

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.	7		
FECHA DEL INFORME	DD	MM	AAAA
	30	11	2020

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-831-2020
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2020800201100723E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	MARIA ALEXANDRA GALINDO GOMEZ	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	1016032341	Registre el número de identificación
OBJETO DEL CONTRATO	Prestar sus servicios de apoyo a la gestión como entrenador para orientar el plan de preparación y entrenamiento de los deportistas del registro de Bogotá en el deporte asignado.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	OCHO (8) MESES Y QUINCE (15) DIAS	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	\$25.610.500	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	28/04/2020	Registre la fecha de inicio del acta
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	N/A	Registre el tiempo, valor y plazo de la prórroga
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	N/A	Registre para cada suspensión efectuada, las fechas y plazo de la suspensión
FECHA DE TERMINACIÓN	11/01/2021	Registre fecha de terminación establecida luego de las suspensiones y/o prórrogas aprobadas si las hay.
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	1 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2020	Registre las fechas entre las cuales se reportan las actividades

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

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

Obligaciones específicas	Actividades, evidencias y ubicación
Obligación No. 1: Planificar, orientar, organizar, dirigir, controlar y evaluar, la preparación de los deportistas del registro de Bogotá que hacen parte de la etapa de tecnificación o talento y reserva deportiva en la disciplina asignada, para lo cual deberá presentar el plan de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, y realizar los ajustes que le sean solicitados, aportando los respectivos anexos.	<p>Avance: Se realizó la planeación de 5 microciclos del mes de octubre subidos al drive en la fecha correspondiente y el mesociclo del año.</p> <p>Evidencia: Se adjuntan los microciclos y mesociclo.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/planificacion/noviembre subcarpetas:</p> <p>Microciclos:</p> <ol style="list-style-type: none"> https://drive.google.com/file/d/1QOTTbGS52i28rZdZGGRMa5i96uWqH047/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1y--gNnovovcUWZOPi7VH74BwRe_hSobl/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1cNAYf6M5Wfsaer3KP288NEXuptyN0Hbb/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1u1ZYViUmcefvZOsdfsC6o5C-WUhkEprf/view?usp=sharing <p>Mesociclo: https://drive.google.com/drive/folders/1DLn0P7hr7G3BZVtM6hJ8SMYUc-ePevaA?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 15-16-17</p>
Obligación No. 2: Participar en la elaboración, actualización, capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del programa de Talento y Reserva, masificación e iniciación deportiva.	<p>Avance: Se dio entrega del plan pedagógico, criterios de búsqueda y evaluación, el cual fue evaluado en una reunión de meet con Carlos Andrés para realizar cambios y entregar.</p> <p>Evidencia: Se adjunta el plan pedagógico y criterios de búsqueda.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/planpedagogico</p> <p>Subcarpeta/avances: Plan Pedagógico: https://drive.google.com/file/d/1jKRJ5Qnh48qM_gc7pNm_Naf5yPa-ktUk/view?usp=sharing</p> <p>Criterios de búsqueda: https://drive.google.com/file/d/1cOtMKKeKIA8IHhZNGC3dwzE-LxZNOTjFG8/view?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 18</p>

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

<p>Obligación No. 3: Cumplir con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y Ligas Deportivas Distritales, cumpliendo con un mínimo ocho (8) sesiones semanales con sus deportistas del registro de Bogotá, con mínimo dos (2) grupos de conformidad con los sitios de entrenamiento concertado con el IDRD.</p>	<p>Avance: Se realizaron entrenamientos vía zoom, dos sesiones por día, dando 8 sesiones por semana y en el mes de Noviembre se cumplieron 32 sesiones con todas las deportistas.</p> <p>Evidencia: Se adjuntan videos y pantallazos de las sesiones de entrenamiento en Zoom.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias Subcarpeta/noviembre:</p> <p>Entrenamientos Links: NOV 3: https://drive.google.com/drive/folders/1JBK_HL5elDPdbavEni-pGaoTagHfH7ss?usp=sharing NOV 5: https://drive.google.com/drive/folders/1LGDJ4MY7UpVYqHFWu3ioLx1uLVlnWs?usp=sharing NOV 7: https://drive.google.com/drive/folders/1w57DiOX7vHdw3HMP4wklBOniZqP3rBIU?usp=sharing NOV 8: https://drive.google.com/drive/folders/1AXMdigGmzL7T-qIT_ZtViaeogUFlqCh0?usp=sharing NOV 10: https://drive.google.com/drive/folders/1Nia7i0VbORbAR-4sorUYqLZ_LTHyHwU6?usp=sharing NOV 11: https://drive.google.com/drive/folders/19DoUKOvYVbSwDK4cB8vYU1wn5TReZEdo?usp=sharing NOV 12: https://drive.google.com/drive/folders/1ER7-B_OBehabAbhCHD-kazdiUYZW99h?usp=sharing NOV 15: https://drive.google.com/drive/folders/12gnqKvV8g8-QrSF1rCfmin5Atv8Wlaak?usp=sharing NOV 17: https://drive.google.com/drive/folders/1cu893-oQIVFTcmE6J5kvrHEndUBpOybB?usp=sharing NOV 18: https://drive.google.com/drive/folders/12qF7cmCDAOxSKBSe89U1zO5olHGpPR6H?usp=sharing NOV 19: https://drive.google.com/drive/folders/1qSUcaG10hfO2Cnplr0843gQZLeWQhxKF?usp=sharing NOV 21: https://drive.google.com/drive/folders/1zMJcu8l40Ow0M-hHMx8hclfeP6hO1z?usp=sharing NOV 22: https://drive.google.com/drive/folders/1l8mzDLiv8_A0vK6NibiAFPS2h3aEnlv?usp=sharing NOV 24: https://drive.google.com/drive/folders/1ShiFA7eeKofBOAr3ldFL5AbtqKyQM8QB?usp=sharing NOV 25: https://drive.google.com/drive/folders/1LqaF32rcnG56msTJ_IvVkmDBSdntflqY?usp=sharing NOV 26: https://drive.google.com/drive/folders/19Ri0MlpPivM0pKVIT-iG3i31NJSofsc?usp=sharing NOV 29: https://drive.google.com/drive/folders/1vzDvL_Y6SXw3r1csNvWqH2wq4TvE7IH?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 13 - 14</p>
<p>Obligación No. 4 : Presentar semestralmente un informe de acuerdo a los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión que evidencie el proceso de entrenamiento de los atletas, para que facilite su transición a la etapa de rendimiento deportivo.</p>	<p>Avance: El diligenciamiento del reporte no se realizó en este informe.</p> <p>Evidencia: N/A</p> <p>Ubicación: Sin registro</p>
<p>Obligación No. 5: Acompañar y dirigir a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo de comisionados del IDRD en coordinación con las Ligas Deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de</p>	<p>Avance: Se realizó acompañamiento a deportistas en entrenamientos, se realizó sesiones con fisioterapia, con nutrición y con psicología para tener espacios de calidad y fortalecimiento deportivo durante el mes de octubre.</p> <p>Evidencia: Se adjuntan videos y pantallazos de las sesiones de las ciencias aplicadas en Zoom.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias</p>

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

<p>ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo planificado en el plan de entrenamiento vigente, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual.</p>	<p>Subcarpetas/noviembre:</p> <p>Sesiones de Ciencias Aplicadas Links:</p> <p>Nov3: https://drive.google.com/drive/folders/1JBK_HL5eIDPdbavEnj-pGaoTagHFh7ss?usp=sharing</p> <p>Nov 5: https://drive.google.com/drive/folders/1LGDJ4MY7UpVYoHfWu3ioLx1uLVjlnWs?usp=sharing</p> <p>Nov 10: https://drive.google.com/drive/folders/1Nia7i0VbORbAR-4sorUYqLZ_LTHvHwU6?usp=sharing</p> <p>Nov 11: https://drive.google.com/drive/folders/19DoUKOvYVbSwDK4cB8yYU1wn5TReZEdo?usp=sharing</p> <p>Nov 19: https://drive.google.com/drive/folders/1gSUcaGI0hfO2Cnplr0843gQZLeWOhxKF?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 19</p>
<p>Obligación No. 6: Presentar un informe técnico de competencia con la gestión y resultados alcanzados de acuerdo al modelo implementado por el área de deportes con ocasión de la participación en fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo tres (3) días hábiles después de cada competencia y anexarlo como seguimiento en el informe mensual.</p>	<p>Avance: Para el presente periodo no hubo competencias</p> <p>Evidencia: N/A</p> <p>Ubicación: Sin registro</p>
<p>Obligación No. 7: Acudir a las reuniones convocadas por los equipos internos del proyecto de inversión, la Subdirección Técnica de Recreación y Deporte y los organismos del Sistema Nacional del Deporte de acuerdo con el objeto del contrato, para evaluar el cumplimiento de los resultados obtenidos en competencia y de los indicadores de rendimiento de los deportistas de su disciplina deportiva según la etapa del proceso.</p>	<p>Avances: Se asistió a las reuniones programadas por la Metodóloga Angie Avendaño los días 11 y 18 de Noviembre.</p> <p>Evidencia: Se adjuntan pantallazos de las reuniones programadas por Angie Avendaño en Meet.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias/noviembre</p> <p>Subcarpetas: 11-11, 11-18</p> <p>Reuniones Links https://drive.google.com/drive/folders/19DoUKOvYVbSwDK4cB8yYU1wn5TReZEdo?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/12qF7cmCDAOxSKBSe89U1zQ5oiHGpPR6H?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 12</p>
<p>Obligación No. 8: Orientar a los deportistas a su cargo en cumplimiento de lo señalado en</p>	<p>Avance: Se realiza en cada sesión de clase un aporte teórico sobre el manual de convivencia del proyecto del IDRD.</p>

