



INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN
Y DEPORTE



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.
011
FECHA DEL INFORME
28-02-2026

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-STRD-CPS-2177-2025
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2025800701603429E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	MARIA CAMILA PINEDA RAMIREZ
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	53117792
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses
VALOR	\$ 81.435.000,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-04-21
FECHA DE TERMINACIÓN	20/07/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	2026-02-21 - 2026-07-20
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	\$ 5.429.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2026-02-01 - 2026-02-28
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS PROFESIONALES PARA ORGANIZAR, MONITOREAR, HACER ACOMPAÑAMIENTO DE LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ATLETAS DE BOGOTA COMPETITIVA Y TALENTOS DEPORTIVOS DEL SISTEMA DEPORTIVO DE BOGOTÁ, QUE LE SEAN ASIGNADOS

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
<p>Obligación 1: Obligación 1. Mantener actualizados y diligenciados los formatos establecidos por el Programa de Rendimiento Deportivo en el Sistema de Gestión de Calidad del IDRD; generando informes de avances de forma bimensual o las veces que sean solicitados por el entrenador, metodólogo o supervisor del contrato, alimentando la base de datos donde se evidencie el proceso, avances y resultados de la preparación física, por cada uno de los deportistas a su cargo, del mismo modo el contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, “Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD”, o la que esté vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares o afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.</p>	<p>Durante este periodo se hace el debido diligenciamiento de la base de asistencia de la unidad de fuerza a mi cargo en donde se consigna a diario los deportistas de las diferentes agrupaciones. Esta base de datos se desarrolla de manera mensual y está disponible en el momento en que lo requieran tanto para el metólogo como para la coordinación de preparación física.</p> <p>No tengo ningún conflicto de intereses que me impidan cumplir con la ejecución del presente contrato y adopto todas las medidas necesarias de acuerdo a la resolución en cuestión. Imágenes Obligación 1.</p>
<p>Obligación 2: Obligación 2. Generar en conjunto con el entrenador y metodólogo de la agrupación respectiva, la elaboración, preparación, análisis y entrega de los resultados de los test e indicadores de rendimiento que se establezca con el equipo técnico del Programa de Bogotá competitiva, con el objetivo de desarrollar un informe detallado donde se evidencien los resultados de preparación física para las reuniones del equipo multidisciplinario u otras que se convoquen.</p>	<p>En este mes se programa y ejecutan test físicos a la agrupación de balonmano siendo en total 22 mediciones por solicitud del entrenador Nicolás quien está a cargo del grupo masculino, estos teste se desarrollan en la segunda y tercera semana del mes de febrero con el grupo base. Los test se realizan con el fin de hacer un seguimiento y caracterización del grupo en cuanto a control y seguimiento periódico. En febrero también se hacen pruebas físicas a los deportistas de lucha olímpica, en total 8 deportistas y se da continuidad a los test realizados en los meses pasados en donde a los deportistas ya se les entrego su plan de preparación física, lo desarrollan en cada unidad y se lleva seguimiento de cada uno de ellos de forma constante. Imágenes Ejemplo planilla resultados Febrero e imágenes . Obligación 2.</p>
<p>Obligación 3: Obligación 3. Asistir a las reuniones, capacitaciones y demás actividades, relacionadas con el objeto del contrato, que sean convocadas por el supervisor del contrato, la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes y Dirección del IDRD.</p>	<p>Durante este mes asisto a las reuniones Multi el día 13 y 25 de Febrero de forma presencial y virtual en donde rindo informe de las actividades realizadas: Teniendo en cuenta lo anterior refiero al metodólogo y coordinador de PF la realización de los test y acompañamientos en entrenos de las modalidades de futbol sala masculino y femenino, a Balonmano femenino y masculino y la entrega de los resultados. Imágenes Obligación 3.</p>

