

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.
012
FECHA DEL INFORME
30-04-2026

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-STRD-CPS-2913-2025
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
No definido

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	ASTRID ANDREA RODRIGUEZ CASAS
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	52857526
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses
VALOR	\$ 76.710.000,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-05-13
FECHA DE TERMINACIÓN	12/08/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	2026-03-13 - 2026-08-12
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	\$ 5.114.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2026-04-01 - 2026-04-30
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE RENDIMIENTO PARALÍMPICO 1 PARA ELABORAR; PLANIFICAR; MONITOREAR; EJECUTAR Y/O VERIFICAR LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DEL REGISTRO DE BOGOTÁ EN LA DISCIPLINA ASIGNADA.

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

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

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES, EVIDENCIAS Y UBICACIÓN
Obligación 1: Ejecutar y cumplir con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de trabajo y entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y socializado con los Organismos Deportivos Distritales, cumpliendo con un mínimo de diez (10) sesiones semanales para los y las atletas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD, así como también una (1) sesión de acompañamiento a las etapas de talento y reserva e iniciación deportiva, así como visitas a las instituciones y organismos que propendan por el desarrollo deportivo del sector paralímpico, en coordinación con la supervisión.	1. ACTIVIDADES: Para este periodo de Abril realice los entrenamientos con los deportistas clasificación S14 I12 orientado a resistencia R2, Elementos específicos de competencia y pasos – toma de tiempos en las pruebas realice el microciclo 13 del 1 al 3 de Abril , Microciclo 14 del 6 al 10 Abril , Microciclo 15 del 13 al 17 Abril , Microciclo 16 del 20 al 24 Abril y Microciclo 17 del 27 al 30 Abril cumpliendo con los objetivos planteados EVIDENCIA: Microciclos del presente mes UBICACION Archivos con los 5 microciclos del mes de Abril en portal contratista
Obligación 2: Consolidar y disponer de un grupo de reserva deportiva en horarios y atención diferente a la del grupo principal, que cumpla cuatro (4) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD y en coordinación con la supervisión.	1. ACTIVIDADES: Para este periodo cumplí con la ejecución de las 4 sesiones con los deportistas de Reserva deportiva ellos son Jesica Daniela Vargas y Oscar Julian Ruiz las sesiones se llevaron a cabo en el Cefe Fontanar los días 7,14,21 y 28 de Abril para este periodo le notifique a la entrenadora de reserva deportiva que el 30 de Abril esta programado un chequeo con los deportistas de mi grupo de rendimiento , con relación a las sesiones desarrolladas en el tunal le notifique a la entrenadora el objetivo principal a nivel técnico con estilo pecho y continuar con series permitan el desarrollo de resistencia , planifique los microciclos correspondientes al mes de Abril, con relacion a la visita tecnica a deportistas de reserva deportiva asisti el dia 24 de Abril al CEFESAN Cristobal donde observe las condicioes tecnicas de los 10 deportistas del grupo de la entrenadora Karen Rodriguez y registre a ds deportistas intelectuales para continuar con el seguimiento EVIDENCIA: Microciclos de Reserva Deportiva estructurados para continuar con trabajo tecnico en estilo pecho socializado a entrenadora Claudia Castelblanco UBICACION Evidencia se encuentra en portal contratista

Obligación 3: Elaborar, sustentar y ejecutar el plan trabajo y de entrenamiento acorde a los requerimientos dados desde el área técnico-metodológica y del plan de acción sustentado por el organismo deportivo y aprobado por la Subdirección Técnica de Recreación y Deporte, en coordinación con la supervisión.	1. ACTIVIDADES: Para este Periodo teniendo en cuenta el plan de entrenamiento el trabajo en el mesociclo tiene orientación de choque y énfasis en elementos de competencia , importante mencionar que el día 30 de Abril realice toma de tiempos con los deportistas S14II2 de rendimiento . los Microciclos correspondientes son : el microciclo 13 del 1 al 3 de Abril , Microciclo 14 del 6 al 10 Abril , Microciclo 15 del 13 al 17 Abril , Microciclo 16 del 20 al 24 Abril y Microciclo 17 del 27 al 30 Abril Los entrenamientos se realizaron el día lunes en el Gimnasio del Complejo Acuatico y la piscina de Compensar , Martes ,Miercoles , jueves y Viernes en el Gimnasio y Piscina del Cefe Fontanar EVIDENCIA: Foto selfie de sesiones de entrenamiento UBICACION Fotografias y evidencias ubicadas en portal contratista
Obligación 4: Generar el registro de asistencia de los y las atletas a las sesiones programadas para la formación y preparación deportiva de acuerdo con la disciplina asignada, así como garantizar la actualización de los datos de los y las atletas en los formatos requeridos desde el área metodológica y en las herramientas que le sean solicitadas, a su vez se debe llevar el control estadístico de las variables, los resultados y marcas, comparados con de los y las atletas top en el ámbito mundial y/o nacional en su respectiva modalidad o pruebas, según el nivel de rendimiento de los deportistas, en coordinación con la supervisión.	ACTIVIDADES: Para este periodo resgistre en sistema misional todas las asistencias de los 5 microciclos realizando las 10 sesiones semanales con los deportistas S14II2 a cargo las actividades se desarrollaron en el Cefe Fontanar y Gimnasio Complejo Acuatico y Piscina de Compensar teniendo en cuenta orientaciones del Metodologo EVIDENCIA: Listado SIM, certificado de Asistencias y de validacion de datos personales UBICACION Los documentos de asistencia del mes de Abril generados del SIM Se adjuntan en portal contratista
Obligación 5: Establecer lineamientos en la actualización e implementación de los programas pedagógicos deportivos en la disciplina asignada, desarrollando criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos en las diferentes etapas del sistema deportivo de Bogotá talento y reserva, masificación e iniciación deportiva, así como asistir a las reuniones y/o eventos locales, distritales, nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato, con el objetivo de apoyar 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 Página 9 de 17 ADQUISICIÓN DE BIENES Y SERVICIOS. V-7 Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD y/o equipo metodológico en posible coordinación con las ligas deportivas del registro de Bogotá.	5 ACTIVIDADES: Para este periodo asisti a reunión citada por parte de William Nieto 15 de Abril Capacitación Entrenadores en plaza de Artesanos EVIDENCIA: Listado de asistencia a las reuniones convocadas por el IDRD y fotografia de reunion realizada en plaza de Artesanos UBICACION Evidencias se adjuntan en portal contratista

Obligación 6: Realizar el acompañamiento técnico, operativo y orientar a los y las atletas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con los Organismos Deportivos Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo con lo planificado en el plan de entrenamiento vigente, en coordinación con la supervisión.	ACTIVIDADES: Para este periodo con los deportistas de síndrome de Down se cumplieron con las sesiones en cada microciclo orientadas al acondicionamiento físico, estas se llevaron a cabo en el Gimnasio del Complejo Acuático los días Lunes, bajo la dirección de la profesora Paula Esguerra, y en Fontanar los días miércoles y viernes con objetivos específicos de fuerza y cargas isométricas las fechas de las sesiones para este periodo : 1,3,6,8,10,13,15,17,22,y 24 Abril EVIDENCIA: Foto selfie del acompañamiento a las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte.
Obligación 7: Elaborar el informe técnico de competencia en el formato establecido adjuntando los resultados oficiales, con ocasión de la participación en fogueos competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo cinco (5) días hábiles después de cada competencia y anexarlo como seguimiento en el informe mensual.	ACTIVIDADES Para este periodo no adjunto informe ya que no tuvimos competencia
Obligación 8: 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, o la que se encuentre vigente "Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD". 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.	ACTIVIDADES: Durante el período del presente informe mensual no se identificaron ni se materializaron situaciones de conflicto de intereses en los términos de la Resolución 424 de 2021 del IDRD; por tal razón, no se aporta evidencia sobre medidas adoptadas. Como contratista manifiesto que mantengo la observancia permanente de dicha política y la disposición de aplicar las medidas correspondientes en caso de que llegare a presentarse alguna situación

Obligación 9: Las demás que sean inherentes al objeto contractual y a las obligaciones precedentes.	1. ACTIVIDADES: Para este periodo recibí citación a reunión por parte de Juan Daniel Bernal asistí de manera virtual el día 17 de Abril en el desarrollo de la reunión explico todas las orientaciones para las evidencias de los informes Teniendo en cuenta las indicaciones registre en SECOP II el informe aprobado del mes de Marzo en el numeral 7 y actualice todo lo relacionado al plan de pagos EVIDENCIA: Pantallazo Secop II del cargue de los informes al día.EVIDENCIA: pantallazos reunión virtual realizada por el supervisor del contrato UBICACION Archivos ubicados en portal contratista
---	--

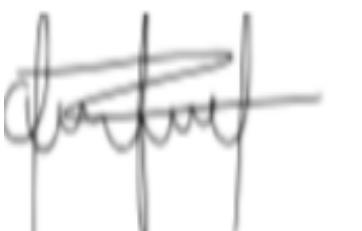
3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	SANITAS	\$ 255.800,00
PAGO APORTES PENSIÓN	COLPENSIONES	\$ 327.400,00
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	\$ 49.900,00
	TOTAL	\$ 633.100,00

[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

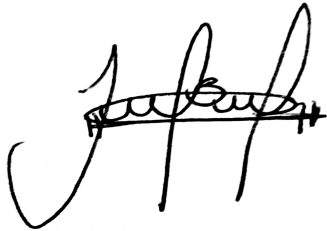
Nombre Completo: ASTRID ANDREA RODRIGUEZ CASAS

No. Identificación: 52857526

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.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Juan Daniel Bernal Cumaco', written over a horizontal line.

