

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.	9		
FECHA DEL INFORME	DD	MM	AAAA
	11	01	2021

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 11 DE ENERO DE 2021	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 los microciclos del mes de enero hasta finalizar mi contrato subidos al drive en las fechas 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/enero subcarpetas:</p> <p>Microciclos: 1. https://drive.google.com/file/d/1GlvK8r56fk0W0Q1YcbXkPNAuEXpBapfd/view?usp=sharing 2. https://drive.google.com/file/d/1GrinJYvHcS8ltlo6wr_YaMwILautV7U1/view?usp=sharing</p> <p>Mesociclo: https://drive.google.com/file/d/1ck3JD3wF2sq5X5_ES2w6iPZPN9nuIQ3/view?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 14 -15</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.</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 Subcarpeta/avances:</p> <p>Plan Pedagógico: https://drive.google.com/file/d/1jKRI5Qnh48qM_gc7pNm_Naf5yPa-ktUk/view?usp=sharing</p> <p>Criterios de búsqueda: https://drive.google.com/file/d/1cOtMKKeKIA8IHZNGC3dwzE-LxZNOTjFG8/view?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 16</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	<p>Avance: Se realizaron entrenamientos vía zoom, dos sesiones por día, dando 8 sesiones por semana y en el mes de Enero se cumplieron 10 sesiones con todas las deportistas.</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>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>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/enero: Entrenamientos Links: ENE 4: https://drive.google.com/drive/folders/14ivh8B1ZbINZC5KsYCFInJfdccCWPNA?usp=sharing ENE 6: https://drive.google.com/drive/folders/1zQWvLlTc_hmoXarTYWkr8eRcybWpegR?usp=sharing ENE 8: https://drive.google.com/drive/folders/1HK_v3q08KphJGNYHGvKEI0UgOZ9NH83x?usp=sharing ENE 10: https://drive.google.com/drive/folders/1BwoBA_6HreC31dwS1tn5A8HKOZCrdIN?usp=sharing ENE 11: https://drive.google.com/drive/folders/1QwBSU3nZleTIF_7dBqplDfzve6UekrX4?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 12 -13</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 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>Avance: Se realizaron trabajos de acondicionamiento, preparación física, preparatoria para competencia realizando esquemas de cada nivel, llevando a cabo las sesiones de clase vía zoom, dos sesiones por día, dando 8 sesiones por semana y en el mes de Enero se cumplieron 10 sesiones de entrenamiento.</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/enero: Entrenamientos Links: ENE 4: https://drive.google.com/drive/folders/14ivh8B1ZbINZC5KsYCFInJfdccCWPNA?usp=sharing ENE 6: https://drive.google.com/drive/folders/1zQWvLlTc_hmoXarTYWkr8eRcybWpegR?usp=sharing ENE 8: https://drive.google.com/drive/folders/1HK_v3q08KphJGNYHGvKEI0UgOZ9NH83x?usp=sharing ENE 10: https://drive.google.com/drive/folders/1BwoBA_6HreC31dwS1tn5A8HKOZCrdIN?usp=sharing ENE 11: https://drive.google.com/drive/folders/1QwBSU3nZleTIF_7dBqplDfzve6UekrX4?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 12 -13</p>
<p>Obligación No. 6: Presentar un informe técnico de competencia</p>	<p>Avance: Para el presente periodo no hubo competencias</p> <p>Evidencia: N/A</p> <p>Ubicación: Sin registro</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>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>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>Avance: Para el presente periodo no se realizaron reuniones Evidencia: N/A Ubicación: Sin registro</p>
<p>Obligación No. 8: Orientar a los deportistas a su cargo en cumplimiento de lo señalado en la Resolución 406 de 2013 o la vigente y en el Manual de Convivencia que reglamente el Proyecto de inversión del IDRD.</p>	<p>Avance: Se realiza en cada sesión de clase un aporte teórico sobre el manual de convivencia del proyecto 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/enero</p> <p>Subcarpetas: Link Carpeta de evidencias: https://drive.google.com/drive/folders/1REIGiLXkZu705qRM88B9tkgppU1rTIsn?usp=sharing Se anexa en el presente informe folio # 17</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. 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 las sesiones de 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/enero</p> <p>Asistencia link: https://drive.google.com/file/d/1vTlw7GyZJNJ6hCnnglF_hfF0PIJKOUdK/view?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 20</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/enero Subcarpeta 1-11 Link: https://drive.google.com/drive/folders/1QwBSU3nZleTiF_7dBqplDfzve6UekrX4?usp=sharing</p> <p>Se anexa en el presente informe folio # 19</p>
<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/enero</p> <p>Base de datos Link: https://drive.google.com/file/d/1ildZyOa4oHIY_6KbCL7TAVDtj11iPp9A/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)

