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.
014
FECHA DEL INFORME
31-05-2026

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-STRD-CPS-0932-2025
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
20258007016033 17E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	45533413
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses
VALOR	$ 70.560.000,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-04-03
FECHA DE TERMINACIÓN	02/07/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	2026-02-03 - 2026-07-02
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	$ 4.704.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2026-05-01 - 2026-05-31
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE TECNIFICACIÓN 3.2 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: Planificar, direccionar, monitorear y evaluar, la preparación de los deportistas asignados para la etapa de tecnificación por el equipo metodológico en coordinación con los organismos deportivos del registro de Bogotá, generando planes de trabajo y entrenamiento a seguir durante esta vigencia, realizar los ajustes necesarios que sean requeridos, aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva, el cual debe ser de acuerdo con los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos, en coordinación con la supervisión.	se planifica con direccion a cumplir los objetivos de la categoria prejuvenil y juvenil de la etapa de tecnificacion con miras al interligas 2026
Obligación 2: Desarrollar estrategias de actualización, inducción e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del proyecto de inversión, talento y reserva, masificación e iniciación deportiva que le sean solicitados, así como, realizar el acompañamiento técnico y capacitación a los programas institucionales y de Ligas en las etapas de iniciación deportiva, talento y reserva y tecnificación, en coordinación con la supervisión.	se desarrolla el plan de trabajo bajo la direccion del plan padagogico y rubricas que nos guian para estar en avance en las diferentes etapas de rendimiento del patinaje en la ciudad
Obligación 3: Dar cumplimiento con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y socializados con los organismos Deportivos Distritales, garantizando un mínimo de diez (10) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD, así como también tres (3) sesiones de acompañamiento en las etapas de talento y reserva e iniciación deportiva, en coordinación con la supervisión	se da cumplimiento al volumen de trabajo a la categoria prejuvenil y juveniles para el objetivo del semestre que es el interligas 2026
Obligación 4: Realizar seguimiento a los deportistas 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 a lo establecido en el plan de entrenamiento, así como actuar en reuniones o eventos distritales, nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato y/o metodólogo, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. PARÁGRAFO: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD, en preferencia, en coordinación con el equipo metodológico y/o con los organismos deportivas del registro de Bogotá.	realizo seguimiento a los deportistas seleccionados de la categoria prejuvenil y juvenil para interligas en el mes de mayo y se hace acompañamiento en el campeonato intercolegiados a los deportistas que son seleccion bogota, entrenamientos en la ucad y se adjunta la asistencia de plataforma SIM

Obligación 5: Generar un informe técnico de competencia con la gestión, teniendo como objetivo desarrollar resultados de acuerdo con el modelo implementado por el área de deportes, participando activamente en fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo cinco (5) días hábiles después de cada competencia y anexarlo evidencias de seguimiento en el informe mensual, adjuntando los resultados oficiales de competición, en coordinación con la supervisión.	se genera informe de competencias del evento intercolegiados fase distrital en el salitre los dias 20 y 21 de mayo
Obligación 6: El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, “Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD”, o la vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares, afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.	Se adoptan todas las medidas para evitar cualquier conflicto de interes en el periodo comprendido del presente informe
Obligación 7: Las demás que sean inherentes al objeto contractual y a las obligaciones precedentes	se anexa visto bueno de la liga del mes de mayo y el secop ACTUALZADO

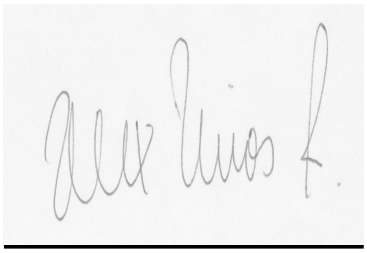
3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	COMPENSAR	$ 235.200,00
PAGO APORTES PENSIÓN	PORVENIR	$ 301.100,00
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS	$ 45.900,00
	TOTAL	$ 582.200,00

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: ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

No. Identificación: 45533413

Cargo: CONTRATISTA

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

El contratista cumple con las obligaciones contractuales y las tareas asignadas en los tiempos pactados, demostrando su compromiso, calidad y colaboración con el equipo de trabajo.



Firma Supervisor

Nombre Completo: NURY ZORAIDA PEREZ BELTRAN

No. Identificación: 52068514

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-07

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 45533413		VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 72 A 91 A 37 APTO 404 INT 4	BOGOTA-BOGOTA D.E.	2919718	Si

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-04	2026-04	325219715	9503272316	I	2026/05/06	2026/05/21	BANCO DAVIVIENDA	15	$626,800

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0
1	CC 45533413	VIVAS ALEXANDRA	230301	30	$1,881,600	$301,100	EPS008	30	$1,881,600	$235,200	CCF24	30	$1,881,600	$37,700	14-23	30	$1,881,600	$45,900	30	$0	$0
Total Afiliados(1)					$1,881,600	$301,100			$1,881,600	$235,200			$1,881,600	$37,700			$1,881,600	$45,900		$0	$0

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 45533413		VIVAS RODRIGUEZ ALEXANDRA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 72 A 91 A 37 APTO 404 INT 4	BOGOTA-BOGOTA D.E.	2919718	Si

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-04	2026-04	325219715	9503272316	I	2026/05/06	2026/05/21	BANCO DAVIVIENDA	15	$626,800

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$301,100	$3,300	$0	$304,400
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$301,100	$3,300	$0	$304,400
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$45,900	$500	$0	$46,400
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$45,900	$500	$0	$46,400
CCF (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$37,700	$500	$0	$38,200
COMPENSAR	CCF24	860,066,942	7	1	$37,700	$500	$0	$38,200
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$235,200	$2,600	$0	$237,800
COMPENSAR	EPS008	860,066,942	7	1	$235,200	$2,600	$0	$237,800
TOTAL				**1**	**$619,900**	**$6,900**	**$0**	**$626,800**

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

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO
(Articulos 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	ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ									
2	Identificacion	CC	**X**	CE		**Numero**	45533413	**N° contrato**	0932-2025		
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	9503272316		Fecha de pago	2026-05-21		Valor pagado	$ 582.200			
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado $	$ 235.200			Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $		$ 301.100				
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $	$ 45.900			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 31 MM 05 AA 26



FIRMA

Entrenamientos de ucad -------- acompañamiento de eventos









INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA

DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA

NOMBRE DEL CAMPEONATO: CAMPEONATO DISTRITAL INTERCOLEGIADOS 2026 — FECHA DEL CAMPEONATO: 20-21 MAYO 2026

NACIONAL _____ INTERNACIONAL _____ — SEDE: BOGOTA

ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A): ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ — DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE DE CARRERAS

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA / PRUEBA / DISCAPACIDAD	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	LUGAR		MARCA		PUNTAJE / MARCA	CUMPLIMIENTO	OBSERVACIONES
				PLANEADO	OCUPADO	PLANEADA	REALIZADA	CAMPEÓN	SI / NO	
1	MARIANA BONET CALDERON	PREJUVENIL VELOCIDAD	180	1	ORO				SI	Deportista que repite para los juegos intercolegiados y es selección actual interligas 2026
	TALIANA ROJAS	PREJUVENIL ELIMINACION	180	1	ORO				SI	Deportista que repite para los juegos intercolegiados y es selección actual interligas 2026
	HANNY CASTELLANOS	PREJUVENIL PUNTOS RUTA	180	1	ORO				SI	Deportista que repite para los juegos intercolegiados y es selección actual interligas 2026
	JUAN JOSE JOVEL	PREJUVENIL ELIMINACION	100	1	ORO				SI	Deportista que repite para los juegos intercolegiados y es selección actual interligas 2026
	JERONIMO ORTIZ	PREJUVENIL ONE LAP	100	1	ORO				SI	Deportista que repite para los juegos intercolegiados y es selección actual interligas 2026
	ADRIAN CAMILO SALINAS	PREJUVENIL 200MTS	100	1	ORO				SI	Deportista que repite para los juegos intercolegiados y es selección actual interligas 2026

FIRMA ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A)

FECHA ENTREGA 25/05/2026

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 27/04/2026 **AL** 3/05/2026 **DEPORTE:** PATINAJE (

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ **CONTRATO Nº:** **IDRD-STRD-CPS-0932-2(**

