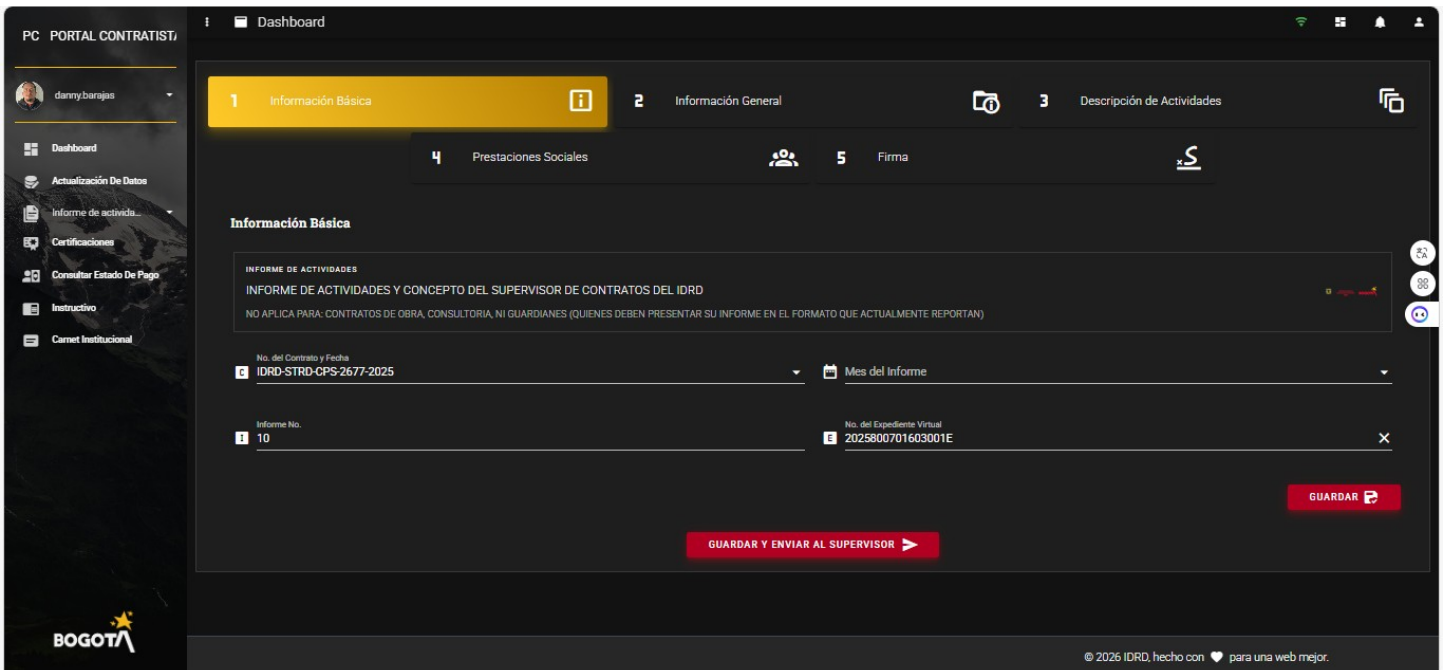
**OBLIGACIÓN # 5**

**5.1** Fografía asistiendo a reunion velodromo 1 de mayo



## OBLIGACIÓN # 6

### 6.1 Pantallazos elaboración informe mensual en el portal contratista



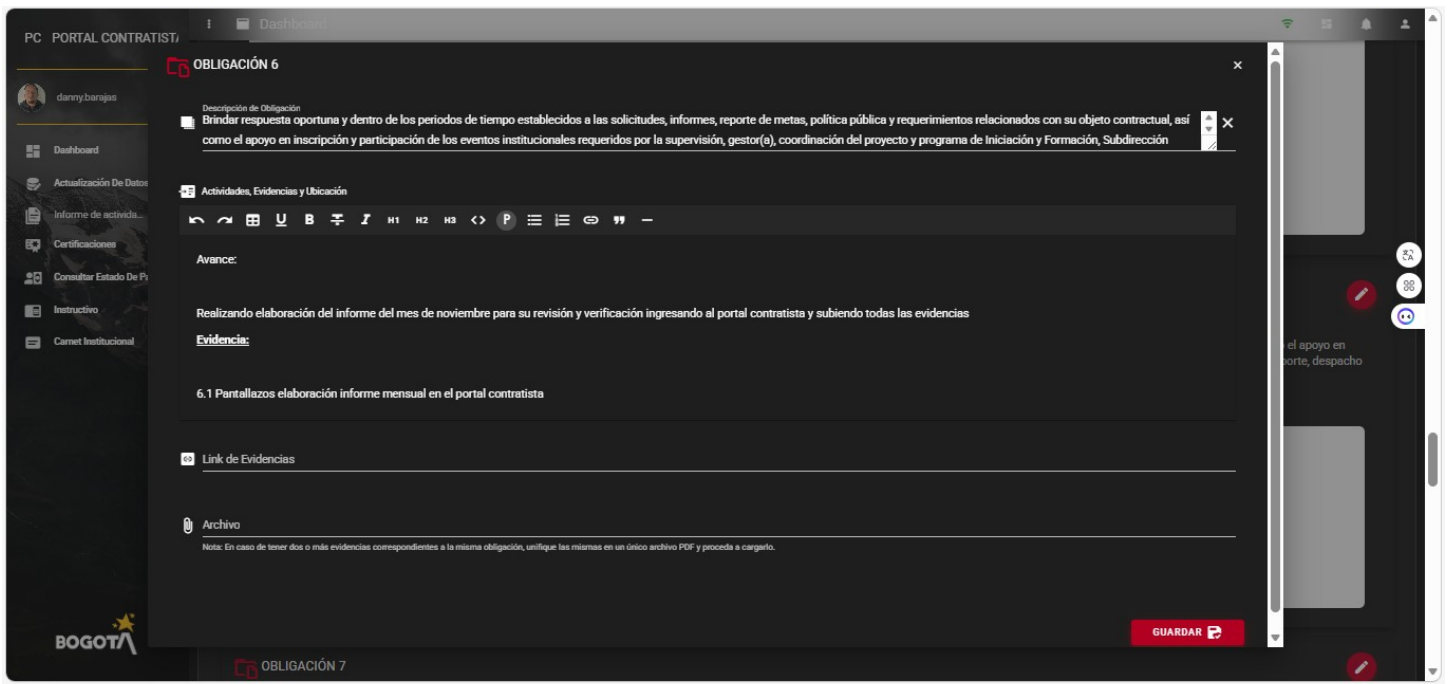
The screenshot displays the 'Portal Contratista' interface for the 'BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte'. The user is logged in as 'danny.barajas'. The main content area is titled 'Informe de Actividades' and contains the following information:

- INFORME DE ACTIVIDADES**  
INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD  
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORIA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)
- No. del Contrato y Fecha:** IDRD-STRD-CPS-2677-2025
- Mes del Informe:** (Dropdown menu)
- Informe No.:** 10
- No. del Expediente Virtual:** 2025800701603001E

At the bottom of the form, there are two buttons: 'GUARDAR' and 'GUARDAR Y ENVIAR AL SUPERVISOR'.

© 2026 IDRD, hecho con ❤️ para una web mejor.

## 6.1 Pantallazos elaboración informe mensual en el portal contratista



The screenshot displays a web browser window titled "PC PORTAL CONTRATISTA" with a "Dashboard" tab. The main content area is for "OBLIGACIÓN 6".

