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. 4 de 8 CONTRATO No. 183 de 2022									
Nombre del Contratista	Oscar Adrián Sierra Castillo								
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	C.C 2986797 de Cogua								
Nombre y Cargo del Supervisor	Juan Francisco Méndez Laspriella, Técnico Operativo								
Número del Contrato	183		**Pago Número**		4	**De**	8		
Período Informado	01/05/2022 a 30/05/2022		**No. De Registro Presupuestal**		2022000503 de 31/01/2022				
Cuenta Bancaria y Entidad	Bancolombia 33200063029				**Corriente**		**Ahorros**	x	
Valor del Pago	Un millón setecientos catorce mil pesos ($ 1.714.000) M/CTE.								
Fecha Acta Inicio	10/02/2022				**Fecha de Terminación Vigencia Inicial**		09/09/2022		
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: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas	**Actividades realizadas**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, 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.	02-05 – Continué con el proceso de convocatoria a través de las redes sociales con el flyer, el cual; divulgué a través de WHATTSAPP Y FACEBOOK durante todo el mes de Mayo. Durante el transcurso del mes de Mayo se logró con la participación de más de 50 niños y niñas y se mantiene la convocatoria e inscripción abierta para el siguiente mes.
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	1.Se realizó el plan pedagógico. Las 3 mallas curriculares para los tres niveles de formación (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento). 2 se elaboró el horario de clase el cual contiene los días de trabajo, las horas y el lugar de práctica.
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	INICIACIÓN: Durante el mes de Mayo las actividades generales para esta categoría fueron de adaptación y fortalecimiento de grupos musculares generales. Adicionalmente, se realizaron las pruebas motrices y antropométricas. FUNDAMENTACIÓN: durante el mes de Mayo las actividades para esta categoría fueron de acondicionamiento físico, postural sin y con los patines y algunos ejercicios de capacidades físicas. Adicionalmente, se realizaron las pruebas motrices y antropométricas. PERFECCIONAMIETO: durante el mes de Mayo las actividades generales para esta categoría fueron de acondicionamiento general y especifico en extremidades inferiores y superiores. Durante el mes de Mayo se toma la asistencia de los diferentes niveles de formación: Adicionalmente, se realizaron las pruebas motrices y antropométricas. INICIACIÓN: 80% DE ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN: 78% DE ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO: 79% DE ASISTENCIA

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	Para el mes de Mayo se contó con una cobertura global de 54 deportistas en los diferentes niveles: 1. Iniciación: 20 deportistas 2. Fundamentación: 20 deportistas 3. Perfeccionamiento: 14 deportistas Se anexa registro fotográfico de las sesiones realizadas en cada una de las categorías.
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	28-05 Durante el mes de Mayo se utilizó adecuadamente la imagen de Indeportes Cundinamarca en todas las actividades realizadas resaltando la imagen/video en la publicación del perfil de Indeportes las actividades realizadas en el programa de formación en los 3 niveles. 30-05 Interactuar en las publicaciones de Indeportes Cundinamarca.
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Realicé y preparé las sesiones correspondientes para el mes de mayo en el cual se empezaron con las sesiones de forma presencial teniendo en cuenta todos los protocolos establecidos para el manejo del covid 19, realizando principalmente sesiones de entrenamiento según lo indiqué la alcaldía municipal y la subgerencia de deportes con relación al aislamiento o distanciamiento físico en cada zona o vereda y con el entrenador correspondiente. En cada una de las sesiones se realizó un calentamiento, estiramientos y movilidad articular guiados de manera verbal y/o física por el entrenador o en cada sesión los estiramientos los realizaba un niño o niña. En cada sesión se realiza antes de iniciar una retroalimentación de la clase anterior con el objetivo de comprender el tema a desarrollar y la importancia de la sesión del día. 02/05 Fundamentación Calentamiento guiado de manera verbal, ejercicios de lateralidad en extremidades inferiores y superiores. Posteriormente se realizó una retroalimentación de la clase anterior y se realizaron varios juegos de activación. Se procedió a colocar los patines enfatizando en esta sesión posiciones básicas y cambios de posición. Al finalizar dirigí varios estiramientos de manera rápida para irlos aprendiendo y realizarlos posteriormente en casa o durante los entrenamientos por si solos. 02/05 Perfeccionamiento. Ejecutaron ejercicios y juegos de motivación para romper el hielo. Realicé una explicación del tema de trabajo en equipo y la sesión se basó todo el tiempo en realizar diversos ejercicios de manera grupal. Realizaron ejercicios de juegos pre deportivos para posteriormente realizar una retroalimentación y ejecutaros en el deporte especifico del patinaje. Al finalizar realizaron ejercicios de estiramientos guiados de manera verbal por parte de cada uno de los deportistas. 03/05 iniciación. Practica movimientos con diferentes ritmos en patines y sin ellos. Realizar diversos ejercicios guiados de manera verbal y/o con pito manejando la atención de los ejercicios caminando, trotando, o corriendo en diversas direcciones con y sin patines. Al finalizar realizaron ejercicios de estiramiento de manera activa ejecutando desplazamientos y estirando en tenis. 03/05 fundamentación. Deslizamientos hacia delante a diferentes velocidades y reaccionando a diversos estímulos adquiriendo diversas posiciones guiadas por el instructor. Posteriormente realizaron ejercicios de trenza en posición