MICROCICLO Nº: 17 **TENDENCIA MICRO:** CHOQUE **OBJETIVO MICRO:** ACUMU

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1ª	**Hora: 6am a 8am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 6x100** **Trabajo: 3x8x800 - 4 con chaleco de cada serie +** **Rodar estirar** **Velocidad:** **3x(5x800x2min)x8min..1era serie con chaleco**	**Hora:5am a 9am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio variado** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:90 kmtrs terreno variado** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **80 kmtrs**	**Hora:5am a 9am** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejeercicio:** **Trabajo:3x12kmtrs 1ero con chaleco, 2do y 3ero con cambio de ritmo** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **2x8x200 x 4 con chaleco + 4 sin chaleco de cada serie**	**Hora:5am a 9am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio variado** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:90 kmtrs terreno variado** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **80 kmtrs**	**Hora: 6am a 8am** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 6 x100** **Trabajo:2x6x200 relevos** **Rodar estirar** **Velocidad:** **2x6x200 relevos**	**Hora:5am a 10am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio continuo** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:120 kmtrs terreno variado** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **100 kmtrs terreno variado**
2ª	**Hora: 8:30am a 10: 30 am** **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios: trabajo de repeticiones**	Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio continuo	**Hora:** 8:30am a 10: 30 am **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios:** trabajo de repeticiones	**Hora:** **Contenidos de la sesión:** **Desarrollo/Ejercicios:**	**Hora:** 8:30am a 10: 30 am **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios:** trabajo de repeticiones	
3ª	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 4x200** **Trabajo: - 10 kmrts con chaleco al 70%** **- Reposo de 4 min** **-** **2x(100x500+200x400+300x300+400x400+500x100+600x600+700x600+800x500+900x400+1000**	**Hora:3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: resistencia aerobia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 10 min estirar** **Activar: 6x100** **Trabajo:3x(8x400mtrs x 85%x2:30)x8min pausa larga 3 primeros de cada serie con nchaleco** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **Activar: 8x70 curva** **Trabajo: 4x200x2min paracaidas**	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia farlek** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar con 6 curvas** **Trabajo:10 kmtrs con chaleco +2 x piramide** **Descargar y estirar** **VELOCIDAD:** **: 6x100 cauchos + 6x100 estaticos + 6x400x3 con chaleco**	**Hora:3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 20 min estirar** **Activar: 6x200** **Trabajo: 2x6kmtrs con chaleco + 15 kmts 25 ..3x2 + 25 x75 + 25x2x3** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **Activar:** **Trabajo: 2x8x400x90%x3minx10min los 4 primeros de cada serie con**	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio continuo progresivo** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar con 6 curvas** **Trabajo:20kmtrs p´rogresivos- 60-70-80 Descargar y estirar VELOCIDAD:** **4x200 con chaleco + 20 min aerobio**	

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

CARRERAS

)25

LACION

DOMINGO
DESCANSO

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 4/5/2026 **AL** 10/5/2026 **DEPORTE:** PATINAJE C

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS **CONTRATO Nº: IDRD-STRD-CPS-0932-20**

MICROCICLO Nº: 18 **TENDENCIA MICRO:** CORRIENTE **OBJETIVO MICRO:** ACUMU

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1ª	**Hora: 6am a 8am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio continuo ptrogresivo** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 6x100** **Trabajo: 40 min progresivos + cambio de ritmo** **Rodar estirar** **Velocidad:** **2x(6x1200x3minx80%)x8min..1era serie con chaleco**	**Hora:5am a 9am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio variado farlek** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:90 kmtrs terreno variado** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **80 kmtrs**	**Hora:5am a 9am** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejeercicio:** **Activar 5x200** **Trabajo:2x(5x50+50x100+100x150+200 x1min)..1era srrie con chaleco** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **10x200/3min x 80 x 4 con chaleco + 4 sin chaleco**	**Hora:5am a 9am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio variado** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:90 kmtrs terreno variado** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **80 kmtrs**	**Hora: 6am a 8am** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 6 x100** **Trabajo:2x6x200 relevos** **Rodar estirar** **Velocidad:** **2x6x200 relevos**	**Hora:5am a 10am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio continuo** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:120 kmtrs terreno variado** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **100 kmtrs terreno variado**
2ª	**Hora: 8:30am a 10: 30 am** **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios: trabajo de repeticiones**	Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio continuo	**Hora:** 8:30am a 10: 30 am **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios:** trabajo de repeticiones	**Hora:** **Contenidos de la sesión:** **Desarrollo/Ejercicios:**	**Hora:** 8:30am a 10: 30 am **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios:** trabajo de repeticiones	
3ª	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 4x200** **Trabajo: - 4x6kmtrs** **Rodar estirar** **Velocidad: 6x100 cauchos + 6x100 estaticos + 6x200x3 con chaleco**	**Hora:3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: resistencia aerobia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 10 min estirar** **Activar: 6x100** **Trabajo:2x15kmtrs 1ero con chaleco** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **Activar: 8x70 curva** **Trabajo: 9x100x2min con lastre 9x200 con chaleco x90%x3min 9x400x80xsin chalecox85%**	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia farlek** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar con 6 curvas** **Trabajo:3x10 kmtrs 1ero con chaleco ...2 continuo + 3ero cambio de ritmo** **Descargar y estirar** **VELOCIDAD:** **: 2x5kmtrs variados...**	**Hora:3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 20 min estirar** **Activar: 6x200** **Trabajo: 2x15kmtrs 1ero con chaleco + 15 kmts 25 ..3x2 + 25 x75 + 25x2x3** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **Activar:** **Trabajo: 15x200x90%x3minx10min los 7 con chaleco Descargar**	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio continuo progresivo** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar con 6 curvas** **Trabajo:20kmtrs p´rogresivos- 60-70-80 Descargar y estirar VELOCIDAD:** **4x200 con chaleco + 20 min aerobio**	

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

CARRERAS

25

LACION

DOMINGO
DESCANSO

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 11/5/2026 **AL** 17/05/2026 **DEPORTE:** PATINAJE C

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS **CONTRATO Nº: IDRD-STRD-CPS-0932-20**

MICROCICLO Nº: 19 **TENDENCIA MICRO:** CHOQUE **OBJETIVO MICRO:** TRANSFO

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1ª	**Hora: 6am a 8am** **Contenidos de la sesión: Resistencia a la velocidad intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 6x100** **Trabajo: 2x10x200** **Rodar estirar** **Velocidad: Tecnica de salida- aceleraciones - salidas cauchos 6x50 - salidas estaticas 6x50** **2x4x200x3minx80%)x8min..1era serie con chaleco**	**Hora:5am a 9am** **Contenidos de la sesión: Resistencia variado farlek** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:subidas 18 kmtrs** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **subidas 12 kmtrs**	**Hora: 6am a 8am** **Contenidos de la sesión: Resistencia a la velocidad intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 6x100** **Trabajo: 10x600: 400x40+200x98 - 5 con chaleco** **Rodar estirar** **Velocidad: 2x8x100 4 primeros con paracidas y 4 sin semilanzados** **8x200/3min x 95 x 4 con chaleco + 4 sin chaleco**	**Hora:5am a 9am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio variado** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:90 kmtrs terreno variado** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **80 kmtrs**	**Hora: 6am a 8am** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 6 x100** **Trabajo:2x6x200 relevos** **Rodar estirar** **Velocidad:** **2x6x200 relevos**	**Hora:5am a 10am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio continuo** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:120 kmtrs terreno variado** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **100 kmtrs terreno variado**
2ª	**Hora: 8:30am a 10: 30 am** **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios: trabajo de repeticiones**	Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio continuo	**Hora:** 8:30am a 10: 30 am **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios:** trabajo de repeticiones	**Hora:** **Contenidos de la sesión:** **Desarrollo/Ejercicios:**	**Hora:** 8:30am a 10: 30 am **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios:** trabajo de repeticiones	
3ª	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejeercicio:** **Activar 5x200** **Trabajo:2x(5x50+50x100+100x150+200 x1min)..1era serie con chaleco + 10 kmtrs progresivos** **Descargar y estira** **Velocidad: 6x100 cauchos + 6x100 estaticos + 2x5x1000x3 con chaleco**	**Hora:3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: resistencia aerobia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 10 min estirar** **Activar: 6x100** **Trabajo:2x15kmtrs 1ero con chaleco** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **Activar: 8x70 curva** **Trabajo: 8x200x4 paracaidas + 4 sin rapidos 2x8x400x8con chalecox85% y 8 sin chaleco x95**	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejeercicio:** **Activar 5x200** **Trabajo:2x(5x50+50x100+100x150+200 x1min)..1era serie con chaleco + 15 kmtrs progresivos** **VELOCIDAD:** **: 4x100+4x20042x400+4x800**	**Hora:3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 20 min estirar** **Activar: 6x200** **Trabajo: 3x6x800- 1era serie con chaleco 85% y 90%** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **Activar: 6x100** **salidas con caucho 6x70** **Trabajo: 2x8x200x90%x3minx10min**	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar con 6 curvas** **Trabajo:2x10kmtrs p´rogresivos- 60-70-80 Descargar y estirar VELOCIDAD:** **4x200 con chaleco + 20 min aerobio**	

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

CARRERAS

25

RMACION

DOMINGO
DESCANSO

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 18/05/2026 **AL** 24/05/2026 **DEPORTE:** PATINAJE (

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ **CONTRATO Nº:** **IDRD-STRD-CPS-0932-2(**

MICROCICLO Nº: 20 **TENDENCIA MICRO:** CHOQUE **OBJETIVO MICRO:** TRANSFO.