Firma Supervisor

Nombre Completo: JUAN DANIEL BERNAL CUMACO

No. Identificación: 1013579195

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-07

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

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO
(Artículos 330 al 336 del Estatuto Tributario Nacional)

Conozco que de acuerdo con el Inciso 6 del parágrafo 4 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	Nombre del Contratista	ASTRID ANDREA RODRIGUEZ CASAS							
2	Identificación	CC	X	CE		Numero	52857526	N° contrato	2913-2025
3	Responsable del impuesto a las ventas					SI		NO	X
4	Pertenece al Regimen Simple					SI		NO	X
5	Residente en el país (Extranjeros)					SI		NO	X
6	Mis ingresos totales en el año gravable 2025, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2025), equivalentes a \$69,718,600					SI		NO	X
7	Valor de los aportes obligatorios al Sistema de Seguridad Social correspondiente al 40% de los ingresos recibidos efectivamente en el MES ANTERIOR provenientes del contrato materia de pago sujeto a retención.								
	Número de planilla	66473697		Fecha de pago	2026-04-06		Valor pagado	\$ 633.100	
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado \$		\$ 255.800		Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado \$		\$ 327.400		
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL \$		\$ 49.900		Nota: el valor pagado por ARL no disminuye la base de la retencion en la fuente				
8	Ingresos no constitutivos de renta, ni de ganancia ocasional mensual								
	AFC \$	\$ 0		Ahorro Voluntario Pensión \$		\$ 0			
9	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 (2025). Indique el o los titulares del crédito de vivienda. Anexo					SI		NO	X
10	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 (2025). Anexo					SI		NO	X
11	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.								
	De acuerdo al Art. 7 de la ley 2277 del 2022 solo se podra deducir hasta un valor mensual de \$314,244 por cada dependiente económico, y hasta un máximo de cuatro (4) dependientes. Certifico bajo la gravedad de juramento el numero de dependientes (si no tiene dependientes colocar (0))							#	0
	a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil de cada uno). Anexo					SI		NO	X
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil de cada uno y recibo de pago de matrícula o certificado de pagos expedidos por la entidad aprobada por el ICFES). Anexo					SI		NO	X
	c) Hijos en situación de dependencia originada en factores físicos o psicológicos. (entregar registro civil de cada uno y certificado expedido por medicina legal ó EPS). Anexo					SI		NO	X
	d) Cónyuge o compañero permanente, en situación de dependencia sea por ausencia de ingresos o ingresos menores a 260 UVT (2025) \$12,947,740 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar Certificado de medicina legal ó EPS). Anexo					SI		NO	X
	e) Padres y los hermanos por situación de dependencia sea por ausencia de ingresos ó ingresos menores a 260 UVT (2025) \$12,947,740 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo					SI		NO	X
12	Es pensionado? Anexo Resolución o certificación de entidad pensional que acredite inclusión en nómina de pensionados					SI		NO	X
13	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.					SI	X	NO	
14	(OPCIONAL) Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una retención en la fuente superior a la establecida en el (parágrafo 3 del Artículo 383 ET), la cual será de:					\$	\$ 0		

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.

Dada en Bogotá D.C. a los:

DD 30 MM 04 AA 26



DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO
CC	52857526	ASTRID ANDREA RODRIGUEZ CASAS		Diagonal 77 B No 116 - 51 Interior 14 apto 101	3134450866	aarc1781@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 (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	CANTIDAD EMPLEADOS	CANTIDAD UPC
		66473697	06/04/2026	1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIÓN	TIPO PLANILLA	TOTAL NÓMINA	TOTAL A PAGAR	
2026-03	2026-03	I	\$2,046,000	\$674.100	

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	255.800	0		0		0	0	0	0	255.800	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
25-14	Colpensiones	900336004-7	327.400	0	0	0	0	0	0		327.400	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	49.900				49.900	0	0	49.900			499	49.900	1

TOTALES CAJAS							
Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF24	Compensar Caja	860066942-7	41.000	0	0	41.000	1

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	255.800	255.800
Pensión	1	327.400	327.400
Riesgos Laborales	1	49.900	49.900
CCF	1	41.000	41.000
ESAP	0	0	0
ICBF	0	0	0
MEN	0	0	0
SENA	0	0	0
TOTALES	4	674.100	674.100

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO
CC	52857526	ASTRID ANDREA RODRIGUEZ CASAS		Diagonal 77 B No 116 - 51 Interior 14 apto 101	3134450866	aarc1781@hotmail.com
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO	
ÚNICA	I – Independiente			BOGOTÁ D. C.	BOGOTÁ, D.C.	
						EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
						NO

DATOS DE LA PLANILLA					
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	CANTIDAD EMPLEADOS	CANTIDAD UPC
		66473697	06/04/2026	1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIÓN	TIPO PLANILLA	TOTAL NÓMINA	TOTAL A PAGAR	
2026-03	2026-03	I	\$2,046,000	\$674.100	

DETALLE POR COTIZANTE																																															
INFORMACIÓN COTIZANTE						INFORMACIÓN NOVEDADES						PENSIÓN						SALUD				RIESGOS LABORALES				CCF				PARAFISCALES																	
No.	Tipo y Número de Identificación	Apellidos y Nombres	Cotizante	Saludgo	Extranjero	Colomb. exterior	Exonemado	ING	RET	TDE	TAE	TAP	USP	SJA	ICE	LMA	VAC	AVP	VCT	RL	CORRECCION	Cód. AFP	IBC AFP	Días	Cotización	Voluntario Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Días	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Días	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Días	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN	
1	CC 52857526	RODRIGUEZ CASAS ASTRID ANDREA	59	0		N																25-14	2.046.000	30	327.400	0	0	0	0	EPS005	2.046.000	30	255.800	14-23	2.046.000	30	3	49.900	CCF24	2.046.000	30	41.000	0	0	0	0	0

PAGADA

EVIDENCIAS DE INFORME MES DE ABRIL DEL 2026

OBLIGACION No 1:

- 1. ACTIVIDADES:** Para este periodo de Abril realice los entrenamientos con los deportistas clasificación S14 I12 orientado a resistencia R2, Elementos específicos de competencia y pasos – toma de tiempos en las pruebas realice el microciclo 13 del 1 al 3 de Abril , Microciclo 14 del 6 al 10 Abril , Microciclo 15 del 13 al 17 Abril , Microciclo 16 del 20 al 24 Abril y Microciclo 17 del 27 al 30 Abril cumpliendo con los objetivos planteados

EVIDENCIA: Microciclos del presente mes

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
FECHA:	1/04/26	AL	3/04/26	DEPORTE:	PARANATACION		
ENTRENADOR:	ANDREA RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	2913 de 2025		
MICROCICLO N°:	13	TENDENCIA MICRO:	CORRIENTE	OBJETIVO MICRO:	Trabajo resistencia Tecnica orientada a manejo de la prueba y conteo de distancias con cambios de frecuencia		
SESIONES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	Hora: 8 am - Piscina Compensar Contenidos de la sesión: Trabajo en zona 2 - tecnica - series con remos cambio ritmo Link: Desarrollo/Ejercicios: series con estilos principales - trabajo con Remos - Integrar con giros Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , especifico - movilidad bandas elasticas - Ejercicios de Activacion Parte inicial: 4x75 patada mts - 200 libre - 150 pecho Parte principal: estilo principal 3x200 libre Espalda - 3x200 libre con Remos - ultimo 50 Incrementar velocidad - Estilo 2-1 /1 min 8 minutos salidas -Giros - 3x50 estilo al 80 % en estilo - 2 min Afloje final: 300 mts - 2.300 mts	Hora: 9:00 am - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: Zona 2 salidas efectividad Link: Desarrollo/Ejercicios: series con estilos principales cambios de velocidad e integrar salidas Calentamiento , especifico - movilidad bandas elasticas - ejecucion de brazadas fuera del agua ejercicios core Parte inicial: 200 P -L - 200P- E Parte principal: 400 libre 9 minutos de salidas Giros - 4x150 Aletas libre - Espalda 2x100 combinado /1 min Afloje final: 400 mts - 2.100 mts	Hora: 9 am - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: R1 - tecnica Link: Desarrollo/Ejercicios: Trabajo de resistencia - series con estilos principales y uso del tempo tarinero para frecuencias de nado Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , especifico - movilidad bandas elasticas - ejecucion de brazadas fuera del agua - ajuste postural - Abdomen Parte inicial: 4x100 P-L-PE mts Parte principal: Tecnica - libre y enfasis en estilo - 4x200 con tempo trainer L- Estilo 2-1 /1 min Técnica - 9 minutos de salida Giros - 2 min 10x75mts estilo principal con salida / 50 * 50 a ritmo y 25 fuerte Afloje final: 300 mts - 2.250 mts	Hora: 9 am - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: R1 - Estilo principal frecuencias Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General y Especifico - ejercicios de movilidad articular, activación con cauchos -Transferencia - trabajo bandas elasticas , ejecucion de barridos libre Parte inicial: 8x50 (4 sculling - 4 patada) pecho Parte principal: L- 400mts 2x100mts - E- Estilo 4 con remos - 150 seg - 200mts/ recuperacion - salida velocidad en ondulacion 8x25 mts/50 10x25 estilo principal descanso Completo - Afloje final: 300 mts 2450 mts	Hora: 9:00 am Cefe Fontanar Contenidos de la sesión: Trabajo Aerobico enfasis en estilo Link: Desarrollo/Ejercicios: Activacion 4x100 ondulacion/45 * 6x 200 libre estilo 1 min - con Aletas y tempo trainer 4 rep 4x50 estilo/competencia 1:10seg -300 libre/ recuperacion - 4x100 patada - ondulacion Estiramientos - retroalimentacion		
2ª	Hora: 11 am Gimnasio Contenidos de la sesión: Trabajo de fuerza Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -ejercicios Abdomen - lumbares circuito enmaquina 3x12 repeticiones miembros inferiores - repeticiones abdominales 4 series 30 segundos -Estiramiento	Hora: 9 am Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: - tecnica - series con Aletas Link: Desarrollo/Ejercicios: Trabajo de resistencia - series con estilos principales - trabajo con aletas Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -Movilidad - activacion trote en puesto cambios de posicion especifico - series movimiento alterno piernas series 40 segundos . 8 x 20 seg patada alterna con balon y sin asistencia 4x20 flexiones . saltabilidad parte final Estiramientos	Hora: 9:00 :am - Gimnasio Complejo Acuatico Contenidos de la sesión: fuerza - Movilidad - Rangos Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -Movilidad - activacion trote en puesto cambios de posicion especifico - series movimiento alterno piernas series 40 segundos . 8 x 20 seg patada alterna con balon y sin asistencia 4x20 flexiones . saltabilidad parte final Estiramientos	Hora: 2 pm Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: - tecnica - series con Aletas Link: Desarrollo/Ejercicios: Trabajo de resistencia - series con estilos principales - trabajo con aletas Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , especifico - movilidad bandas elasticas - trabajo isometrico - ajuste posicion flecha - Abdomen Parte inicial: 4x100 patada mts Parte principal: Tec. libre y estilo 3x200 con Aletas L- Estilo 2-1 /1 min Técnica - 4 giros libre - 10x100tempo /1min Afloje : 400 mts	Hora: 11,15 :am - Gimnasio Contenidos de la sesión: fuerza - Movilidad - Rangos Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -Movilidad - activacion trote en puesto cambios de posicion especifico - series movimiento alterno piernas series 40 segundos . 8 x 20 seg patada alterna con balon y sin asistencia 4x20 flexiones . saltabilidad parte final Estiramientos		

