INFORME PARA PAGO 04 – CPS - 710-2022 **de 2022**

SOPORTE CUMPLIMIENTO OBLIGACIONES

EVIDENCIAS APOYO PROCESO CONTRACTUAL

OBLIGACION 1

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.

- TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA ADULTO MAYOR MUNICIPIO DE SIMIJACA
- FECHA: 02/05/2022
- LUGAR: SALON PARROQUIAL
- HORA: 9:00 a.m. a 10:30 a.m.
- GRUPO: 1





- **TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA ADULTO MAYOR MUNICIPIO DE SIMIJACA**
- **FECHA: 02/05/2022**
- **LUGAR: parque principal**
- **HORA: 6:30 p.m. a 7:30 p. m.**

- **GRUPO: 2**




-

- **TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA CON BASTON ADULTO MAYOR MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE**
- **FECHA: O3/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO : 1**




- **TRABAJA DE ACTIVIDAD FISICA ADULTOS MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE**
- **FECHA: 03/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO 2**




- **TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA ADULTOS MUNICIPIO DE SIMIJACA**
- **FECHA: 04/05/2022**
- **LUGAR: PARQUE PRINCIPAL**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO: 2**



TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA RUMBA AEROBICA ADULTO MAYOR EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE GRUPO 1

- **FECHA: 05/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS ALCALDIA**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**
-




-

TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA RUMBA AEROBICA ADULTO MAYOR EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA GRUPO 1

- **FECHA: 05/05/2022**
- **LUGAR: SALON PARROQUIAL**
- **HORA: 2:00 p.m. 3:30 p.m.**
- **GRUPO 1**




-

-

TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA RUMBA AEROBICA ADULTOS EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE GRUPO 2

- **FECHA: 05/05/2022**
- **LUGAR: SALON PARROQUIAL**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO 2**




-
-

TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA MOVILIDAD ARTICULAR EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 09/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**


-


TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTO GRUPO 1

- **FECHA: 09/05/2022**
- **LUGAR: SALON PARROQUIAL**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**



-



TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTOS GRUPO 2

- **FECHA: 09/05/2022**
- **LUGAR: PARQUE DE LA JUVENTUD**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO 2**



TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 10/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**





TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTOS GRUPO 2

- **FECHA: 10/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO 2**

-




TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTOS MAYOR GRUPO 2

- **FECHA: 11/05/2022**
- **LUGAR: PARQUE PRINCIPAL**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO 2**



TRABAJO DE TAMIZAJE MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE





TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 12/05/2022**
- **LUGAR: SALON PARROQUIAL**
- **HORA: 2:00 p.m. 3:30 p.m.**
- **GRUPO 1**





TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 12/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**




TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTOS GRUPO 2

- **FECHA: 12/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO 2**




TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTOS GRUPO 2

- **FECHA: 16/05/2022**
- **LUGAR: PARQUE LA JUVENTUD**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO 2**



TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 16/05/2022**
- **LUGAR: SALON PARROQUIAL**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**



-



TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTOS GRUPO 2

- **FECHA: 17/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO 2**
-

-  

TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 17/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**

TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTOS GRUPO 2

- **FECHA: 18/05/2022**
- **LUGAR: PARQUE PRINCIPAL**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m**
- **GRUPO 2**



TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 19/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**





TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 19/05/2022**
- **LUGAR: SALON PARROQUIAL**
- **HORA: 2:00 p.m. 3:30 p.m.**
- **GRUPO 1**



TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTOS GRUPO 2

- **FECHA: 19/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO 2**





TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 23/05/2022**
- **LUGAR: SALON PARROQUIAL**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**





TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTOS GRUPO 2

- **FECHA: 23/05/2022**
- **LUGAR: PARQUE PRINCIPAL**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m**
- **GRUPO 2**



TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 24/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**




TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTOS GRUPO 2

- **FECHA: 24/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO 2**




TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA DIA DEL DESAFIO EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA

- **FECHA: 25/05/2022**
- **LUGAR: COLEGIO SAN AGUSTIN PARRA**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:00 a.m.**




TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA DIA DEL DESAFIO EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA

- **FECHA: 25/05/2022**
- **LUGAR: ESCUELA GENERAL SANTANDER**
- **HORA: 10:30 a.m. 11:00 a.m.**




TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA DIA DEL DESAFIO EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE

- **FECHA: 25/05/2022**
- **LUGAR: COLICEO MUNICIPAL**
- **HORA: 6:30 p.m. 7:00 p.m.**




TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 26/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**




TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTO MAYOR GRUPO

- **FECHA: 26/05/2022**
- **LUGAR: SALON PARROQUIAL**
- **HORA: 2:00 p.m. 3:30 p.m.**
- **GRUPO 1**



TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTOS GRUPO 2

- **FECHA: 26/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m.**
- **GRUPO 2**



TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTO MAYOR GRUPO 1

- **FECHA: 30/05/2022**
- **LUGAR: SALON PARROQUIAL**
- **HORA: 9:00 a.m. 10:30 a.m.**
- **GRUPO 1**



TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNICIPIO DE SIMIJACA ADULTOS GRUPO 2

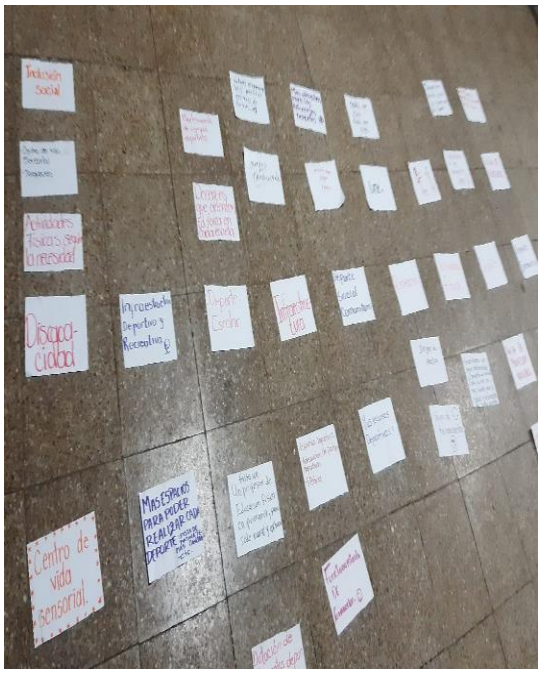
- **FECHA: 30/05/2022**
- **LUGAR: PARQUE PRINCIPAL**
- **HORA: 6:00 p.m. 7:30 p.m**
- **GRUPO 2**





TRABAJO DE POLITICA PUBLICA MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE ADULTOS ACTIVIDAD FISICA

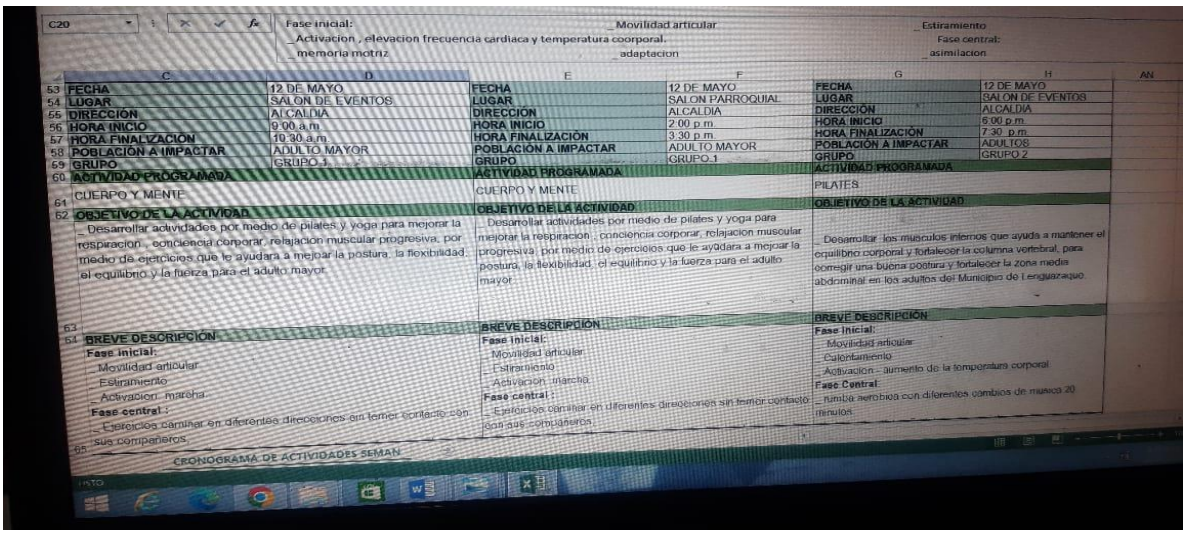
- **FECHA: 31/05/2022**
- **LUGAR: SALON DE EVENTOS**
- **HORA: 7:30 p.m a 9:00 p.m.**