<p>Obligación 4: Obligación 4. Elaborar, ejecutar y socializar procesos de capacitación para todos los miembros del programa de Bogotá competitiva del IDRD; fortaleciendo los conocimientos y procesos desde la preparación física y su aplicación en los diversos deportes.</p>	<p>Se realiza capacitación el día 9 de Febrero la selección sub 15 de futbol sala femenina sobre la importancia de la preparación física y cómo influye en el rendimiento de su deporte. Características propias del desarrollo de la fuerza y diferentes métodos para entrenarla. Calentamiento general y específico antes de la competencia e importancia. Se les entrega folleto. Imágenes Obligación 4.</p>
<p>Obligación 5: Desarrollar metodologías que permitan el acompañamiento y desarrollo de la preparación física en entrenamientos, fogueos, a los entrenadores de las preselecciones y selecciones distritales y nacional desde talentos deportivos hasta rendimiento, previamente establecidas y avaladas por la liga y equipo técnico metodológico del IDRD, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual.</p>	<p>En el mes de Febrero se hace acompañamiento al grupo de Balonmano femenino y masculino en el PRD específicamente en la pista de Hockey donde tienen sus entrenamientos habitualmente. De igual manera se acompaña en el torneo nacional sub 12 femenino de futbol sala en el coliseo Cayetano Cañizares en donde Bogotá queda sub campeón del certamen, y se acompaña la agrupación de Raqueta el día 28 y 29 de Febrero en el ranking de tenis de mesa realizado en plaza de artesanos. Imágenes Obligación 5</p>
<p>Obligación 6: Obligación 6. Asistir y acompañar a los atletas del registro Bogotá en los eventos distritales, nacionales o internacionales que le sean programados por el Supervisor del Contrato en ejecución de su objeto contractual o para el acompañamiento de las delegaciones conformadas para dichos eventos. Parágrafo: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD.</p>	<p>Durante este periodo no se me agenda ningún evento por parte del supervisor o metodólogo distrital, nacional o internacional.</p>
<p>Obligación 7: Obligación 7. Orientar la preparación física en las unidades de fuerza de las agrupaciones asignadas.</p>	<p>En el mes de Febrero asisto a la unidad de fuerza a mi cargo los días, lunes miércoles y Viernes en la tarde, martes y jueves en la mañana en donde se organizó el horario con el fin de cubrir a la población deportista priorizada como lo es futbol sala masculino y femenino los cuales entrenan los días mencionados , de igual manera realizo apoyos desde mi labor a deportes como: Lucha, Esgrima, Boxeo, Levantamiento de pesas, Futbol de Salón, gimnasia y Paralímpico. El apoyo desde la preparación física para estos deportistas esta desde acompañamiento en la ejecución de rutinas, corrección de técnica, desarrollo y creación de rutinas individuales de acuerdo a sus características, readaptación deportiva de acuerdo a recomendaciones médicas y de sus entrenadores. Este mes se hizo un acompañamiento detallado al grupo de lucha olímpica por solicitud del profesor Orlando quien manifiesta un poco de preocupación por algunos deportistas que están subidos de peso y este ítem es determinante ya que define su categoría para la participación en cada uno de los torneos del 2026 y es de vital importancia llevar el control de su composición corporal. Imágenes Unidad. Obligación 7</p>

Obligación 8: Obligación 8. Las demás que sean inherentes al objeto contractual y a las obligaciones precedente.

Se realiza el cargue de informes al secop según indicaciones de supervisión. Imágenes Soportes.

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	FAMISANAR	\$ 275.000,00
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	\$ 352.000,00
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	\$ 53.600,00
	TOTAL	\$ 680.600,00

[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: MARIA CAMILIA PINEDA RAMIREZ

No. Identificación: 53117792

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: WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO

No. Identificación: 11346157

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-09

Señores

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

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

De conformidad con las normas citadas en la referencia, y con el fin de suministrarla información necesaria para el cálculo de mi base de retención en la fuente aplicable por los ingresos obtenidos en ejecución del contrato de prestación de servicios 2177 de 2025, suscrito entre el IDR D y MARIA CAMILA PINEDA RAMIREZ identificado con C.C 53117792, **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

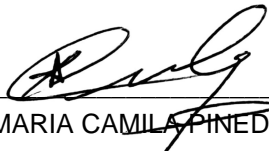
• Mi conyugue hace USO del beneficio tributario SI NO

• 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: MARIA CAMILA PINEDA RAMIREZ
Cédula: 53117792

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.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 53117792		PINEDA RAMIREZ MARIA CAMILA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cll59b 8-57	BOGOTA-BOGOTA D.E.	5252426	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave	Tipo	Fecha		Pago			
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-01	2026-01	2056277878	9497440894	I	2026/02/20	2026/01/05	BANCO DAVIVIENDA	0	\$680,600

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES																					
EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$2,200,000	\$352,000			\$2,200,000	\$275,000			\$0	\$0			\$2,200,000	\$53,600		\$0	\$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$2,200,000	\$352,000			\$2,200,000	\$275,000			\$0	\$0			\$2,200,000	\$53,600		\$0	\$0
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)					\$2,200,000	\$352,000			\$2,200,000	\$275,000			\$0	\$0			\$2,200,000	\$53,600		\$0	\$0
1	CC 53117792	PINEDA MARIA	230301	30	\$2,200,000	\$352,000	EPS017	30	\$2,200,000	\$275,000	0		\$0	\$0	14-23	30	\$2,200,000	\$53,600	0	\$0	\$0
Total	Afiliados (1)				\$2,200,000	\$352,000			\$2,200,000	\$275,000			\$0	\$0			\$2,200,000	\$53,600		\$0	\$0

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 53117792		PINEDA RAMIREZ MARIA CAMILA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cli59b 8-57	BOGOTA-BOGOTA D.E.	5252426	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave	Tipo	Fecha		Pago			
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-01	2026-01	2056277878	9497440894	I	2026/02/20	2026/01/05	BANCO DAVIVIENDA	0	\$680,600

RESUMEN DE PAGO									
RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR	
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$352,000	\$0	\$0	\$352,000	
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	\$352,000	\$0	\$0	\$352,000	
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$53,600	\$0	\$0	\$53,600	
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$53,600	\$0	\$0	\$53,600	
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$275,000	\$0	\$0	\$275,000	
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	\$275,000	\$0	\$0	\$275,000	
TOTAL				1	\$680,600	\$0	\$0	\$680,600	

OBLIGACIÓN 1

Diligenciamiento en el mes de Febrero base de asistencia de los deportistas en la Unidad de fuerza de Cayetano Cañizares.

