INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 02 de 04 CONTRATO No. 555 de 2022									
Nombre del Contratista	YURLEY TATIANA ZUÑIGA CABEZAS								
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	63.561.208 de Bucaramanga								
Nombre y Cargo del Supervisor	LUZ DARY RUSINQUE SILVA – Técnico Operativo								
Número del Contrato	555		**Pago Número**		02	**De**	04		
Período Informado	01/03/2022 a 30/03/2022		**No. De Registro Presupuestal**		2022000592				
Cuenta Bancaria y Entidad	24088541862 BANCO CAJA SOCIAL				**Corriente**		**Ahorros**	X	
Valor del Pago	UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS M/CTE ($1.714.000)								
Fecha Acta Inicio	01/02/2022				**Fecha de Terminación Vigencia Inicial**		30-05-2022		
Prórroga	**SI**		**NO**	x	**Fecha de Terminación prórroga**		N/A		
Adición	**SI**		**NO**	x	**Valor Adicionado**		N/A		
Suspensiones	**SI**		**NO**	x	**Periodo de Terminación**		N/A		

Objeto del Contrato: PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas	**Actividades realizadas**
1. Orientar, desarrollar y/o asesorar sesiones de actividad física, donde se manejen diferentes modalidades y/o nuevas tendencias de actividad fisca, como clases grupales musicalizadas, entrenamiento funcional, sesiones en gimnasio al aire libre, CrossFit, actividades en bicicleta, yoga, pilates, caminatas, entre otras, dirigidas a niños, jóvenes y adultos.	Desarrollé sesiones de actividad física en los municipios de Gachancipá y Cogua con modalidades de gimnasia, rumba aeróbica, artes marciales musiocalizada y fortalecimien to muscular, además se realicé un ciclopaseo en el municipio de Cogua con algunas usuarias del programa y una charla de hábitos y estilos de vida saludables en la Institución Educativa Departamental Rural Las Margaritas del municipio de Cogua. Adicional apoye dos eventos en los municipios Bituima y Sopó. Anexo registro fotográfico de las sesiones de clase de cuatro grupos regulares, un ciclopaseo, una charla HEVS y los apoyo a eventos.
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, un plan de trabajo, el cual contenga las diferentes tendencias o modalidades de actividad física a desarrollar, la metodología, los objetivos, población a impactar, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Presenté propuesta de trabajo y cronogramas semanales indicando las actividades que se planeaban para las sesiones de clase. Anexo imágenes de pantallazos de 4 cronogramas semanales.
3. Conformar 4 grupos regulares de actividad física, trabajando dos sesiones semanales con cada uno, para un total de 8 sesiones a la semana, logrando impactar mínimo dos municipios del departamento, de acuerdo con directrices dadas por el coordinador y/o supervisor. Cada sesión deberá tener una duración de 90 minutos.	Conformé dos grupos regulares uno en cada municipio después de la convocatoria realizada, y continué con el proceso de los que ya estaban conformados desde el mes pasado. ○ GACHANCIPÁ - 2 grupos regulares conformados

	• *"Parque principal"* Lunes y miércoles de 5:30 a 7:00 p.m. Sesiones de clases realizadas en la tarima del parque principal, con posibilidad de utilizar la casa de la cultura si el clima no favorece. Beneficiarias 28 usuarias. • *"Kerantá"* Lunes y miércoles de 7:30 a 9:00 p.m. Sesiones de clase realizadas en la cancha múltiple del sector con posibilidad de utilizar un salón comunal de uno de los conjuntos si el clima no favorece. Beneficiarias 5 usuarias. ○ COGUA– 2 grupos regulares conformados • "Vereda San José" Lunes y miércoles de 7:00 a 8:30 a.m. Sesiones de clase realizadas en el polideportivo del sector. Beneficiadas 29 usuarias. • "San Joaquín" Adulto Mayor Lunes y miércoles de 9:00 a 10:30 a.m. Dirección Vereda Roda Montaña, Sector San Antonio, frente al polideportivo de Cogua. Anexo registro fotográfico de las sesiones de clase de los grupos regulares.
4.Realizar proceso de convocatoria e inscripción de los grupos a conformar, garantizando que mínimo beneficien a 15 personas de diferentes edades en cada uno, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Realicé convocatoria por medio de redes sociales y con carteles impresos con el apoyo de las oficinas de deportes de los municipios de Gachancipá y Cogua, con la pieza publicitaria entregada por Indeportes Cundinamarca y con esto se han empezado a nutrir las sesiones de clases. Diligencié las fichas de inscripción con los usuarios de 2 grupos regulares, donde se consignaron los datos de identificación y el contacto del usuario, el cuestionario de aptitud para la actividad física (PAR-Q), la morbilidad reportada y las medidas antropométricas. A medida que asisten nuevas personas a las sesiones se realiza el mismo procedimiento con ellos. Anexo imágenes de la publicidad enviada por Indeportes Cundinamarca, modificada, impresa y compartida por las redes sociales de cada uno de los municipios
5.Apoyar los eventos de actividad física y de promoción de hábitos y estilos de vida saludables en los municipios del departamento de Cundinamarca, de acuerdo con la asignación del coordinador.	Apoyé la actividad "Día de la mujer" en el municipio de Bituima, el día 07 de marzo de 8:00 a 12:00 del día, en el parque principal del mismo municipio; se realizó sesión de rumba aeróbica durante aproximadamente 90 minutos el calentamiento al ritmo de merengue y en el estiramiento general con música pop; Participaron aproximadamente 16 usuarios en su mayoría mujeres. Se invita a todas las mujeres transeúntes y participantes de la actividad a recibir