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

<p>la Resolución 406 de 2013 o la vigente y en el Manual de Convivencia que reglamente el Proyecto de inversión del IDRD.</p>	<p>Evidencia: Se adjuntan videos y pantallazos de sesiones de clase donde se habló del manual de convivencia.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias/noviembre</p> <p>Subcarpetas: Link Carpeta de evidencias: https://drive.google.com/drive/folders/1entjMu5dSdlpRyhKah9Mxx0ZnOCV-ZWL?usp=sharing Se anexa en el presente informe folio # 20</p>
<p>Obligación No. 9: Apoyar en el desarrollo de los eventos deportivos que guarden relación con el deporte asignado de acuerdo con la programación establecida por el supervisor del contrato.</p>	<p>Avance: Para el presente periodo no hubo eventos deportivos</p> <p>Evidencia: N/A</p> <p>Ubicación: Sin registro</p>
<p>Obligación No. 10: Reportar diariamente en el sistema designado por el Proyecto de inversión la asistencia de los deportistas al entrenamiento de acuerdo con la disciplina asignada.</p>	<p>Avance: Se reporta diario clase a clase en el SIM asistencias y percepción de esfuerzo de cada deportista.</p> <p>Evidencia: Se adjunta formato de asistencia SIM.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/asistencia/noviembre</p> <p>Asistencia: https://drive.google.com/file/d/1xvZvj1Zibj0rtWnxXqkTqxTZEaL-Gic-Iz/view?usp=sharing Se anexa en el presente informe folio # 23</p>
<p>Obligación No. 11: Presentar el informe mensual con el concepto de la Liga de su respectivo deporte.</p>	<p>Avance: Se envía informe vía correo electrónico a la Liga de gimnasia de Bogotá, reportando el trabajo realizado en el mes.</p> <p>Evidencia: Se adjunta pantallazo de correo a la liga de gimnasia de Bogotá.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/evidencias/noviembre</p> <p>Subcarpeta 9-28 Link: https://drive.google.com/drive/folders/1RyhxS5vyf8uSj4xXdHg7nsALrZuy1mXE?usp=sharing Se anexa en el presente informe folio # 22</p>

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

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

<p>Obligación No. 12: Elaborar, revisar y actualizar las bases de datos de los deportistas y entrenadores. En caso de requerirse, registrar las acciones del programa a través de la plataforma del Sistema de Información Misional SIM.</p>	<p>Avance: Se reporta un formato en el drive donde se evidencia los datos de las deportistas actualizadas y en el SIM se actualiza constantemente.</p> <p>Evidencia: Se adjunta formato de base de datos de deportistas.</p> <p>Ubicación: Drive correo electrónico maria.galindo@idrd.gov.co/sistemadeportivo2020/AlexandraGalindo/asistencia/noviembre</p> <p>Base de datos Link: https://drive.google.com/file/d/1cLWjY42PK8_N3qZMXBnGeZwNJKPP4JXt/view?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 21</p>
<p>Obligación No. 13: Adelantar la ejecución de sus obligaciones con total diligencia y cuidado, para que el acompañamiento que realiza al deportista sea óptimo para los mismos.</p>	<p>Avance: Para el presente periodo no hubo entrenamiento presencial.</p> <p>Evidencia: N/A</p> <p>Ubicación: Sin registro</p>
<p>Obligación No. 14: Adoptar todas las acciones de cuidado y prevención que se requiera durante el desarrollo del objeto contractual.</p>	<p>Avance: Para el presente periodo no hubo entrenamiento presencial.</p> <p>Evidencia: N/A</p> <p>Ubicación: Sin registro</p>
<p>Declaración: Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.</p>	

2. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	SANITAS	150.700
PAGO APORTES PENSIÓN	PROYECCION	192.900
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA	29.400
TOTAL		373.000

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)

3. **ANEXOS** (Planilla de pago Seguridad Social, Certificación Cumplimiento Requisitos Tributarios, etc).

Nota: Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.

1. Pago de Salud y Pensión (Planilla mes anterior).
2. Certificación de cumplimiento de este periodo con fecha del último día de mes respectivo.
3. Pantallazo del informe anterior en Secop II.
4. Pantallazo de las evidencias Reuniones y Capacitaciones.
5. Pantallazo de las evidencias Entrenamientos.
6. Pantallazo de las evidencias de planificaciones.
7. Pantallazos de las evidencias de plan pedagógico.
8. Pantallazos de las evidencias de trabajo con fisioterapia, nutrición y psicología.
9. Pantallazos de las evidencias de reunión socialización manual de convivencia.
10. Pantallazos de las evidencias de base de datos actualizado.
11. Pantallazos de las evidencias de correo de envío de informe a la Liga de gimnasia de Bogotá.
12. Planilla de asistencia V8 de plataforma SIM.

Maria Alexandra Galindo G.

Firma Contratista

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

La contratista cumple con las obligaciones relacionadas del periodo reportado e
acuerdo a concepto favorable emitido por la metodologa asignada.

W. A. Nieto

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

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
CC	1016032341	MARIA ALEXANDRA GALINDO GOMEZ	CRA 97 24B 35 CASA 49	8123208	MARIAPATRICIA6018@HOTMAIL.COM	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO	
ÚNICA	I – Independiente			BOGOTÁ D. C.	BOGOTÁ, D.C.	

DATOS DE LA PLANILLA					
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD
					EMPLADOS UPC
					1 0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR
2020-10	2020-10	I	03/11/2020	46319785	\$373.000

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD													
Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS005	Sanitas EPS	800251440-6	150.700	0		0		0	0	0	0	150.700	1

TOTALES PENSIÓN												
Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230201	Proteccion (ING + Proteccion)	800229739-0	192.900	0	0	0	0	0	0		192.900	1

TOTALES RIESGOS LABORALES															
Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	29.400				29.400	0	0	29.400			294	29.400	1

TOTALES CAJAS							
Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados

TOTALES PARAFISCALES				
Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
0	0	0	0	0
ICBF				
0	0	0	0	0
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA			
Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	1	150.700	150.700
Pensión	1	192.900	192.900
Riesgos Laborales	1	29.400	29.400
CCF	0	0	0
ESAP	0	0	0
ICBF	0	0	0
MEN	0	0	0
SENA	0	0	0
TOTALES	3	373.000	373.000

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO
CC	1016032341	MARIA ALEXANDRA GALINDO GOMEZ		CRA 97 24B 35 CASA 49	8123208	MARIAPATRICIA6018@HOTMAIL.COM
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO	
ÚNICA	I – Independiente			BOGOTÁ D. C.	BOGOTÁ, D. C.	

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DÍA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DÍA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2020-10	2020-10	I	03/11/2020	46319785	\$373.000	

DETALLE POR COTIZANTE																																														
INFORMACIÓN COTIZANTE									INFORMACIÓN NOVEDADES										PENSIÓN						SALUD			RIESGOS LABORALES			CCF			PARAFISCALES												
No.	Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Cotizante	Subjeto	Extranjero	Cotiz. exterior	Exonerado	ING	RET	TAE	TDE	TDP	TAP	VSP	VST	SEN	ROE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	CONSECCIÓN	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntari o Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Clase de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
1	CC	1016032341	GALINDO GOMEZ MARIA ALEXANDRA	59	0			N																	230201	1.205.200	192.900	0	0	0	0	EPS005	1.205.200	150.700	14-23	1.205.200	3	29.400		0	0	0	0	0	0	0

PAGADA

Señores:

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Ciudad.

CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO
(Artículos 330 al 336 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)

Conozco que esta información debo entregarla a la entidad contratante antes de cualquier pago que se tramite en dicho mes, en los términos establecidos en el Decreto 1070 de 2013.

Conozco que de acuerdo con el párrafo 6 del artículo 1 del Decreto 1070 de 2013, el incumplimiento en la obligación de entregar esta información, ante la Entidad contratante, deberá ser informada a la U.A.E. Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales - DIAN, con el fin de que la administración tributaria me imponga las sanciones pertinentes.

De conformidad con la referencia me permito manifestar bajo la gravedad de juramento lo siguiente:

1	Contrato No.	IDRD-CTO-831-2020										
2	Nombre del Contratista	MARIA ALEXANDRA GALINDO GOMEZ										
3	Identificación	CC	X	CE				1016032341				
4	Responsable de impuesto a las ventas						SI		NO	X	REGIMEN SIMPLE	
5	Residente en el país (Extranjeros)							SI			NO	
6	Tengo contratadas dos o mas personas para realizacion de las actividades que se requieren en cumplimiento del objeto del presente contrato (artículo 340 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)						SI			NO	X	
7	Declaración de ingresos											
7	c) Mis ingresos totales en el año gravable 2019, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2019), equivalentes a \$47.978.000											
8	Valor de los aportes obligatorios al Sistema de Seguridad Social correspondiente al 40% de los ingresos recibidos efectivamente en el <u>MES ANTERIOR</u> provenientes del contrato materia de pago sujeto a retención.											
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado \$	150.700,00					Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado \$					192.900,00
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL \$	29.400,00					Nota: el valor pagado por ARL no disminuye la base de la retención en la fuente					
9	Ingresos no constitutivos de renta, ni de ganancia ocasional mensual											
	AFC \$						Ahorro Voluntario Pensión \$					
10	Intereses en créditos de vivienda de habitación. Certificado expedido por la entidad vigilada por la Superfinanciera que indique el valor de los intereses pagados en el año inmediatamente anterior (2019). Indique el o los titulares del crédito de vivienda. Anexo											
							SI			NO	X	
11	Pago medicina prepagada o planes complementarios de salud (para el titular, cónyuge y hasta dos hijos) Certificado expedido por la entidad vigilada por la Supersalud que indique el valor pagado en el año inmediatamente anterior (2019). Anexo											
							SI			NO	X	
12	Dependientes: Certifico bajo gravedad de juramento que las personas claramente identificadas con numero de identificación y vínculo de parentesco, las cuales soporto, tienen dependencia económica de mi.											
	a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil). Anexo											
							SI			NO	X	
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil y recibo de pago de matrícula o certificado de pagos expedidos por la entidad aprobada por el ICFES). Anexo											
							SI			NO	X	
	c) Hijos en situación de dependencia originada en factores físicos o psicológicos. (entregar registro civil y certificado expedido por medicina legal ó EPS). Anexo											
							SI			NO	X	
	d) Cónyuge o compañero permanente, en situación de dependencia sea por ausencia de ingresos o ingresos menores a 260 UVT (2019) \$8.910.200 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar Certificado de medicina legal ó EPS). Anexo											
							SI			NO	X	
	e) Padres y los hermanos por situación de dependencia sea por ausencia de ingresos ó ingresos menores a 260 UVT (2019) \$8.910.200. anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo											
							SI			NO	X	
13	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.											
							SI			NO	X	
14	(OPCIONAL) Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una tarifa de retención en la fuente superior a la establecida en el parágrafo 3° del Artículo 3° del Decreto 0099 de 2013, la cual será por un porcentaje de:											
										%		

Certifico bajo la gravedad del juramento que los documentos soportes del pago de aportes obligatorios al Sistema de de Seguridad Social en Salud y Pensión corresponde a los ingresos provenientes del contrato materia del pago sujeto a retención.