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	6/04/26	AL	10/04/26	DEPORTE:	PARANATACION	
	ENTRENADOR:	ANDREA RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	2913 de 2025	
	MICROCICLO N°:	14	TENDENCIA MICRO:	CHOQUE	OBJETIVO MICRO:	Optimizar eficiencia de estilos proyectados para la competencia enfasis en cargas de resistencia	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	Hora: 8 am - Piscina Compensar Contenidos de la sesión: Trabajo en zona 2 - tecnica - series con remos cambio ritmo Link: Desarrollo/Ejercicios: series con estilos principales - trabajo con Remos - Integrar con giros Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , especifico - movilidad bandas elasticas - Ejercicios de Activación Parte inicial: 4x75 patada mts - 200 libre - 150 pecho Parte principal: estilo principal 3x200 libre Espalda - 3x200 libre con Remos - ultimo 50 incrementar velocidad - Estilo 2-1 /1 min 8 minutos salidas -Giros 3x50 estilo al 80 % en estilo - 2 min Afloje final: 300 mts 2.300 mts	Hora: 9:00 am - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: Zona 2 - salidas efectividad Link: Desarrollo/Ejercicios: series con estilos principales cambios de velocidad e integrar salidas Calentamiento , especifico - movilidad bandas elasticas - ejecucion de brazadas fuera del agua ejercicios core Parte inicial: 200 P -L - 200P- E Parte principal: 400 libre 9 minutos de salidas Giros 4x150 Aletas libre - Espalda 2x100 combinado /1 min Afloje final: 400 mts 2.100 mts	Hora: 9:00 :am - Piscina Fontanar Complejo Acuatico Contenidos de la sesión: Tecnica R2 Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General- Especifico ejercicios de movilidad articular- ejercicio ajuste, trabajo con banda elastica dirigiendo hombro Parte inicial: Nado continuo 9 minutos todos los estilos Parte principal: 10x100 y 5 repeticiones y Aletas - 5 L sin elemento - 2 min 200 Pecho - trabajo de Giros 5x75 Estilo Ritmo trabajo remita 1 - 15 seg. Afloje final: 300 mts	Hora: 9 am - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: R2 - Estilo principal frecuencias - salidas Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General y Especifico - ejercicios de movilidad articular, activación con cauchos - trabajo bandas elasticas - ejecucion de brazadas Parte inicial: 9 minutos salida velocidad en ondulacion estilo principal enfasis en salida donde el periodo 2:50 (4 sculling) 4 patada 200P- 4x100 patada 20 ritmo con salida 30 seg Parte principal: L 400mts 2x4X100mts L- Estilo 4 con remos 2/50 seg - 200mts/ recuperación - - Afloje final: 300 mts	Hora: 9 am Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: - tecnica - series con Aletas Link: Desarrollo/Ejercicios: Trabajo de resistencia - series con estilos principales - trabajo con aletas Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , especifico - movilidad bandas elasticas - trabajo isométrico - ajuste posicion flexion . Abdomen Parte inicial: 4x100 patada mts Parte principal: Téc. libreY estilo 3x200 con Aletas L- Estilo 2-1 /1 min Tecnica: 4 giros libre - 10x100tempo/1min Afloje : 400 mts		
2ª	Hora: 11 am Gimnasio Contenidos de la sesión: Trabajo de fuerza Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general- ejercicios Abdomen - lumbares circuito enmaquina 3x12 repeticiones miembros inferiores - repeticiones abdominales 4 series 30 segundos -Estramiento	Hora: 2:00pm piscina Fontanar Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General y Especifico - 4 series 30 seg patada alterna fuera del agua ejercicios activacion banda elastica 5x20segundos Parte principal: 800 L-P-M-E 4x50 L salida / con paracaidas 1 min -4x50 Estilo salida / 25 a ritmo - 25 fuerza 3x200 libre /55seg - 2 con Aletas 45seg Relevos libre -300 afloje	Hora: 2 pm - Gimnasio Fontanar Contenidos de la sesión: Circuito en maquinas Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -Movilidad activacion trote en puesto cambios de posicion especifico - series movimiento alterno piernas series 40 segundos . 3 series x 12 cada ejercicio fuerza final Estramientos	Hora: 2 pm - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: Elementos competencia y cambios frecuencia estilo Link: Desarrollo/Ejercicios: Trabajo de resistencia - elementos competencia y relevo Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , especifico - movilidad bandas elasticas - 4x12 abdomen - ejecucion de patada Parte inicial: 400 L-P -Parte principal: 10x50 con salida estilo L Tecnica. L - integrar con trabajo de Giros - 4x75 con paracaidas libre 2 y estilo 2 / 50 trabajo por parejas velocidad salida de relevo 400 Afloje - 1950mts	Hora: 11:15 pm Gimnasio Fontanar Contenidos de la sesión: Ajuste corporal - trabajo isométrico Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -Movilidad activacion trote en puesto cambios de posicion especifico - series movimiento alterno piernas series 40 segundos . 3 series x 12 cada ejercicio fuerza- series orientadas patada alterna - final Estramientos		

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	13/04/26	AL	17/04/26	DEPORTE:	PARANATACION	
	ENTRENADOR:	ANDREA RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	2913 de 2025	
	MICROCICLO N°:	15	TENDENCIA MICRO:	CHOQUE	OBJETIVO MICRO:	Optimizar eficiencia de estilos proyectados para la competencia enfasis en cargas de resistencia	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	Hora: 8 am - Piscina Compensar Contenidos de la sesión: Trabajo en zona 2 - Elementos especificos competencia Link: Desarrollo/Ejercicios: series con estilos principales - trabajo con Remos - l trabajo se salidas inicio del entrenamiento Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , especifico - movilidad ejercicios abdomen y patada de libre Parte inicial: salidas estilo L- E- P- M Ejecucion de estilo 25 mts trabajo por 10 min -300 L-E- PC L 3x200 libre E/1MN. 6X100 3 con remos L Y 3 en estilo P - /1 min 300 E- Patada - 2x50 estilo al 80 % en estilo - 2 min Afloje final: 300 mts 2.300 mts	Hora: 9:00 am - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: Zona 2 - trabajo pasos estilo Link: Desarrollo/Ejercicios: estilos principales pasos , tecnica Mariposa Calentamiento , especifico - movilidad bandas elasticas - ejecucion de brazadas fuera del agua ejercicios core Parte inicial: 200 P -L - 200P- E Parte principal: 400 libre 9 minutos de salidas Giros 4x150 Aletas libre - Espalda 2x100 combinado /1 min Afloje final: 400 mts 2.100 mts	Hora: 9:00 :am - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: Tecnica R2- elemento paracaidas Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General- Especifico ejercicios de movilidad articular, ejercicio ajuste, trabajo con banda elastica ejercicios por parejas isometricos P.I 4 X 100 Ejercicio combinado Parte principal: 8x100 / L-P - - 2 min trabajo de Giros 5 x75 Estilo Paracaidas 4x100 patada desplazamiento - Afloje final: 300 mts	Hora: 9 am - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: R2 - Estilo principal frecuencias - salidas Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General y Especifico - ejercicios de movilidad articular, activación con cauchos - trabajo bandas elasticas - ejecucion de brazadas Parte inicial: Parte inicial: 200 P - L - 200P- Espalda - ritmo Parte principal: 400 libre 4x150 Aletas libre - Espalda 2x100 combinado /1 min 2x1X100mts L- Estilo 4 con remos 2/50 seg - 200mts/ recuperación - - Afloje final: 300 mts	Hora: 9 am Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: - tecnica - series con Aletas Link: Desarrollo/Ejercicios: Trabajo de resistencia - series con estilos principales - trabajo con aletas Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , especifico - movilidad bandas elasticas - trabajo isométrico Parte inicial: 4x200 /100 patada 100 L 100P 400 Patada - 300 L con Aletas L- Estilo /1 min Trabajo de salidas - 6x25 Estilo Val /2min Afloje : 400 mts		
2ª	Hora: 11 am Gimnasio Contenidos de la sesión: Trabajo de fuerza miembros superiores Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general- ejercicios Abdomen - lumbares circuito enmaquina 4x12 repeticiones miembros inferiores - repeticiones abdominales trabajo de patada alterna con balón y en piso -Estramiento- vuelta a la calma Charla de psicología con La Dra Angela orientada a los deportistas la cual se realiza a las 12 en el segundo piso complejo Acuatico	Hora: 2:00pm piscina Fontanar Contenidos de la sesión: salidas velocidad estilos Link: Desarrollo/Ejercicios: PI Calentamiento General y Especifico - Movilidad - fuerza sentadillas x20 Parte principal: 400 L-P-M-E 4x150 2 con aletas / 2 sin elemento 1 min -400 P- E 6(5X50) 25 Ritmo 25 velocidad - entre serie 2 min descanso 100 E recuperación 300 afloje	Hora: 11:30 - Gimnasio Fontanar Contenidos de la sesión: Circuito en maquinas miembros inferiores Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -Movilidad activacion - series movimiento alterno piernas series 40 segundos . 3 series x 12 cada ejercicio - presa - con macuemas movimiento fiani de barridos - fondos - ejercicio de Abdomen Estramientos	Hora: 2 pm - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: Elementos competencia -Relevos Link: Desarrollo/Ejercicios: PI Calentamiento General y Especifico - Movilidad - fuerza Abdomen -trabajo con caucho 8min Parte principal: 400 L-P-M-E 4x150 2 con aletas / 2 sin elemento 1 min -400 P- E 6(5X50) 25 Ritmo 25 velocidad - entre serie 2 min descanso 100 E recuperación 300 afloje	Hora: 11:30 pm Gimnasio Fontanar Contenidos de la sesión: Ajuste corporal - trabajo isométrico Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -Movilidad activacion trote en puesto cambios de posicion especifico - series movimiento alterno piernas series 40 segundos . 3 series x 12 cada ejercicio fuerza- series orientadas patada alterna - final Estramientos		