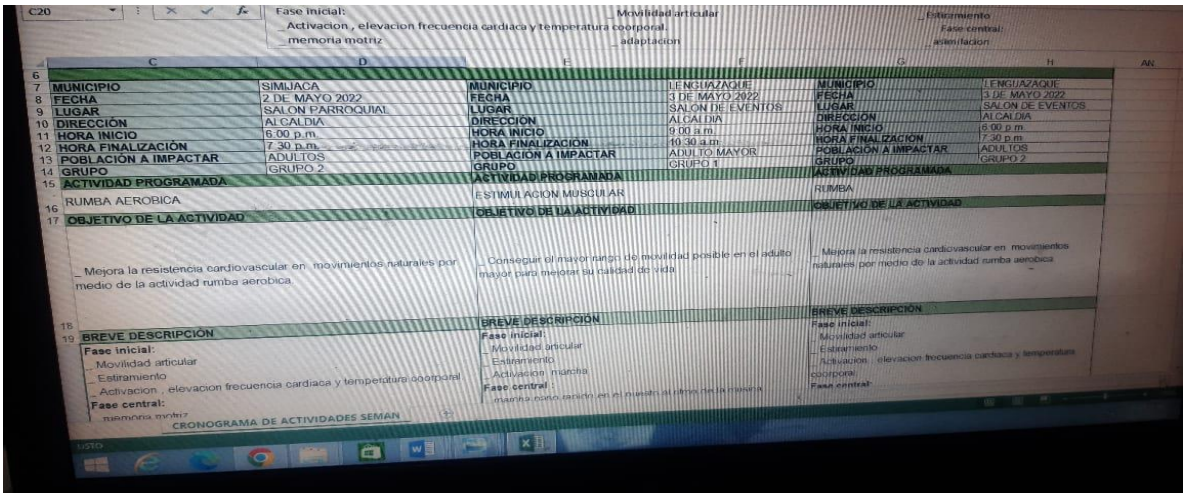


OBLIGACION 2

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.



		Fase inicial: _Activacion , elevacion frecuencia cardiaca y temperatura coorporal. _memoria motriz		_Movilidad articular _adaptacion		_Estiramiento Fase central: _asimilacion	
53	FECHA	12 DE MAYO	FECHA	12 DE MAYO	FECHA	12 DE MAYO	
54	LUGAR	SALON DE EVENTOS	LUGAR	SALON PARROQUIAL	LUGAR	SALON DE EVENTOS	
55	DIRECCIÓN	ALCALDIA	DIRECCIÓN	ALCALDIA	DIRECCIÓN	ALCALDIA	
56	HORA INICIO	9:00 a.m	HORA INICIO	2:00 p.m	HORA INICIO	6:00 p.m	
57	HORA FINALIZACIÓN	10:30 a.m	HORA FINALIZACIÓN	3:30 p.m	HORA FINALIZACIÓN	7:30 p.m	
58	POBLACIÓN A IMPACTAR	ADULTO MAYOR	POBLACIÓN A IMPACTAR	ADULTO MAYOR	POBLACIÓN A IMPACTAR	ADULTOS	
59	GRUPO	GRUPO 1	GRUPO	GRUPO 1	GRUPO	GRUPO 2	
60	ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		
61	CUERPO Y MENTE		CUERPO Y MENTE		PILATES		
62	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	_ Desarrollar actividades por medio de pilates y yoga para mejorar la respiracion , conciencia corporar, relajacion muscular progresiva, por medio de ejercicios que le ayudara a mejorar la postura, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza para el adulto mayor	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	_ Desarrollar actividades por medio de pilates y yoga para mejorar la respiracion , conciencia corporar, relajacion muscular progresiva, por medio de ejercicios que le ayudara a mejorar la postura, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza para el adulto mayor	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	_ Desarrollar los musculos internos que ayuda a mantener el equilibrio corporal y fortalecer la columna vertebral, para corregir una buena postura y fortalecer la zona media abdominal en los adultos del Municipio de Tenguiazaqui.	
63							
64	BREVE DESCRIPCIÓN	Fase inicial: _Movilidad articular _Estiramiento _Activacion marcha Fase central : _Ejercicios caminar en diferentes direcciones sin tener contacto con sus compañeros	BREVE DESCRIPCIÓN	Fase inicial: _Movilidad articular _Estiramiento _Activacion marcha Fase central : _Ejercicios caminar en diferentes direcciones sin tener contacto con sus compañeros	BREVE DESCRIPCIÓN	Fase inicial: _Movilidad articular _Calentamiento _Activacion - aumento de la temperatura corporal Fase Central: _rumba aerobica con diferentes cambios de marcha 20 minutos	
65	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMAN						