**OBLIGACIÓN 6**

**Descripción de Obligación**  
Brindar respuesta oportuna y dentro de los periodos de tiempo establecidos a las solicitudes, informes, reporte de metas, política pública y requerimientos relacionados con su objeto contractual, así como el apoyo en inscripción y participación de los eventos institucionales requeridos por la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa de Iniciación y Formación, Subdirección

**Actividades, Evidencias y Ubicación**

**Avance:**  
Realizando elaboración del informe del mes de noviembre para su revisión y verificación ingresando al portal contratista y subiendo todas las evidencias

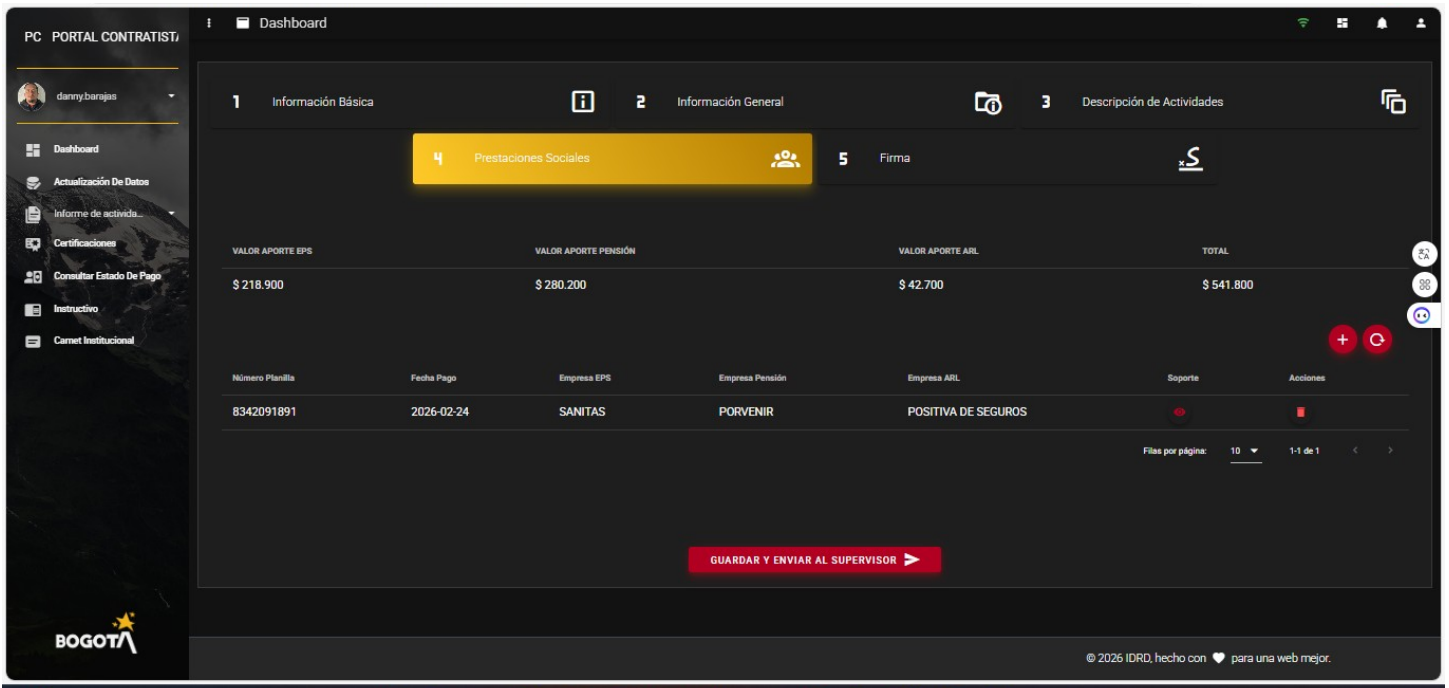
**Evidencia:**  
6.1 Pantallazos elaboración informe mensual en el portal contratista

**Link de Evidencias**  
\_\_\_\_\_

**Archivo**  
Nota: En caso de tener dos o más evidencias correspondientes a la misma obligación, unifique las mismas en un único archivo PDF y proceda a cargarlo.

A red "GUARDAR" button is visible at the bottom right of the form area.