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>Avance: Para el presente periodo no hubo entrenamiento presencial.</p> <p>Evidencia: N/A</p> <p>Ubicación: Sin registro</p>
Obligación No. 14: Adoptar todas las acciones de cuidado y prevención que se requiera durante el desarrollo del objeto contractual.	<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>	

3. 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)

4. 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 Entrenamientos.
5. Pantallazo de las evidencias de planificaciones.
6. Pantallazos de las evidencias de plan pedagógico.
7. Pantallazo documento de socialización del manual de convivencia.
8. Pantallazos de las evidencias de base de datos actualizado.
9. Pantallazos de las evidencias de correo de envío de informe a la Liga de gimnasia de Bogotá.
10. 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 de acuerdo a concepto favorable emitido por la metodología 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
					EMPLEADOS UPC
					1 0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR
2020-12	2020-12	I	14/12/2020	47359016	\$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 (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2020-12	2020-12	I	14/12/2020	47359016	\$373.000	

DETALLE POR COTIZANTE																																																
INFORMACIÓN COTIZANTE										INFORMACIÓN NOVEDADES							PENSIÓN							SALUD			RIESGOS LABORALES			CCF			PARAFISCALES															
No.	Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres				Cotizante	Subjugo	Extranjero	Cotiz. exterior	Exonerado	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SEN	ROE	MA	MA	MA	MA	MA	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										SI		NO	X
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							
	Afilación 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 11 MM 1 AA 2021

*

3. PANTALLAZO DEL INFORME ANTERIOR EN SECOP II

6

Información presupuestal

7

Ejecución del Contrato

8

Modificaciones del Contrato

9

← → ↺

https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniquelIdentifier=CO1.SLCNTR.3505201 ☆ ⌵

Plan de Pagos

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

Crear

Documentos de ejecución del contrato

Borrar Cargar nuevo

EVIDENCIAS DE ENTRENAMIENTOS– ENERO 2021– IDRD – TECNIFICACION GIMNASIA RITMICA

ENTRENADORA: ALEXANDRA GALINDO

PANTALLAZO CARPETA EVIDENCIAS – ENERO– 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/1REIGiLXkZu705qRM88B9tkgppU1rTIsn?usp=sharing>