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS						
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES						
	FECHA:	20/04/26	AL	24/04/26	DEPORTE:	PARANATACION
	ENTRENADOR:	ANDREA RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	2913 de 2025
	MICROCICLO N°:	15	TENDENCIA MICRO:	CHOQUE	OBJETIVO MICRO:	Trabajar estilos de competencia y salidas giros orientado con cada deportista
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1ª	Hora: 7:00 am Gimnasio Contenidos de la sesión: Trabajo de fuerza miembros superiores Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -ejercicios Abdomen - lumbares circuito en maquina 4x12 repeticiones miembros inferiores - repeticiones abdominales trabajo de patada laterna con balón y en piso -Estramiento.- vuelta a la calma - Charla de psicología con La Dra Angela orientada a los deportistas la cual se realiza a las 12 en el segundo piso complejo Acuatico	Hora: 9:00 am - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: Zona 2 - trabajo pasos estilo Link: Desarrollo/Ejercicios: estilos principales pasos , tecnica Mariposa Calentamiento , especifico - movilidad bandas elasticas - ejecucion de brazadas fuera del agua ejercicios core Parte inicial: 200 P -L - 200P- E Parte principal: 400 libre 9 minutos de salidas Giros - 4x150 Aletas libre - Espalda 2x100 combinado /1 min Afioje final: 400 mts 2.100 mts	Hora: 9:00 :am - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: Técnica R2- elemento paracaidas Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General- Especifico ejercicios de movilidad articular, ejercicio ajuste, trabajo con banda elastica - ejercicios con parejas isometricos P.II - 4 X 100 Ejercicio combinado Parte principal: 8x100 /1 min - 6 min. Trabajo de Giros - 6 x75 Estilo Paracaidas - 4x100 patada - desluzamiento . Afioje final: 300 mts	Hora: 9 am - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: R2 - Estilo principal frecuencias - salidas Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General y Especifico - Calentamiento , especifico - movilidad ejercicios abdomen y patada de libre Parte inicial: salidas estilo L- E- P- M Ejecución de estilo 25 mts trabajo por 10 min -300 L-E- P- L 3x200 libre E/1MIN 6X100 3 con remos L Y 3 en estilo P - /1 min 300 E- Patada - 2x50 estilo al 80 % en estilo - 2 min Afioje final: 400 /100 MTS por patada estilo. Estramiento	Hora: 7 am Gimnasio Contenidos de la sesión: Ajuste corporal - trabajo isometrico Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general- Movilidad , activacion trote en puesto cambios de posicion -especifico - series movimiento atemo piernas series 40 segundos , 3 series x 12 repeticiones ejercicio fuerza- series orientadas patada alterna - final Estramientos	
2ª	Hora: 8:45am - Piscina Compensar Contenidos de la sesión: Trabajo en zona 2 - Elementos especificos competencia Link: Desarrollo/Ejercicios: series con estilos principales - trabajo con Remos - l trabajo se salidas inicio del entrenamiento Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento - especifico - movilidad ejercicios abdomen y patada de libre Parte inicial: salidas estilo L- E- P- M Ejecución de estilo 25 mts trabajo por 10 min -300 L-E- PC L 3x200 libre E/1MIN. 6X100 3 con remos L Y 3 en estilo P - /1 min 300 E- Patada - 2x50 estilo al 80 % en estilo - 2 min Afioje final: 300 mts	Hora: 2:00pm piscina Fontanar Contenidos de la sesión: salidas velocidad estilos Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo/Ejercicios: PI Calentamiento General y Especifico - Movilidad - fuerza sentadillas x20 Parte principal: 400 L-P-M-E 4x150 2 con aletas / 2 sin elemento 1 min -400 P- E 6(5X50) 25 Ritmo 25 velocidad - entre serie 2 min descanso 100 E recuperacion 300 afioje	Hora: 11:15 - Gimnasio Fontanar Contenidos de la sesión: Circuito Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General- Movilidad , activacion - series movimiento atemo piernas series 40 segundos , 3 series x 12 cada ejercicio - press - con macuernas movimiento fient de bandos fondos - ejercicio de Abdomen Estramientos	Hora: 2 pm - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: Elementos competencia -Relevos Link: Desarrollo/Ejercicios: PI Calentamiento General y Especifico - Movilidad - fuerza Abdomen- trabajo con caucho 8min Parte principal: 400 L-P-M-E 4x150 2 con aletas / 2 sin elemento 1 min -400 P- E 6(5X50) 25 Ritmo 25 velocidad - entre serie 2 min descanso 100 E recuperacion 300 afioje	Hora: 8:45am - Piscina Compensar Contenidos de la sesión: Trabajo en zona 2 - Elementos especificos competencia Link: Desarrollo/Ejercicios: series con estilos principales - trabajo con Ramos - l trabajo se salidas inicio del entrenamiento Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , especifico - movilidad ejercicios abdomen y patada de libre Parte inicial: salidas estilo L- E- P- M Ejecución de estilo 25 mts trabajo por 10 min -300 L-E- PC L 3x200 libre E/1MIN. 6X100 3 con remos L Y 3 en estilo P - /1 Trabajo con remos 10x50 L-E -Ejercicios salida Giros Afioje final 300 mts - Estramientos	
3ª					Hora: 2:00pm piscina Cefe San Cristobal VISITA TECNICA a los deportistas paranatacion Link: Desarrollo/Ejercicios: realice observacion tecnica el grupo deportistas de la entrenadora Karen Rodriguez tiene en el proceso dos deportistas II1 Y1 deportista II3 con proyeccion deportistas que continuan en seguimiento	

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
FECHA:	27/04/26	AL	30/04/26	DEPORTE:	PARANATACION		
ENTRENADOR:	ANDREA RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	2913 de 2025		
MICROCICLO N°:	17	TENDENCIA MICRO:	CHOQUE	OBJETIVO MICRO:	Trabajo resistencia Técnica orientada a manejo de la prueba y conteo de distancias con cambios de frecuencia		
SESIONES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	Hora: 7:00 am Gimnasio Contenidos de la sesión: Trabajo de fuerza miembros superiores Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -ejercicios miembros inferiores - repeticiones abdominales trabajo de patada latera con balón y en piso -Estiramiento - vuelta a la calma Charla de psicología con La Dra Angela orientada a los deportistas la cual se realiza a las 12 en el segundo piso complejo Acuatico	Hora: 10:00 :am - Gimnasio Fontanar Contenidos de la sesión: fuerza - Ejercicios específicos brazada Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -Movilidad activación trote en puesto cambios de posición específico - , 8 x 20 seg patada alterna con balón y sin asistencia 4x20 flexiones , saltabilidad movimientos específicos brazada libre y marposa, parte final Estiramientos	Hora: 9:00 :am - Gimnasio Complejo Acuatico Contenidos de la sesión: fuerza - Movilidad - Rangos Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -Movilidad activación trote en puesto cambios de posición específico - series movimiento alterno piernas series 40 segundos , 8 x 20 seg patada alterna con balón y sin asistencia 4x20 flexiones , saltabilidad parte final Estiramientos	Hora: 9:00 am Cefe Fontanar Contenidos de la sesión: CHEQUEO TOMA DE TIENPOS con los deportistas Link: Desarrollo/Ejercicios: con los 10 deportistas de rendimientos y los 2 deportistas de reserva deportiva realice el chequeo toma de tiempos en pruebas de competencia Afloje Final y retroalimentación actividad	Hora: 9:00 am Cefe Fontanar Contenidos de la sesión: Trabajo Aerobico enfasis en estilo Link: Desarrollo/Ejercicios: Activación 4x100 ondulacion/45 " 6x 200 libre estilo 1 min - con Aletas y tempo trainer 4 rep 4x50 estilo competencia 1" 10seg 300 libre recuperación - 4x100 patada - ondulacion Estiramientos - retroalimentación		
2ª	Hora: 8:45am - Piscina Compensar Contenidos de la sesión: Trabajo en zona 2 - Elementos específicos competencia Link: Desarrollo/Ejercicios: series con estilos principales - trabajo con Remos - ltrabajo se salidas inicio del entrenamiento Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , específico - movilidad ejercicios abdomen y patada de libre Parte inicial: salidas estilo L- E- P- M Ejecución de estilo 25 mts trabajo por 10 min -300 L-E- PC L 3x200 libre E/1MN. 6X100 3 con remos L Y 3 en estilo P - /1 min 300 E- Patada - 2x50 estilo al 80 % en estilo - 2 min Afloje final: 300 mts 2.300 mts	Hora: 2:00 pm - Piscina Fontanar Contenidos de la sesión: R2 - Estilo principal frecuencias Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General y Especifico - ejercicios de movilidad articular, activación con cauchos -Transferencia - trabajo bandas elásticas , ejecución de bandos libreB50 (4 sculling - 4 patada pecho Parte principal: L 400mts 2(4X100mts/ L- Estilo 4 con remos - /50 seg - 200mts/ recuperación - salida velocidad en ondulacion 8x25 mts/50 -trabajo Giros Salidas Afloje Final 400 libre - patada	Hora 2:00 pm Piscina Compensar Contenidos de la sesión: R12 - salidas elementos de competencia Link: Trabajo de resistencia - series con estilos principales y uso del tempo trainer para frecuencias de nado Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , específico - movilidad bandas elásticas - ejecución de brazadas fuera del agua , ajuste postural - Abdomen Parte inicial: 4x100 PL - PE mts Parte principal: Técnica. libreY enfasis en estilo - 2x200 con tempo trainer L- Estilo 2-2 /1 min Técnica - 9 minutos de salidas Giros - 2 min 10x25mts estilo principal - con salida / Afloje final: 300 mts 2.250 mts	Hora: 11:30 :am - Gimnasio Cefe fontanar - sesion Recuperacion Contenidos de la sesión: Recuperacion Estiramientos Link: Desarrollo/Ejercicios: con el grupo deportistas que realizaron el chequeo en el Gimnasio bajo la dirección del preparador físico recuperación - estiramientos	Hora: 11:15 :am - Gimnasio Complejo Acuatico Contenidos de la sesión: fuerza - Movilidad - Rangos Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -Movilidad . activación trote en puesto cambios de posición específico - series movimiento alterno piernas series 40 segundos , 8 x 20 seg patada alterna con balón y sin asistencia 4x20 flexiones . saltabilidad parte final Estiramientos		

OBLIGACION No 2:

Consolidar y disponer de un grupo de reserva deportiva en horarios y atención diferente a la del grupo principal, que cumpla cuatro (4) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD y en coordinación con la supervisión.