## 6.2 Pantallazos elaboración informe mensual en el portal contratista



**PC PORTAL CONTRATISTA**

Dashboard

1 Información Básica | 2 Información General | 3 Descripción de Actividades

4 Prestaciones Sociales | 5 Firma

VALOR APORTE EPS	VALOR APORTE PENSIÓN	VALOR APORTE ARL	TOTAL
\$ 218.900	\$ 280.200	\$ 42.700	\$ 541.800

Número Planilla	Fecha Pago	Empresa EPS	Empresa Pensión	Empresa ARL	Soporte	Acciones
8342091891	2026-02-24	SANITAS	PORVENIR	POSITIVA DE SEGUROS		

Filas por página: 10 | 1-1 de 1

**GUARDAR Y ENVIAR AL SUPERVISOR**

BOGOTÁ


© 2026 IDRD, hecho con ❤️ para una web mejor.

8.1 Fotografía asistiendo a la reunion Plaza de los artesanos





### 8.1 ACTA ENTREGA DE ELEMENTOS



ENTREGA DE ELEMENTOS Y/O PREMIACIÓN

PROGRAMA Y/O ACTIVIDAD: Deporte 0-100 menores, combate

FECHA DE ENTREGA: 17 Febrero 2016

No.	Nombre(s) y apellido(s) del beneficiario y/o entidad	Tipo de Documento	Número documento de identidad	Nombre del responsable (si es menor de edad)	Teléfono del beneficiario o responsable (si es menor de edad)	Correo Electrónico	Firma del beneficiario o responsable (si es menor de edad)	DESCRIPCIÓN DE ELEMENTOS Y/O PREMIACIÓN A ENTREGAR		
								Camisetas	Chaquetas	Collares
1	Paula Alejandra Gomez	CC	101362008	-	3213055214	Paula.gomez@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
2	Yiveth Romero	CC	00780566	-	7208763596	yiveth.romero@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
3	Gonzalo Vargas Pulido	CC	102244072	-	3125234061	gonzalo.vargas@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
4	Sandy Pardo	CC	101243777	-	9704619995	sandy.pardo@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
5	Carlos Gonzalez	CC	102010100	-	3127412210	carlos.gonzalez@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
6	Daniel Gonzalez	CC	100020208	-	3102283268	daniel.gonzalez@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
7	Danny Burgos Vargas	CC	90.11719	-	2228008649	danny.burgos@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
8	Cam Acosta Torres	CC	102733106	-	3135120207	cam.acosta@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
9	Vlad Felipe Velazquez	CC	102011989	-	312517961	vlad.velazquez@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
10	Julian Comanegra	CC	10000556	-	312603064	julian.comanegra@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
11	Richard Benavides	CC	97584024	-	3138593197	richard.benavides@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
12	Robustian Alonso	CC	107475275	-	3102729170	robustian.alonso@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
13	Guillermo Ortiz	CC	99253115	-	3118676238	guillermo.ortiz@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
14	Mario Ambrosio Ramirez	CC	794797497	-	3143148000	mario.ambrosio@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1
15	Teo J.P. Zavala	CC	101921023	-	3204092400	teo.zavala@instituto bogota.gov.co	<i>[Firma]</i>	2	1	1

CONVENCIONES:  
 Tipo de Documento: Cedula de Ciudadanía (CC), Tarjeta de identidad (TI), Registro civil de nacimiento (RCN)

OBSERVACIONES: Las chaquetas se reciben al finalizar control de

### 8.1 Foto comprendas institucionales



**OBLIGACIÓN # 9**

9.1 Foto de llegada al punto en tiempo real (con marca de agua – fecha) semana 1



9.1 Foto de llegada al punto en tiempo real (con marca de agua – fecha) semana 2



9.1 Foto de llegada al punto en tiempo real (con marca de agua – fecha) semana 3



## 9.2 Pantallazo Secop II plan de pagos

https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniquelIdentifier=CO1.SLCNTR.14992190