Compartidos conmigo > ALEXANDRA GALINDO > Evidencia > 9.ENERO 2021

Carpetas

Nombre ↑

1-4

1-6

1-8

1-10

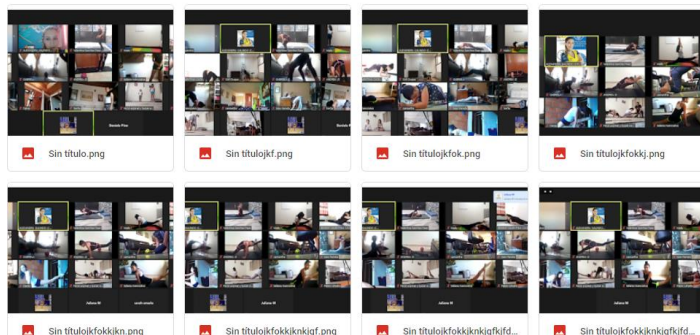
1-11

PANTALLAZOS DE ALGUNAS CARPETAS CON SUS RESPECTIVAS EVIDENCIAS

Compartidos conmigo > ... > 9.ENERO 2021 > 1-4

Archivos

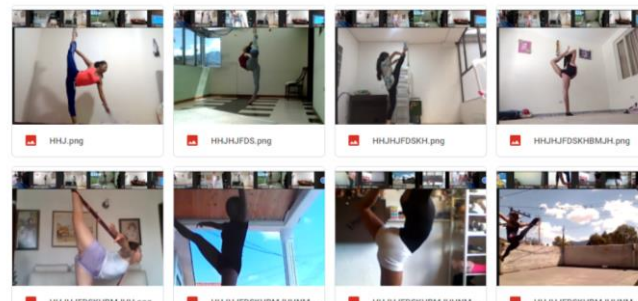
Nombre ↑



Compartidos conmigo > ... > 9.ENERO 2021 > 1-6

Archivos

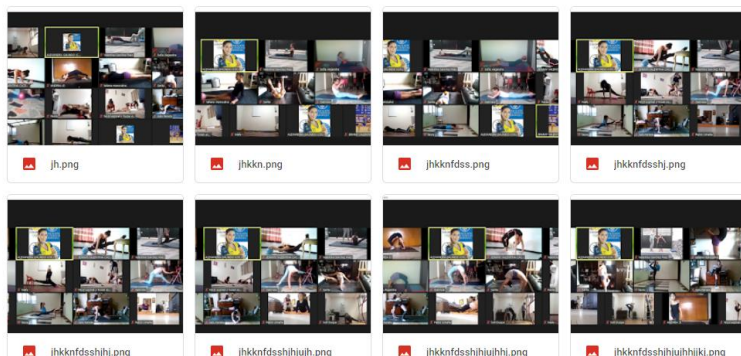
Nombre ↑



Compartidos conmigo > ... > 9.ENERO 2021 > 1-8

Archivos

Nombre ↑



Compartidos conmigo > ... > 9.ENERO 2021 > 1-10

Archivos

Nombre ↑



LINKS DE EVIDENCIA DE LOS ENTRENAMIENTOS:

<https://drive.google.com/drive/folders/14ivh8B1ZbINZC5KsYCFInJfdccCWPNA?usp=sharing>