	estática y posteriormente en movimiento con complejidad baja. Los ejercicios fueron guiados de manera verbal y con el método de imitación. 04/05 perfeccionamiento. En esta sesión se dio continuidad al proceso de trenzado en posición dinámica y estática. Guiados de manera verbal y con proceso de enseñanza de fácil a difícil. Los ejercicios fueron guiados pausadamente y uno a uno fueron realizando el ejercicio y corregidos por el instructor. 06/05 iniciación. Realizaron ejercicios en zigzag con platillos de forma lineal y en slalom zapateando y/o deslizando de manera muy suave. Los materiales que se utilizaron fueron: pito, platillos, aros y conos. Fundamentación y perfeccionamiento: realizaron ejercicios de calentamiento y juegos de manera grupal. Desplazamientos en un solo pie izquierdo y derecho, saltos horizontales y verticales. En patines realizaron ejercicios de deslizamiento para calentar alrededor de unos aros simulando un óvalo y a diversas velocidades cambiando con el sonido del pito. Al finalizar realizaron estiramientos guiados por parte del entrenador y una pequeña retroalimentación del trabajo desarrollado e indicaciones de bioseguridad para practicar en casa. 07/05 fundamentación. Los niños y niñas realizaron calentamiento guiado por el instructor con diversos desplazamientos alrededor de la cancha hacia delante, atrás, saltando en dos pies, en un solo pie, entre otros. Debían realizar ejercicios de reacción a diversos estímulos sonoros, visuales y al tacto. En patines realizaron ejercicios de corrección postural básico, salidas básicas globales y técnicas básicas de frenado con freno y sin freno. Al finalizar se realizó la retroalimentación de los ejercicios y valor de la clase. 07/05 perfeccionamiento. Se realizó la retroalimentación de la clase virtual y se desarrollaron diversos ejercicios en tenis y patines enfatizando en el control y equilibrio en un solo patín. Realizaron desplazamientos deslizando en un patín y el otro pie en tenis empujando (patineta) cada vez el ejercicio iba aumentando el grado de complejidad. 09/05 Iniciación. En esta sesión se realizaron ejercicios específicos en zig zag y slalom hacia delante entre platillos y/o conos con el objetivo de lograr una mayor ubicación espacial en el terreno deportivo. Los ejercicios se realizaron a diversas velocidades y de manera individual o por parejas con el fin de simular una carrera y realizar acciones bajo presión. 09/05 Fundamentación. En esta sesión se realizaron ejercicios de saltos en un solo pie y en dos pies de manera estática y dinámica con y sin apoyo por parte del instructor o algún compañero del grupo. El objetivo principal era reaccionar a diversas situaciones presentadas en el diario vivir. Por ejemplo: cómo reaccionar ante un hueco u obstáculo en el camino. La actividad finalizó con pequeños recorridos en ovalo hacia delante. 10/05 perfeccionamiento. Realizaron ejercicios de carreras en tenis cambiando de posición y a diversas velocidades de reacción teniendo como estímulo un pito, palmada, la voz o un conteo. Estos mismos ejercicios debieron ser ejecutados en patines y cada vez iba en aumento el grado de complejidad. Al finalizar realizaron recorridos largos en patines en el óvalo o pista de la cancha. 10/05 iniciación. Posterior al calentamiento realizaron desplazamientos en un solo patín (patineta) con el fin de reforzar en la práctica los ejercicios desarrollados en las sesiones anteriores. Se resolvieron dudas e inquietudes y se explicó detalladamente el propósito del ejercicio. Se resolvieron dudas e inquietudes generadas por la actividad.