DECLARO QUE LOS SOPORTES ADJUNTOS NO SERAN PRESENTADOS ANTE OTRA ENTIDAD PARA DEPURACION POR LOS MISMOS CONCEPTOS, RESPETANDO LOS TOPES ESTABLECIDOS EN LA NORMA Y CUALQUIER CAMBIO EN LAS CONDICIONES QUE IMPIDAN SU APLICACION LO NOTIFICARE DE INMEDIATO.

Maria Alexandra Galindo G.

FIRMA

Dada en Bogotá D.C. a los: DD 30 MM 11 AA 2020

*

3. PANTALLAZO DEL INFORME ANTERIOR EN SECOP II

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

Ejecución del Contrato

Porcentaje

Recepción de artículos

Plan de Pagos

¿ Se requieren emisiones de códigos de autorización?

Sí

No

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

Crear

Documentos de ejecución del contrato

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

Borrar

Cargar nuevo

EVIDENCIAS REUNIONES SEMANALES EQUIPO ENTRENADORES ACP CON METODOLOGA ANGIE AVENDAÑO – NOVIEMBRE– IDRD – TECNIFICACION GIMNASIA RITMICA

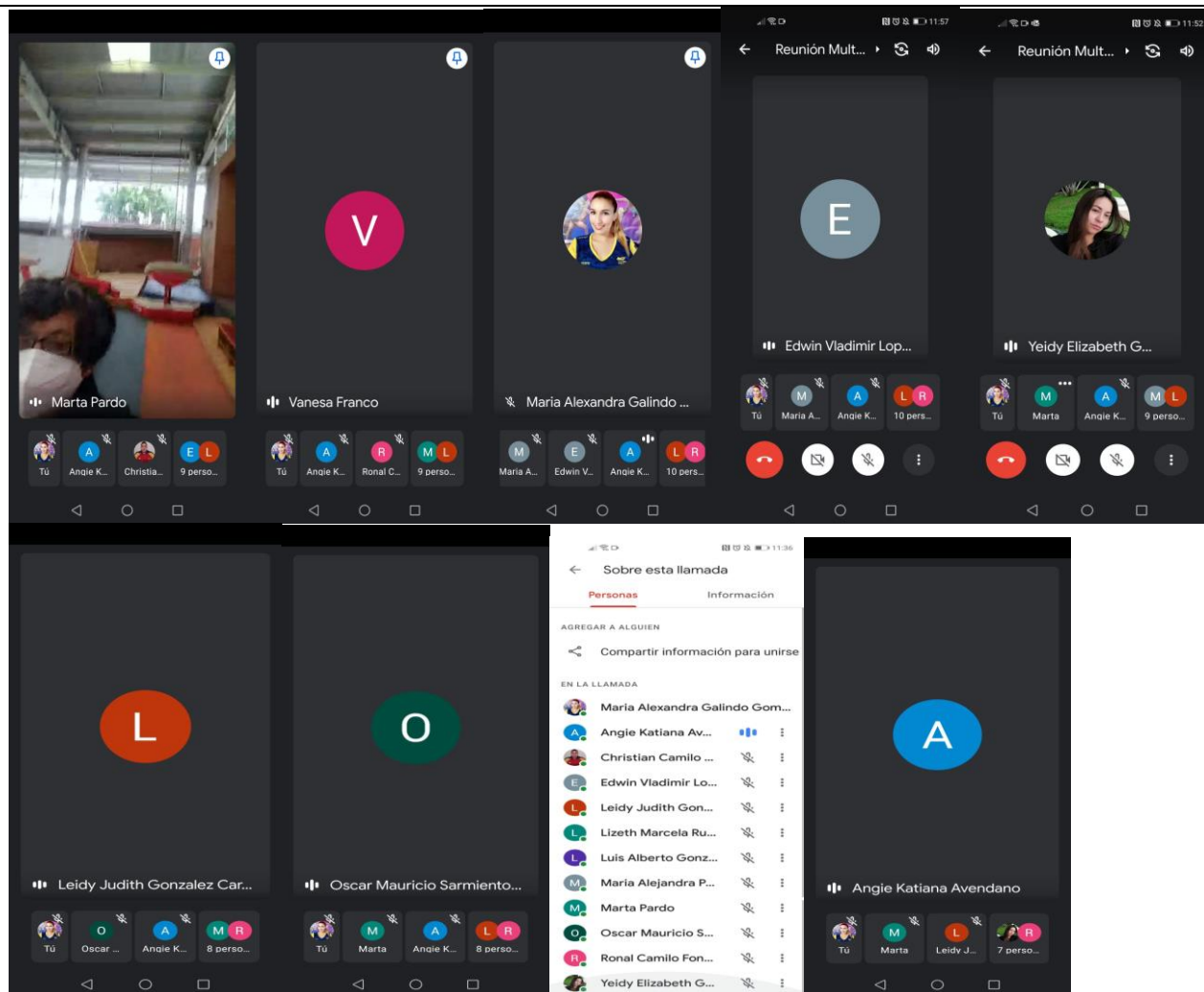
ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

Reuniones Links

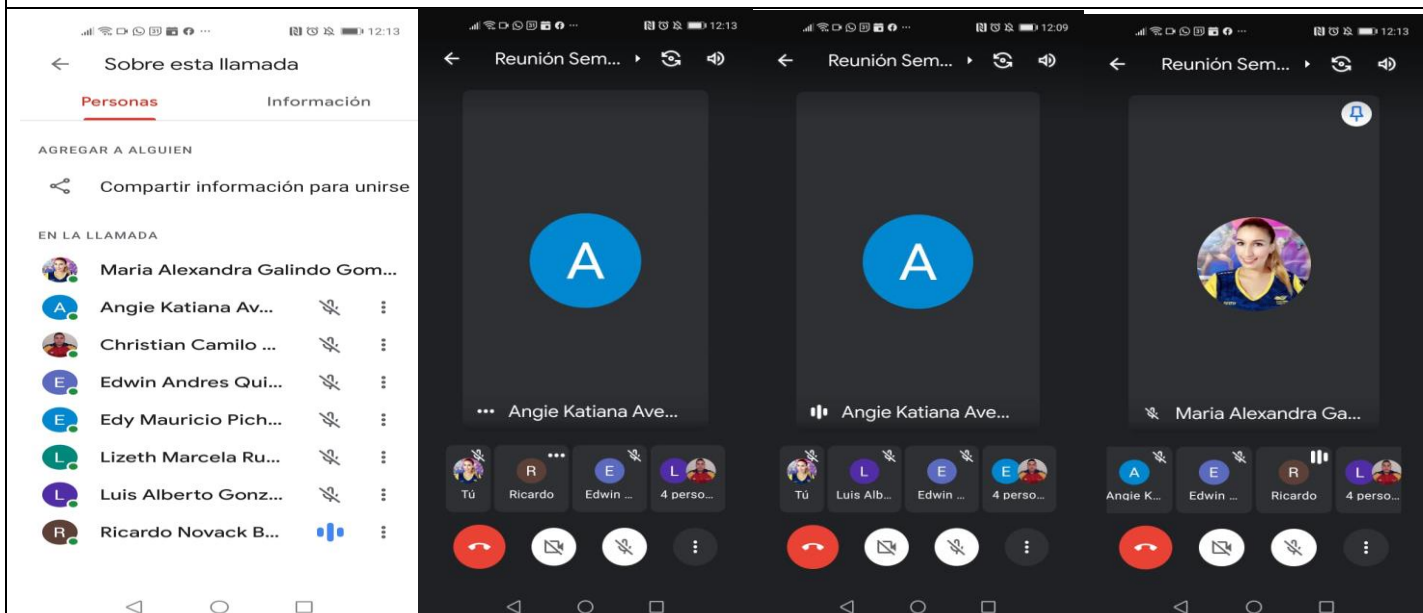
REUNION 1: <https://drive.google.com/drive/folders/19DoUKOvYVbSwDK4cB8yYU1wn5TReZEdo?usp=sharing>

REUNION 2: <https://drive.google.com/drive/folders/12gF7cmCDAOxSKBSe89U1zQ5oIHGpPR6H?usp=sharing>