1. ACTIVIDADES: Para este periodo cumplí con la ejecución de las 4 sesiones con los deportistas de Reserva deportiva ellos son Jesica Daniela Vargas y Oscar Julian Ruiz las sesiones se llevaron a cabo en el Cefe Fontanar los días 7,14,21 y 28 de Abril para este periodo le notifique a la entrenadora de reserva deportiva que el 30 de Abril esta programado un chequeo con los deportistas de mi grupo de rendimiento , cpon relación a las sesiones desarrolladas en el tunal le notifique a la entrenadora el objetivo principal a nivel técnico con estilo pecho y continuar con series permitan el desarrollo de resistencia , planifique los microciclos correspondientes al mes de Abril

EVIDENCIA: Microciclo de Reserva Deportiva

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	6/04/26	AL	10/04/26	DEPORTE:	PARANATACION- GRUPO DE RESERVA DEPORTIVA	
	ENTRENADOR:	ANDREA RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	2913 de 2025	
	MICROCICLO N°:	8	TENDENCIA MICRO:	CORRIENTE	OBJETIVO MICRO:	Trabajo Tecnico Estilo pecho y cargas orientadas a resistencia	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: 9:00 am Cefe Fontanar Contenidos de la sesión: trabajo de resistencia - Tecnica pecho patada Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo calentamiento General y Especifico ejercicios tecnica de patada 20 minutos parte central con combinaciones y apoyo tabla - trabajo de Giros y salidas	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: Contenidos de la sesión: T Link: Desarrollo/Ejercicios:		
2ª		Hora: 2:00pm Cefe Fontanar Contenidos de la sesión: trabajo de Resistencia - Aerobico Ligero por medio de series continuas en Piscina Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , ejercicios de movilidad - plancha x 15seg trabajo brazadas - esquemas movimiento Parte inicial: 200 mts patada - 200 ondulacion ejercicio mariposa Parte principal: salidas desde el partidior fase subacuatica 8 minutos - 2- 10x50 brazada libre con pull 6x 50 libre con remos - 200 estilo pecho - Espalda - relevo con el grupo rendimiento - Estiramiento	Hora: 1:00 pm Cefe Tunal Contenidos de la sesión: Trabajo de resistencia - Tecnica pecho patada Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo calentamiento General y Especifico ejercicios tecnica de patada 20 minutos parte central con combinaciones y apoyo tabla series continuas estilo L- E	Hora: 1:00 pm Cefe Tunal Contenidos de la sesión: Trabajo de resistencia - Tecnica pecho patada Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo calentamiento General y Especifico ejercicios tecnica de patada 20 minutos parte central con combinaciones y apoyo tabla trabajo de Giros y salidas	Hora: 1:00 pm Cefe Tunal Contenidos de la sesión: Trabajo de resistencia - Tecnica pecho patada Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo calentamiento General y Especifico ejercicios tecnica de patada 20 minutos parte central con combinaciones , Integrar coordinacion del estilo con salida		

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	13/04/26	AL	17/04/26	DEPORTE:	PARANATACION- GRUPO DE RESERVA DEPORTIVA	
	ENTRENADOR:	ANDREA RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	2913 de 2025	
	MICROCICLO N°:	9	TENDENCIA MICRO:	CORRIENTE	OBJETIVO MICRO:	Trabajo Tecnico Estilo pecho enfasis en brazada y cargas orientadas a resistencia	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: 9: 00 am Cefe Fontanar Contenidos de la sesión: trabajo Tecnico estilo pecho enfasis en Brazada Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General - Activacion - ejercicios con cauchos - hombro Parte principal: 200 libre - 2(4x50 brazada pecho pullboy /1 min 6x75 50 P- 25 Estilo L - Afloje final: 400 mts	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: Contenidos de la sesión: T Link: Desarrollo/Ejercicios:		
2ª		Hora: 2:00 pm Cefe Fontanar Contenidos de la sesión: trabajo de Resistencia - Aerobico Ligero por medio de series continuas en Piscina Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento , ejercicios de movilidad - plancha x 30seg trabajo brazadas - esquemas movimiento Parte inicial: 300 mts Ondulacion - Libre deslizamiento Parte principal: 2- 10x50 brazada libre con pull 10x 50 libre 5 Aletas - 200 estilo pecho - Espalda - relevo con el grupo rendimiento - Estiramiento	Hora: 1:00 pm Cefe Tunal Contenidos de la sesión: Trabajo de resistencia - Tecnica Brazada de pecho Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo calentamiento General y Especifico ejercicios tecnica de patada 20 minutos parte central ejercicios trabajo brazada pecho - barridos coordinacion - estilo P X 25 mts	Hora: 1:00 pm Cefe Tunal Contenidos de la sesión: Trabajo de resistencia - Tecnica Brazada de pecho - fases del movimiento Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo calentamiento General y Especifico ejercicios tecnica de patada 20 minutos parte central con combinaciones y apoyo tabla trabajo de Giros y salidas	Hora: 1:00 pm Cefe Tunal Contenidos de la sesión: Tecnica Brazada de pecho - fases del movimiento Link: Desarrollo/Ejercicios: trabajo de Salidas - gros 400 L- E 7x50 tecnica brazada pecho/45 seg 400 continuo estilos EL		

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	20/04/26	AL	24/04/26	DEPORTE:	PARANATACION- GRUPO DE RESERVA DEPORTIVA	
	ENTRENADOR:	ANDREA RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	2913 de 2025	
	MICROCICLO N°:	10	TENDENCIA MICRO:	CORRIENTE	OBJETIVO MICRO:	Trabajo Tecnico Estilo pecho enfasis en patada del estilo	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: 9: 00 am Cefe Fontanar entrenamiento Profesora Andrea Rodríguez Contenidos de la sesión: trabajo Tecnico estilo pecho enfasis en Brazada Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento General - Activacion - ejercicios con cauchos - hombre Parte principal: 200 libre - 2(4x50 brazada pecho pullboy /1 min 6x75 50 P- 25 Estilo L - Afloje final: 400 mts	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: Contenidos de la sesión: T Link: Desarrollo/Ejercicios:		
2ª		Hora: 2:00 pm Cefe Fontanar Contenidos de la sesión: trabajo de Resistencia - Aerobico Ligero por medio de series continuas en Piscina Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento - ejercicios de movilidad - plancha x 30seg trabajo brazadas - esquemas movimiento Parte inicial: 300 mts Ondulacion - Libre deslizamiento Parte principal: 2- 10x50 brazada libre con pull 10x 50 libre 5 Aletas - 200 estilo pecho - Espalda - relevo con el grupo rendimiento - Estiramiento	Hora 1:00 pm Cefe Tunal orientacion de trabajo profesora Claudia castelblanco Contenidos de la sesión: Trabajo de resistencia - Tecnica Brazada de pecho Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo calentamiento General y Especifico ejercicios tecnica de patada ejercicios fuera del agua 10x25 patada con tabla enfasis en deslizamiento	Hora 1:00 pm Cefe Tunal orientacion de trabajo profesora Claudia castelblanco Contenidos de la sesión: Trabajo de resistencia - Tecnica Brazada de pecho - fases del movimiento Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo calentamiento General y Especifico ejercicios tecnica de patada 20 minutos parte central con combinaciones y apoyo tabla trabajo de Giros y salidas	Hora 1:00 pm Cefe Tunal orientacion de trabajo profesora Claudia castelblanco Contenidos de la sesión: Tecnica Brazada de pecho - fases del movimiento Link: Desarrollo/Ejercicios: trabajo de Salidas - giros 400 L- E 7x50 tecnicapatada y brazada de pecho /1 min descanso		

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS							
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
	FECHA:	27/04/26	AL	30/04/26	DEPORTE:	PARANATACION- GRUPO DE RESERVA DEPORTIVA	
	ENTRENADOR:	ANDREA RODRIGUEZ			CONTRATO N°:	2913 de 2025	
	MICROCICLO N°:	11	TENDENCIA MICRO:	CORRIENTE	OBJETIVO MICRO:	Trabajo Tecnico Estilo pecho enfasis en patada , Series de resistencia	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: 10:00 :am - Gimnasio Fontanar Contenidos de la sesión: fuerza - Ejercicios especificos brazada Link: Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general -Movilidad activacion trote en puesto cambios de posicion especifico - , 8 x 20 seg patada alterna con balón y sin existencia 4x20 flexiones , saltabilidad movimientos especificos brazada libre y mariposa. parte final Estiramientos	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: Contenidos de la sesión: Link: Desarrollo/Ejercicios:	Hora: Contenidos de la sesión: T Link: Desarrollo/Ejercicios:		
2ª		Hora 1:00 pm Cefe Tunal orientacion de trabajo para profesora Claudia castelblanco Contenidos de la sesión: Trabajo de resistencia - Tecnica patada de pecho Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo calentamiento General y Especifico ejercicios tecnica de patada con apoyo - sin apoyo por 25 metros integrar deslizamientos	Hora 1:00 pm Cefe Tunal orientacion de trabajo profesora Claudia castelblanco Contenidos de la sesión: Trabajo de resistencia - Tecnica patada de pecho Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo calentamiento General y Especifico ejercicios tecnica de patada 20 minutos parte central ejercicios tecnica de patada con apoyo - sin apoyo por 25 metros integrar deslizamientos	Hora 1:00 pm Cefe Tunal orientacion de trabajo profesora Claudia castelblanco Contenidos de la sesión: Trabajo de resistencia - Tecnica Brazada de pecho - fases del movimiento Link: Desarrollo/Ejercicios: Desarrollo calentamiento General y Especifico ejercicios tecnica de patada 20 minutos parte central con combinaciones y apoyo tabla trabajo de Giros y salidas	Hora 1:00 pm Cefe Tunal orientacion de trabajo profesora Claudia castelblanco Contenidos de la sesión: Tecnica Brazada de pecho - fases del movimiento Link: Desarrollo/Ejercicios: trabajo de Salidas - giros 400 L- E 7x50 tecnica brazada pecho/45 seg 400 continuo estilos EL		

×

<https://mail.google.com/mail/u/1/#sent/KtbxLxgKGkxZRpXBpCpKHVxLMhpKVRQxq>

1/1

24 abr 2026 3:04:47 p.m.
591 Calle 20A Sur
San Cristóbal
Bogotá

24 abr 2026 3:04:47 p.m.
591 Calle 20A Sur
San Cristóbal
Bogotá

1. **ACTIVIDADES:** Para este Periodo teniendo en cuenta el plan de entrenamiento el trabajo en el mesociclo tiene orientación de choque y énfasis en elementos de

competencia , importante mencionar que el día 30 de Abril realice toma de tiempos con los deportistas S14II2 de rendimiento . los Microciclos correspondientes son : el microciclo 13 del 1 al 3 de Abril , Microciclo 14 del 6 al 10 Abril , Microciclo 15 del 13 al 17 Abril , Microciclo 16 del 20 al 24 Abril y Microciclo 17 del 27 al 30 Abril Los entrenamientos se realizaron el día lunes en el Gimnasio del Complejo Acuatico y la piscina de Compensar , Martes ,Miercoles , jueves y Viernes en el Gimnasio y Piscina del Cefe Fontanar

EVIDENCIA: Foto selfie de sesiones de entrenamiento.