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1ª	**Hora: 6am a 8am** **Contenidos de la sesión: Resistencia a la velocidad intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 6x100** **Trabajo: 2x10x200** **Rodar estirar** **Velocidad: Tecnica de salida-aceleraciones - salidas cauchos 6x50 - salidas estaticas 6x50 2x4x200x3minx80%)x8min..1era serie con chaleco**	**Hora:5am a 9am** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:4x200 +3x3x600 + 5kmtrs** **Descargar y estirar** **Velocidad: 4x200 +3x3x600**	**Hora: 6am a 8am** **Contenidos de la sesión: Resistencia a la velocidad intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 6x100** **Trabajo:** **2x400+600+800+1200+1000+800+600+400** **Rodar estirar** **Velocidad: 2x8x100 4 primeros con paracidas y 4 sin semilanzados** **8x200/3min x 95 x 4 con chaleco + 4 sin chaleco**	**Hora:5am a 9am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio variado** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:90 kmtrs terreno variado** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **80 kmtrs**	**Hora: 6am a 8am** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar: 6 x100** **Trabajo:2x6x200 relevos** **Rodar estirar** **Velocidad:** **2x6x200 relevos**	**Hora:5am a 10am** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio continuo** **Desarrollo/Ejercicios:** **Trabajo:100 kmtrs terreno variado** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **100 kmtrs terreno variado**
2ª	**Hora: 8:30am a 10: 30 am** **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios: trabajo de repeticiones**	Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio continuo	**Hora:** 8:30am a 10: 30 am **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios:** trabajo de repeticiones	**Hora:** **Contenidos de la sesión:** **Desarrollo/Ejercicios:**	**Hora:** 8:30am a 10: 30 am **Contenidos de la sesión:Fuerza resistencia** **Desarrollo/Ejercicios:** trabajo de repeticiones	
3ª	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejeercicio:** **Activar 5x200** **Trabajo:2x(5x50+50x100+100x150+200x1min)..1era serie con chaleco + 10 kmtrs progresivos** **Descargar y estira** **Velocidad: 6x100 cauchos + 6x100 estaticos + 2x5x1000x3 con chaleco**	**Hora:3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: resistencia aerobia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 10 min estirar** **Activar: 6x100** **Trabajo:2x12kmtrs 1ero con chaleco** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **Activar: 8x70 curva** **Trabajo: salidas lastre 6x70mtrs 4x200x4 paracaidas + 4x400** **Descargar y estirar**	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejeercicio:** **Activar 5x200** **Trabajo:4x3kmtrs + 3x600x600rec** **VELOCIDAD: salidas con lastre : 4x100+2x200x2x400+**	**Hora:3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: resistencia intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 20 min estirar** **Activar: 6x200** **Trabajo: 3x6x800- 1era serie con chaleco 85% y 90%** **Descargar y estirar** **Velocidad:** **Activar: 6x100** **salidas con caucho 6x70** **Trabajo: 2x3x200x90%x3minx10min**	**Hora: 3pm a 5pm** **Contenidos de la sesión: Resistencia aerobio intervalos** **Desarrollo/Ejercicios:** **Calentar 12 min estirar** **Activar con 6 curvas** **Trabajo:2x10kmtrs p´rogresivos- 60-70-80 Descargar y estirar VELOCIDAD: 4x200 con chaleco + 20 min aerobio**	

INSTITUTO DISTRITAL DE LA RECREACIÓN Y DEPORTE
SUBDIRECIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
ÁREA DE DEPORTES