MUNICIPIO	SIMIJACA	MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	MUNICIPIO	LENGUAZAQUE
FECHA	2 DE MAYO 2022	FECHA	3 DE MAYO 2022	FECHA	3 DE MAYO 2022
LUGAR	SALON PARROQUIAL	LUGAR	SALON DE EVENTOS	LUGAR	SALON DE EVENTOS
DIRECCIÓN	ALCALDIA	DIRECCIÓN	ALCALDIA	DIRECCIÓN	ALCALDIA
HORA INICIO	6.00 p.m.	HORA INICIO	9 00 a.m.	HORA INICIO	6 00 p.m.
HORA FINALIZACIÓN	7.30 p.m.	HORA FINALIZACIÓN	10 30 a.m.	HORA FINALIZACIÓN	7 30 p.m.
POBLACIÓN A IMPACTAR	ADULTOS	POBLACIÓN A IMPACTAR	ADULTO MAYOR	POBLACIÓN A IMPACTAR	ADULTOS
GRUPO	GRUPO 2	GRUPO	GRUPO 1	GRUPO	GRUPO 2
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
RUMBA AEROBICA		ESTIMULACION MUSCULAR		RUMBA	
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD		OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD		OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	
_ Mejora la resistencia cardiovascular en movimientos naturales por medio de la actividad rumba aerobica		_ Conseguir el mayor rango de movilidad posible en el adulto mayor para mejorar su calidad de vida		_ Mejora la resistencia cardiovascular en movimientos naturales por medio de la actividad rumba aerobica	
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	
Fase inicial: _ Movilidad articular _ Estiramiento _ Activacion , elevacion frecuencia cardiaca y temperatura coorporal Fase central: memoria motriz		Fase inicial: _ Movilidad articular _ Estiramiento _ Activacion marcha Fase central: marcha como caracol en el medio al final de la misma		Fase inicial: _ Movilidad articular _ Estiramiento _ Activacion , elevacion frecuencia cardiaca y temperatura coorporal Fase central:	

OBLIGACIÓN 3

3. Conforme 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.

Grupo 1 de Simijaca Adulto Mayor



Grupo 2 de Simijaca Adultos



Grupo 1 de Lenguazaque adulto mayor

Grupo 2 de Lenguazaque adultos





OBLIGACION 4

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.

PRESENTACION AL DIRECTOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE 03/05/2022



PRESENTACION AL DIRECTOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE SIMIJACA 02/05/2022





OBLIGACION 6

6. Realizar mínimo una charla mensual de promoción de HEVS y actividad física, atendiendo diferentes municipios del departamento

CHARLA HEVS MUNICIPIO DE CAPELLANIA

FECHA: 11/05/2022

LUGAR: COLEGIO CAMPESTRE SAN CAYETANO

HORA: 11:00 a.m. 12:30 p.m.