Administración de contratos -- Ver contrato

Cancelar

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	
Pago 001	PAGO 001	30/05/2025 8:29:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	30/05/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	1.175.167 COP	Pagado	Detalle
Pago 002	PAGO 002	30/08/2025 7:48:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	24/07/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	3.205.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 003	PAGO 003	30/07/2025 5:58:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	30/07/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	3.205.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 004	PAGO 004	30/09/2025 11:38:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	30/09/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	3.205.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 005	PAGO 005	30/09/2025 8:51:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	30/09/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	3.205.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 006	PAGO 006	30/10/2025 1:30:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	30/10/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	3.205.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 007	PAGO 007	30/11/2025 10:45:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	30/11/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	3.205.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 008	PAGO 008	30/12/2025 4:28:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	-	3.205.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 009	009	28 días de tiempo transcurrido (30/01/2026 7:38:00 AM)(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Guaya	-	3.205.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle

Crear

Documentos de ejecución del contrato

Descripción	Nombre del archivo	Cargado por
ACTA DE INICIO DE OBRAS 0877-2025 DANNY YESID BARRAJ...	ACTA DE INICIO DE OBRAS 0877-2025 DANNY YESID BARRAJ...	...

Compensar operador de información certifica que procesó el pago realizado por:

**Señor(a):** DANNY YESID BARAJAS VARGAS  
**No. Identificación:** CC80117131  
**Dirección:** CRA 1 B # 40-82 SUR  
**Telefono:** 3228008649  
**Correo:** barajasdannyjbo@gmail.com  
**Ciudad:** BOGOTÁ, D.C.  
**Número de Planilla:** 8342091891

CITE EL NÚMERO DE PLANILLA PARA CUALQUIER CONSULTA DE PAGO

<b>Nombre Aportante</b>	DANNY YESID BARAJAS VARGAS	<b>Número de Empleados</b>	1
<b>Tipo y número de identificación</b>	CC80117131	<b>Periodo de Cotización Salud</b>	enero de 2026
<b>Número de planilla</b>	8342091891	<b>Periodo de Cotización Pensión</b>	enero de 2026
<b>Fecha pago</b>	2026-02-24	<b>Número de Administradoras</b>	3
<b>Número de autorización pago</b>	93004479	<b>Total Pagado</b>	547100
<b>Banco</b>	1023	<b>Total Intereses de Mora</b>	5300

CÓDIGO ADMINISTRADORA	NOMBRE	TOTAL PAGADO	NÚMERO DE AFILIADOS
14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	43200	1
230301	Porvenir	282900	1
EPS005	Sanitas EPS	221000	1

TIPO DOC.: CC  
 NO. DOCUMENTO: 80117131  
 APELLIDOS Y NOMBRES: DANNY YESID BARAJAS VARGAS

Cód. EPS	Cód. AFP	IBC SALUD	IBC PENSIÓN	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	COTIZACIÓN SALUD	VALOR UPC	COTIZACIÓN PENSIÓN	FONDO SOLIDARIDAD Y SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN RIESGOS	APORTE CAJAS
EPS005	230301	1750905	1750905	1750905	0	218900	0	280200	0	42700	0

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 2677 de 2025, suscrito entre el IDR D y DANNY YESID BARAJAS VARGAS identificado con C.C 80117131, **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

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

Requiere adjuntar certificación de pensión

**C. Soy declarante de renta** SI  NO

**D. Soy responsable de Iva** SI  NO

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

**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

**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

• Mi conyugue hace USO del beneficio tributario SI  NO

• Por lo anterior, Declaro que la deducción prevista se debe realizar proporcionalmente  (% de 1 a 100) (Decreto 3750 de 1986 Artículo 8). A mi favor

**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 consignación.**
6. Certifico que tengo algunos de los siguientes dependientes **SI**  **NO**
7. Número de dependientes, conforme establecido en el inciso 2 del artículo 387 del Estatuto Tributario ( 72 UVT ) hasta un máximo de cuatro (4) dependientes.
- 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 matrícula expedida por la respectiva entidad educativa.**
  - Hijos de cualquier edad que se encuentren en situación de dependencia por discapacidad **SI**  **NO**   
**Requiere adjuntar certificado 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 certificado 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 certificado 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: DANNY YESID BARAJAS VARGAS

Cédula: 80117131

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.