Semana 1	Semana 2
	
Semana 3	Semana 4
	

2. **ACTIVIDADES:** En el formato establecido de plan de trabajo entrenadores IDRD se describe los datos generales del entrenador , grupos y polos de desarrollo y los horarios

EVIDENCIA: Plan de trabajo



GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

ENTRENADOR(A): ASTRID ANDREA RODRIGUEZ CASAS

DEPORTE:	PARANATACION
MODALIDAD:	CARRERAS
ETAPA 2022:	RENDIMIENTO

1. Indique el número de grupos y los polos de desarrollo que usted propone trabajar, para desarrollar su objeto contractual durante 2026. Tenga en cuenta que las etapas de desarrollo deportivo hacia el alto rendimiento en Bogotá son: *Rendimiento, Tecnificación y Talento y Reserva*. La forma de numerar los grupos propuestos en el cuadro obedece a la nomenclatura relacionada a continuación:

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO
RENDIMIENTO 1
RENDIMIENTO 2
TECNIFICACIÓN 1
TECNIFICACIÓN 2
TALENTO Y RESERVA 1
TALENTO Y RESERVA 2
TALENTO Y RESERVA 3

# GRUPO	PARQUE	ESCENARIO	LOCALIDAD
RENDIMIENTO 1	FONTANAR DEL RIO	FONTANAR	SUBA

2. Indique los horarios habituales por semana, en los cuales proyecta la planificación de sesiones de entrenamiento, para cada uno de los grupos propuestos en el numeral 1.

- *Diligenciar formato de Excel adjunto.*

3. Relacione el listado de deportistas que tiene a su cargo para iniciar el trabajo del año 2026, indicando el respectivo grupo al que pertenece. En la columna "Rama", diligenciar "M" (masculino) o "F" (femenino), según corresponda; en la columna "Fecha Transición", indique mes y año del cambio de etapa, sólo los deportistas que inician una etapa en 2021; por haber sido promovidos de la etapa anterior, dadas sus condiciones, rendimiento y/o proyección.



GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

# DEP	NOMBRES Y APELLIDOS (Completo)	RAMA	# GRUPO	FECHA DE TRANSICION
1	DIEGO GONZALEZ ESCOBAR	M	RENDIMIENTO 1	2022
2	JORGE ANDRES GONZALEZ BOLAÑOS	M	RENDIMIENTO 1	2025
3	SEBASTIAN ROMERO SANCHEZ	M	RENDIMIENTO 1	2022
4	YEIMY CAROLINA CORTES MURCIA	F	RENDIMIENTO 1	2019
5	RAUL NICOLAS GOMEZ CAÑON	M	RENDIMIENTO 1	2022
6	JORGE ADRIAN CELIS CAVIEDES	M	RENDIMIENTO 1	2019
7	DAYAN ISABELA GALINDO	F	RENDIMIENTO 1	2023
8	TOMAS PARDO GONZALEZ	M	RENDIMIENTO 1	2025
9	JUAN ANDRES CORTES TAFUR	M	RENDIMIENTO 1	2025

4. Relacione el listado de deportistas que promovió a la siguiente etapa de desarrollo, según la obligación contractual de su etapa asignada durante los años 2024 y/o 2025; indicando a qué etapa fue promovido y a qué entrenador asignado a la respectiva etapa ha sido encargado el deportista para continuar de manera adecuada su proceso. **Observación:** Aclarar la etapa a la que es promovido teniendo en cuenta las establecidas previamente en el desarrollo hacia el alto rendimiento en Bogotá las cuales son: *Talento y Reserva, Tecnificación y Rendimiento*

# DEP	NOMBRES Y APELLIDOS (Completo)	RAMA	# GRUPO
1	OSCAR JULIAN RUIZ	M	RESERVA
2	JESICA VARGAS FALLA	F	RESERVA

5. Referenciar calendario de competencias proyectado para participar con sus grupos, contemplando de manera diferencial la cantidad de atletas de la rama Masculina y la cantidad de atletas de la rama femenina previstos para la participación en cada campeonato, así como una proyección estimada del posible objetivo en el medallero para Bogotá D.C. por evento. **Observación:** *Para el presente Plan de Trabajo se entiende que haya fechas y eventos por confirmar para los eventos tradicionalmente convocados por cada Federación en cada temporada, dada la incertidumbre en calendarios por la actual situación de pandemia COVID-19; si ese es el caso, proyectar eventos que tradicionalmente se realizan en determinados meses del año.*



GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

FECHA	EVENTO	CATEGORIA	HOMBRES	MUJERES	O	F	B
2-jun-26	ABIERTO NATACION INTELLECTUALES	ABIERTA	6	3	7	5	3
20-oct	EVENTO PREJUEGOS	MAYORES	6	3	7	4	3

6. Proyección de deportistas, pertenecientes a sus grupos, que pueden conformar selecciones Colombia durante 2026.

# DEP	NOMBRES Y APELLIDOS (Completo)	RAMA	# GRUPO
1	DIEGO GONZALEZ ESCOBA	M	RENDIMIENTO 1
2	YEIMY CAROLINA CORTES	F	RENDIMIENTO 1
3	JORGE ADRIAN CELIS CAVI	M	RENDIMIENTO 1

7. Propuesta de calendario de capacitaciones que va a liderar, que incluya como mínimo las siguientes temáticas:

- Criterios de búsqueda, transición y evaluación de deportistas, para la etapa respectiva.
- Desarrollo de capacidades físicas, técnicas, tácticas y/o estratégicas dependiendo de las etapas (talento y reserva, tecnificación y rendimiento).

# CAP	MES	CONTENIDO SOCIALIZAR	ENTRENADOR A CAPACITAR
1	ABRIL	LINEAMIENTOS TECNICOS TRABAJO CON DEPORTISTAS	RESERVA DEPORTIVA
2	JUNIO	GERALIDADES DEL REGLAMENTO	RESERVA DEPORTIVA
3	AGOSTO	DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS	RESERVA DEPORTIVA
4	OCTUBRE	CONTEXTO GENERAL DE RENDIMIENTO	RESERVA DEPORTIVA



GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

8. ESTRATEGIAS (acciones): Describa cada una de las estrategias que implementará para la puesta en marcha del (los) polo(s) de desarrollo deportivo por cada etapa proyectada.

- a) Continuar con las visitas técnicas con el fin realizar captación de deportistas
- b) Establecer con los entrenadores de Reserva deportiva constante comunicación
- c) Socializar aspectos del plan pedagógico
- d) Explicar características mínimas para los deportistas intelectuales en rendimiento

9. NECESIDADES DE CAPACITACIÓN: Enumere sus propias necesidades de capacitación, referente a la posibilidad de mejora de sus competencias laborales como entrenador:

- a) Existan capacitaciones continuas desde todas las áreas aplicadas al entrenamiento
- b) Tener talleres prácticos específicos del deporte
- c) Continuidad en los procesos de contratación y espacios optimos para el trabajo
- d) Charlas desde SIAB Y Deporte Seguro

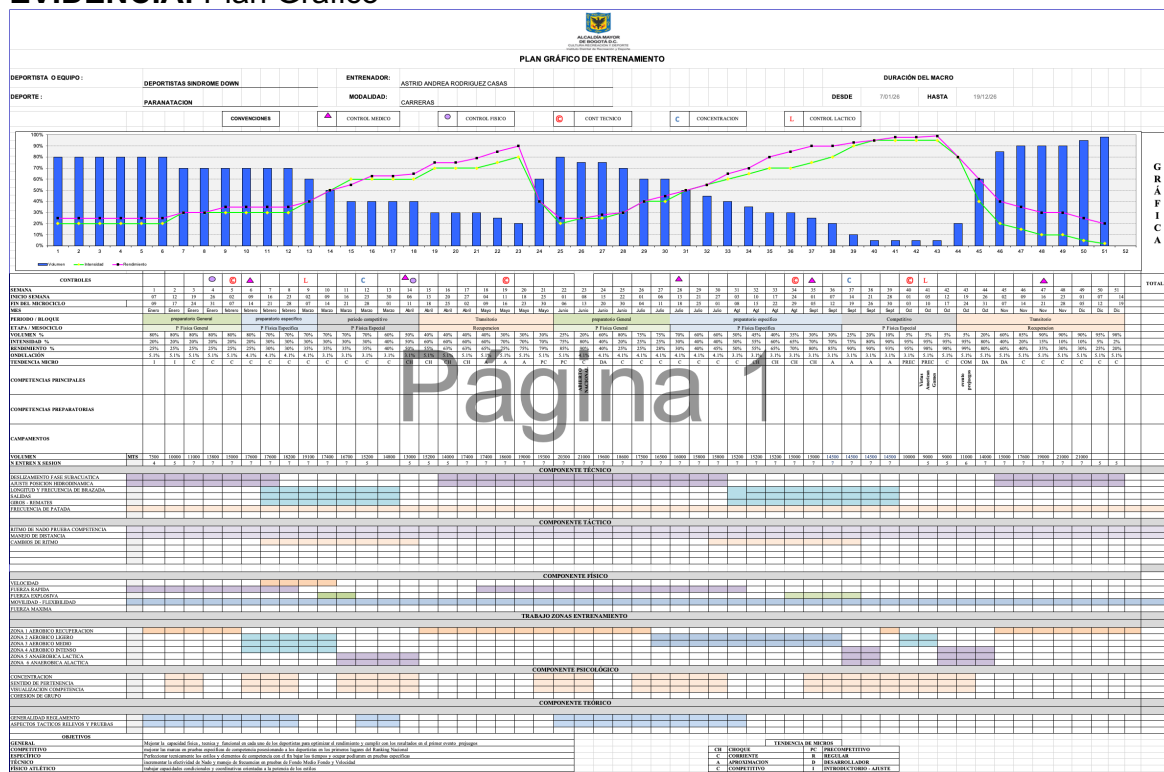
NOTA: Recuerde que el diligenciamiento de los cuadros será en el anexo de Excel, para facilitar el tratamiento de la información como base de datos; el presente documento ilustra y explica de forma precisa el procedimiento a realizar en cada uno de los puntos por medio de ejemplos. Los únicos puntos a desarrollar en esta guía, con una descripción narrativa detallada y precisa, son los *puntos 8 y 9: "ESTRETEGIAS" y "NECESIDADES DE CAPACITACIÓN"*.