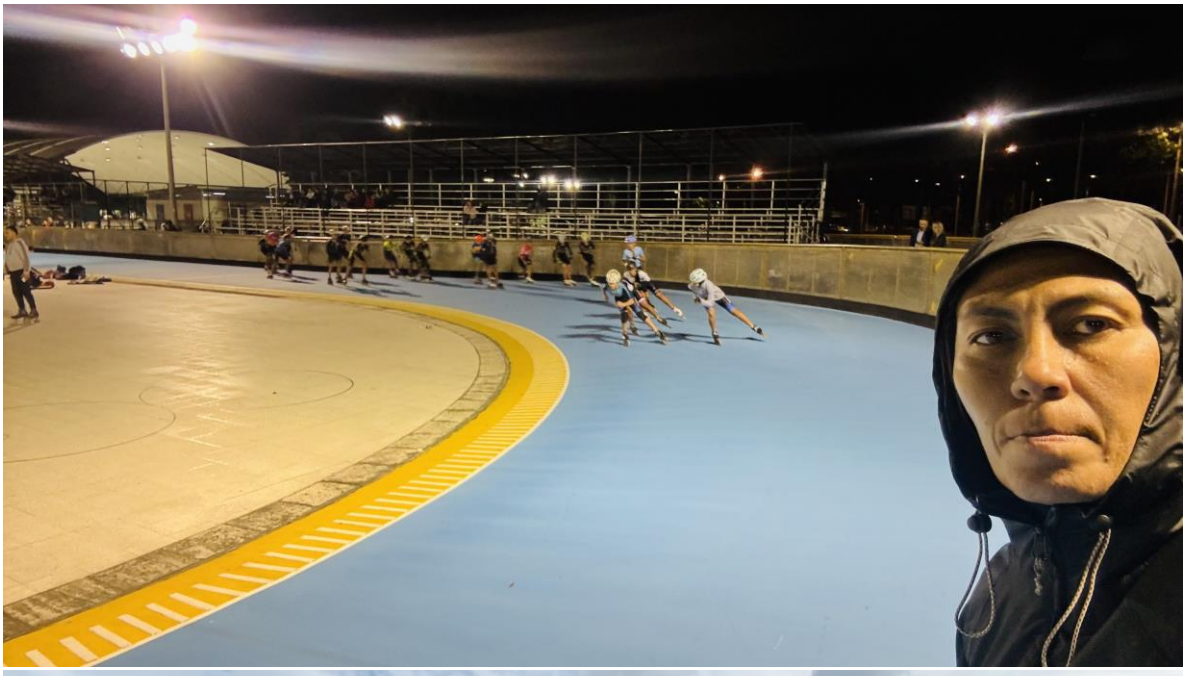
CARRERAS

)25

RMACION

DOMINGO
DESCANSO

Fotos de mes de mayo selección Bogotá y rendimiento patinaje de carreras

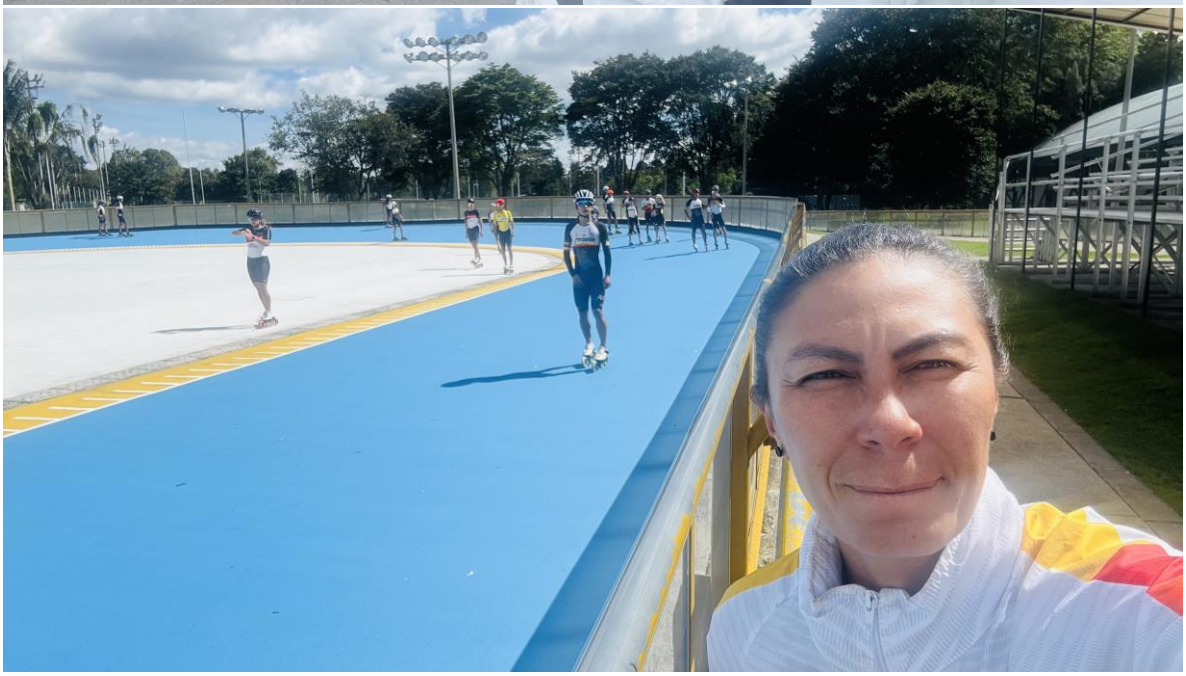










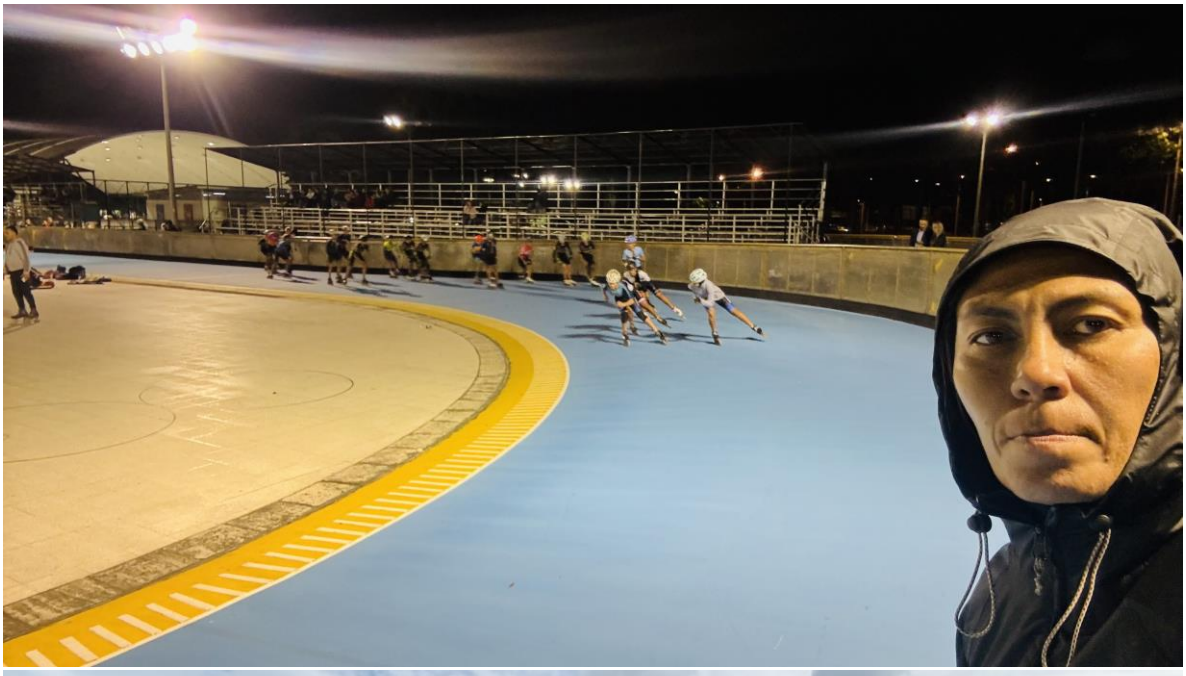



Life Fitness


Life Fitness


BOGOTA
IDRD
BOGOTA

Fotos de mes de mayo selección Bogotá y rendimiento patinaje de carreras

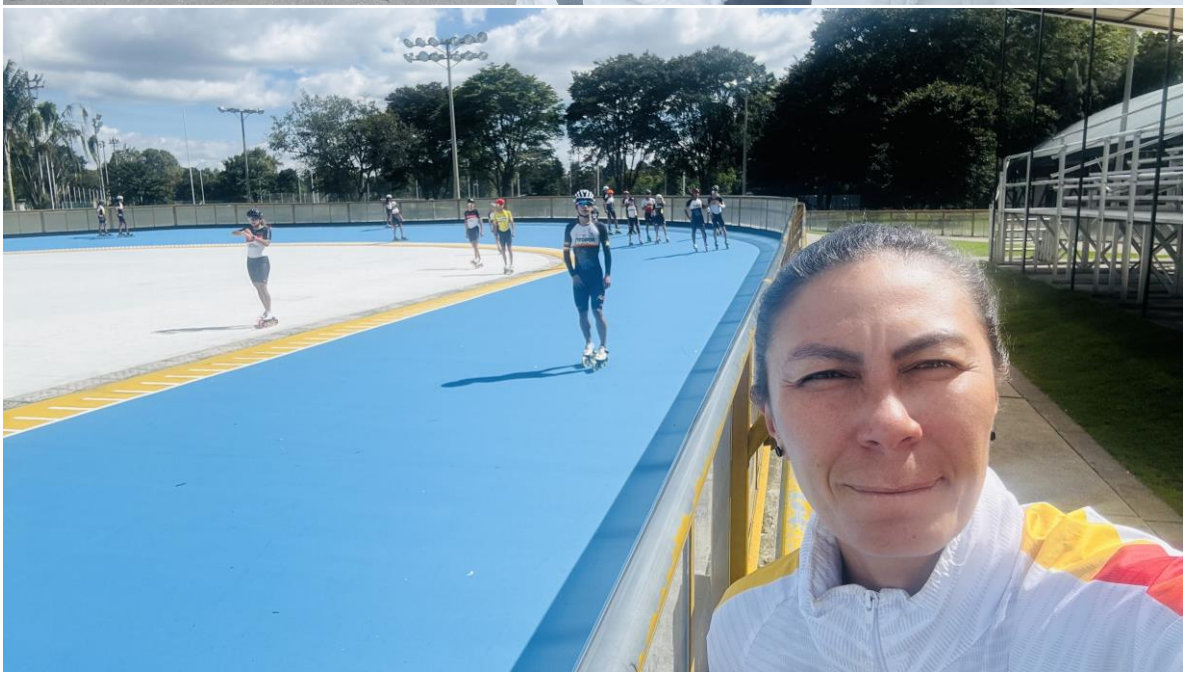













Life Fitness


Life Fitness


BOGOTA
IDRD
BOGOTA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

DEPORTISTA O EQUIPO : Categoria Prejuvenil -Equipo Bogota

ENTRENADOR: ALEXANDRA VIVAS RODRIGUEZ

DURACIÓN DEL MACRO

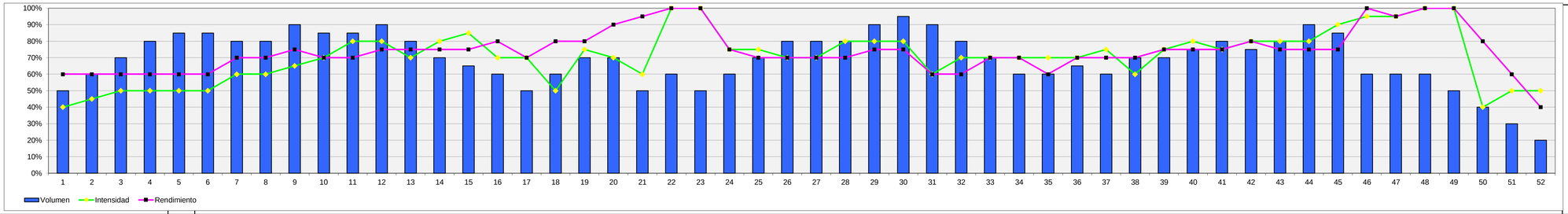
DEPORTE : PATINAJE

MODALIDAD: CARRERAS

DESDE 1/01/2024 **HASTA** 31/12/2024

CONVENCIONES

▲ CONTROL MEDICO	● CONTROL FISICO	Ⓒ CONT TECNICO	C CONCENTRACION	L CONTROL LACTICO



GRÁFICA

CONTROLES						●				●		▲	Ⓒ	C	C	C			●	▲													C	▲	Ⓒ	●	C	C	C				●				TOTALES
SEMANA		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
INICIO SEMANA		01	08	15	22	29	05	12	19	26	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	
		ENERO					FEBRERO				MARZO				ABRIL					MAYO				JUNIO				JULIO					AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
PERIODO / BLOQUE		*P.GENERAL*									*P.ESPECIFICO*				*COMPETITIVO*				*TRANSICION*					*P.GENERAL 2*									*P.ESPECIFICA 2*								*PRECOMPETITIVO 2*				*COMPETITIVO 2*				*TRANSICION 2*				
ETAPA / MESOCICLO																																																			
VOLUMEN %		50%	60%	70%	80%	85%	85%	80%	80%	90%	85%	85%	90%	80%	70%	65%	60%	50%	60%	70%	70%	50%	60%	50%	60%	70%	80%	80%	80%	90%	95%	90%	80%	70%	60%	60%	65%	60%	70%	70%	75%	80%	75%	80%	90%	85%	60%	75%	80%	90%	95%	95%	100%	
INTENSIDAD %		40%	45%	50%	50%	50%	50%	60%	60%	65%	70%	80%	80%	70%	80%	85%	70%	70%	50%	75%	70%	60%	100%	100%	75%	75%	70%	70%	70%	80%	80%	80%	60%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	75%	60%	75%	80%	75%	80%	80%	80%	90%	95%	95%	100%	100%	40%	
RENDIMIENTO %		60%	60%	60%	60%	60%	60%	70%	70%	75%	70%	70%	75%	75%	75%	75%	80%	70%	80%	90%	95%	100%	100%	75%	70%	70%	70%	70%	70%	75%	75%	60%	60%	70%	70%	60%	70%	70%	70%	75%	75%	75%	80%	75%	75%	75%	100%	95%	100%	100%	80%	60%	40%	
ONDULACIÓN																																																		
TENDENCIA MICRO		I	I	A	A	A	C	C	C	CH	CM	C	C	CH	CH	C	AP	CM	R	C	C	C	CM	CM	C	C	CH	CH	C	C	C	RE	RE	C	C	CH	CH	C	R	C	CH	C	CM	CH	CH	AP	CM	CM	CM	R	R	R	R	
COMPETENCIAS PRINCIPALES																							INTERCOLEGIADOS 2023	INTERLIGA S2024																									Intercolegiados		JUEGOS NACIONALES DE LA								
COMPETENCIAS PREPARATORIAS																																																			
CAMPAMENTOS																																																			
VOLUMEN	km	150	150	180	180	200	250	200	250	280	290	300	180	200	120	100	130	100	150	120	100	120	200	250	250	200	200	220	180	85	100	180	200	300	200	250	200	300	150	180	200	150	100	150	100	250	255	260	100	80	75	80	60	9255
VOLUMEN (horas o minutos)																																																			
VOLUMEN	rep																																																			
VOLUMEN	kg																																																		
SUMATORIA VOLUMEN																																																		
MEDIOS	u.m.	S-T-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	SK	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	SK	SK	S-G--C	C-G	C-G	C-G	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	SK	S-G-C	S-G-C	S-G-C	S-G-C	C	G	
COMPONENTE TECNICO																																																			
POSICION INICIAL																																																			
BRACEO																																																			
CURVA																																																			
RECTA																																																			
BALANCEO																																																			
EMPUJE																																																			
PUNTO DE PODER																																																			
COMPONENTE TÁCTICO																																																			
CARRERAS DE RIVALES																																																			
ANALISIS TACTICO MUNDIALES																																																			
CARRERAS PROPIAS																																																			
COMPONENTE FÍSICO																																																			
VELOCIDAD																																																			
FUERZA																																																			
RESISTENCIA																																																			
FLEXIBILIDAD																																																			
COORDINACION																																																			
COMPONENTE PSICOLÓGICO																																																			
MOTIVACION																																																			
DISCIPLINA																																																			
COMPONENTE TEÓRICO																																																			
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO																																																			
REGLAMENTOS																																																			
VIDEOS																																																			