Imágenes Base

UNIDAD DE FUERZA CAYETANO				FEBRERO																												TOTAL SESIONES AL MES X DEPORTISTA			
No	LAURA MOLAND	AGRUPACIÓN	DEPORTE	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
1	DANIEL CUBIDES	PELOTA	FUTBOL SALA	1			1		1			1		1		1			1		1		1		1			1			1				11
2	JHON CAMARDO	PELOTA	FUTBOL SALA				1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1					11	
3	DYLAN CARDONA	PELOTA	FUTBOL SALA				1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1					11	
4	Diego DIAZ	PELOTA	FUTBOL SALA				1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1					11	
5	CAMILO SANCHEZ	PELOTA	FUTBOL SALA						1			1		1		1			1		1		1		1		1			1				9	
6	JUAN RICO	PELOTA	FUTBOL SALA				1		1				1		1					1		1		1		1		1		1				9	
7	JOSE MOISES	PELOTA	FUTBOL SALA				1		1			1		1		1				1		1		1		1		1		1				11	
8	ALEXIS HOLGUN	PELOTA	FUTBOL SALA						1			1		1		1				1		1		1		1		1		1				10	
9	JOEL MONTOYA	PELOTA	FUTBOL SALA				1		1			1		1		1				1		1		1		1		1		1				11	
10	ANDRES TOVAR	PELOTA	FUTBOL SALA				1		1			1		1		1					1				1		1		1		1			9	
11	ROGER ARGUELLOV	PELOTA	FUTBOL SALA				1		1			1		1		1				1		1		1		1		1		1				11	
12	NICOLAS CLAVUD	PELOTA	FUTBOL SALA				1		1			1		1		1				1		1		1		1		1		1				11	
13	JULIAN ESPITIA	PELOTA	FUTBOL SALA				1		1			1		1		1				1		1				1		1		1				9	

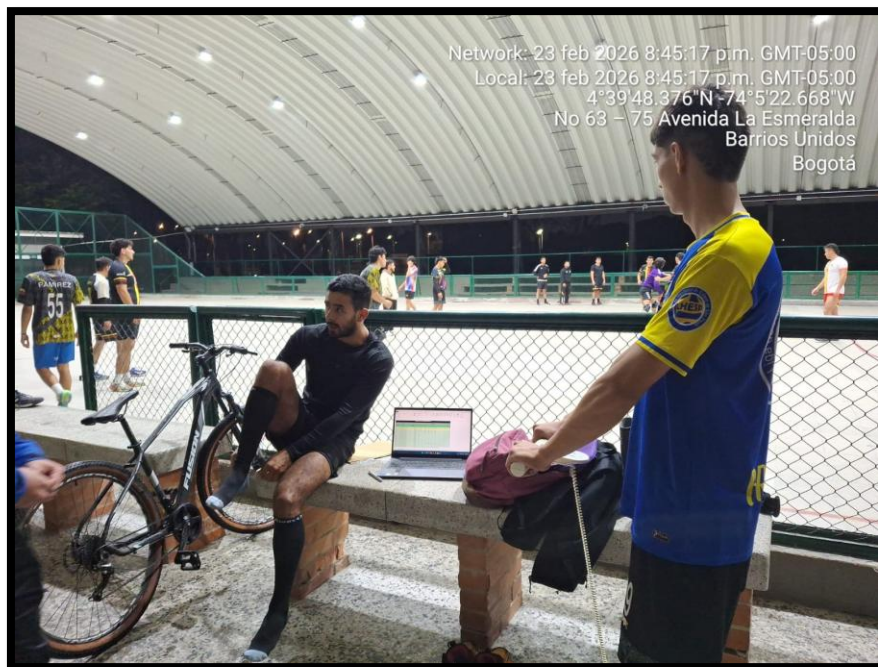
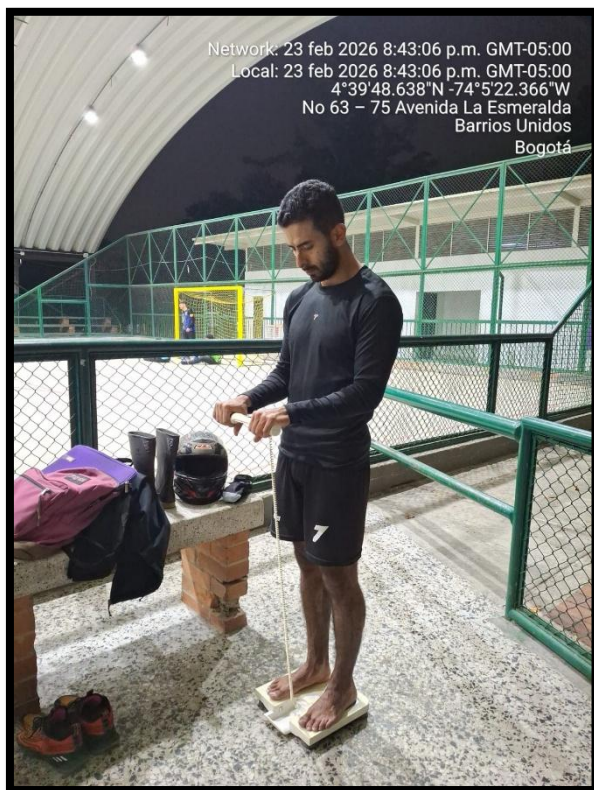
15	ANDREA GONZALEZ	COMBATE	LUCHA	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			20
16	KATERINE GONGORA	COMBATE	LUCHA	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			20
17	DIIVAN PEÑA	COMBATE	LUCHA	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			20
18	YESID URBANO	COMBATE	LUCHA	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			20
19	EDITH RUBIO	COMBATE	LUCHA	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			20
20	JHON GONZALEZ	COMBATE	LUCHA	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			20
21	HOSSMAN CARYAJAL	COMBATE	LUCHA	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			20
22	KRISTIAN QUIÑONES	COMBATE	LUCHA	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			20
23	JUAN DAVID LEON	COMBATE	LUCHA	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			20
24	JOSE LUIS MORENO	COMBATE	LUCHA	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			20
25	LEONARDO GONGORA	COMBATE	LUCHA	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			20