REUNION 1 – FECHA: 11 DE NOVIEMBRE DE 2020 – 11AM A 1PM - MULTIDISCIPLINAR



REUNION 2 – FECHA: 18 DE NOVIEMBRE DE 2020 – 12M A 1PM

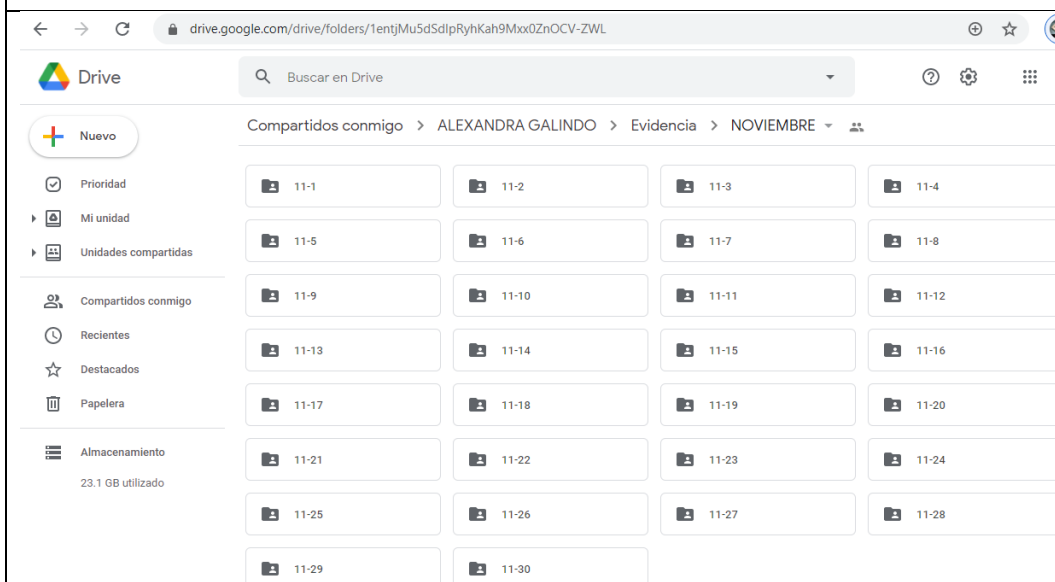


EVIDENCIAS DE ENTRENAMIENTOS– NOVIEMBRE– IDRD – TECNIFICACION GIMNASIA RITMICA ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

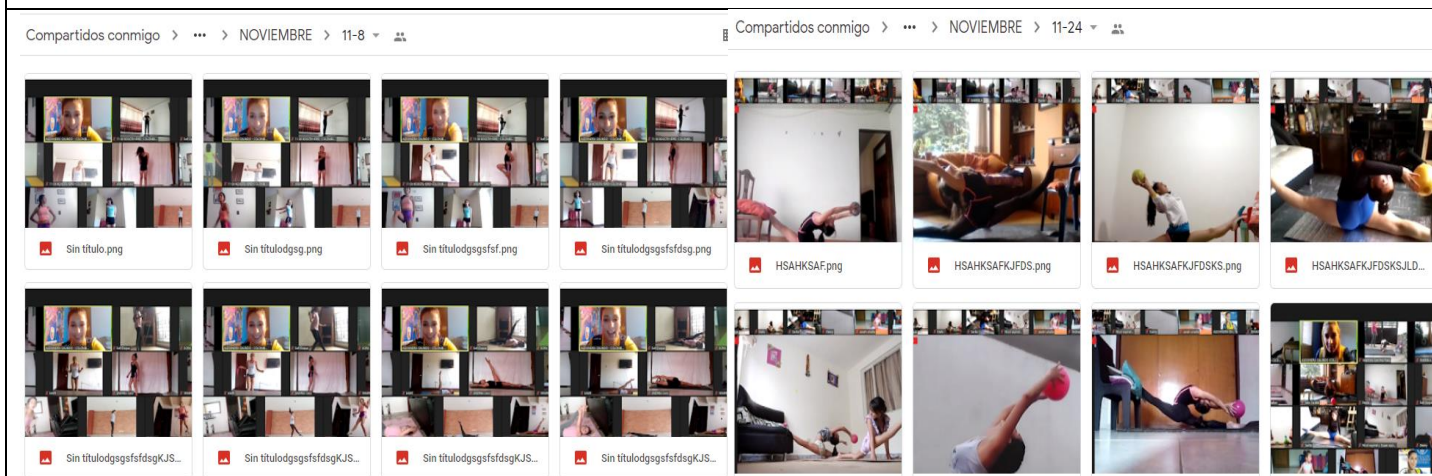
PANTALLAZO CARPETA EVIDENCIAS – NOVIEMBRE– SUBCARPETAS

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

LINK: <https://drive.google.com/drive/folders/1entjMu5dSdIpRyhKah9Mxx0ZnOCV-ZWL?usp=sharing>



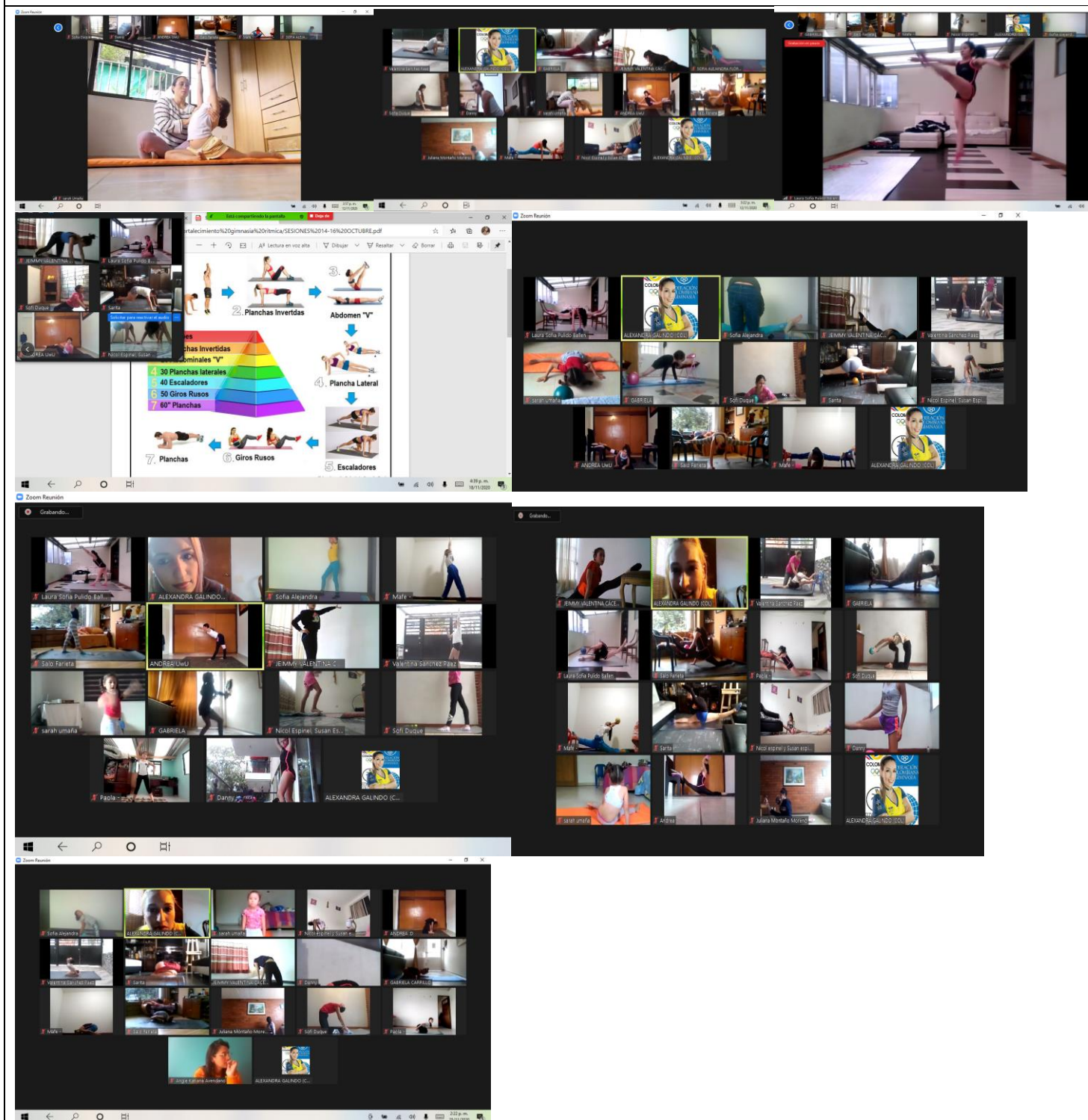
PANTALLAZOS DE ALGUNAS CARPETAS CON SUS RESPECTIVAS EVIDENCIAS



LINKS DE EVIDENCIA DE ALGUNOS DIAS DE ENTRENAMIENTO:

<https://drive.google.com/drive/folders/1w57DjOX7vHdw3HMP4wkLBOniZqP3rBIU?usp=sharing>
https://drive.google.com/drive/folders/1AXMdigGmzL7T-qIT_ZtViaeogUFlqCh0?usp=sharing
https://drive.google.com/drive/folders/1ER7-B_QBehabAhbCHD-kazdjUYZWj99h?usp=sharing
<https://drive.google.com/drive/folders/12gF7cmCDAOxSKBSe89U1zQ5oIHGpPR6H?usp=sharing>
<https://drive.google.com/drive/folders/1ShiFA7eeKofBQAr3ldFL5AbtqKyOM8QB?usp=sharing>

PANTALLAZOS DE ALGUNAS CLASES – NOVIEMBRE



EVIDENCIAS PLANIFICACIONES MES DE NOVIEMBRE– IDRD –TECNIFICACION GIMNASIA RITMICA
ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