OBLIGACION 7

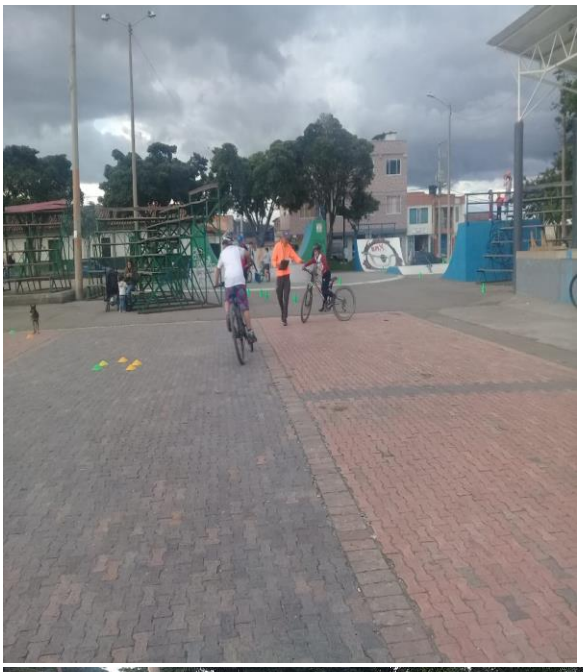
7. Realizar una actividad mensual de promoción del uso de la bicicleta en el departamento de Cundinamarca, por medio de ciclo vías, ciclo paseos, travesías entre otras.

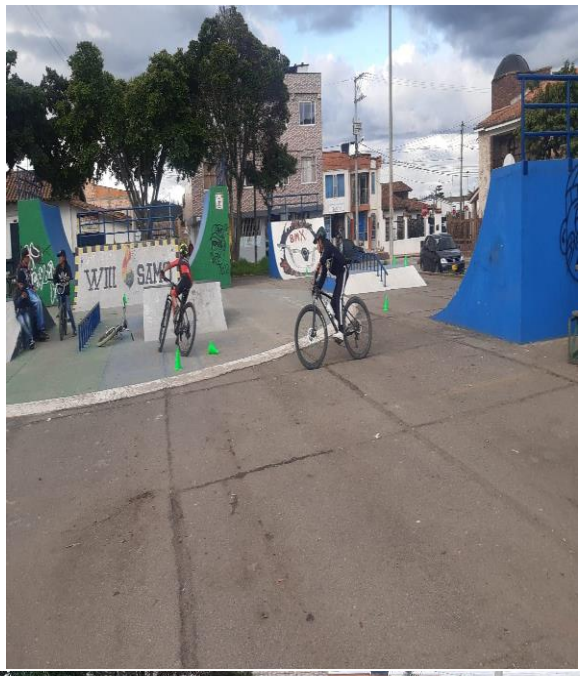
GINCANA DE LA BICICLETA MUNICIPIO DE SIMIJACA

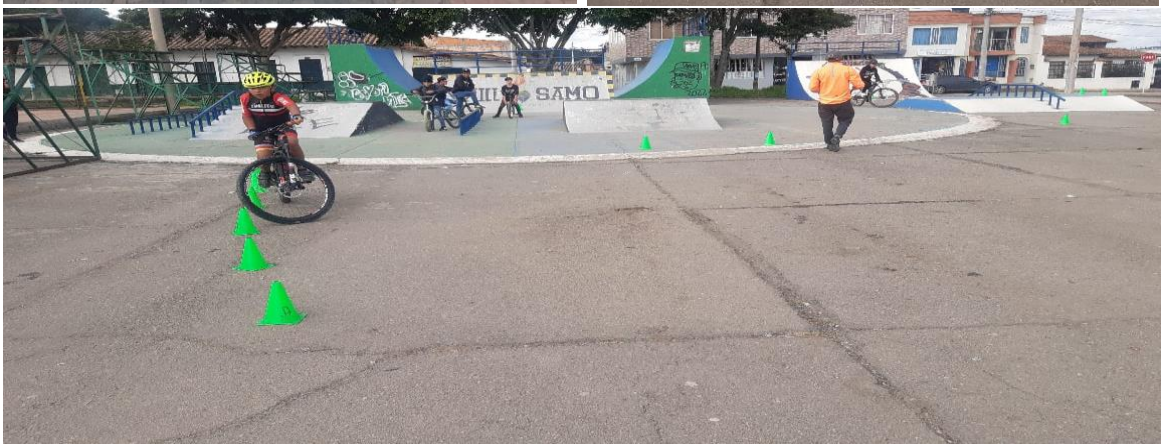
FECHA: 20/05/2022

LUGAR: PARQUE PRINCIPAL DE LA JUVENTUD DEL MUNICIPIO SIMIJACA

HORA: 4:00 p.m. 5:30 p.m.