	11/05 iniciación. Iniciación Guie ejercicios de calentamiento y juegos de motivación de manera individual con carreras y diversos cambios de posición al sonido del pito o a una voz de salida con el fin de lograr una mayor atención y concentración para una salida en carrera. Cada vez se realizaban con un mayor grado de dificultad sin llegar a generar fatiga o aburrimiento. Los mismos ejercicios realizados en tenis se realizaron posteriormente en patines con un grado de complejidad y exigencia mínima. 12/05 fundamentación. En esta sesión se realizaron algunas pruebas físicas y antropométricas a 15 niñas del municipio de Cogua de la categoría de iniciación y fundamentación. Por condiciones climáticas no se pudieron llevar a cabo las pruebas de velocidad y resistencia. Se realizaron las medidas de talla, envergadura, salto horizontal sin impulso, quedando algunas pendientes por realizarse en el transcurso de la semana siguiente. 12/05 perfeccionamiento. Se llevó a cabo la práctica del deporte fútbol como objetivo principal de brindar una experiencia diferente al patinaje y luego poder adaptar de manera práctica algunos ejercicios específicos del deporte. 14/05 iniciación. Realizaron un calentamiento específico con palos de escoba ejecutando ejercicios básicos de fuerza sin peso y simulando movimientos específicos de algunos movimientos de barras para ejercitar tren superior. 15/04 fundamentación. En esta sesión las niñas y los niños realizaron diversos ejercicios de desplazamiento hacia delante en zigzag y slalom con un grado de complejidad mayor enfatizando en la velocidad de desplazamiento y posición básica. 16/05 perfeccionamiento. el trabajo deportivo del día de hoy radicó en ejercicios de equilibrio en patines sobre un solo patín y ejecutando posiciones básicas como garza y avioncito. Todos los movimientos fueron de manera dinámica o en movimiento teniendo en cuenta el método de fácil a difícil. 16/05 iniciación. Fortalecer los valores sociales y personales a través de la práctica del patinaje. 17-05 fundamentación. Reconocer habilidades básicas de movimiento a través de circuitos recreativos 17/05 perfeccionamiento, Reconocer habilidades básicas de movimiento a través de circuitos recreativos 18/05 iniciación. Fortalecer los valores sociales y personales a través de la práctica del patinaje 19/05 fundamentación adaptarse a diferentes superficies con y sin elemento 20/05 perfeccionamiento. Aplicación de test físicos y muestras antropométricas. 21/05 fundamentación. Aplicación de test físicos y muestras antropométricas. 23/05 perfeccionamiento. Aplicación de test físicos y muestras antropométricas. 24/05 iniciación. Aplicación de test físicos y muestras antropométricas. 24/05 fundamentación. Fortalecer conocimientos motrices enfocados al patinaje aportando al desarrollo social y emocional de los participantes 24/05 perfeccionamiento. Fortalecer conocimientos motrices enfocados al patinaje aportando al desarrollo social y emocional de los participantes 25/05 iniciación. Aplicación de test físicos y muestras antropométricas. acción de manera individual con carreras y diversos cambios de posición al sonido del pito o a una voz de salida con el fin de lograr una mayor atención y concentración