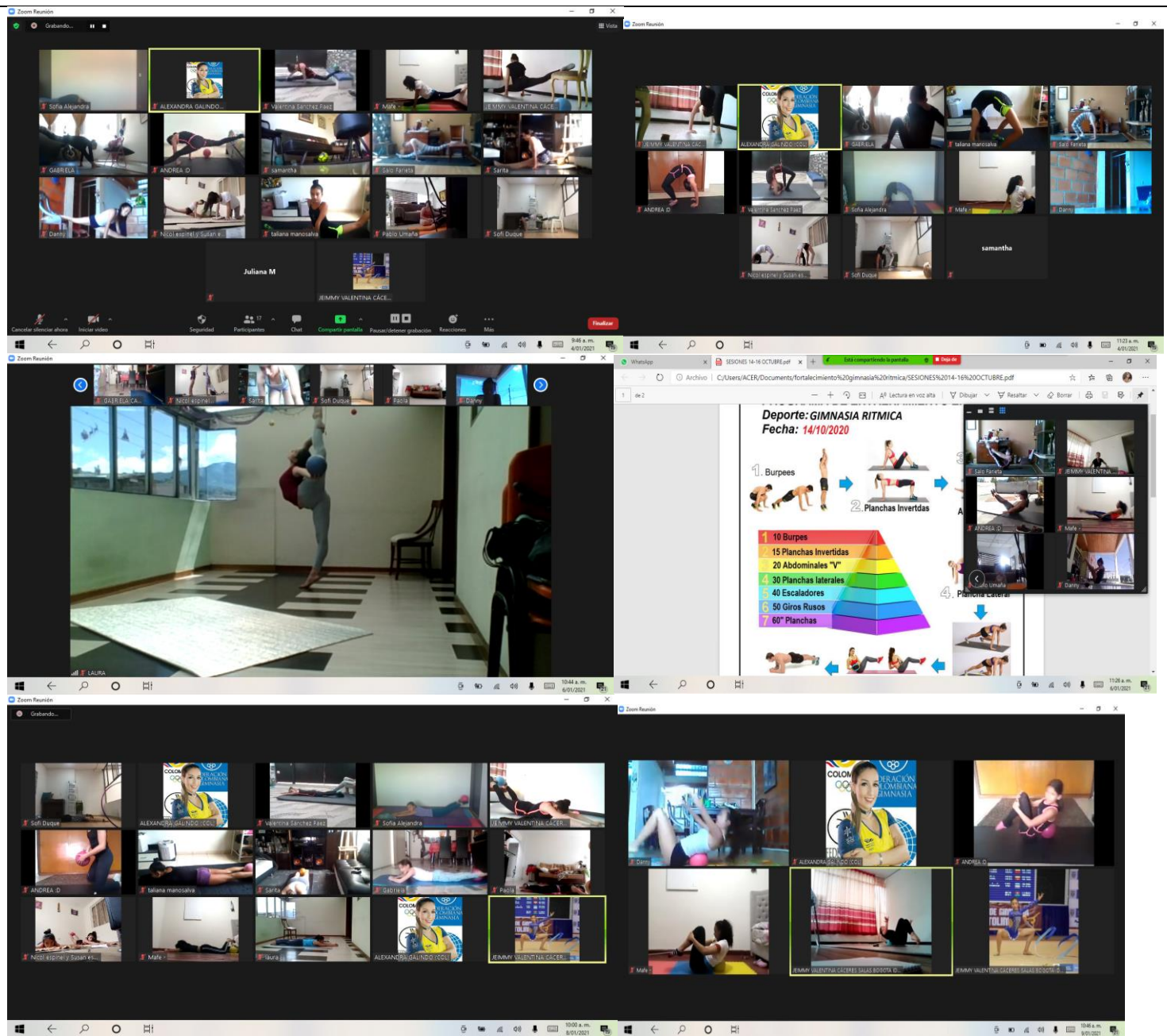
https://drive.google.com/drive/folders/1zQWvLtTc_hmoXarTYWkr8eRcYbWpegR?usp=sharing

https://drive.google.com/drive/folders/1HK_v3g08KphJGNYHGYKEI0UqOZ9NH83x?usp=sharing

https://drive.google.com/drive/folders/1BwoBA_6HreC31dwS1tln5A8HKOZCrdIN?usp=sharing

https://drive.google.com/drive/folders/1QwBSU3nZleTiF_7dBqpIDfzve6UekrX4?usp=sharing