OBJETIVOS	
GENERAL	Incrementar el estado fisico de toda la categoria prejuvenil
COMPETITIVO	preparar a los deportistas de selección Bta para intercolegiados 2023-24
ESPECÍFICO	incrementar la fuerza de las cadenas musculares (posterior)
TÉCNICO	fortalecer y automatizar los gestos tecnicos sobre fatiga
FÍSICO ATLÉTICO	Incrementar la potencia, atraves de trabajos de fuerza en el gym y su transferencia
TEÓRICO	ampliar los conceptos y la conciencia de los deportistas en los entrenamientos y sus objetivos

TENDENCIA DE MICROS

CH	CHOQUE	PC	PRECOMPETITIVO
C	CORRIENTE	R	REGULAR
AP	APROXIMACION	D	DESARROLLADOR
CM	COMPETITIVO	I	INTRODUCTORIO - AJUSTE
RE	DESCANSO ACTIVO		

fotos de reuniones del mes de mayo


SALIDA DE
EMERGENCIA

BOGOTÁ

LISTADO DE ASISTENCIA

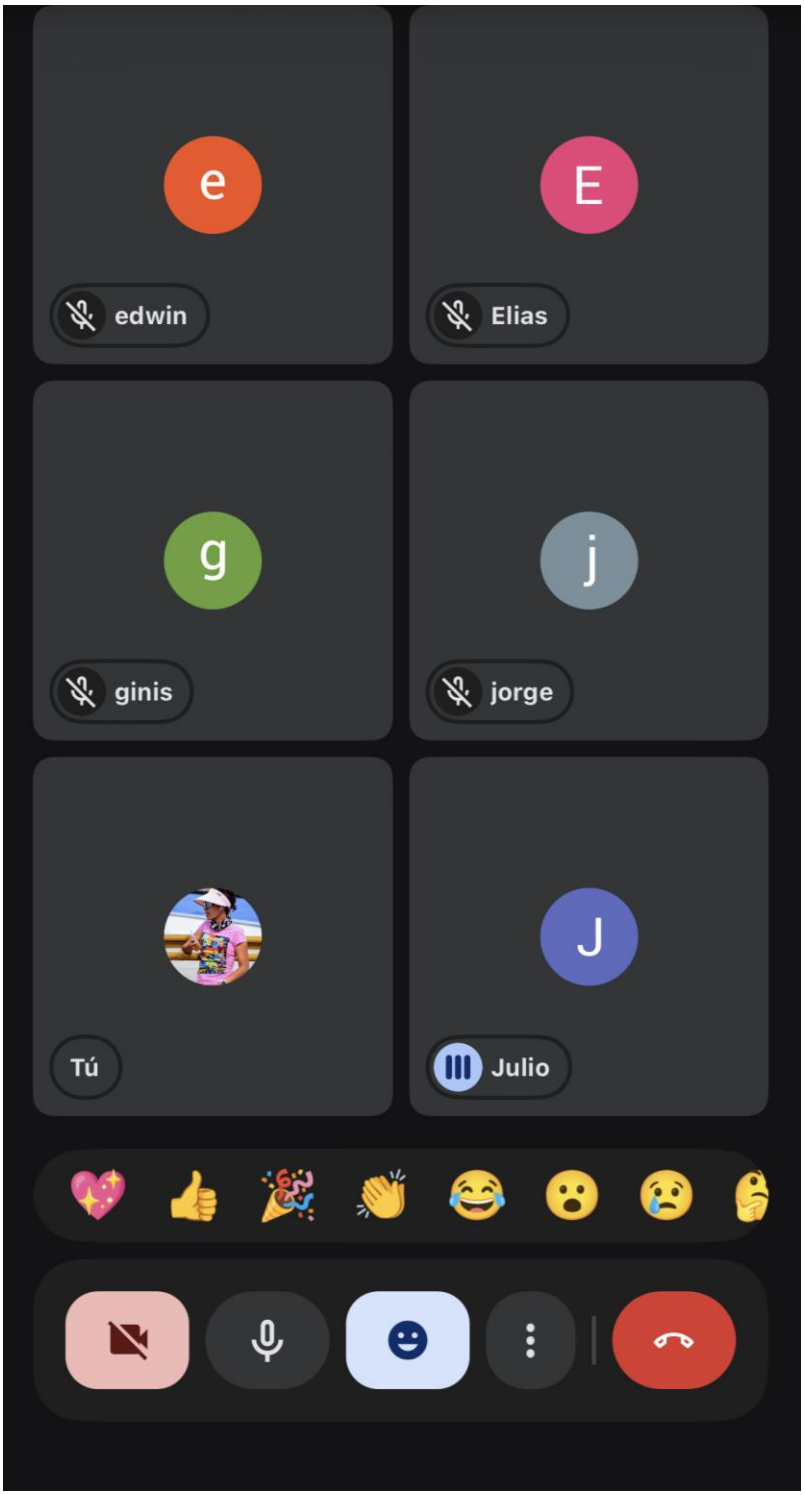
EVENTO: DEPORTE SEGURO (SALUD MENTAL) RESPONSABLE DEL EVENTO

FECHA 05 05 2026 HORA INICIAL 10:00 AM. HORA FINAL LUGAR PLAZA DE LOS ARTESANOS (AUDITORIO)

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	Nicolás Urrea Gómez	1107508503	Entrenador	Deportes				
2	Manuel Alejandro Gaviria Arias	1019082340	Entrenador	Deportes				
3	Israel Bermúdez Reinero	2000010588	Entrenador	Deporte				
4	LUIS ALONSO NAVARRO G.	79.537.814	ENTRENAD.	DEPORTES				
5	Pablo Bios Mondragón	79.531211	Entrenador	Deportes				
6	Diego Andres Cifuentes Ortiz.	1016089909	Entrenador	Deportes	Diego C.			
7	MARGARITA P. ROJAS V.	65770062	ENTRENADOR	DEPORTES				
8	Sergio Tinoco Gonzalez	1013.609.607	Entrenador	Deporte				
9	DIEGO JIMÉNEZ VEGA-NIA	1072325516	ENTRENADOR	DEPORTES				
10	Mario Fuquene Izquierdo	1023901777	Entrenador	Deportes				
11	Guillermo Alexis Vega González	1010178088	Entrenador	Deportes				
12	Arturo Contreras usma	79974108	Entrenador	Deportes	Arturo C			
13	Alejandro Buenahora Vásquez	1019960094	Entrenador	Deporte				
14	Alexandra Vivas Rodríguez	45533413	Entrenador	Deporte				
15								
16								
17								

...Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden se...




e
edwin
E
Elias
g
ginis
j
jorge
Tú
J
Julio





Componente	Etapa		
	Iniciación	Semillero	Talento y Reserva
Competitivo	10.0%	15.0%	25.0%
Experiencia en el deporte	5.0%	10.0%	15.0%
Social-Comportamental	15.0%	10.0%	10.0%
Capacidades Físicas	15.0%	15.0%	20.0%
Capacidades Coordinativas	22.0%	15.0%	5.0%
Técnicas	18.0%	20.0%	20.0%
Tácticas	5.0%	10.0%	5.0%
Aspectos Biológicos	10.0%	5.0%	0.0%
Total	100%	100%	100%

Deporte: p	
Criterio	**% de Interés**
Técnico	20%
Comportamental - Cognitivo	25%
Competitivo	15%
Fisico	20%
Biológico	20%
	100%

atinaje de carreras / Categoria iniciacion- semilleros 5 a 9 Años	
Variable	**Prioriza**
Que el deportista desarrolle posicion basica, desplazamiento en recta y desplazamiento en curva con seguridad	5
Deportista que demuestra gusto y disfruta las actividades que se realizan apesar de las dificiltades en ejecucciones tecnicas entendiendo que el proceso es ascendente y constante	5
Deportista que debe participar en eventos distritales con actitud ganadora y resiliente para sobre pasar caidas o dificialtades de los escenarios	3
Desarrollo de capacidades fisicas condicionales enfocadas a la fuerza (Autocarga), Resistencia (A1-A2), Flexibilidad (Medido por medio de test generales (wells).	3
Por medio de valoraciones determinar el perfil del somatotipo Mesomorfo, Ectomorfo, Endomorfo	5