ASISTENCIA UNIDAD DE FUERZA CAYETANO					
CANTIDAD DE DEPORTISTAS			CANTIDAD DE IMPACTOS		
AGRUPACION	DEPORTE		AGRUPACION	DEPORTE	
COMBATE	12	BOXEO	123	BOXEO	0
		ESGRIMA		0	
		JUDO		0	
		KARATE DO		0	
		LUCHA		123	
		TAEKWONDO		0	
		HAPKIDO		0	
		PENTA.MOD		0	
		BALONCESTO		0	
		BALONMANO		0	
PELOTA	42	BEISBOL	509	BEISBOL	0
		FUTBOL		0	
		FUTBOL SALA		25	
		FUTBOL DE SALON		17	
		RUGBY		0	
		SOFTBOL		0	
		VOLEIBOL ARENA		0	
		VOLEIBOL COLISEO		0	
		PARA-ATLETISMO		0	
		PARA-CYCLING		0	
PARA-POWERLIFTING	0				
PARA-TENIS DE MESA	0				
GOALBALL	0				

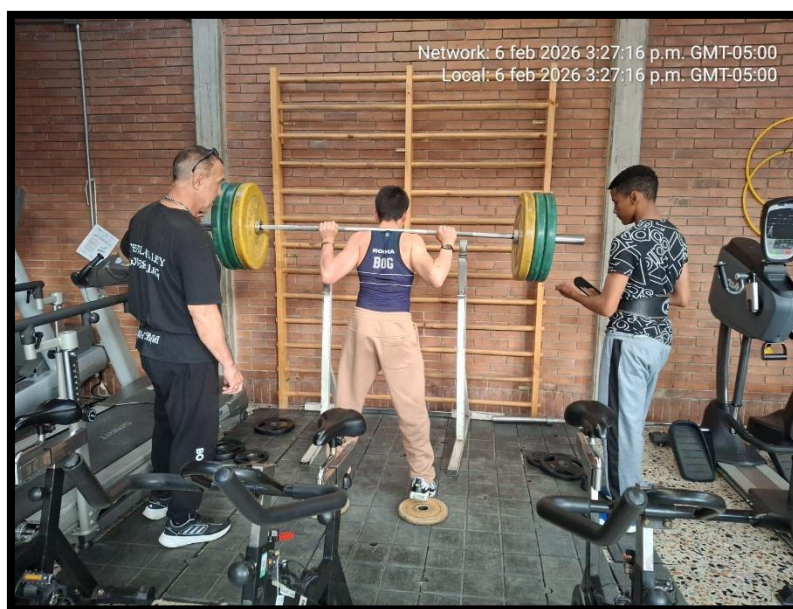


OBLIGACIÓN 2

Imágenes Pruebas físicas Balonmano



Imágenes Pruebas físicas Lucha olimpica



Nota:

De acuerdo al plan de trabajo elegir la cantidad de ejercicios planteada por sesión y semana, y seleccionar los ejercicios de acuerdo al grupo muscular. Si existe duda con algún ejercicio o genera dolor suspender y consultar por otro y conmutar por otro.