MICROCICLO 1

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
FECHA: 3/11/2020		AL 8/11/2020		DEPORTE: GIMNASIA RITMICA			
ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ				CONTRATO N°: 0831 de 2020			
MICROCICLO N°: 27		TENDENCIA MICRO: CORRIENTE		OBJETIVO MICRO: Trabajo de saltos, equilibrios y giros			
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a		Hora: 1:00pm - 3:00pm Contenidos de la sesión: Sesión teorica Percepcion de esfuerzo Link: Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas Clase teorica de escala de ercepcion del esfuerzo en cada deporte.		Hora: 2:00pm - 3:30pm Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica Link: https://us02web.zoom.us/j/85939594135?pwd=M1ksVE1YcFFBOW0wMnVrcXpQZjZlUT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmans al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empuines, hombros.		Hora: 2:00pm - 3:30pm Contenidos de la sesión: Calentamiento y flexibilidad Link: https://us02web.zoom.us/j/83629918911?pwd=K2hBTnNmMdlBhWpVbGQYVzSWZkdjFjZz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmans al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empuines, hombros.	Hora: 2:00pm - 3:30pm Contenidos de la sesión: Calentamiento y preparacion fisica Link: https://us02web.zoom.us/j/81515749287?pwd=QXAvbTNLOVU3ZksOTnVxZmFsQVhVUT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmans al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empuines, hombros.
2 ^a		Hora: 3:00pm - 4:00pm Contenidos de la sesión: Psicología Link: https://us02web.zoom.us/j/84656491831?pwd=M2MwMjFhZzNuSXRZNVBThy9hZGZlUT09 Desarrollo/Ejercicios: Sesión con psicología , tema de autodiálogo interno y taller practico Retroalimentación Y finalización de sesión		Hora: 3:31pm - 5:00pm Contenidos de la sesión: Sesión con fisioterapia Link: https://us02web.zoom.us/j/85939594135?pwd=M1ksVE1YcFFBOW0wMnVrcXpQZjZlUT09 Desarrollo/Ejercicios: Trabajo de fisioterapia, fortalecimiento de rotadores de cadera Estiramientos Retroalimentación		Hora: 3:31pm - 5:00pm Contenidos de la sesión: Link: https://us02web.zoom.us/j/83629918911?pwd=K2hBTnNmMdlBhWpVbGQYVzSWZkdjFjZz09 Desarrollo/Ejercicios: Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmans al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empuines, hombros. Saltos Fortalecimiento Retroalimentación	Hora: 3:31pm - 5:00pm Contenidos de la sesión: equilibrios y giros Link: https://us02web.zoom.us/j/81515749287?pwd=QXAvbTNLOVU3ZksOTnVxZmFsQVhVUT09 Desarrollo/Ejercicios: Comienzo de equilibrios pase, 90, stretch, y los respectivos giros Estiramientos Se realiza retroalimentación de la sesión y recomendaciones para cada deportista

MICROCICLO 2

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
FECHA: 10/11/2020		AL 15/11/2020		DEPORTE: GIMNASIA RITMICA			
ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ				CONTRATO N°: 0831 de 2020			
MICROCICLO N°: 28		TENDENCIA MICRO: CORRIENTE		OBJETIVO MICRO: Trabajo de saltos, equilibrios y giros			
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a		Hora: 2:00pm - 3:30pm Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica Link: https://us02web.zoom.us/j/82660477997?pwd=xlDeVpUy9wZldDUmFYVjVjLjZkdjFjZz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmans al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empuines, hombros.	Hora: 2:00pm - 3:30pm Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica Link: https://us02web.zoom.us/j/83239578974?pwd=cGRKSckScSIZxY1hSRGVVRENGTXJlUT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmans al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empuines, hombros.	Hora: 2:00pm - 3:30pm Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica Link: https://us02web.zoom.us/j/84387642106?pwd=SWNSMkloUDJlQ09qQVZlTW9hXjZlUT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmans al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empuines, hombros.			Hora: 2:00pm - 3:30pm Contenidos de la sesión: Calentamiento y preparacion fisica Link: https://us02web.zoom.us/j/81515749287?pwd=QXAvbTNLOVU3ZksOTnVxZmFsQVhVUT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase Calentamiento general Movilidad Articular cefalocaudal Estiramientos basicos Batmans al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empuines, hombros.
2 ^a		Hora: 3:30pm - 5:00pm Contenidos de la sesión: fisioterapia Link: https://us02web.zoom.us/j/82660477997?pwd=xlDeVpUy9wZldDUmFYVjVjLjZkdjFjZz09 Desarrollo/Ejercicios: Sesión con fisioterapia , tema de fortalecimiento y taller practico Retroalimentación Y finalización de sesión	Hora: 3:30pm - 5:00pm Contenidos de la sesión: Psicología Link: https://us02web.zoom.us/j/83239578974?pwd=cGRKSckScSIZxY1hSRGVVRENGTXJlUT09 Desarrollo/Ejercicios: Sesión con psicología , tema de objetivos de taras y taller practico Retroalimentación Y finalización de sesión	Hora: 3:31pm - 5:00pm Contenidos de la sesión: equilibrios y saltos Link: https://us02web.zoom.us/j/84387642106?pwd=SWNSMkloUDJlQ09qQVZlTW9hXjZlUT09 Desarrollo/Ejercicios: Comienzo de equilibrios pase, 90, stretch, y saltos jete, tijera, girado, cabriol, anillo Estiramientos Se realiza retroalimentación de la sesión y recomendaciones para cada deportista			Hora: 3:31pm - 5:00pm Contenidos de la sesión: equilibrios y giros Link: https://us02web.zoom.us/j/81515749287?pwd=QXAvbTNLOVU3ZksOTnVxZmFsQVhVUT09 Desarrollo/Ejercicios: Comienzo de equilibrios pase, 90, stretch, y los respectivos giros Estiramientos Se realiza retroalimentación de la sesión y recomendaciones para cada deportista

MICROCICLO 3

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 17/11/2020AL22/11/2020

DEPORTE: GIMNASIA RITMICA

ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ

CONTRATO N°: 0831 de 2020

MICROCICLO N°: 29

TENDENCIA MICRO: CORRIENTE

OBJETIVO MICRO: Trabajo de saltos, equilibrios y giros de mayor valor

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a		<div>Hora: 3:00pm - 4:30pm</div> <div>Contenidos de la sesión: Trabajo de fisioterapia</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/84288715042?pwd=dkU4b1k2bm16djFieWRIRHhPU2FjQT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</div> <div>Calentamiento</div> <div>Movilidad Articular cefalocaudal</div> <div>Fortalecimiento de cadera</div> <div>Estrimamientos.</div>	<div>Hora: 2:00pm - 3:30pm</div> <div>Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/84300233274?pwd=U1pnSEhNaDBuRE5KOHg3MktGTWluUT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</div> <div>Calentamiento</div> <div>Movilidad Articular cefalocaudal</div> <div>Estrimamientos basicos</div> <div>Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch</div> <div>Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros.</div>	<div>Hora: 2:00pm - 3:30pm</div> <div>Contenidos de la sesión: Trabajo de nutricion</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/81644021296?pwd=OFJCbFF5NTVMsDBzSVaQRjIxbiZlPQT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</div> <div>Sesion de nutricion donde se hablara de la importancia de la buena alimentacion en un deportista y preguntas al finalizar.</div>		<div>Hora: 2:00pm - 3:30pm</div> <div>Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/82660477997?pwd=eXlDeEVpUy9wZldDUmFYVj0iLUDVXUT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</div> <div>Calentamiento</div> <div>Movilidad Articular cefalocaudal</div> <div>Estrimamientos basicos</div> <div>Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch</div> <div>Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros</div>	<div>Hora: 2:00pm - 3:30pm</div> <div>Contenidos de la sesión: Calentamiento y preparacion fisica</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/81515749287?pwd=QXAvbTNLOVU3ZktOTnVxZmFzQVhYUT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</div> <div>Calentamiento general</div> <div>Movilidad Articular cefalocaudal</div> <div>Estrimamientos basicos</div> <div>Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch</div> <div>Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros.</div>
2 ^a			<div>Hora: 3:31pm - 5:00pm</div> <div>Contenidos de la sesión: saltos</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/84300233274?pwd=U1pnSEhNaDBuRE5KOHg3MktGTWluUT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Comienzo de saltos</div> <div>Salto girado, anillo, jete, gacela, tijera y aparato de balon</div> <div>Estrimamientos</div> <div>Se realiza retroalimentacion de la sesion y recomendaciones para cada deportista</div>			<div>Hora: 3:31pm - 5:00pm</div> <div>Contenidos de la sesión: trabajo de giros</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/81515749287?pwd=QXAvbTNLOVU3ZktOTnVxZmFzQVhYUT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: giros: pase, 90°, cosaco, stretch al lado , atrás y al frente.</div> <div>Estrimamientos</div> <div>Se realiza retroalimentacion de la sesion y recomendaciones para cada deportista</div>	<div>Hora: 3:31pm - 5:00pm</div> <div>Contenidos de la sesión: equilibrios y giros</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/81515749287?pwd=QXAvbTNLOVU3ZktOTnVxZmFzQVhYUT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Comienzo de equilibrios pase, 90, stretch, y los respectivos giros</div> <div>Estrimamientos</div> <div>Se realiza retroalimentacion de la sesion y recomendaciones para cada deportista</div>

MICROCICLO 4

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 24/11/2020AL29/11/2020

DEPORTE: GIMNASIA RITMICA

ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ

CONTRATO N°: 0831 de 2020

MICROCICLO N°: 30

TENDENCIA MICRO: CORRIENTE

OBJETIVO MICRO: Trabajo de preparacion con mazas y balon y trabajo de acrobacias con aparatos