GINCANA DE LA BICICLETA MUNICIPIO DE SIMIJACA

FECHA: 26/05/2022

LUGAR: COLISEO MUNICIPAL DEL MUNICIPIO LENGUAZAQUE

HORA: 3:00 p.m. 5:00 p.m.

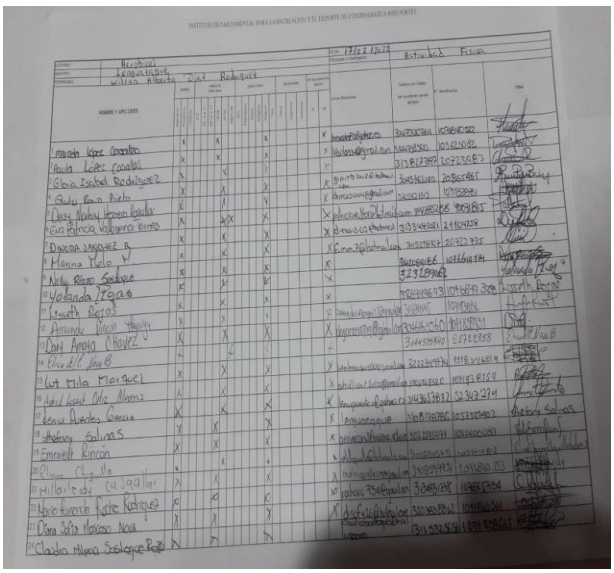


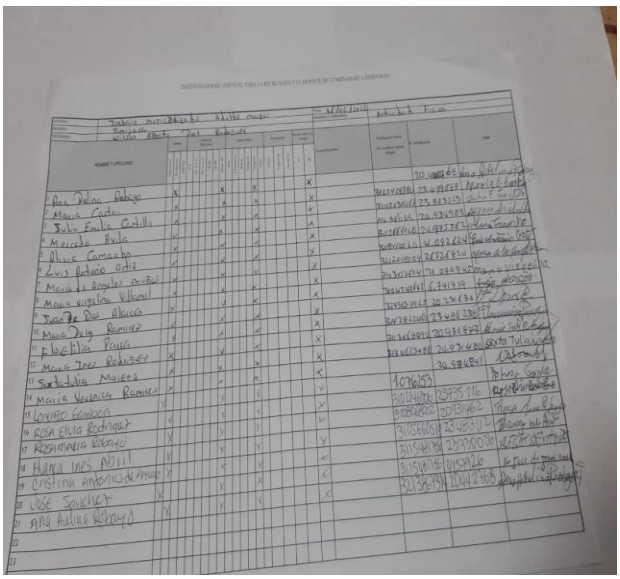




OBLIGACION 8

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.





OBLIGACION 9

9. El contratista deberá entregar mensualmente una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales programadas.

CERTIFICACION LENGUAZAQUE MAYO



MUNICIPIO DE SIMIJACA
DESPACHO ALCALDIA
BIBLIOTECA PUBLICA MUNICIPAL
2020-2023

899.999.204-2

Simijaca, junio 1 de 2022

DR-02-030/2022
Al contestar cite este número

CERTIFICACIÓN

EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE SIMIJACA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **Wilson Alberto Díaz Rodríguez**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **79168653** de Ubaté Cundinamarca presto sus servicios como **FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL**, durante el período comprendido entre el **1 y el 31 de mayo de 2022**, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los uno (1) días del mes de junio de 2022.

Lic. Marcelino Sarmiento Segura
Coordinador de deporte y recreación
3112411387

Calle 9 N°. 7A -37, Cel. 3137493450, 3219976559, Codigo Postal 250640
alcaldia@simijaca-cundinamarca.gov.co deporte@simijaca-cundinamarca.gov.co
"SIMIJACA NOS UNE"

Escaneado con CamScanner

CERTIFICACION SIMIJACA MAYO



República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Lenguazaque

EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LENGUAZAQUE

HACE CONSTAR

Que **WILSON ALBERTO DIAZ RODRIGUEZ**, identificado con la cedula de ciudadanía **No. 79.168.653** de **Ubaté**, presto sus servicios como **INSTRUCTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA**, durante el periodo comprendido entre el 1 de mayo del 2022 al 30 de mayo del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los tres (3) días del mes de junio del 2022.