Firma Entrenador (a)

3. **ACTIVIDADES:** Estructure el plan de entrenamiento bajo un modelo tradicional teniendo en cuenta los componentes teóricos de Maatvev , fijando con los deportistas la competencia fundamental la cual es el evento prejugos , en general esta compuesto por 51 Microciclos con tendencia corriente . choque , competitivo y Transitorio , se evidencia las fechas de controles y talleres teniendo en cuenta el equipo multidisciplinario ,durante este periodo no hubo ajuste al plan de entrenamiento

4.

EVIDENCIA: Plan Grafico



OBLIGACION No 4:

ACTIVIDADES: Para este periodo registre en sistema misional todas las asistencias de los 5 microciclos realizando las 10 sesiones semanales con los deportistas S14I12 a cargo las actividades se desarrollaron en el Cefe Fontanar y Gimnasio Complejo Acuatico y Piscina de Compensar teniendo en cuenta orientaciones del Metodologo

[illegible]



REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **ASTRID RODRIGUEZ** con **C.C 52857526** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2026-04-01** hasta el **2026-04-25** de los siguientes Deportistas:

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
C.C 80882008	Jorge Celis Caviedes	Natacion	Paralímpico	1	0
C.C 1026565502	Diego Gonzalez Escobar	Natacion	Paralímpico	30	0
T.I 1034658316	Sebastian Romero Sanchez	Natacion	Paralímpico	31	0
C.C 1104710456	Yeimy Cortes Murcia	Natacion	Paralímpico	31	0
C.C 1016110866	nicolas gomez cañon	Natacion	Paralímpico	31	1
T.I 1028400628	Oscar Ruiz Niño	Natacion	Paralímpico	4	0
T.I 1022370646	Jessica Vargas Falla	Natacion	Paralímpico	6	0
R.C 1023915228	DAYAN GALINDO BONILLA	Natacion	Paralímpico	28	0
T.I 1010965159	JORGE GONZALEZ BOLAÑOS	Natacion	Paralímpico	18	0
T.I 1028891784	JUAN CORTES TAFUR	Natacion	Paralímpico	9	0

2. ACTIVIDADES: Teniendo en cuenta los entrenamientos para los 5 microciclos en sistema misional registre todas las asistencias teniendo en cuenta horarios de las sesiones en piscina y Gimnasio

EVIDENCIA: Certificado por mes de validación de datos de los deportistas

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN DE DATOS PERSONALES Y AFILIACIÓN A CLUB DE DEPORTISTAS DE PARANATACION MES ABRIL

Yo, Astrid Andrea Rodríguez Casas identificado con cédula de ciudadanía No. 52.857.526 actuando en calidad de entrenador contratado por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), en cumplimiento de las obligaciones establecidas en el contrato No. 2913-2025 certifico lo siguiente:

Los datos personales de los deportistas registrados en el listado SIM anexo al informe mensual correspondiente al mes de Abril 2026 han sido cuidadosamente verificados, completados y actualizados, garantizando que son correctos y completos. Este proceso de revisión y validación ha sido realizado como parte de mi labor como entrenador, con el fin de cumplir con las obligaciones contractuales establecidas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) en el marco del contrato.

Además, los deportistas incluidos en el listado anexo forman parte de un club con reconocimiento deportivo vigente el cual está debidamente reconocido por el IDRD.

Dado en Bogotá, a 25 de Abril 2026.

Atentamente,



Astrid Andrea Rodríguez Casas

Cédula de ciudadanía No. 52.857.526

Entrenador de Paratacion

Contrato IDRD No. 2913 -2025

3. **ACTIVIDADES:** Para este periodo realice un análisis de los tiempos oficiales con el fin de proyectar rparticipacion en competencias preparatorias tendiendo a los criterios establecidos por el metodólogo y la toma de tiempos del 30 Abril

4. **EVIDENCIA:** marcas y registros deportivos.

PARATLETA	CLASE DEPORTIVA	MODALIDAD/PRUEBA FUNDAMENTAL	LOGRO Y MARCA NACIONAL	LOGRO Y MARCA INTERNACIONAL	PROYECCION JIPNN
YEIMY CAROLINA CORTES MURCIA 26 AÑOS ELI NAL VI – ELIT ALTO RENDIMIENTO	SM14 II2 SB14 II2 S14 II2	800 LIBRE – 400 LIBRE – 200 LIBRE- 100 MARIPOSA - 200 COMBINADO - 100 ESPALDA 100 LIBRE RC – RL MIXTO X 50	14.25.05 MN 6.54.78 MN. 3 17.76 MN. 1.45.85. MN 3.51.56. MN. 1.46.34. MN. 1.30.58. MN 3.11.68 – 2.54.40 7 OROS INDIVIDUALES 2 OROS RELEVOS	MEXICO 2017 100 MARIPOSA BRONCE AUSTRALIA 2019 1500 -800 LIBRE ORO 400 LIBRE PLATA –100 MARIPOSA BRONCE FRANCIA 2023 1500 – 800 LIBRE BRONCE	800 LIBRE -400 LIBRE – 200 LIBRE -100 MARIPOSA -50 LIBRE- 200 COMBINADO - 100 ESPALDA 100 LIBRE – RELEVOS
DIEGO GONZALEZ ESCOBAR ELI NAL V 35 AÑOS	SM14 II2 SB14 II2 S14 II2	50 LIBRE 100 LIBRE 200 LIBRE 400 LIBRE 800 LIBRE 200 COMBINADO 100 MARIPOSA RC – RL MIXTO X 50	34.18 MN –SANT 34.61 MT 2025 1.18.63 MN-VALLE 1.19.22 2.58.11 MN 6.25.59 MN 13.36.55 MN 3.23.23 MN SANT 3,28.30 1.27.47 MN SANT 1.37.84 3.11.68 – 2.54.40 3 OROS INDIVIDUALES 2 OROS RELEVOS		50 LIBRE -100 LIBRE - 200 LIBRE – 400 LIBRE -100 MARIPOSA – 200 COMBINADO – RELEVOS -

OBLIGACION No 5:

1. **ACTIVIDADES:** Para este periodo trabaje bajo las lineamientos del plan pedagógico establecido de paranatacion teniendo en cuenta aspectos técnicos y teóricos con el fin de fortalecer el proceso de entrenamiento con los deportistas S14II2

EVIDENCIA: Plan pedagógico

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD



PLAN PEDAGÓGICO DE PARA NATACIÓN

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y EL DEPORTE (IDRD)

2022

Tabla de contenido

Introducción	8
Justificación.....	9
Definición de las Etapas dispuestas en el Sistema Deportivo de Bogotá.....	10
Talento y Reserva:	10
Tecnificación	10
Rendimiento:	10
Objetivos Generales	11
Objetivos Específicos talento y reserva	12
Objetivos Específicos Tecnificación	13
Objetivos Específicos Rendimiento	13
Caracterización Deportiva.....	13
La disciplina:	13
Estilos de competencia	14
Modalidad (divisiones y categorías de competencia	14
Categoría y Género	14
Clasificación Funcional y competencias	15
Entes reguladores de la Paratención.....	20
Entes Nacionales	20
Comité Paralímpico Colombiano (CPC)	20
Entes Internacionales.....	19
Comité Paralímpico Internacional (IPC)	19
Comité internacional de deportes para sordos (ICSD)	22
Virtus Sport.....	23
Códigos de Excepciones de la clasificación funcional.....	24
Las características bio-psico-sociales de los practicantes	27
Biológicas	27
Psicológica.....	27
Nutricionales.....	28
Valores Olímpicos, Paralímpicos que favorecen el componente Social	29
Valores Olímpicos:	29
Valores Paralímpicos.....	29
Principios fundamentales del Olimpismo:.....	30

Escenarios Deportivos y material deportivo	32
Escenarios Deportivos	32
Complejo Acuático	32
Parque Autopista Sur:	32
Centro de la Felicidad TUNAL (CEFE):	32
Requerimientos mínimos de estricto cumplimiento referentes a la implementación personal para cada deportista.....	42
Recomendación de métodos y/o didácticas para las sesiones de clase	53
Método Visual	60
Método Verbal	60
Método Auditivo	60
Método Imaginativo	60
Principios de la enseñanza- aprendizaje	61
Principio de la acción consciente.....	61
Principio de la Accesibilidad	61
Principio del aumento paulatino del grado de dificultad del ejercicio.....	61
Principio de la sistematicidad o regularidad de la práctica.....	62
Principio del carácter individual del proceso.....	62
Recomendaciones para el trabajo en Paranautación	62
Generales	62
Por discapacidad.....	63
Deportistas con discapacidad física:	63
Deportistas con discapacidad visual:	64
Deportistas con discapacidad intelectual (Cognitivos, Síndrome de Down y Autismo):	64
Deportistas con limitación auditiva:	65
El entrenamiento deportivo en Para natación.....	65
Preparación física	65
Entrenamiento de Las Capacidades Físicas en Para Natación	66
Resistencia	66
Objetivos del entrenamiento de la resistencia:.....	66
Tipos de resistencia en la Para natación:	66
Propuesta de algunos ejercicios para deportistas de movilidad reducida en los trabajos de fuerza.....	86
Contenidos Temáticos	100
Contenidos de la preparación técnico - táctica.....	106

Preparación técnica:	106
Características de la técnica en para natación	107
Etapas de desarrollo de la técnica:	107
Enfoque de la técnica según la etapa del deportista:	108
Estilos de Natación:	109
Recomendaciones para el desarrollo de la técnica en nadadores:	116
Recomendaciones para entrenadores en los trabajos de técnica	116
Preparación táctica:	116
Preparación teórica:	118
Contenidos de la Etapa de	119
Procedimientos para la Promoción Deportiva y Transición entre las Etapas del Sistema Deportivo de Bogotá.	119
Criterios de Búsqueda:	119
Criterios de Transición	126
Modelos de Planificación	249
Referencias bibliográficas	253

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1. Piscina Complejo Acuático Simón Bolívar	32
Ilustración 2. Piscina Parque Autopista Sur	32
Ilustración 3. Piscina CEFE el TUNAL	33
Ilustración 4. Oakhill, K, (2012). Blind swimmer with a tapper - London 2012 Paralympic Swimming. Auxiliar realizando la acción de tapping a un deportista de discapacidad visual S11 - S12	53
Ilustración 5. Tomada de Mosston, 1925 La enseñanza de la Educación Física. Imagen # La Triada.	57
Ilustración 6. Tomada de Mosston, 1925 La enseñanza de la Educación Física. Imagen # Vías de Comunicación.	57
Ilustración 7. Mosston, 1925 La enseñanza de la Educación Física. Imagen # La escalera del descubrimiento guiado	59
Ilustración 8. Método continuó el deportista nadará en forma continua y a un ritmo y velocidad constante durante un tiempo determinado entre 40 a 60 minutos.	67
Ilustración 9. Método fraccionado: el deportista nadará 3 bloques de 1500 metros con descansos de 30 segundos a un ritmo y velocidad constante.	68
Ilustración 10. Método fraccionado: el deportista nadará 5 repeticiones de 800 metros con descansos de 15 segundos a un ritmo y velocidad constante.	68

5 ACTIVIDADES: Para este periodo asisti a reunión citada por parte de William Nieto
15 de Abril Capacitación Entrenadores en plaza de Artesanos

EVIDENCIA: Listado de asistencia a las reuniones convocadas por el IDRD

15/04/2026, 11:33:12 a.m.