IMPORTANTE: Una vez cambie la información del título que está en color Amarillo,

Deporte: PATINAJE , Edad inicio:4-9 años, Etapa INICIACION , Sesiones: 4			
Criterios	**% Interés**	**Variables**	**Prioriza**
Competitivo	10%	participar en festivales distritales	1
Grado de experiencia en el deporte	5%	condiciones mininas de manejo ty dominio del implemento -(patin) 1 año en patin profesional	1
Evaluacion Comportamental	15%	interes y gusto	1
		compromiso	4
		Apoyo Familiar y economico	2
		Sobreponerse a perder	5
		Actitud	3
Capacidades Fisicas	15%	Fuerza (adaptacion anatomico)	1
		Resistencia continua (ritmo del grupo, diferenciación - metodo)	3
		Velocidad (desplazamientos cortos)	4

		Flexibilidad pasiva	2
Capacidades Coordinativas	22%	Equilibrio (con y sin implemento)	1
		Orientación (saltos grama a pista), cambios de posicion y desplazamientos)	2
		Sincronización (independencia segmentaria y trabajo en slider)	5
		Ritmo de ejecucion de los movimientos segmentarios.	4
		Diferenciación de velocidades y elementos.	3
Aptitudes Tecnicas	18%	posicion basica con braceo	3
		Desplazamiento basicos en todas las direcciones con el implemento	2
		Buena postura al desplazar y movimientos	1
		Posiciones basicas de salidas, llegadas y de deslizamientos.	4

Aptitudes Tacticas	5%	cambios de ritmo en distancias sugeridas.	2
		dosificación del esfuerzo	1
Aspectos Biológicos	10%	niñas : 116cm-145 cm - ecto y mesoformos	1
		niños : 115 - 145 cms - ecto y mesomorfos	

Deporte:PATINAJE Modalidad: CARRERAS, Ingreso a Semillero Edad 10 años, Edad Transición 12 años, Sesiones: 8			
Criterios	**% Interés**	**Variables**	**Prioriza**
Competitivo	15%	partiticacion en festivales distritales y nacionales (top 10)	1
Grado de experiencia en el deporte	10%	minima de 4 años en proceso formativo con patin semi profesional y profesional	1
Evaluacion Comportamental	10%	Sobreponerse a perder frente a situaciones de competencia (caidas, ejecuciones técnicas erróneas.) reconociendo los errores y planteando estrategias para corregirlos	2
		Muestra emoción en las sesiones de entrenamiento y en las actividades competitivas.	1
		Mantiene la concentracion en la ejecucion tecnica de acuerdo a las situaciones de competencia.	3
Capacidades Fisicas	15%		
		Trabajos de sobrecarga con orientaciones hacia trabajos explosivos y transferencias funcionales	1
		Adaptacion anatomica por medio de ejercicios de autocarga, bandas elasticas y transferencias funcionales en desplazamientos (Laterales, diagonales antero posteriores)	2

		Flexibilidad para aquellos segmentos corporales que requieran una mayor amplitud articular (Hombro, codo, muñeca,Cadera, lumbar, rodilla, tobillo), por medio de métodos pasivos, asistidos y de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)	
Capacidades Coordinativas	15%		
		Equilibrio: Trabajos unipodales y bipodales con patines en diferentes superficies involucrando actividades Ludicas con transferencias tecnicas (posicion en una pierna con libro en la cabeza y con desplazamiento.	1
		Ritmo: Mantener el ritmo del grupo tanto en entrenamiento como en competencia	2
Aptitudes Tecnicas	20%		
		Salidas: Velocidad de Reaccion mediante estimulos visuales y/o auditivos Aplicando las diferentes tecnicas de la salida Lateral - frontal	2
		Llegadas: Identifica, reconoce y aplica los diferentes tipos de llegadas de acuerdo a las pruebas (Obtencion de puntos, remate o eliminacion)	3
		Balanceo y Curva: Movimiento del cuerpo buscando mayor desplazamiento con el fin de aumentar la velocidad por medio de traslado del peso del cuerpo sobre la pierna que realiza el apoyo	1

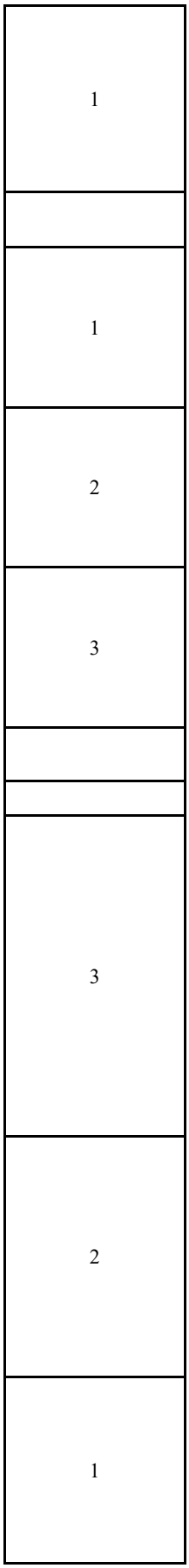
Aptitudes Tacticas	10%	Mantenimiento de un ritmo uniforme en el desarrollo de una prueba	2
		Dosificación del esfuerzo, por el objetivo de mejora -No de medalla	1
Aspectos Biológicos	5%	Genetica deportiva, en concreto en el ADN y se trasmite de generacion en generacion: estatura, Vo2max, tipos de fibras musculares, fuerza, velocidad, resistencia, constitucion corporal,)	2
		Somatotipo de acuerdo a la modalidad (idealmente se debe buscar deportistas de características mesomórficas o ectomorficas.)	

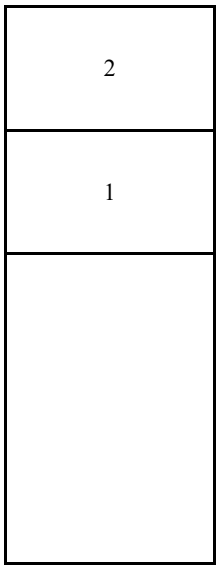
Deporte: PATINAJE, Modalidad: CARRERAS, Ingreso a Talento y Reserva, E años, Edad Transición 16 años, Sesiones: 10		
Criterios	**% Interés**	**Variables**
Competitivo	25%	Se ubica en las cinco primeras posiciones de eventos distrital y Nacionales
Grado de experiencia en el deporte	15%	como minima 6 años en el entrenamiento del deporte
Evaluacion Comportamental	10%	Resiliencia a pesar de las adversidades, manteniendo siempre los objetivos y metas claras acorde a la participación
		Se evidencia apoyo Familiar durante los entrenamientos y competencias Nacionales respetando las indicaciones del entrenador. (Orientado al apoyo en la implementacion deportiva)
		Actitud en entrenamiento
		Actitud aguerrida, demostrando confianza en la ejecución Tecnica y resolucion de problemas propios de la competencia. Demostrar la misma actitud en competencia sin importar el escenario o la hostilidad del público
Capacidades Fisicas	20%	Velocidad de acción y reaccion por medio de desplazamientos (Involucrando acciones tecnicas), bajo estímulos auditivos y visuales aplicados a situaciones de competencia como pruebas de velocidad y fondo.
		Resistencia Aeróbica y Anaerobica con métodos continuos, discontinuos y fraccionado a ritmos variables involucrando patines, bicicleta y trote.
		Intervalos intensivos, extensivos y repeticiones de velocidad involucrando desplazamientos y ejecuciones tecnicas (Desplazamientos laterales, frontales, Balanceo, manejo del peralte y toma de curvas)

		Flexibilidad para aquellos segmentos corporales que requieran una mayor amplitud articular (Hombro, codo, muñeca,Cadera, lumbar, rodilla, tobillo), por medio de métodos pasivos, asistidos y de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)
Capacidades Coordinativas	5%	
		Equilibrio: Trabajos unipodales y bipodales con patines en diferentes superficies involucrando actividades Ludicas con transferencias tecnicas (posicion en una pierna con libro en la cabeza y con desplazamiento.)
		Percepción del ritmo: Mantener el rimo del grupo en competencia en pruebas controladas, cambios de ritmo saliendo de las curvas, rectas con relacion a estimulos visuales y/o auditivos.
		Diferenciación (mirada estable, control del braceo, tension funcional del tronco, independencia de las piernas, paralelismo de los pies, y fundamental la simetria en el movimiento de las extremidades
Aptitudes Tecnicas	20%	
		Desplazamiento en recta: Potencializacion de la fuerza neuromuscular y cordinacion intermuscular de los miembros superiores e inferiores, buscando optimizar el empuje lateral con el fin de obtener un mayor desplazamiento frontal; Utilizacion del tronco para la traslacion del cuerpo(balanceo), en coordinacion de las fases en el tren superior (Braceo fluido con mayor extension de brazos)
		Desplazamiento en curva: Potencializacion intermuscular para la fase de aceleracion con tecnica de curva (cordinacion brazos y piernas) y cosolidacion del empuje posterior (encaje), y proyeccion del tronco hacia adentro de la curva mejorando la amplitud del movimiento al salir de las curvas.
		Balanceo Consolidar la proyeccion del tronco tanto en el desplazamiento de curva como en recta buscando potencializar los movimientos mejorando la velocidad de desplzammiento con el menor gasto energetico posible.