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a		<div>Hora: 10:00am - 11:30am</div> <div>Contenidos de la sesión: Preparacion fisica con mazas</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/84600747463?pwd=dHhCNmFma0JlOHdoMGV1bU1DdzIgdz09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</div> <div>Calentamiento</div> <div>Movilidad Articular cefalocaudal</div> <div>Estratamientos basicos</div> <div>Ondas con musica</div> <div>Fuerza con mazas</div>	<div>Hora: 2:00pm - 3:30pm</div> <div>Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica y balon</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/88185263684?pwd=VnNMc0UvL0RwZjZBb1RKG0pNHN5QT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</div> <div>Calentamiento</div> <div>Movilidad Articular cefalocaudal</div> <div>Estratamientos basicos</div> <div>Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch</div> <div>Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empuines, hombros. Fuerza con balon</div>	<div>Hora: 10:00am - 11:30am</div> <div>Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica con mazas y balon</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/87345364329?pwd=d0RyYkdEYyY3COEVMUkRiReVpMzEMzQT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</div> <div>Calentamiento</div> <div>Movilidad Articular cefalocaudal</div> <div>Estratamientos basicos</div> <div>Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch</div> <div>Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empuines, hombros. Fuerza con balon y mazas</div>			<div>Hora: 9:00am - 10:30am</div> <div>Contenidos de la sesión: Calentamiento y preparacion fisica</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/81515749287?pwd=QXAvbTNLOVU3ZksOTnVxZmFzQVhYUT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicacion de la clase</div> <div>Calentamiento general</div> <div>Movilidad Articular cefalocaudal</div> <div>Estratamientos basicos</div> <div>Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch</div> <div>Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empuines, hombros.</div>
2 ^a		<div>Hora: 10:31am - 1:00pm</div> <div>Contenidos de la sesión: Acrobacias</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/84600747463?pwd=dHhCNmFma0JlOHdoMGV1bU1DdzIgdz09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Acrobacias con balon y aro, mediatunas, arcos a pasar, rollos</div> <div>Fortalecimiento de piernas</div>	<div>Hora: 3:31pm - 5:00pm</div> <div>Contenidos de la sesión: saltos</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/88185263684?pwd=VnNMc0UvL0RwZjZBb1RKG0pNHN5QT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Acrobacias con el aparato de cuerda y balon</div> <div>Fortalecimiento de abdomen y dorsal</div>	<div>Hora: 10:31am - 1:00pm</div> <div>Contenidos de la sesión: equilibrios y giros</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/87345364329?pwd=d0RyYkdEYyY3COEVMUkRiReVpMzEMzQT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Acrobacias con mazas y aro</div> <div>Fortalecimiento de tobillos y rodillas</div>			<div>Hora: 10:31pm - 12:00pm</div> <div>Contenidos de la sesión: equilibrios y giros</div> <div>Link: https://us02web.zoom.us/j/81515749287?pwd=QXAvbTNLOVU3ZksOTnVxZmFzQVhYUT09</div> <div>Desarrollo/Ejercicios: Comienzo de equilibrios pase, 90, stretch, y los respectivos giros</div> <div>Estratamientos</div> <div>Se realiza retroalimentacion de la sesion y recomendaciones para cada deportista</div>

MESOCICLO

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

REPORTISTA O EQUIPO :

GIMNASIA RITMICA - PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR:

M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ

REPORTE :

GIMNASIA RITMICA - PERFECCIONAMIENTO

MODALIDAD:

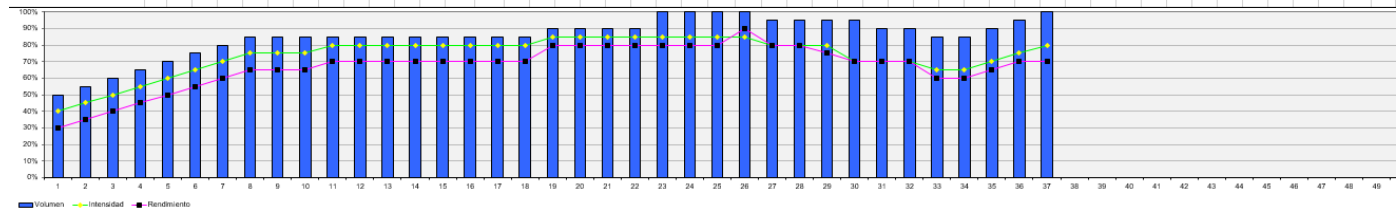
VIRTUAL

DURACIÓN DEL MACRO

DESDE

5/05/202

ETA	11/01/2021
-----	------------



CONTROLES																																			
<div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div> <div>8</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>12</div> <div>13</div> <div>14</div> <div>15</div> <div>16</div> <div>17</div> <div>18</div> <div>19</div> <div>20</div> <div>21</div> <div>22</div> <div>23</div> <div>24</div> <div>25</div> <div>26</div> <div>27</div> <div>28</div> <div>29</div> <div>30</div> <div>31</div> <div>32</div> <div>33</div> <div>34</div> <div>35</div> <div>36</div> </div>																																			
<div> <div>SEMANA</div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div> <div>8</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>12</div> <div>13</div> <div>14</div> <div>15</div> <div>16</div> <div>17</div> <div>18</div> <div>19</div> <div>20</div> <div>21</div> <div>22</div> <div>23</div> <div>24</div> <div>25</div> <div>26</div> <div>27</div> <div>28</div> <div>29</div> <div>30</div> <div>31</div> <div>32</div> <div>33</div> <div>34</div> <div>35</div> <div>36</div> </div>																																			
<div> <div>INICIO SEMANA</div> <div>04</div> <div>11</div> <div>18</div> <div>25</div> <div>01</div> <div>08</div> <div>15</div> <div>22</div> <div>29</div> <div>06</div> <div>13</div> <div>20</div> <div>27</div> <div>03</div> <div>10</div> <div>17</div> <div>24</div> <div>31</div> <div>07</div> <div>14</div> <div>21</div> <div>28</div> <div>04</div> <div>11</div> <div>18</div> <div>25</div> <div>01</div> <div>08</div> <div>15</div> <div>22</div> <div>29</div> <div>06</div> <div>13</div> <div>20</div> <div>27</div> <div>03</div> <div>10</div> <div>17</div> <div>24</div> <div>31</div> <div>07</div> <div>14</div> <div>21</div> <div>28</div> <div>04</div> <div>11</div> </div>																																			
<div> <div>MAY</div> <div>JUN</div> <div>JUL</div> <div>AGO</div> <div>SEPT</div> <div>OCT</div> <div>NOV</div> <div>DIC</div> <div>ENE</div> </div>																																			
<div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div> <div>8</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>12</div> <div>13</div> <div>14</div> <div>15</div> <div>16</div> <div>17</div> <div>18</div> <div>19</div> <div>20</div> <div>21</div> <div>22</div> <div>23</div> <div>24</div> <div>25</div> <div>26</div> <div>27</div> <div>28</div> <div>29</div> <div>30</div> <div>31</div> <div>32</div> <div>33</div> <div>34</div> <div>35</div> <div>36</div> </div>																																			
<div> <div>TRIMID / BLOQUE</div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div> <div>8</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>12</div> <div>13</div> <div>14</div> <div>15</div> <div>16</div> <div>17</div> <div>18</div> <div>19</div> <div>20</div> <div>21</div> <div>22</div> <div>23</div> <div>24</div> <div>25</div> <div>26</div> <div>27</div> <div>28</div> <div>29</div> <div>30</div> <div>31</div> <div>32</div> <div>33</div> <div>34</div> <div>35</div> <div>36</div> </div>																																			
<div> <div>TAPA / MESOCICLO</div> <div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> <div>7</div> <div>8</div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> <div>12</div> <div>13</div> <div>14</div> <div>15</div> <div>16</div> <div>17</div> <div>18</div> <div>19</div> <div>20</div> <div>21</div> <div>22</div> <div>23</div> <div>24</div> <div>25</div> <div>26</div> <div>27</div> <div>28</div> <div>29</div> <div>30</div> <div>31</div> <div>32</div> <div>33</div> <div>34</div> <div>35</div> <div>36</div> </div>																																			
<div> <div>CIQUELON 2</div> <div>1802</div> <div>1803</div> <div>1804</div> <div>1805</div> <div>1806</div> <div>1807</div> <div>1808</div> <div>1809</div> <div>1810</div> <div>1811</div> <div>1812</div> <div>1813</div> <div>1814</div> <div>1815</div> <div>1816</div> <div>1817</div> <div>1818</div> <div>1819</div> <div>1820</div> <div>1821</div> <div>1822</div> <div>1823</div> <div>1824</div> <div>1825</div> <div>1826</div> <div>1827</div> <div>1828</div> <div>1829</div> <div>1830</div> <div>1831</div> <div>1832</div> <div>1833</div> <div>1834</div> <div>1835</div> <div>1836</div> </div>																																			
<div> <div>CIQUELON 3</div> <div>1802</div> <div>1803</div> <div>1804</div> <div>1805</div> <div>1806</div> <div>1807</div> <div>1808</div> <div>1809</div> <div>1810</div> <div>1811</div> <div>1812</div> <div>1813</div> <div>1814</div> <div>1815</div> <div>1816</div> <div>1817</div> <div>1818</div> <div>1819</div> <div>1820</div> <div>1821</div> <div>1822</div> <div>1823</div> <div>1824</div> <div>1825</div> <div>1826</div> <div>1827</div> <div>1828</div> <div>1829</div> <div>1830</div> <div>1831</div> <div>1832</div> <div>1833</div> <div>1834</div> <div>1835</div> <div>1836</div> </div>																																			
<div> <div>CIQUELON 4</div> <div>1802</div> <div>1803</div> <div>1804</div> <div>1805</div> <div>1806</div> <div>1807</div> <div>1808</div> <div>1809</div> <div>1810</div> <div>1811</div> <div>1812</div> <div>1813</div> <div>1814</div> <div>1815</div> <div>1816</div> <div>1817</div> <div>1818</div> <div>1819</div> <div>1820</div> <div>1821</div> <div>1822</div> <div>1823</div> <div>1824</div> <div>1825</div> <div>1826</div> <div>1827</div> <div>1828</div> <div>1829</div> <div>1830</div> <div>1831</div> <div>1832</div> <div>1833</div> <div>1834</div> <div>1835</div> <div>1836</div> </div>																																			
<div> <div>CIQUELON 5</div> <div>1802</div> <div>1803</div> <div>1804</div> <div>1805</div> <div>1806</div> <div>1807</div> <div>1808</div> <div>1809</div> <div>1810</div> <div>1811</div> <div>1812</div> <div>1813</div> <div>1814</div> <div>1815</div> <div>1816</div> <div>1817</div> <div>1818</div> <div>1819</div> <div>1820</div> <div>1821</div> <div>1822</div> <div>1823</div> <div>1824</div> <div>1825</div> <div>1826</div> <div>1827</div> <div>1828</div> <div>1829</div> <div>1830</div> <div>1831</div> <div>1832</div> <div>1833</div> <div>1834</div> <div>1835</div> <div>1836</div> </div>																																			
<div> <div>CIQUELON 6</div> <div>1802</div> <div>1803</div> <div>1804</div> <div>1805</div> <div>1806</div> <div>1807</div> <div>1808</div> <div>1809</div> <div>1810</div> <div>1811</div> <div>1812</div> <div>1813</div> <div>1814</div> <div>1815</div> <div>1816</div> <div>1817</div> <div>1818</div> <div>1819</div> <div>1820</div> <div>1821</div> <div>1822</div> <div>1823</div> <div>1824</div> <div>1825</div> <div>1826</div> <div>1827</div> <div>1828</div> <div>1829</div> <div>1830</div> <div>1831</div> <div>1832</div> <div>1833</div> <div>1834</div> <div>1835</div> <div>1836</div> </div>																																			
<div> <div>CIQUELON 7</div> <div>1802</div> <div>1803</div> <div>1804</div> <div>1805</div> <div>1806</div> <div>1807</div> </div>																																			