GRUPO MUSCULAR

EJERCICIOS SUGERIDOS SEGÚN SU CASO

LUMBARES



HOMBRO



ESPALDA



PECHO



BICEPS



TRICEPS



OBLIGACIÓN 3

Imágenes reunión Multi 13 Presencial acta de reunión



ACTA No. 2	COMITÉ/REUNIÓN: MULTIDISCIPLINARIA AGRUPACION PELOTA		
	DD	MM	AA
	13	2	2026
LUGAR: REUNIÓN VIRTUAL	HORA DE INICIO: 10:00 a. m.		HORA FIN: 10:43 a. m.
ASISTENTES			
NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA	
GUSTAVO BUSTOS	METODOLOGO	DEPORTES	
ANDREA AVILA	MEDICO DEL DEPORTE	UCAD	
KIMBERLY AMADO	NUTRICIONISTA	UCAD	
OMAR GUERRERO	FISIOTERAPEUTA	UCAD	
CAMILA PINEDA	PREPARADOR FISICO	STRD	
CAMILO SUAREZ/ VALENTINA RODRIGUEZ	PSICOLOGIA DESEMPEÑO	UCAD	
IVAN POVEDA	PSICOLOGIA SOCIAL	SIAB	
GUILLEMO ENRIQUE ERAZO MELO	GESTOR GOBERNANZA	STRD	
ORDEN DEL DIA			
1. Saludo y Presentación:			
2. Informes Areas			
3. Postulaciones Comisión Técnica			
4. Varios			
TEMAS TRATADOS			
1. Saludo y Presentación: Presentación de los nuevos integrantes del equipo multidisciplinario.			
2. Informe Medicina del Deporte: Rugby: Brian Díaz (pendiente radiografía); Jana Henao, Juana Nope, Oscar Forero, y Liriangel endente cirugía Diego Ortiz. Voleibol Colseco: Angie Bobadilla. Fútbol María José Rodríguez. valoraciones femenino Playa			
3. informe Fisioterapia: Juan David Cuesta (Rugby), Ma José Rodríguez (Fútbol) Juan Cuervo(Fútbol Salon) Angie Bobadilla (Vol Colseco) Diego Ortiz (Rugby) Alejandra Carcamo (Fútbol) Angie Correa (Fútbol Salon). Juana Nope(Rugby) Diego Ortiz (Rugby).			
4. Informe Nutricion: valoraciones Voleibol playa , Juana nope y Natalia Caicedo, Solbeth Núñez (Softbol) y Ma José Rodríguez.			
5. Informe Preparación Física: Reporte de deportistas con los planes de entrenamiento, Voleibol playa, Fútbol Sala, Baloncesto, solicita ingreso a gimnasio de la UDS.			

6. Informe Psicología Desempeño: Empalme de los dos profesionales del área, seguimientos de los deportistas de la agrupación. Acompañamientos E intervenciones del área.

7. Informe Psicología Social: Seguimiento de Caso específico Softbol, con el deportista Reinaldo Gutiérrez. Seguimiento de caso Lizbeth que se postula al apoyo de vivienda. Fútbol de Salon estrategias de trabajo de equipo. Seguimiento de caso MERCY Beleño Vóleibol playa y las postulaciones de Fútbol Salon.

8. Inf. Metodología: Postulaciones próxima Comisión Técnica : Levantar suspensión: Juan Osorio, Nicolas Gutiérrez, Thomson Quintero (Fútbol Sala) Edgardo Cuello, Diego Corredor (Vóleibol Playa) Juan Barrios (Rugby); Retiros: Laura Lucas (Vóleibol Coliseo) Marlén Quiñones, Dolan Gamboa (Fútbol Sala). Mantener suspensión segundo mes: Guntur Alexis Perea (Vóleibol Playa)

9. Varios: Juan Carlo Rubio (Fútbol Sala) cirugía de mano, y formato de reporte de lesiones para los deportistas, enviado por fisioterapia.

COMPROMISOS

TEMA	RESPONSABLE	FECHA LIMITE PARA SU REALIZACIÓN
Elaboración del acta	GUSTAVO BUSTOS	13/02/2026
Citación próxima reunión	GUSTAVO BUSTOS	25/02/2026

EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA REUNIÓN

¿Se logró el objetivo?