Cordialmente

1

WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA
Coordinador de deportes

"Lenguazaque Construyendo Bienestar"
http://www.lenguazaque-cundinamarca.gov.co
Cra. 4 No 3-10 Alcaldía Municipal
Teléfonos: 8557006 – 8557114

OBLIGACION 12

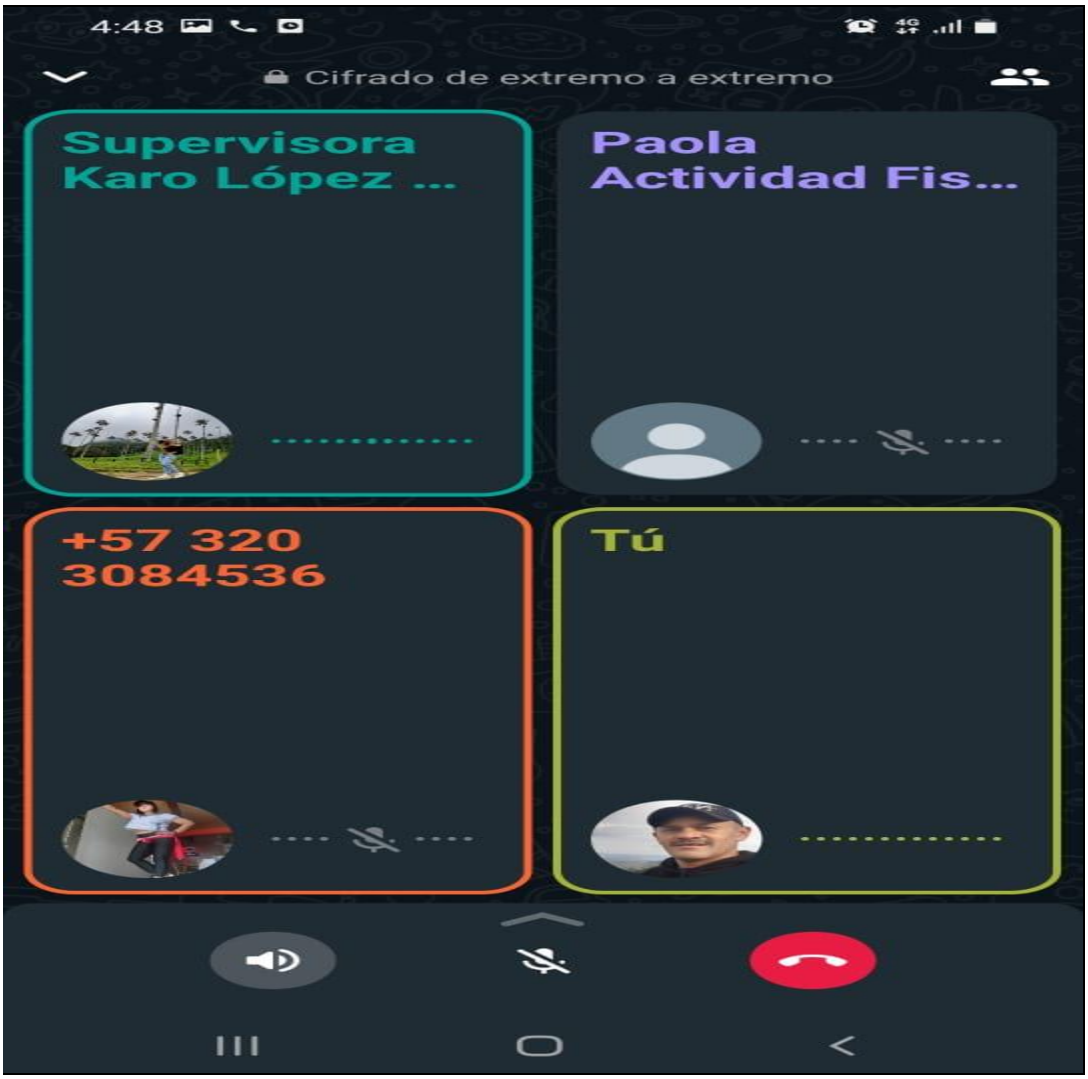
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

REUNION GRUPO DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA GORBERNACION DE CUNDINAMARCA

FECHA: 13/05/2022

LUGAR: WHATSAPP MEET

HORA: 3:00 p.m. a 5:00 p.m.



OBLIGACION 14

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.



inglés español