COMPETENCIAS PRINCIPALES

[illegible]

8. PLAN PEDAGOGICO

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

CRITERIOS DE BUSQUEDA LINK:

https://drive.google.com/drive/folders/1gVLXLxOYKp0P--fCETY5ERe_HAcakgLK?usp=sharing

PANTALLAZOS:

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

PLAN PEDAGÓGICO DE GIMNASIA RÍTMICA

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y EL DEPORTE (IDRD)

ENTRENADORES:

MARTA PARDO

ALEXANDRA GALINDO

2. Musicalidad

El objetivo artístico primario es aprender a coordinar movimientos con la música.

- Los movimientos del cuerpo, así como del aparato deben estar relacionados precisamente con los acentos musicales, y las frases musicales.
- Los movimientos de cuerpo y aparato deben enfatizar el tempo / ritmo de la música.
- Los puntos de musicalidad son puntos de "bonificación".
- Los movimientos que se realizan separados de los acentos o con desconexiones del ritmo / tempo establecido por la música son penalizados cada vez. Esto también se aplica en caso (s) cuando la gimnasta pierde su aparato.

3. Expresión

La interpretación emocional de la gimnasta de la música se expresa a través de su movimiento facial y corporal.

Nota: Los puntos de expresión son "puntos de bonificación". Esto significa que si una gimnasta realmente no tiene expresión, recibiría 0,00 por expresión (sin bonificación). Si una gimnasta tiene una expresión completa y genuina (auténtica) a lo largo de toda la rutina, puede y debe recibir todo el valor. Se recuerda a los jueces y se les anima a utilizar toda la variedad para diferenciar a las gimnastas en el área de expresión.

Penalizaciones de la Juez de Ejecución (Faltas Artísticas)

Falta de contacto con el aparato al principio y al final (falta de composición).	0.30
Posición inicial injustificada	
Ausencia de armonía entre el movimiento musical al final del ejercicio	0.30

4. Faltas técnicas

Se refiere a cómo se realiza cada movimiento. Las penalizaciones FIG son utilizadas para las faltas técnicas.

Aparato estático: El aparato debe estar en movimiento o en una posición de equilibrio inestable, no debe estar simplemente sostenido/presionado durante mucho tiempo. Aparato estático es aparato sostenido / presionado:

- "Aparato sostenido" significa que el aparato se mantiene firmemente con una o dos manos y / o por una parte o más de una parte del cuerpo (no en una posición inestable).
- Aparato sostenido "durante mucho tiempo" significa mantenido por más de 4

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

Será entonces que, a partir de la revisión bibliografía y el análisis de sus contenidos, se concluye que hacer mención a las capacidades físicas es dar cuenta de 4 dimensiones fundamentales:

FUERZA

RESISTENCIA

CAPACIDADES FÍSICAS

FLEXIBILIDAD

VELOCIDAD

En base a la diagramación de planes de trabajo, se buscará, por lo tanto, la evolución y el desarrollo de estas capacidades, siendo este, uno de los objetivos prioritarios que tendrá el trabajo de preparación física con las gimnastas.

Tipos de preparación física

Seguendo el planteo de los estudios de Platonov y Bulatova (2001), la preparación física puede ser clasificada en dos grupos:

- la preparación física general
- la preparación específica o especial.

Ambas cumplirán un rol importante dentro de la programación del entrenamiento, tendrán espacios y momentos exclusivos dentro de la planificación, debido a la búsqueda de objetivos diferentes entre sí, pero que afectan su desarrollo mutuamente.

La Preparación física general

CRITERIOS DE BUSQUEDA

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

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

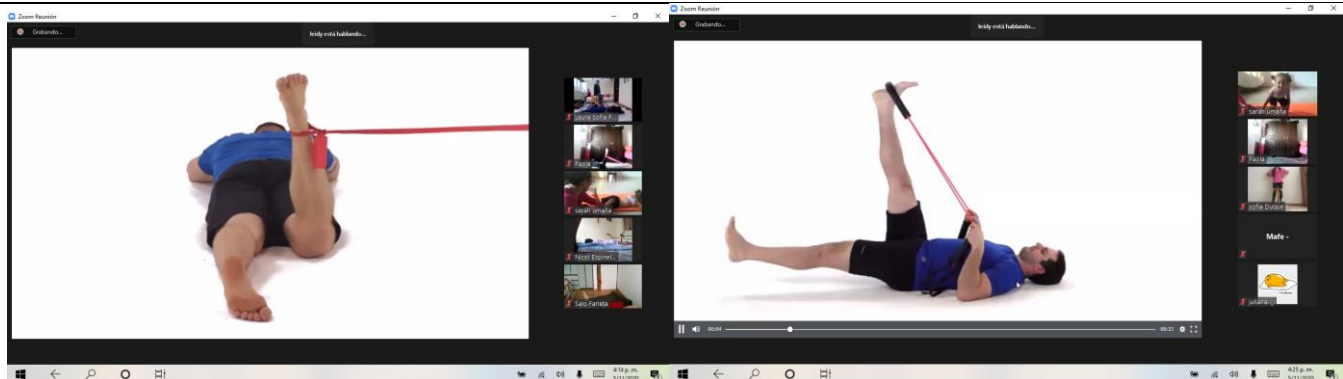
Sesiones de Ciencias Aplicadas Links:

<https://drive.google.com/drive/folders/1gSUcaGI0hfO2Cnplr0843gQZLeWQhXKF?usp=sharing>

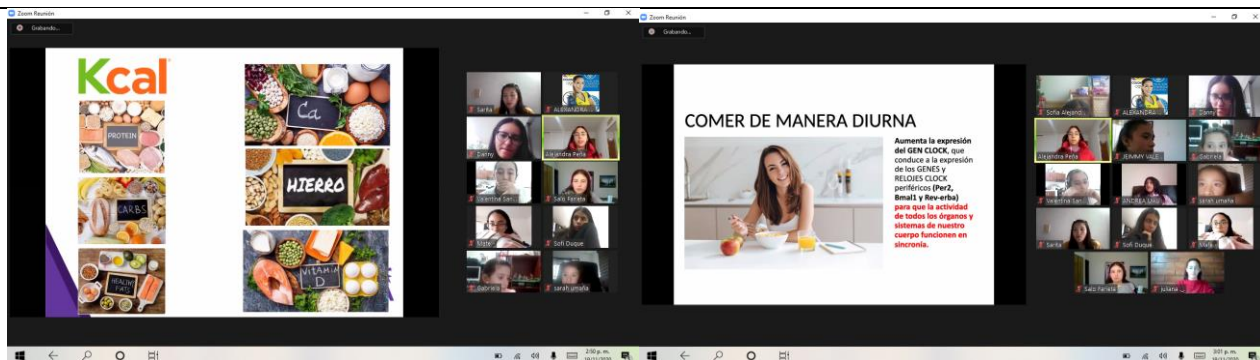
https://drive.google.com/drive/folders/1JBK_HL5eIDPdbavEnj-pGaoTagHFh7ss?usp=sharing

<https://drive.google.com/drive/folders/19DoUKOvYVbSwDK4cB8yYU1wn5TReZEdo?usp=sharing>