PANTALLAZOS DE ALGUNAS CLASES – ENERO



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

MICROCICLO 1

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
FECHA: 4/01/2021		AL 10/01/2021		DEPORTE: GIMNASIA RITMICA			
ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ				CONTRATO N°: 0831 de 2020			
MICROCICLO N°: 36		TENDENCIA MICRO: CORRIENTE		OBJETIVO MICRO: Trabajo de esquemas de competencia			
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a	Hora: 8:00am - 9:30am Contenidos de la sesión: FORTALECIMIENTO Link: https://us02web.zoom.us/j/83990075257?pwd=ejdORXVIRHBJbmtmZDNWQkxGTnQ4Zz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicación de la clase Calentamiento Movilidad Articular cefalocaudal sesion de fortalecimiento de brazos para trabajo de lanzamientos		Hora: 9:00am - 10:30pm Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica con balon y mazas Link:https://us02web.zoom.us/j/83145497319?pwd=a2FrcUJwbWxBNnNlaHpnUUUd2TS9SDZz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicación de la clase Calentamiento Movilidad Articular cefalocaudal Estramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Fuerza con balon		Hora: 9:00am - 10:30am Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica con balon Link:https://us02web.zoom.us/j/82835437328?pwd=ZWNCM0ZPZE5ScjF6VVJHVjMvQy5UT09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicación de la clase Calentamiento Movilidad Articular cefalocaudal Estramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Fuerza con balon y mazas		Hora: 9:00am - 10:30am Contenidos de la sesión: Trabajo de preparacion fisica con balon Link:https://us02web.zoom.us/j/86013914857?pwd=bU91OXQxelRZelEycWgvK1BJYVh5Zz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicación de la clase Calentamiento Movilidad Articular cefalocaudal Estramientos basicos Batmants al frente, al lado, atrás, sosteniendo y en stretch Flexibilidad : split, spagat con alturas, arcos, empeines, hombros. Fuerza con balon y mazas
2 ^a	Hora: 9:31am - 12:00m Contenidos de la sesión: Esquemas de competencia y planimetrías Link: https://us02web.zoom.us/j/83990075257?pwd=ejdORXVIRHBJbmtmZDNWQkxGTnQ4Zz09 Desarrollo/Ejercicios: Planimetrías de esquemas una por una y esquemas de aro , mazas, cinta Fortalecimiento		Hora: 10:31am - 12:00m Contenidos de la sesión: Esquemas de competencia y planimetrías Link:https://us02web.zoom.us/j/83145497319?pwd=a2FrcUJwbWxBNnNlaHpnUUUd2TS9SDZz09 Desarrollo/Ejercicios: Planimerías de esquemas una por una y esquemas de aro , mazas, cinta , balon, cuerda Fortalecimiento		Hora: 10:31am - 12:00m Contenidos de la sesión: Esquemas de competencia y planimetrías Link:https://us02web.zoom.us/j/82835437328?pwd=ZWNCM0ZPZE5ScjF6VVJHVjMvQy5UT09 Desarrollo/Ejercicios: Planimerías de esquemas una por una y esquemas de aro , mazas, cinta , balon, cuerda Fortalecimiento		Hora: 10:31am - 12:00m Contenidos de la sesión: Esquemas de competencia y planimetrías Link:https://us02web.zoom.us/j/86013914857?pwd=bU91OXQxelRZelEycWgvK1BJYVh5Zz09 Desarrollo/Ejercicios: Planimerías de esquemas una por una y esquemas de aro , mazas, cinta , balon, cuerda Fortalecimiento

MICROCICLO 2

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
FECHA: 11/01/2021		AL 11/01/2021		DEPORTE: GIMNASIA RITMICA			
ENTRENADOR: M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ				CONTRATO N°: 0831 de 2020			
MICROCICLO N°: 37		TENDENCIA MICRO: CORRIENTE		OBJETIVO MICRO: Trabajo de esquemas de competencia			
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a	Hora: 8:00am - 9:30am Contenidos de la sesión: FORTALECIMIENTO Link: https://us02web.zoom.us/j/86013914857?pwd=bU91OXQxelRZelEycWgvK1BJYVh5Zz09 Desarrollo/Ejercicios: Saludo a alumnas y explicación de la clase Calentamiento Movilidad Articular cefalocaudal sesion de fortalecimiento de brazos para trabajo de lanzamientos						
2 ^a	Hora: 9:31am - 12:00m Contenidos de la sesión: Esquemas de competencia y planimetrías Link: https://us02web.zoom.us/j/86013914857?pwd=bU91OXQxelRZelEycWgvK1BJYVh5Zz09 Desarrollo/Ejercicios: Planimetrías de esquemas una por una y esquemas de aro , mazas, cinta Fortalecimiento						