Aptitudes Tacticas	5%	Análisis de rivales (conocer a cada uno de sus principales rivales en cada prueba con sus fortalezas y debilidades
		Identificacion y selección de los materiales del patin acorde al tipo de pista, material de la misma y necesidades propias del deportista.
Aspectos Biológicos	0%	
		Porcentaje graso (Hombres menos de 8% y Mujeres menos de 15%)

dad inicio: 13
Prioriza
1
1
2
1
4
3
4
3
2


1
1
2
3
3
2
1


2
1

Dimensión	Componente	INICIACIÓN DE 5 A 7 AÑOS	
		% Interés	Variables
LUDICO	Competitivo	5%	Festivales Institucionales*
			Festivales Interclubes / Abierto Infantil
			Chequeos fisicos internos
	Tiempo de experiencia en el deporte	5%	de 0 a 1 año.
PSICOSOCIAL	Social - Comportamental	25%	Le gusta (metodo de observación, evidenciar el goce y disfrute de las actividades)
			Apoyo Familiar (Asistencia)
			Manejo Emocional (Ganar-Perder)
			Trabajo en Equipo (comunicación)
			Seguimiento y acatamiento de Instrucciones
MOTRIZ	Capacidades Fisicas	15%	Fuerza (adaptacion anatomico - autocarga en seco)
			Resistencia continua (ritmo de nado, diferenciación - metodos)
			Velocidad (desplazamientos cortos)
			Flexibilidad propiocepcion y autodescubrimiento
	Capacidades Coordinativas	25%	Equilibrio (Con y sin elemento)
			Orientación (saltos (Entradas al agua) , giros (seco-agua), cambios de pocicion y desplazamientos)
			Sincronización (independencia segmentaria y trabajo en espejo - imitación)

			Ritmo de ejecucion de los moviemientos segmentarios en MI-MS
	Capacidades Técnicas	10%	Globalidad de estilos.
			Desplazamiento basicos en todos los sentidos (cubito dorsal-cubito ventral)
			Posiciones basicas de salidas, giros y de deslizamientos - Destrezas .
COGNITIVO	**Capacidades Tacticas**	10%	cambios de ritmo en distancias sugeridas.
			dosificación del esfuerzo
BIOLÓGICA	**Aspectos Biológicos**	5%	Seguimiento talla y peso Indice de masa corporal
		100%	

DEPORTE PATINAJE DE CARRERAS

	Componente	SEMILLEROS 7 A 9 AÑOS		
% Priorización		% Interés	Variables	% Priorización
30%	**Competitivo**	15%	Festivales Distritales interclubes	50%
50%			Festivales nacionales interclubes	50%
20%				
100%	**Tiempo de experiencia en el deporte**	10%	De 2 a 3 años	100%
30%	**Social - Comportamental**	15%	Cumplimiento de asistencia y participacion en competencias tipo festival interclubes	35%
20%			Apoyo Familiar (Asistencia-participación en eventos)	15%
15%			Manejo Emocional (Ganar-Perder)	20%
15%			Trabajo en Equipo (comunicación)	15%
20%			Seguimiento y acatamiento de Instrucciones	15%
50%	**Capacidades Fisicas**	20%	Trabajo aerobico de base, con metodos (continuo, intervalado, continuo variable, Farleck	30%
25%			Trabajos de velocidad, como activación al Sistema Nervioso Central. (5-10-15 mts)	15%
15%			Fuerza autocarga, con metodos piramidales, circuito, repeticiones	25%
10%			Flexibilidad tren Inferior - superior / Cinturon Pelvico - Cinturon Escapular	30%
30%	**Capacidades Coordinativas**	15%	Capacidad de reacción estimulos visuales y auditivos, en seco y agua	25%
30%			Ubicación espacio temporal, despues de giros técnicos y sus fases de rechazo, deslizamiento y estilo.	25%
20%			Adaptación al ritmo de nado, determinado por tiempos de trabajo y descanso	25%

20%			Coordinación general entre movimientos alternos y movimientons simultaneos según estilo.	25%
50%	**Capacidades Técnicas**	15%	Salidas - Giros - llegadas coon desarrollo optimo como proceso de entrenamiento y competencia	35%
30%			Afianzamiento de estilos E-P-L-M, bajo dinamicas similares de competencia en entrenamiento	50%
20%			Uso de elementos facilitadores de aprendizaje (Tablas - Pullboys - aletas)	15%
33%	**Capacidades Tacticas**	5%	Mantenimiento de un ritmo uniforme en el desarrollo de una prueba	50%
33%			Dosificación del esfuerzo, por el objetivo de mejora - No de medalla	50%
100%	**Aspectos Biológicos**	5%	Seguimiento talla y peso Indice de masa corporal	100%
		100%		

Componente	TALENTOS DEPORTIVOS 10 A 15 AÑOS		
	% Interés	Variables	% Priorización
Competitivo	20%	Campeonatos distritales	10%
		Campeonato Nacional Interligas	5000%
		Campeonato Nacional Infantil	4000%
Tiempo de experiencia en el deporte	5%	De 3 a 5 años	10000%
Social - Comportamental	5%	Cumplimiento de asistencia y participacion en competencias tipo festival interclubes	35%
		Apoyo Familiar (Asistencia-participación en eventos)	15%
		Manejo Emocional (Ganar-Perder)	20%
		Alimentación y Descanso (Entrenamiento Invisible)	15%
		Seguimiento y acatamiento de Instrucciones	15%
Capacidades Fisicas	30%	Rendimiento aerobico	25%
		Entrenamiento de fuerza (Fuerza maxima - Resistencia - explosiva)	25%
		Entrenamieento de velocidad base especifica para pruebas (50-100)	25%
		Flexibilidad tren Inferior - superior / Cinturon Pelvico - Cinturon Escapular	25%
Capacidades Coordinativas	5%	Capacidad de reacción, estimulos auditivos, similares a competencia	35%
		Cordinación especifica de los estilos de nado, movimientos especificos - respiración - ritmo de nado - ritmo de competencia.	30%
		Manejo de reloj de paso, entendiendo tiempos de trabajo y tiempos de descanso, en zonas de trabajo.	35%

		Coordinación espacifica de movimientos alternos y simultaneos según estilos entrenados para competencias	
Capacidades Técnicas	15%	Salidas - Giros - llegadas coon desarrollo optimo como proceso competencia	35%
		Efectividad de estilos E-P-L-M, bajo dinamicas similares de competencia en entrenamiento a diferentes alturas sobre nivel del mar.	50%
		Uso de elementos facilitadores de aprendizaje (remos - bandas - cinturones - aletas)	15%
Capacidades Tacticas	10%	Plan de carrera para cada prueba en la que el deportista compita	50%
		Establecimiento de un plan táctico de competencia, según evento y deportista	50%
Aspectos Biológicos	10%	Composición corporal (indicadores de rendimiento) masa magra - masa grasa - osea - residual	100%
	100%		

IMPORTANTE: Una vez cambie la información del título que está en color Amarillo, por fa

Ingreso	Componente	Test*	Evaluación
Iniciación	Técnicos	1	Relajación
		2	Postura
		3	Ubicación Pie
		4	Rotación Cadera
		5	Coordinación Brazos
	Físicos	6	Wells
		7	Salto largo sin carrera
		8	Lanzamiento de Balón 3 kg
		9	Abdominales 1’
		10	Lumbares 1’
		11	Bourpes 1’
		12	300 m Carrera
		13	1000 m Carrera
		14	100 m Caminar
		15	400 m marcha
		16	1000 m marcha
	Competitivo	17	1000 m marcha
		18	2 kilómetros marcha
		19	3 km – 3000 m marcha
Semillero	Técnicos	33	Relajación
		34	Postura
		35	Ubicación Pie
		36	Rotación Cadera
		37	Coordinación Brazos
		38	Apoyo Simple Posteríos
		39	Apoyo Simple Anterior
		40	Doble Apoyo
		41	Secuencia Completa de la Marcha
	Físicos	42	Wells
		43	Salto largo sin carrera
		44	Lanzamiento de Balón 3 kg
		45	Abdominales 1’
		46	Lumbares 1’
		47	Bourpes 1’
		48	400 m marcha
		49	1000 m marcha
		50	3000 m marcha
	Competitivo	51	10 km (U-10)
		52	20 km (U-23)
	Técnico	53	Postura
		54	Ubicación Pie
		55	Rotación Cadera
		56	Coordinación Brazos

Talento y Reserva	Técnico	57	Apoyo Simple Posteríos
		58	Apoyo Simple Anterior
		59	Doble Apoyo
		60	Secuencia Completa de la Marcha
	Físico	61	Wells
		62	Salto largo sin carrera
		63	Lanzamiento de Balón 3 kg
		64	Abdominales 1’
		65	Lumbares 1’
		66	Bourpes 1’
		67	400 m marcha
		68	1000 m marcha
		69	3000 m marcha
	Competitivo	70	10 km
		71	20 km
		72	50 km

ávor colocarla en color Blanco.