Bogotá
Colombia
Plaza de los Artesanos

BOGOTÁ
LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: _____ RESPONSABLE DEL EVENTO: _____

FECHA: 13 04 26 HORA INICIAL: 10:00 HORA FINAL: _____ LUGAR: _____

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	ENTIDAD	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD	
							CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	Wilma Romero Delgado	266424	Entrenador Deportes	IDRD	[Firma]	IDRD	vitalia.vid@idrd.gov.co	322470634
2	MOLINA fernandez Sen.	1140860349	Entrenador	IDRD	[Firma]	IDRD	municipal@idrd.gov.co	7923-
3	CRISTIAN RODRIGUEZ JARAMA	70326211	Entrenador Deportes	IDRD	[Firma]	IDRD	municipal@idrd.gov.co	716195174
4	Astrid Andrea Rodriguez Cevallos	52851526	Entrenador Deportes	IDRD	[Firma]	IDRD	caricab@idrd.gov.co	313450866
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia pública del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Política puede ser consultada en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia/areas-informacion-publica/terminos-y-condiciones>

GESTIÓN DOCUMENTAL V1

FOTOGRAFÍAS CAPACITACION



OBLIGACION No 6:

ACTIVIDADES: Para este periodo con los deportistas de síndrome de Down se cumplieron con las sesiones en cada microciclo orientadas al acondicionamiento físico, estas se llevaron a cabo en el Gimnasio del Complejo Acuático los días Lunes, bajo la dirección de la profesora Paula Esguerra, y en fontanar los días miércoles y viernes con objetivos específicos de fuerza y cargas isométricas

EVIDENCIA: Foto selfie del acompañamiento a las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte.





OBLIGACION No 7:

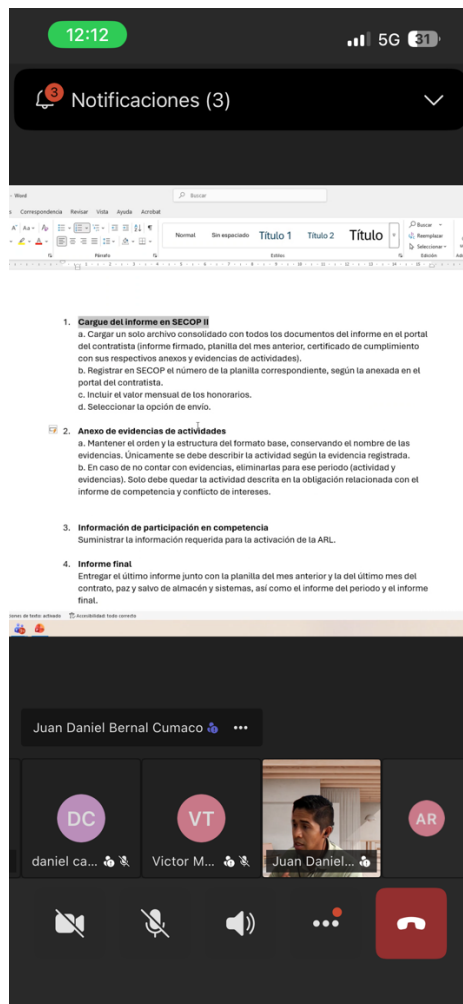
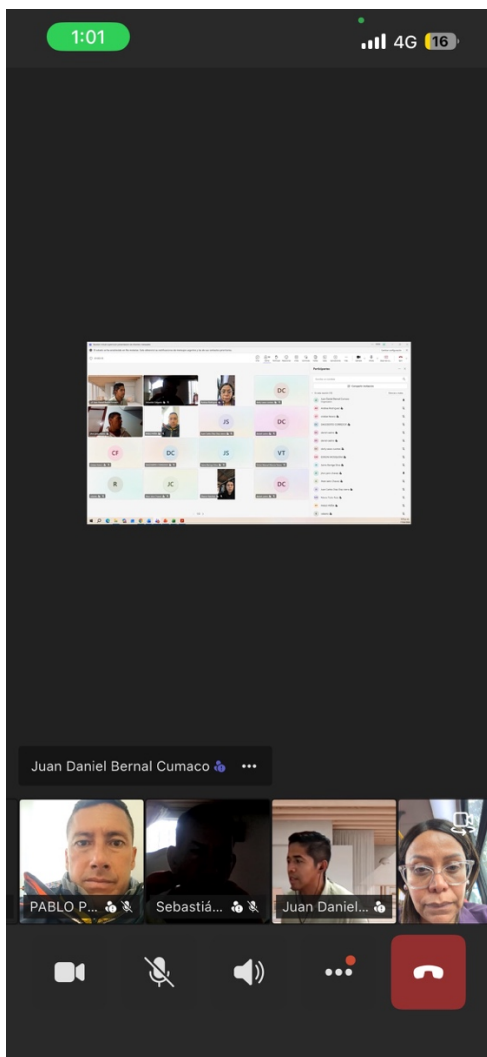
1. **ACTIVIDADES** Para este periodo no adjunto informe ya que en este periodo no tuvimos competencia

OBLIGACION No 8:

1. **ACTIVIDADES:** Durante el período del presente informe mensual no se identificaron ni se materializaron situaciones de conflicto de intereses en los términos de la Resolución 424 de 2021 del IDRD; por tal razón, no se aporta evidencia sobre medidas adoptadas. Como contratista manifiesto que mantengo la observancia permanente de dicha política y la disposición de aplicar las medidas correspondientes en caso de que llegare a presentarse alguna situación.

OBLIGACION No 9:

1. **ACTIVIDADES:** Para este periodo recibí citación a reunión por parte de Juan Daniel Bernal asistí de manera virtual el día 17 de Abril en el desarrollo de la reunión explico todas las orientaciones para las evidencias de los informes
EVIDENCIA: pantallazos reunión virtual realizada por el supervisor del contrato



2. ACTIVIDADES: : Teniendo en cuenta las indicaciones registre en SECOP II el informe aprobado del mes de Marzo en el numeral 7 y actualice todo lo relacionado al plan de pagos

EVIDENCIA: Pantallazo Secop II del cargue de los informes al día.

25/4/26, 17:32

Editar

Aumentar el contraste

UTC -5 17:32:24
ASTRID ANDREA RO...

Búsqueda

Mis procesos

Menú

Ir a

Escritorio → Menú → Administración de contratos → Ver contrato

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

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	6/6/2025 11:40:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5/13/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	3,068,400 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 002	pago 002	6/30/2025 4:41:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	7/8/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5,114,000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 003	Pago 003	8/4/2025 6:58:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5,114,000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 004	Pago 004	8/30/2025 11:20:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5,114,000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 005	Pago 005	10/5/2025 11:45:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5,114,000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 006	Pago 006	11/10/2025 11:20:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5,114,000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 007	Pago 007	12/1/2025 9:31:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5,114,000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 008	Pago 008	12/28/2025 10:24:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5,114,000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle

https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.15029555

1/2

25/4/26, 17:32

Editar

Pago 009	Pago 009	1/30/2026 10:47:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5,114,000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 010	Pago 010	3/9/2026 12:27:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5,114,000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 011	Pago 011	24 días de tiempo transcurrido (3/31/2026 10:48:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	24 días de tiempo transcurrido (3/31/2026 10:48:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5,114,000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle

Crear

Documentos de ejecución del contrato

Descripción	Nombre del archivo	Cargado por	
☐ ARL CTO 2913-2025.pdf	ARL CTO 2913-2025.pdf	Comprador	Descargar Detalle
☐ CTO 2913-2025.pdf	CTO 2913-2025.pdf	Comprador	Descargar Detalle
☐ ACTA DE INICIO ASTRID RODRIGUEZ CASAS.pdf	ACTA DE INICIO ASTRID RODRIGUEZ CASAS.pdf	Comprador	Descargar Detalle
☐ 120255000298213_00001Cambio_Supervisor.pdf	120255000298213_00001Cambio_Supervisor.pdf	Comprador	Descargar Detalle
☐ 120265100058653_00001Cambio_Supervisor.pdf	120265100058653_00001Cambio_Supervisor.pdf	Comprador	Descargar Detalle
☐ 2 ARL CTO 2913-2025.pdf	2 ARL CTO 2913-2025.pdf	Comprador	Descargar Detalle
☐ 2913-2025- ASTRID ANDREA RODRIGUEZ CASAS -INFORME #1 MES DE MAYO .pdf	2913-2025- ASTRID ANDREA RODRIGUEZ CASAS -INFORME #1 MES DE MAYO .pdf	Proveedor	Descargar Detalle
☐ 2913-2025 ASTRID ANDREA RODRIGUEZ CASAS -INFORME #2 MES DE JUNIO.pdf	2913-2025 ASTRID ANDREA RODRIGUEZ CASAS -INFORME #2 MES DE JUNIO.pdf	Proveedor	Descargar Detalle

Borrar

Cargar nuevo

© VORTAL 2019

[Términos de uso](#)

[Normativa](#)

[Soporte Remoto](#)

[Ayuda](#)

Español (Colombia)

018000-52-0808 [www.colombiacompra.gov.co/soporte](#) Lunes a Viernes 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

