INFORME PARA PAGO 06– CPS 558 - 2022

SOPORTE CUMPLIMIENTO OBLIGACIONES

7EVIDENCIAS APOYO PROCESO CONTRACTUAL

OBLIGACIÓN 1: Orientar, desarrollar y/o asesorar sesiones de actividad física, donde se manejen diferentes modalidades y/o nuevas tendencias de actividad física, como clases grupales musicalizadas, entrenamientofuncional, sesiones en gimnasio al aire libre, CrossFit, actividades en bicicleta, yoga, Pilates, caminatas, entre otras, dirigidas a niños, jóvenes y adultos.

ACTIVIDAD FÍSICA GRUPO DE LA VEREDA LLANO DEL POZO DEL MUNICIPIO DE RICAURTE





ACTIVIDAD FÍSICA CON EL GRUPO CASA BLANCA DEL MUNICIPIO DE RICAURTE.





GRUPO TOLEMAIDA DEL MUNICIPIO DE NILO



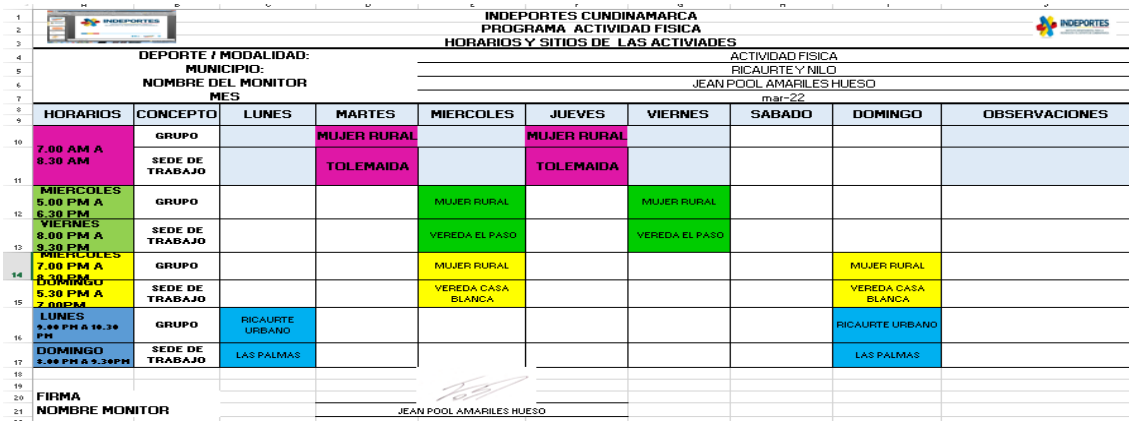



ACTIVIDAD FÍSICA CON EL GRUPO RICAURTE CENTRO





OBLIGACIÓN 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.



INDEPORTES CUNDINAMARCA
PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA
HORARIOS Y SITIOS DE LAS ACTIVIADES

DEPORTE / MODALIDAD: ACTIVIDAD FISICA
MUNICIPIO: RICAURTE Y NILO
NOMBRE DEL MONITOR: JEAN POOL AMARILES HUESO
MES: mar-22

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7.00 AM A 8.30 AM	GRUPO		MUJER RURAL		MUJER RURAL				
	SEDE DE TRABAJO		TOLEMAIDA		TOLEMAIDA				
MIERCOLES 5.00 PM A 6.30 PM	GRUPO			MUJER RURAL		MUJER RURAL			
VIERNES 8.00 PM A 9.30 PM	SEDE DE TRABAJO			VEREDA EL PASO		VEREDA EL PASO			
MIERCOLES 7.00 PM A 8.30 PM	GRUPO			MUJER RURAL				MUJER RURAL	
DOMINGO 5.30 PM A 7.00PM	SEDE DE TRABAJO			VEREDA CASA BLANCA				VEREDA CASA BLANCA	
LUNES 9.00 PM A 10.30 PM	GRUPO	RICAURTE URBANO						RICAURTE URBANO	
DOMINGO 8.00 PM A 9.30PM	SEDE DE TRABAJO	LAS PALMAS						LAS PALMAS	

FIRMA
NOMBRE MONITOR: JEAN POOL AMARILES HUESO

Formato de grupos, horarios y lugares donde se desarrollan las actividades.