	para una salida en carrera. Cada vez se realizaban con un mayor grado de dificultad sin llegar a generar fatiga o aburrimiento. Los mismos ejercicios realizados en tenis se realizaron posteriormente en patines con un grado de complejidad y exigencia mínima. 26/05 fundamentación. Aplicación de test físicos y muestras antropométricas. Fortalecer conocimientos motrices enfocados al patinaje aportando al desarrollo social y emocional de los participantes 26/05 perfeccionamiento. Aplicación de test físicos y muestras antropométricas. Fortalecer conocimientos motrices enfocados al patinaje aportando al desarrollo social y emocional de los participantes 28/05 iniciación. Aplicación de test físicos y muestras antropométricas. Los mismos ejercicios realizados en tenis se realizaron posteriormente en patines con un grado de complejidad y exigencia mínima. 28/05 fundamentación. Aplicación de test físicos y muestras antropométricas. Mejorar el ritmo Mejorar el ritmo de carrera por medio de repeticiones con tiempos controlados 29/05 perfeccionamiento. Mejorar el ritmo Mejorar el ritmo de carrera por medio de repeticiones con tiempos controlados 30/05 iniciación. Ejecutar ejercicios de habilidades motrices básicas con y sin elemento deportivo específico. 31/05 fundamentación. Aplicación de test físicos y muestras antropométricas.
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Durante el mes de mayo se actualizó el drive. Pruebas fisicas https://drive.google.com/drive/folders/10w_PshcOwUT9C_FLTkNuQUzOC1UTQM02?usp=sharing Plan pedagogico https://drive.google.com/drive/folders/12f9GliloGuRpb4-0BNlfHhV9emhGrAD4?usp=sharing plan mensual https://drive.google.com/drive/folders/1wGV7RAhqXWErQKlKLUfZz3CnkCO8ZU01?usp=sharing Inscripciones https://drive.google.com/drive/folders/1_MbtvTcgDTMBzfqEH0V1mlbb5rsXGnyT?usp=sharing informes de pago https://drive.google.com/drive/folders/1S2d7upCV2GuAYuQe6DK44AR8gkolTvtc?usp=sharing Horarios https://drive.google.com/drive/folders/1Hap_Ftck71LVNJjcCDAZUwP59VgpVmr7?usp=sharing
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	El día 30 de mayo se presentó el plan mensual y las 36 sesiones del mes de junio, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos en cada uno de los niveles de formación.
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Se desarrolló durante las dos últimas semanas de mayo las evaluaciones a los deportistas.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	El subgerente de deportes y recreación de Cogua (Jefferson Castañeda) me hizo entrega del certificado donde consta el cumplimiento de mis labores durante este mes de mayo.

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	06-05. Realicé apoyo en la institución departamental de la plazuela en la sede de primaria. Las actividades fueron programadas por la subgerencia de deportes y recreación del municipio de Cogua. 13-05 Realicé apoyo en la institución departamental de la plazuela en la sede de primaria. Las actividades fueron programadas por la subgerencia de deportes y recreación del municipio de Cogua. 27-05 Realicé apoyo en la institución departamental de la plazuela en la sede de primaria. Las actividades fueron programadas por la subgerencia de deportes y recreación del municipio de Cogua.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	02-05 Reunión presencial. Zipaquirá. entrega de informes 11-05 Virtual 7 pm. planeaciones x niveles 12-05 Capacitación presencial. tema test físicos. 23-05 Reunión virtual. apoyo actividades organizadas por Indeportes 31-05 Virtual. dirigida por Andrés Castro. cumplimiento obligaciones 100%
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.	Estamos a la espera que por parte del área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera de Indeportes nos envíen el documento y/o formato a diligenciar..
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.	Se carga al Secop los siguientes documentos: Cuenta de cobro Informe de gestión Evidencias fotográficas Planilla de seguridad social
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.	El día 30 de mayo se envía el formato de Excel de operación de beneficiarios. Se entregan todos los documentos solicitados durante el mes de mayo en formatos digital y modificable. Se entregan fichas de inscripción escaneadas.

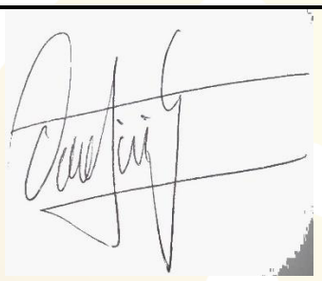
DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA

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.

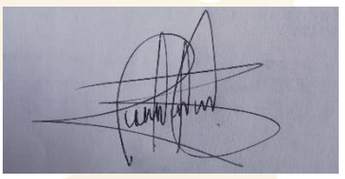
Igualmente, en calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado correctamente y declaro bajo la gravedad de juramento que las planillas fueron canceladas, de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
Febrero	N/A	N/A	N/A	N/A	CERTIFICACIONES
Febrero	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	#1043764320
Marzo	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	#1045069651
Abril	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	#1045678288
Totales	**$3.000.000**	$375.000	$480.000	$73.200	**N/A**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
FIRMA CONTRATISTA
C.C./NIT 2986797



ANDRES DAVID CASTRO RODRIGUEZ
C.C. 1077085397
APOYO A LA SUPERVISIÓN