	un refrigerio ofrecido por la oficina de desarrollo social del municipio. Apoyé la mega clase de actividad física musicalizada "Retro Party 80´s" Estilo coca cola bailable. El día viernes 18 de marzo de 5:30 a 8:30, en el municipio de Sopó, en conmemoración al mes de la mujer. En la intervención se realizó movilidad articular al ritmo de rock en español, sesión de GAM para el calentamiento y rumba aeróbica de los 80´s al finalizar después de la presentación de los instructores de actividad física del instituto de deportes del municipio. Asistieron aproximadamente 40 personas Anexo registro fotográfico de los eventos realizados en los municipios de Bituima y Sopó.
6.Realizar mínimo una charla mensual de promoción de HEVS y actividad física, atendiendo diferentes municipios del departamento.	Realicé una charla presencial de Hábitos y Estilos de Vida Saludable el día jueves 17 de marzo de 10:00 de la mañana a 1:00 de la tarde, con los estudiantes de los grados octavo y noveno de la Institución Educativa departamental Rural Las Margaritas en el municipio de Cogua. En uno de los salones de la institución se presentan las dispositivas facilitadas por Insdeportes Cundinamarca y se socializan los temas allí expuestos, se resalta la importancia de la actividad física, la alimentación saludable, la hidratación, el descanso y reducción de los niveles de estrés, se interactúa con los estudiantes haciéndoles preguntas referentes a los temas tratados. Para finalizar la actividad nos desplazamos a la cancha múltiple donde realizamos una sesión de actividad física musicalizada con artes marciales y rumba. Asistieron 28 estudiantes. El rector nos abrió muy amablemente el espacio y junto a la docente de educación física se pudo llevar a cabo de manera exitosa la actividad. Anexo imágenes de la charla HEVS y de la actividad física.
7.Realizar una actividad mensual de promoción del uso de la bicicleta en el departamento de Cundinamarca, por medio de ciclo vías, ciclo paseos, travesías entre otras.	Realicé un ciclopaseo el día domingo 20 de marzo de 8:00 a 10:00 de la mañana en el municipio de Cogua. El punto de encuentro fue en el parque principal, frente a la alcaldía donde llegaron 12 usuarios que asisten a las sesiones de clases y sus familias, con los que se hizo un recorrido de aproximadamente 15 kilómetros, subimos por la vereda El Altico hasta la institución educativa de este sector, donde tomamos otro camino que nos condujo por la vereda Rincón Santo, para luego empezar a descender y finalizar frente al polideportivo de la vereda San José. Algunos usuarios asistieron y realizaron el recorrido a pie por diversas razones algunas de ellas no tenían el medio de transporte, otras por miedo o por no saber utilizar este artefacto. Se escucharon comentarios de incluir la bicicleta en su vida cotidiana. Anexo registro fotográfico del ciclopaseo realizado en el municipio de Cogua.
8.Diligenciar y entregar los formatos de informes, reporte de beneficiarios y demás información o formatos que sea solicitados por la coordinación y/o supervisión.	Entregué los informes, formatos diligenciados y asistencia del mes de marzo de 2022.

	Anexo imágenes del informe de gestión y de los listados de beneficiaros.
9. El contratista deberá entregar mensualmente una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales programadas.	Anexé la certificación entregada por la Secretaria de Educación, Cultura, Recreación y Deportes de Gachancipá y de la subgerencia de deporte y recreación de Cogua del mes de marzo. Anexo imagen de la certificación expedida por los municipios de Gachancipá y Cogua donde certifica la asistencia a clases.
10. Apoyar procesos de investigación y capacitación que se adelanten o requieran por parte del Instituto entorno a los procesos de actividad física y la promoción del uso de la bicicleta.	No aplica
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	No aplica
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí el miércoles 2 de marzo a las 11:00 de la mañana a la reunión virtual convocada por la coordinadora – monitora, para aclarar temas de la radicación de informe y recordatorio de actividades a realizar en el mes de marzo. Asistí el viernes 4 de marzo a las 3:30 de la tarde a la reunión virtual convocada por la coordinadora a Ángela Vargas, para socializar las actividades ejecutadas en los diferentes municipios y recomendar las actividades como el ciclopaseo, la charlar y la reunión en la gobernación. Aclaró dudas de cada uno de los formadores. Asistí el miércoles 9 de marzo a las 9:00 de la mañana a la reunión presencial convocada por el área de actividad física de Indeportes Cundinamarca. Allí se realizaron actividades demostrativas de dirección en las sesiones de clase, dieron recomendaciones generales y tips de actividades que se pueden realizar con los grupos regulares. Para finalizar nos ofrecieron un refrigerio. Asistí el lunes 28 de marzo a la reunión extraordinaria convocada por la coordinación de actividad física de Indeportes Cundinamarca de manera virtual donde se trataron temas del informe, ciclopaseos y día mundial de la actividad física. Anexo registro fotográfico y pantallazos de las reuniones presenciales y virtuales .
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	No aplica

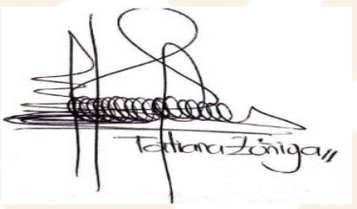
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Envié la cuenta de cobro, el informe de supervisión, las evidencias fotográficas y la planilla de seguridad social, documentos requeridos en la plataforma de SECOP.
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	No aplica

DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA

Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las 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.

Igualmente, en calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado correctamente y declaro bajo la gravedad de juramento que las planillas fueron canceladas, de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
Febrero	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9429801509
Marzo	1.000.000	125,000	160,000	24,400	9431131886
Totales	2,000,000	150,000	320,000	48,800	



FIRMA CONTRATISTA
C.C. 63.561.208 de Bucaramanga