OBLIGACIÓN 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.

Formato de planeación de actividades para el mes julio en los 4 grupos focalizados TOLEMAIDA deNILO, RICAURTE CENTRO, CASA BLANCAY LLANO DEL POZO

MUNICIPIO	LUGAR	COBERTURA	DIAS	DIAS TRABAJADOS
NILO	TOLEMAIDA	17	LUNES Y VIERNES	1,4,8,11,15,18,22,25,29
RICAURTE	LLANO POZO	21	MIERCOLES VIERNES	1,6,8,13,15,20,22,26,29
RICAURTE	CASA BLANCA	22	MIERCOLES DOMINGOS	3, 6,10,13,17,20,24,26,31
RICAURTE	URBANO	11	LUNES VIERNES	1,4,8,11,15,18,22,25,29

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL

NOMBRE DEL PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA			**MUNICIPIO 1**	NILO - RIICAURTE	**MUNICIPIO 2**	NILO - RIICAURTE
NOMBRE DEL FORMADOR	**JEAN POOL AMARILES HUESO**			**MUNICIPIO 3**	NILO - RIICAURTE	**MUNICIPIO 4**	NILO - RIICAURTE
CRONOGRAMA SEMANAL FORMADOR - ACTIVIDAD FÍSICA							
MUNICIPIO	NILO	**MUNICIPIO**	RICAURTE	**MUNICIPIO**	RICAURTE	**MUNICIPIO**	RICAURTE
FECHA	18 DE JULIO	**FECHA**	18 DE JULIO	**FECHA**	20 DE JULIO	**FECHA**	20 DE JULIO
LUGAR	TOLEMAIDA	**LUGAR**	LAS PALMAS	**LUGAR**	VEREDA LLANO DEL POZO	**LUGAR**	VEREDA CASA BLANCA
DIRECCIÓN	TOLEMAIDA	**DIRECCIÓN**	LAS PALMAS	**DIRECCIÓN**	LLANO DEL POZO	**DIRECCIÓN**	CASA BLANCA
HORA INICIO	7.00 AM	**HORA INICIO**	8.30PM	**HORA INICIO**	5.30 PM	**HORA INICIO**	7.30 PM
HORA FINALIZACIÒN	8.30 AM	**HORA FINALIZACIÒN**	10.00 PM	**HORA FINALIZACIÒN**	7.00 PM	**HORA FINALIZACIÒN**	9.00 PM
POBLACIÓN A IMPACTAR	RURAL	**POBLACIÓN A IMPACTAR**	MAYORES DE 14 AÑOS	**POBLACIÓN A IMPACTAR**	MUJERES	**POBLACIÓN A IMPACTAR**	MUJERES
ACTIVIDAD PROGRAMADA		**ACTIVIDAD PROGRAMADA**		**ACTIVIDAD PROGRAMADA**		**ACTIVIDAD PROGRAMADA**	
RUMBA TERAPIA		RUMBA TERAPIA		RUMBA TERAPIA		RUMBA TERAPIA	
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD		**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD**		**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD**		**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD**	
mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas		mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas		mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas		mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas	
BREVE DESCRIPCIÓN		**BREVE DESCRIPCIÓN**		**BREVE DESCRIPCIÓN**		**BREVE DESCRIPCIÓN**	
1.Calentamiento: rotacion de brazos, piernas, cuello con sesiones de 10, se realiza una breve marcha en el sitio con giro del cuerpo hacia los lados, trote breve con un desplamiento no maximi a 1 metro por varias veces. Esta fase durará entre 10 y 15 minutos. 2.□Parte principal: se realizara movimientos de diferentes partes del cuerpo como la cadera, hombros, brazos, piernas, entre otros. estos ejercicios estaran acompañada de diferentes ritmos musicales . La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos. 3.□Vuelta a la calma y relajación: ejercicios de respiracion y caminata corta por el lugar para bajar el ritmo cardiaco La duración será de 10 minutos.		1.Calentamiento: rotacion de brazos, piernas, cuello con sesiones de 10, se realiza una breve marcha en el sitio con giro del cuerpo hacia los lados, trote breve con un desplamiento no maximi a 1 metro por varias veces. Esta fase durará entre 10 y 15 minutos. 