Valora	Genero Masculino			Ingreso
	Mínimo	U.M.	Máximo	
Técnica General	3	Errores	5	Talento y Reserva
Técnica General	3	Errores	5	
Técnica General	3	Errores	5	
Técnica General	3	Errores	5	
Técnica General	3	Errores	5	
Flexibilidad	15	Centímetro	17	
Fuerza explosiva	2	Metros	2.2	
Fuerza explosiva	6	Metros	10	
Fuerza General	30	Repeticiones	50	
Fuerza General	65	Repeticiones	95	
Fuerza General	19	Repeticiones	24	
Resistencia a la velocidad	55	Segundos	47	
Resistencia especial	3:55	m/s	3:30	
Rapidez	25	Segundos	20	
Resistencia a la Velocidad	2:15	m/s	1:45	
Resistencia Especifica	5:20	m/s	4:50	
Competencia	5:15	m/s	4:45	
Competencia	10:45	m/s	9:45	
Competencia	15:15	m/s	13:45	
Técnica General	3	Errores	5	Tecnificación
Técnica General	3	Errores	5	
Técnica Especifica	3	Errores	5	
Técnica Especifica	3	Errores	5	
Técnica Especifica	3	Errores	5	
Técnica Especifica	3	Errores	5	
Técnica Especifica	3	Errores	5	
Técnica Especifica	3	Errores	5	
Técnica Especifica	3	Errores	5	
Flexibilidad	16	Centímetro	18	
Fuerza explosiva	2.2	Metros	2.4	
Fuerza explosiva	10	Centímetros	18	
Fuerza General	40	Repeticiones	75	
Fuerza General	85	Repeticiones	125	
Fuerza General	25	Repeticiones	29	
Resistencia a la Velocidad	1:45	m/s	1:15	
Resistencia Especifica	4:20	m/s	3:50	
Resistencia Especifica	14:15	m/s	12:45	
Competencia	0:49:00	m/s	0:44:00	
Competencia	1:34:00	h:m,s	1:26:00	
Técnica General	4	Errores	5	
Técnica Especifica	4	Errores	5	
Técnica Especifica	4	Errores	5	
Técnica Especifica	4	Errores	5	

Técnica Especifica	4	Errores	5
Técnica Especifica	4	Errores	5
Técnica Especifica	4	Errores	5
Técnica Especifica	4	Errores	5
Flexibilidad	17	Centímetro	19
Fuerza explosiva	2.4	Metros	2.6
Fuerza explosiva	18	Centímetros	22
Fuerza General	50	Repeticiones	80
Fuerza General	115	Repeticiones	145
Fuerza General	30	Repeticiones	35
Resistencia a la Velocidad	1:35	m/s	1:15
Resistencia Especifica	4:10	m/s	3:40
Resistencia Especifica	13:45	m/s	12:15
Competencia	0:46:00	m/s	0:40:00
Competencia	1:26:00	m/s	1:18:00
Competencia	4:10:00	m/s	3:45:00

Rendimiento

Componente	Test*	Evaluación	Valora
Técnicos	14	Relajación	Técnica General
	15	Postura	Técnica General
	16	Ubicación Pie	Técnica General
	17	Rotación Cadera	Técnica General
	18	Coordinación Brazos	Técnica General
Físicos	19	Wells	Flexibilidad
	20	Salto largo sin carrera	Fuerza explosiva
	21	Lanzamiento de Balón 3 kg	Fuerza explosiva
	22	Abdominales 1’	Fuerza General
	23	Lumbares 1’	Fuerza General
	24	Bourpes 1’	Fuerza General
	25	300 m Carrera	Resistencia a la velocidad
	26	1000 m Carrera	Resistencia especial
	27	100 m Caminar	Rapidez
	28	400 m marcha	Resistencia a la Velocidad
	29	1000 m marcha	Resistencia Especifica
Competitivo	30	1000 m marcha	Competencia
	31	2 kilómetros marcha	Competencia
	32	3 km – 3000 m marcha	Competencia
Técnicos	33	Relajación	Técnica General
	34	Postura	Técnica General
	35	Ubicación Pie	Técnica Especifica
	36	Rotación Cadera	Técnica Especifica
	37	Coordinación Brazos	Técnica Especifica
	38	Apoyo Simple Posteríos	Técnica Especifica
	39	Apoyo Simple Anterior	Técnica Especifica
	40	Doble Apoyo	Técnica Especifica
	41	Secuencia Completa de la Marcha	Técnica Especifica
Físicos	42	Wells	Flexibilidad
	43	Salto largo sin carrera	Fuerza explosiva
	44	Lanzamiento de Balón 3 kg	Fuerza explosiva
	45	Abdominales 1’	Fuerza General
	46	Lumbares 1’	Fuerza General
	47	Bourpes 1’	Fuerza General
	48	400 m marcha	Resistencia a la Velocidad
	49	1000 m marcha	Resistencia Especifica
	50	3000 m marcha	Resistencia Especifica
Competitivo	51	10 km (U-10)	Competencia
	52	20 km (U-23)	Competencia
Técnico	53	Postura	Técnica General
	54	Ubicación Pie	Técnica Especifica
	55	Rotación Cadera	Técnica Especifica
	56	Coordinación Brazos	Técnica Especifica

Técnico	57	Apoyo Simple Posteríos	Técnica Especifica
	58	Apoyo Simple Anterior	Técnica Especifica
	59	Doble Apoyo	Técnica Especifica
	60	Secuencia Completa de la Marcha	Técnica Especifica
Físico	61	Wells	Flexibilidad
	62	Salto largo sin carrera	Fuerza explosiva
	63	Lanzamiento de Balón 3 kg	Fuerza explosiva
	64	Abdominales 1’	Fuerza General
	65	Lumbares 1’	Fuerza General
	66	Bourpes 1’	Fuerza General
	67	400 m marcha	Resistencia a la Velocidad
	68	1000 m marcha	Resistencia Especifica
	69	3000 m marcha	Resistencia Especifica
Competitivo	70	10 km	Competencia
	71	20 km	Competencia
	72	50 km	Competencia

Genero Femenino		
Mínimo	**U.M.**	**Máximo**
3	Errores	5
3	Errores	5
3	Errores	5
3	Errores	5
3	Errores	5
15	Centímetro	17
2	Metros	2.2
6	Metros	10
30	Repeticiones	50
65	Repeticiones	95
19	Repeticiones	24
55	Segundos	47
3:55	m/s	3:30
25	Segundos	20
2:15	m/s	1:45
5:20	m/s	4:50
5:15	m/s	4:45
10:45	m/s	9:45
15:15	m/s	13:45
3	Errores	5
3	Errores	5
3	Errores	5
3	Errores	5
3	Errores	5
3	Errores	5
3	Errores	5
3	Errores	5
3	Errores	5
16	Centímetro	18
2.2	Metros	2.4
10	Centímetros	18
40	Repeticiones	75
85	Repeticiones	125
25	Repeticiones	29
1:45	m/s	1:15
4:20	m/s	3:50
14:15	m/s	12:45
0:49:00	m/s	0:44:00
1:34:00	h:m,s	1:26:00
4	Errores	5
4	Errores	5
4	Errores	5
4	Errores	5

4	Errores	5
4	Errores	5
4	Errores	5
4	Errores	5
17	Centímetro	19
2.4	Metros	2.6
18	Centímetros	22
50	Repeticiones	80
115	Repeticiones	145
30	Repeticiones	35
1:35	m/s	1:15
4:10	m/s	3:40
13:45	m/s	12:15
0:46:00	m/s	0:40:00
1:26:00	m/s	1:18:00
4:10:00	m/s	3:45:00

				DESEMPE	
ENFOQUE DE COMPETENCIAS	**COMPETENCIAS A FORTALECER**	**COMPETENCIA ANUAL**	**COMPONENTES**	**PRIMER PERÍODO**	**SEGUNDO PERÍODO**
BÁSICAS: Específicas Del área de educación	MOTRIZ	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Desarrollo Motor	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.
			Técnicas del Cuerpo	Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.
			Condición Física	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.
			Lúdica Motriz	Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.	Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.

área de educación física	EXPRESIVA CORPORAL	Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal.	Lenguajes Corporales	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Exploro movimientos con diferentes ritmos.
	AXIOLÓGICA CORPORAL	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física	Cuidado de sí mismo	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.
	INTEGRADORAS:	Exploró la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.	Excelencia	Cumplo con los ejercicios planteados.	Recibo la retroalimentación sobre los errores cometidos en el desarrollo de las actividades.

ÑOS	
TERCER PERÍODO	CUARTO PERÍODO
Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.	Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.
Exploró la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.	Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.
Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física	Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física- pausa-actividad física.
Participó en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.	Exploró el juego como un momento especial en el desarrollo de la clase

Exploro gestos, representaciones e imitaciones.	Expresó entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.
Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad realizada.
Sigo las normas básicas para desarrollar las actividades del centro de interés de forma segura.	Colaboró de manera activa para el logro de metas comunes en el desarrollo de las actividades.