SI

X

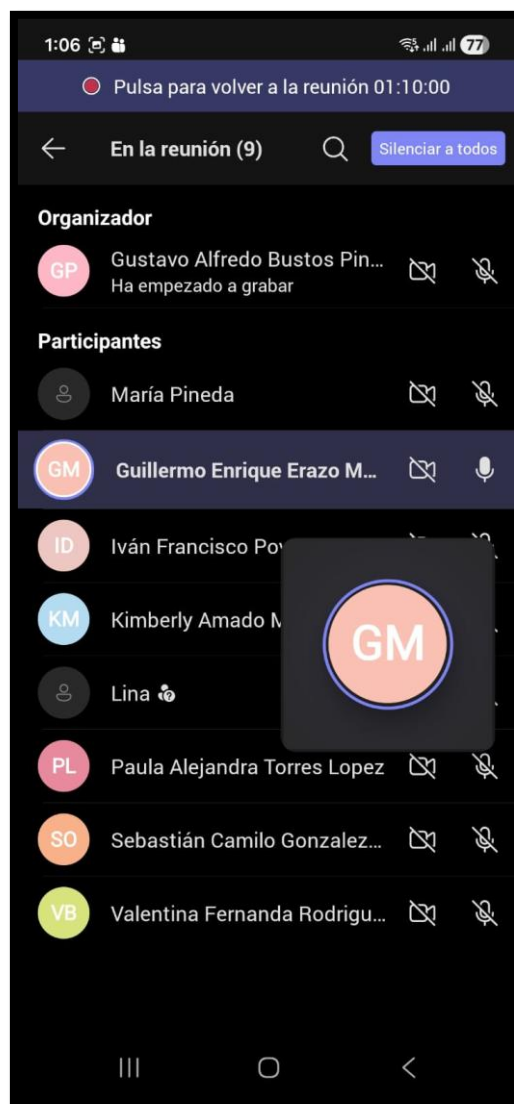
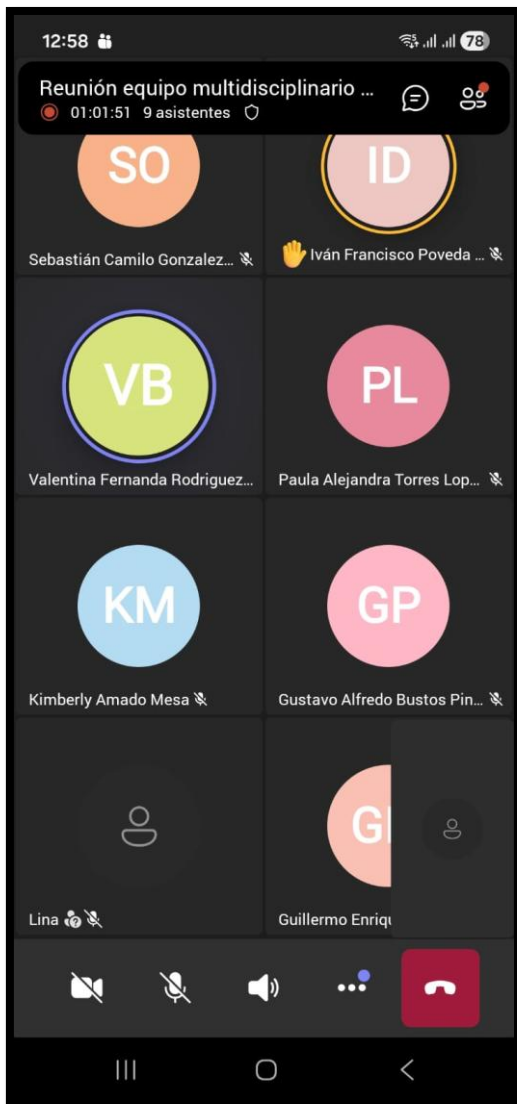
NO

Observaciones

Siendo las _12:30 p.m_ se da por terminado el comité/reunión, en constancia firman:

PRESIDENTE / DELEGADO / JEFE DEPENDENCIA / QUIÉN CONVOCA		SECRETARIO (S) Si en la reunión no se maneja esta delegación coloque N.A.	
FIRMA		FIRMA	
NOMBRE	GUSTAVO BUSTOS	NOMBRE	
CARGO	METODOLOGO	CARGO	
NOMBRE COMPLETO DE QUIÉN ELABORA EL ACTA:		GUSTAVO BUSTOS	