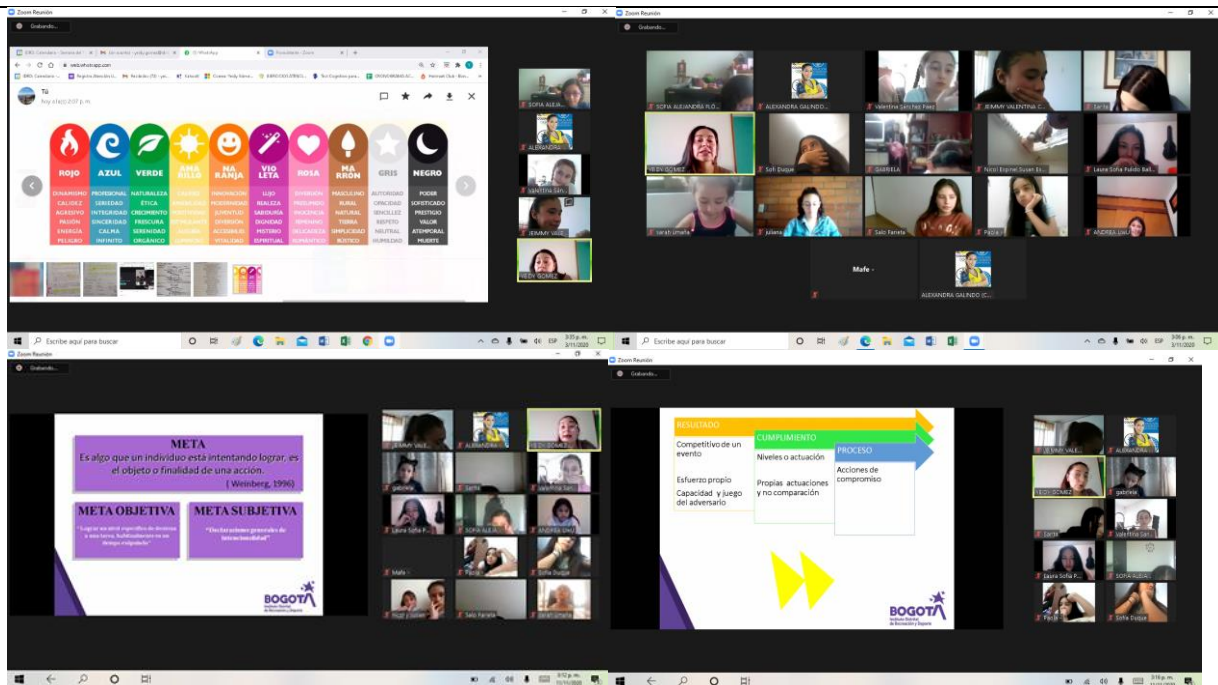
SESION CON FISIOTERAPIA



SESION CON NUTRICION



SESION CON PSICOLOGIA



EVIDENCIA MANUAL DE CONVIVENCIA IDRD(NOV)

LINK EVIDENCIAS - NOVIEMBRE:

<https://drive.google.com/drive/folders/1entjMu5dSdIpRyhKah9Mxx0ZnOCV-ZWL?usp=sharing>

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Este programa fue creado para apoyar los procesos de preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento del registro de Bogotá, pertenecientes a las 44 ligas del Distrito Capital.

El objetivo de este programa liderado por la Alcaldía de Bogotá a través del IDRD es apoyar los procesos de preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento del registro de Bogotá, pertenecientes a las 44 ligas del Distrito Capital, brindándoles las condiciones necesarias desde el punto de vista técnico, social y de ciencias aplicadas a nuestros atletas, para que representen exitosamente a la ciudad en los diferentes certámenes deportivos nacionales, internacionales y del ciclo olímpico.

Objetivos

- Convertir a Bogotá en una potencia deportiva del orden nacional a través del apoyo técnico, científico y social a los atletas bogotanos.
- Brindar las condiciones adecuadas de preparación y participación de acuerdo a lo señalado en la Resolución IDRD No. 406 de 2013, a través de la implementación de un modelo estructural que permita crear en Bogotá una cultura deportiva modelo para el país, que optimice el uso de la infraestructura física, la inversión de los recursos técnicos, humanos y económicos.
- Vincular entrenadores de alta calidad y con la autoridad absoluta en cada una de las especialidades, de esta manera, se brinda el soporte de un equipo técnico metodológico que asesora y controla los procesos de planificación así como también los aspectos organizativos y conceptuales de trabajo de los entrenadores.
- Apoyar en el orden psicosocial y las alianzas estratégicas en el campo científico, garantizan que el desarrollo deportivo se acelere de manera relevante para convertirnos en un mediano plazo en potencia deportiva.

Sistema integral de Apoyos al atleta Bogotano. SIAB.

Resolución 406 de 2013, "Por medio de la cual se actualiza la estructura y se reglamenta el Programa de Rendimiento Deportivo, en los deportes convocados a los Juegos Deportivos nacionales, Juegos paralímpicos nacionales y eventos del Ciclo Olímpico y Paralímpico y se deroga la Resolución No. 405 de 2011.

BASE DE DATOS ACTUALIZADO NOVIEMBRE– TECNIFICACION – SEMILLERO

LINK: https://drive.google.com/file/d/1cLWjY42PK8_N3qZMXBnGeZwNJKPP4JXt/view?usp=sharing

1	LISTADO DEPORTISTAS GIMNASIA RITMITCA-PERFECCIONAMIENTO-ENTRENADORA MARIA ALEXANDRA GALINDO					
2	No	NOMBRE DE DEPORTISTA	No DOCUMENTO	TELEFONO ACUDIENTE	EDAD DEPORTIVA	EDAD AÑO 2020 NIVEL
3	1	SOFIA ALEJANDRA FLOREZ MORENO	1010762280	3125277948	2 AÑOS Y 6 MESES	9 AÑOS AC2 Novata
4	2	LAURA SOFIA PULIDO BALLEEN	1033679391	3193862002	6 AÑOS	16 AÑOS Adulta
5	3	SARA GUERRERO VELANDIA	1000612423	3144703632 - 313885146	5 AÑOS	17 AÑOS Nivel IV Novata
6	4	JEMMY VALENTINA CACERES SALAS	1090418174	3124480021	8 AÑOS	13 AÑOS AC4
7	5	MARIA FERNANDA SANCHEZ GRANADOS	1021672603	3207986939	8 AÑOS	14 AÑOS Juvenil
8	6	DANIELA ANDREA DELGADO RODRIGUEZ	1030606533	3134595015	3 AÑOS Y 6 MESES	10 AÑOS AC2 Avanzada
9	7	JULIANA MONTAÑO MORENO	1014480852	3015186180	8 AÑOS	14 AÑOS Nivel VI Novata
10	8	PAOLA ANDREA SALAZAR TAPIAS	1141723615	3214138725	4 AÑOS Y 6 MESES	12 AÑOS Nivel VI o AC3 Novata
11	9	DANIELA ALEJANDRA PINO MONTAÑA	1028480580	3158388444	6 AÑOS	15 AÑOS Juvenil
10	10	SOFIA DUQUE ARDILA	1013260786	3144405880	1 MES	14 AÑOS
11	11	GABRIELA CARRILLO FLOREZ	1021316747	3004397041	1 MES	7 AÑOS
12	12	SALOME FARIETA MORENO	1014868390	3165688843	1 MES	11 AÑOS
13	13	SARAH JOANNE UMAÑA MESA	1020821579		1 MES	6 AÑOS

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

GRUPO: GIMNASIA RITMICA – TECNIFICACION

INFORME GIMNASIA RITMICA IDRD TECNIFICACION NOVIEMBRE



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

¡Buenas tardes!

Envio informe del mes de Noviembre de Gimnasia Ritmica Tecnificación.

Gracias



INSTITUTO DISTRITAL DE
**RECREACIÓN
Y DEPORTE**

M. ALEXANDRA GALINDO

Entrenadora Gimnasia Ritmica

RENDIMIENTO DEPORTIVO

maria.galindo@idrd.gov.co

› Licenciada en educación física,
recreación y deportes.

› Entrenadora F.I.G – Nivel 3.

› Magister en entrenamiento
deportivo.



REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

ENTRENADOR: María Galindo

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

DEPORTE / MODALIDAD:

FECHA DE REPORTE Periodo 2020-11-01 a 2020-11-30

No.	ATLETAS (Nombre y apellido)	SEXO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	ETAPA	DÍAS			TOTAL SESIONES		
							Asistencias	Fallas	Excusa Médica	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	SARA GUERRERO VELANDÍAS	Mujer	1000612423	ra 100 # 23 H 83 Int 1 apto 3	5,73208E+11	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
2	JULIANA MONTAÑO MORENO	Mujer	1014480852	C SUR # 24 35 APARTA 336	3015186180	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
3	MARIA FERNANDA SANCHEZ GRANADOS	Mujer	1021672603	Calle 2#19A26	5,73124E+11	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
4	PAOLA ANDREA SALAZAR TAPIAS	Mujer	1141723615	Kr 69 b 74 b 82	5,73214E+11	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
5	SOFIA ALEJANDRA FLOREZ MORENO	Mujer	1010762280	Cra 26A No. 62 32	3125277948	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
6	DANIELA ALEJANDRA PINO MONTAÑA	Mujer	1028480580	Cra 81b #6c_10 casa 34	3004162585	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
7	DANIELA ANDREA DELGADO RODRIGUEZ	Mujer	1030606533	Cra 67d# 67_66 apto 301	5,73135E+11	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
8	LAURA SOFIA PULIDO BALLEEN	Mujer	1033679391	Calle 55 sur # 19a 33	3194949778	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
9	JEIMY VALENTINA CACERES SALAS	Mujer	1090418174	CARRERA 17#4-49	3124480021	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
10	Sofia Duque Ardila	Mujer	1013260786	85 Mirador de los cipreses in	5,73223E+11	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
11	Salomé Juliana Farieta Moreno	Hombre	1014868390	era 7c # 151-49 apartamento	5,73166E+11	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
12	Sarah Joanne Umaña Mesa	Hombre	1020821579	Cara 51 # 4 a 27 apt 202	5,73012E+11	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
13	Gabriela Carrillo Flórez	Hombre	1021316747	Cra 15 6-16sur	3004397041	Tecnificación	32	0	0	32	32	100,0
14										0	0	
15										0	0	
16										0	0	
17										0	0	
18										0	0	
19										0	0	
20										0	0	
21										0	0	
22										0	0	
23										0	0	
24										0	0	
25										0	0	
26										0	0	
27										0	0	
28										0	0	
29										0	0	
30										0	0	
31										0	0	
32										0	0	
33										0	0	
34										0	0	
35										0	0	
36										0	0	
37										0	0	
38										0	0	
39										0	0	
40										0	0	
41										0	0	
42										0	0	
43										0	0	
44										0	0	
45										0	0	
46										0	0	
47										0	0	