MESOCICLO

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

REPORTISTA O EQUIPO :

GIMNASIA RITMICA - PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR:

M. ALEXANDRA GALINDO GOMEZ

REPORTE :

GIMNASIA RITMICA - PERFECCIONAMIENTO

MODALIDAD:

VIRTUAL

ONT TECH

--	--

C	
---	--

ENTRANCE

	CO
--	----

LACTIC

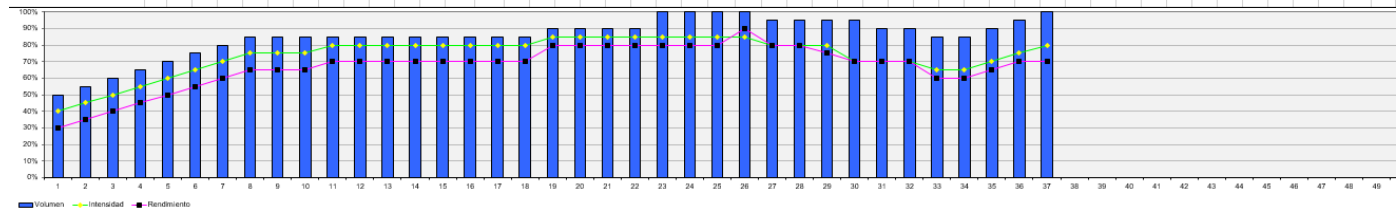
DURACIÓN DEL MACRO

DESDE

5/05/202

HASTA

01/2021



CONTROLES																																						
	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	
SEMANA	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	
INICIO SEMANA	MAY	JUN				JUL				AGO				SEP				OCT				NOV				DIC				ENE								
MES	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I		
TRIMESTRO / BLOQUE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
TAPA / MESOCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td>32</td> <td>33</td> <td>34</td> <td>35</td> <td>36</td> <td>37</td>	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	
OPLEN 2	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR X	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR Y	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR Z	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR W	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR V	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR U	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR T	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR S	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR R	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR Q	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR P	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR O	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR M	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR L	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR K	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR J	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR I	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR H	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR G	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR F	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR E	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR D	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR C	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR B	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR A	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR Z	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR Y	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR X	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR W	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR V	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR U	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR T	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR S	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
INDICADOR R	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100										

[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.

EVIDENCIA MANUAL DE CONVIVENCIA IDRD(ENE)

LINK EVIDENCIAS - ENERO:

<https://drive.google.com/drive/folders/1RElGiLXkZu705qRM88B9tkgppU1rTlsn?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 DEPORTISTAS GIMNASIA RITMITCA-PERFECCIONAMIENTO-ENTRENADORA MARIA ALEXANDRA GALINDO													
No	NOMBRE DE DEPORTISTA	No DOCUMENTO	TELEFONO ACUDIENTE	EDAD DEPORTIVA	EDAD AÑO 2020	NIVEL	NOMBRE DE ACUDIENTE	CEL. DEPORTISTA	FECHA DE NACIMIENTO	COLEGIO	CURSO	HORARIO PRESENCIAL	HORARIO VIRTUAL
1	SOFIA ALEJANDRA FLOREZ MORENO	1010762280	3125277948	2 AÑOS Y 6 MESES	9 AÑOS	AC2 Novata	NORMA MORENO		13 DE SEPTIEMBRE DE 2011	COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR CHAPINERO	TERCERO	6AM A 2:20PM	HORARIO DE LA MAÑANA
2	LAURA SOFIA PULIDO BALLEEN	1033679391	3193862002	6 AÑOS	16 AÑOS	Adulta	NUBIA SOFIA BALLEEN PAJARITO	3194949778	19 DE ENERO DE 2004	COLEGIO PARROQUIAL SAN CARLOS	11	6:30AM A 2:30PM	6:30AM A 2:30PM
3	SARA GUERRERO VELANDIA	1000612423	3144703632 - 3138851462	5 AÑOS	17 AÑOS	Nivel IV Novata	JULIETH VELANDIA - MARTIN GUERRERO	3208231800	1 DE JULIO DE 2003	COLEGIO BILINGÜE CAMPESTRE MARIE CURIE	ONCE	7AM A 2PM	7AM A 2PM Y SABADO 8AM A 1PM
4	JEIMMY VALENTINA CACERES SALAS	1090418174	3124480021	8 AÑOS	13 AÑOS	AC4	NORA SALAS	3115663482	10 DE MARZO DE 2007	COLEGIO TECNICO MENORAH IED	801	6:15AM - 12:30PM	6:15AM - 12M
5	MARIA FERNANDA SANCHEZ GRANADOS	1021672603	3207986939	8 AÑOS	14 AÑOS	Juvenil	ELVA GRANADOS	3124299103	14 DE OCTUBRE DE 2006	COLEGIO TECNICO MENORAH IED	802	6:15AM - 12:30PM	NO TIENE
6	DANIELA ANDREA DELGADO RODRIGUEZ	1030606533	3134595015	3 AÑOS Y 6 MESES	10 AÑOS	AC2 Avanzada	JENNY RODRIGUEZ	3103138275	11 DE FEBRERO DE 2010	COLEGIO TECNICO COMERCIAL FRANCISCO JOSE DE CALDAS	503	6:20AM A 12:30PM	NO TIENE
7	JULIANA MONTAÑO MORENO	1014480852	3015186180	8 AÑOS	14 AÑOS	Nivel VI Novata	MONICA LILIANA MORENO R.	3208018403	13 DE SEPTIEMBRE DE 2006	COLEGIO TECNICO MENORAH IED	9NO	6:15AM - 12:30PM	NO TIENE
8	PAOLA ANDREA SALAZAR TAPIAS	1141723615	3214138725	4 AÑOS Y 6 MESES	12 AÑOS	Nivel VI o AC3 Novata	EDITH PATRICIA TAPIAS	3167269702	19 DE NOVIEMBRE DE 2008	COLEGIO DISTRITAL JUAN DEL CORRAL	SEXTO	6AM - 12M	6AM A 11AM
9	DANIELA ALEJANDRA PINO MONTAÑA	1028480580	3158388444	6 AÑOS	15 AÑOS	Juvenil	LIDA MONTAÑA/EDUARDO PINO	3004162585	19 DE DICIEMBRE DE 2005	GIMNASIO MILITAR FUERZA AEREA	NOVENO	6:30AM A 2:30PM	L, MI, VI: 7 AM A 2:30PM - MA Y JU: 8AM A 5PM
10	SOFIA DUQUE ARDILA	1013260786	3144405880	1 MES	14 AÑOS		ROSA ARDILA		4 DE ENERO DE 2006	INSTITUTO PEDAGOGICO NACIONAL	OCTAVO	7AM A 3PM	7AM A 3PM
11	GABRIELA CARRILLO FLOREZ	1021316747	3004397041	1 MES	7 AÑOS		BRENDA FLOREZ		19 DE ENERO DE 2013	COLEGIO PRESENTACION CENTRO		7AM A 3PM	7AM A 2PM
12	SALOME FARIETA MORENO	1014868390	3165688843	1 MES	11 AÑOS		ANGIE MORENO		2 DE MARZO DE 2009	COLEGIO REFOUS		7AM A 3:30PM	7AM A 12M
13	SARAH JOANNE UMAÑA MESA	1020821579		1 MES	6 AÑOS		MARTA MILENA MESA		19 DE DICIEMBRE DE 20014	HOME SCHOOL			
14	VALENTINA SANCHEZ PAEZ	1072669186	3164945226	2 MESES	9 AÑOS		SIRLEY PAEZ		1 DE JUNIO DE 2011	IED LA MERCED	CUARTO	6AM A 12:00	7AM A 10AM
15	NICOL ALEJANDRA ESPINEL DIAZ	1145224401	3112385708	4 AÑOS	13 AÑOS		JANETH CECILIA DIAZ NAVARRETE		13 DE JUNIO DE 2007	GENERAL SANTANDER	NOVENO	6AM A 12:30M	6AM A 12:30M
16	SUSAN DANIELA ESPINEL DIAZ	1029288543	3112385708	3 MESES	8 AÑOS		JANETH CECILIA DIAZ NAVARRETE		4 DE ABRIL DE 2012	GENERAL SANTANDER	CUARTO	6AM A 12:30M	6AM A 12:30M