Imágenes reunión Multi 25 Virtual y acta de reunión



ACTA No. 3	COMITÉ/REUNIÓN: MULTIDISCIPLINARIA AGRUPACION PELOTA			DD	MM	AA
				25	2	2026
LUGAR: REUNIÓN VIRTUAL		HORA DE INICIO: 12:17 p. m.		HORA FIN: 1:29 p. m.		
ASISTENTES						
NOMBRE		CARGO		DEPENDENCIA		
GUSTAVO BUSTOS		METODOLOGO		DEPORTES		
LINA ACOSTA		FISIOTERAPEUTA		UCAD		
KIMBERLY AMADO		NUTRICIONISTA		UCAD		
SEBASTIAN GONZALEZ		FISIOTERAPEUTA		UCAD		
RAFAEL BARACALDO		COORDINADOR PREPARACION		DEPORTES		
MARIA CAMILA PINEDA		PREPARADORA FISICA		DEPORTES		
IVAN POVEDA		PSICOLOGIA SOCIAL		SIAB		
PAULA TORRES		MEDICA		UCAD		
VALENTINA RODRIGUEZ		PSICOLOGIA DEL DESEMPEÑO		UCAD		
GUILLERMO ENRIQUE ERAZO MELO		GESTOR GOBERNANZA		DEPORTES GESTOR GOBERNANZA		
ORDEN DEL DIA						
1. Saludo y Presentación:						
2. Informes cada una de las Áreas						
3. Visitas técnicas del equipo mult. a los deportistas						
4. Varios						
TEMAS TRATADOS						
1. Saludo y Presentación: Gustavo Bustos da el saludo a todo el equipo multidisciplinario, a cada miembro del equipo multidisciplinario de deportes con pelota y da la palabra a cada uno de los integrantes de su equipo para presentación e informe de los deportistas atendidos.						
2. Informe de cada una de las Áreas, da apertura de la sesión, Informe de cada área sobre las actividades y avances de los últimos días. Se organiza el orden de intervención y da paso a la primera exposición, a cargo de la doctora Kimberly Amado Mesa en el área de nutrición. se realiza Informes de las demás áreas: Cada responsable expone avances y dificultades. Visitas técnicas: Se analizan los resultados de las visitas a deportistas, destacando su importancia para el seguimiento integral. Tema de visitas técnicas realizadas por el equipo multidisciplinario a los deportistas, considerado como el aspecto más importante. Se inicio en el area de deportes con todo el tema de monitoreo, en el sistema deportivo.						
3. Varios: Se aclaran asuntos pendientes y se definen acciones para mejorar la articulación con las comunidades.						
ACUERDOS: Consolidar los informes de cada área en un documento único para seguimiento. Programar nuevas visitas técnicas priorizando los casos más relevantes. Establecer un plan de trabajo con los aspectos mas relevantes para fortalecer la comunicación y la gestión deportiva.						
COMPROMISOS						
TEMA		RESPONSABLE		FECHA LIMITE PARA SU REALIZACIÓN		
Elaboración del acta		GUILLERMO ERAZO		26/02/2026		
Programar nuevas visitas técnicas priorizando los casos más relevantes.		GUSTAVO BUSTOS		Marzo de 2026		
Próxima reunión de equipo multidisciplinario presencial		GUSTAVO BUSTOS		mar-11		
EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA REUNIÓN						
¿Se logró el objetivo?				SI	X	NO
Observaciones						
Siendo las 1:29 pm se da por terminado el comité/reunión, en constancia firman:						
PRESIDENTE / DELEGADO / JEFE DEPENDENCIA / QUIÉN CONVOCA				SECRETARIO (S) Si en la reunión no se maneja esta delegación coloque N.A.		
FIRMA				FIRMA		
NOMBRE	GUSTAVO BUSTOS			NOMBRE		
CARGO	METODOLOGO			CARGO		
NOMBRE COMPLETO DE QUIÉN ELABORA EL ACTA:				GUILLERMO ERAZO		

OBLIGACIÓN 4

Capacitación Futbol sala Femenino



CALENTAMIENTO GENERAL:

Actividad que se realiza previo a una actividad posterior de más exigencia física y que pretende activar el organismo a nivel cardiovascular, preparar a nivel óseo articular, muscular y ayuda a prevenir lesiones.

Beneficios del Calentamiento:

- Incremento de la frecuencia cardiaca.
- Mayor aporte sanguíneo a nivel muscular.
- Aumento temperatura corporal.
- Disminución fricción colágeno articular.
- Aumento de la elongación muscular y grado articular.
- Aumento de la coordinación inter e intramuscular.
- Preparación de las estructuras ligamentosas y tendinosas.
- Prevención de lesiones.

Fases del calentamiento general:

- Fase de Movilidad Articular
- Fase de activación Cardiovascular
- Fase de estiramientos



CALENTAMIENTO ESPECIFICO:

Serie de actividades que se realizan con carácter previo a una actividad principal. Comprende en inicio un calentamiento general y en segunda

instancia supone la realización de ejercicios, actividades y gestos específicos del deporte a practicar.

Beneficios del Calentamiento específico:

- Modificaciones a nivel muscular, psicológico, cardiovascular, de motivación y concentración.

Partes del calentamiento específico:

- Ejecución de ejercicios específicos del deporte a menos intensidad.
- Técnicas psicológicas de preparación de la competición (Visualización y simulación de la competencia).

Recomendaciones desde la parte de PF:

1. Puesta a punto del deportista para la competencia. (Calentamiento general y específico).
2. Entrenamiento invisible.
 - Alimentación
 - Hidratación
 - Recuperación (Sueño).
 - Bienestar Mental

Ejemplos movilidad articular



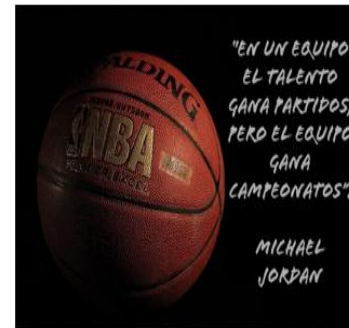
Ejemplos estiramientos



PREPARACIÓN FÍSICA RENDIMIENTO IDR

TEMAS PF 2025

Maria Camila Pineda Ramirez



OBLIGACIÓN 5

Visitas técnicas Febrero: Se acompaña al equipo Femenino sub 12 de fútbol sala en el torneo nacional del 23 al 27 de Febrero y la agrupación de balonmano en pruebas físicas y entrenamientos.