PANTALLAZO ENVIO DE CORREO A LA LIGA CON EL INFORME DE ENERO DE 2021

GRUPO: GIMNASIA RITMICA – TECNIFICACION

INFORME MES DE ENERO DE 2021



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

16:47 (hace 0 minutos) ☆ ↩

¡Muy buenas tardes!

Envío mi trabajo realizado en el mes de enero de 2021 con las deportistas de gimnasia rítmica (Tecnificación), finalizando mi contrato satisfactoriamente y dando cumplimiento a cada obligación.

Gracias.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO DISTRITAL DE
**RECREACIÓN
Y DEPORTE**

M. ALEXANDRA GALINDO

Entrenadora Gimnasia Rítmica

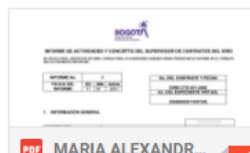
RENDIMIENTO DEPORTIVO

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 2021-01-01 a 2021-01-11

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 VELANDIAS	Mujer	1000612423	ra 100 # 23 H 83 int 1 apto 3	5,73208E+11	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
2	JULIANA MONTAÑO MORENO	Mujer	1014480852	C SUR # 24 35 APARTA 336	3015186180	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
3	MARIA FERNANDA SANCHEZ GRANADOS	Mujer	1021672603	Calle 2#19A26	5,73124E+11	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
4	PAOLA ANDREA SALAZAR TAPIAS	Mujer	1141723615	Kr 69 b 74 b 82	5,73214E+11	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
5	SOFIA ALEJANDRA FLOREZ MORENO	Mujer	1010762280	Cra 26A No. 62 32	3125277948	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
6	DANIELA ALEJANDRA PINO MONTAÑA	Mujer	1028480580	Cra 81b #6c_10 casa 34	3004162585	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
7	DANIELA ANDREA DELGADO RODRIGUEZ	Mujer	1030606533	Cra 67d# 67_66 apto 301	5,73135E+11	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
8	LAURA SOFIA PULIDO BALLEEN	Mujer	1033679391	Calle 55 sur # 19a 33	3194949778	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
9	JEIMY VALENTINA CACERES SALAS	Mujer	1090418174	CARRERA 17#4-49	3124480021	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
10	Sofia Duque Ardila	Mujer	1013260786	85 Mirador de los cipreses in	5,73223E+11	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
11	Salomé Juliana Farieta Moreno	Hombre	1014868390	era 7c # 151-49 apartament	5,73166E+11	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
12	Sarah Joanne Umaña Mesa	Hombre	1020821579	Cara 51 # 4 a 27 apt 202	5,73012E+11	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
13	Gabriela Carrillo Flórez	Hombre	1021316747	Cra 15 6-16sur	3004397041	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
14	VALENTINA SANCHEZ PAEZ	Mujer	1072669186	ra 68d sur # 40-53 int 4 apto	5,73165E+11	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
15	Susan Daniela Espinel	Hombre	1029288543	Calle63hbis#118a	5,73112E+11	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
16	Nicol Alejandra Espinel Diaz	Mujer	1145224401	Calle63hbis118a53	5,73112E+11	Tecnificación	10	0	0	10	10	100,0
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	