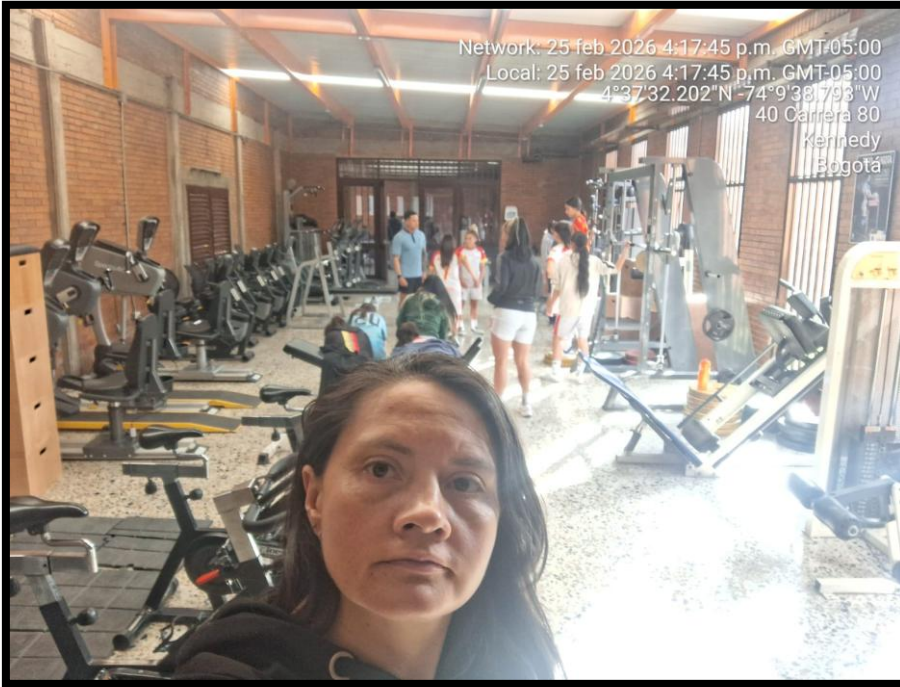
Ranking Tenis de mesa Febrero



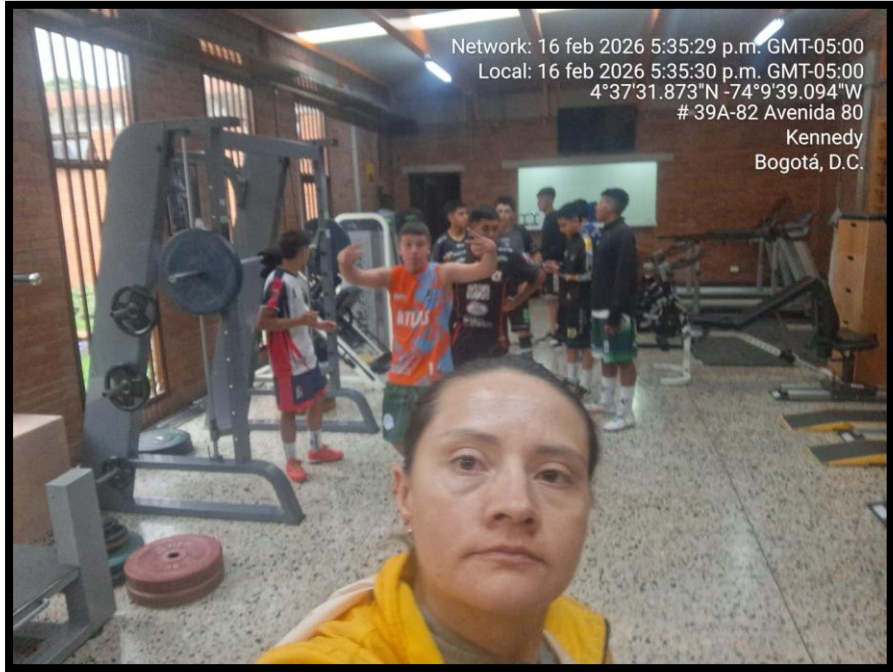


OBLIGACIÓN 7

Asistencia Unidades de fuerza mes de Febrero















OBLIGACIÓN 8

Cargue Secop

- 1 Información general
- 2 Condiciones
- 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

Cancelar

Evaluación de la Entidad Estatal

VER CONTRATO

Ejecución del Contrato

Porcentaje Recepción de artículos

Plan de Pagos

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

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado	
Pago 001	Pago 001	05/04/2025 14:26:00 (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	05/04/2025 00:00:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	1.809.667 COP	Aceptada	Detalle
Pago 002	Pago 002	29/06/2025 10:53:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	06/04/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.429.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 003	Pago 003	29/06/2025 11:06:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	07/07/2025 00:00:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.429.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 004	Pago 004	31/07/2025 8:14:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	08/07/2025 00:00:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.429.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 005	Pago 005	09/05/2025 10:33:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	05/09/2025 00:00:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.429.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 006	Pago 006	10/03/2025 4:17:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	10/10/2025 00:00:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.429.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 007	Pago 007	11/03/2025 11:06:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.429.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 008	Pago 008	12/03/2025 16:46:00 (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.429.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 009	009	01/03/2026 5:43:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.429.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 010	Pago 010	18 días de tiempo transcurrido (02/09/2026 11:12:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.429.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle

Crear