2.□Parte principal: se realizara movimientos de diferentes partes del cuerpo como la cadera, hombros, brazos, piernas, entre otros. estos ejercicios estaran acompañada de diferentes ritmos musicales . La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos. 3.□Vuelta a la calma y relajación: ejercicios de respiracion y caminata corta por el lugar para bajar el ritmo cardiaco La duración será de 10 minutos.		1.Calentamiento: rotacion de brazos, piernas, cuello con sesiones de 10, se realiza una breve marcha en el sitio con giro del cuerpo hacia los lados, trote breve con un desplamiento no maximi a 1 metro por varias veces. Esta fase durará entre 10 y 15 minutos. 2.□Parte principal: se realizara movimientos de diferentes partes del cuerpo como la cadera, hombros, brazos, piernas, entre otros. estos ejercicios estaran acompañada de diferentes ritmos musicales . La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos. 3.□Vuelta a la calma y relajación: ejercicios de respiracion y caminata corta por el lugar para bajar el ritmo cardiaco La duración será de 10 minutos.		1.Calentamiento: rotacion de brazos, piernas, cuello con sesiones de 10, se realiza una breve marcha en el sitio con giro del cuerpo hacia los lados, trote breve con un desplamiento no maximi a 1 metro por varias veces. Esta fase durará entre 10 y 15 minutos. 2.□Parte principal: se realizara movimientos de diferentes partes del cuerpo como la cadera, hombros, brazos, piernas, entre otros. estos ejercicios estaran acompañada de diferentes ritmos musicales . La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos. 3.□Vuelta a la calma y relajación: ejercicios de respiracion y caminata corta por el lugar para bajar el ritmo cardiaco La duración será de 10 minutos.	
MUNICIPIO	NILO	**MUNICIPIO**	RICAURTE	**MUNICIPIO**	RICAURTE	**MUNICIPIO**	RICAURTE
FECHA	22 DE JULIO	**FECHA**	24 DE JULIO	**FECHA**	15 DE JULIO	**FECHA**	24 DE JULIO
LUGAR	TOLEMAIDA	**LUGAR**	LAS PALMAS	**LUGAR**	VEREDA LLANO DEL POZO	**LUGAR**	VEREDA CASA BLANCA
DIRECCIÓN	TOLEMAIDA	**DIRECCIÓN**	LAS PALMAS	**DIRECCIÓN**	LLANO DEL POZO	**DIRECCIÓN**	CASA BLANCA
HORA INICIO	7.00 AM	**HORA INICIO**	8.30PM	**HORA INICIO**	6.30PM	**HORA INICIO**	5.30 PM
HORA FINALIZACIÒN	8.30 AM	**HORA FINALIZACIÒN**	10.00 PM	**HORA FINALIZACIÒN**	8.00PM	**HORA FINALIZACIÒN**	7.00 PM
POBLACIÓN A IMPACTAR	RURAL	**POBLACIÓN A IMPACTAR**	MAYORES DE 14 AÑOS	**POBLACIÓN A IMPACTAR**	MUJERES	**POBLACIÓN A IMPACTAR**	MUJERES
ACTIVIDAD PROGRAMADA		**ACTIVIDAD PROGRAMADA**		**ACTIVIDAD PROGRAMADA**		**ACTIVIDAD PROGRAMADA**	
ACTIVIDAD FISICA		CICLO PASEO		CHARLA HEVS		ACTIVIDAD FISICA	
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD		**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD**		**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD**		**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD**	
Disminuir los niveles de sedentarismo en la población del Municipio mediante un plan de intervención ejercicios fisicos		El objetivo es impulsar el uso de la bicicleta como un medio de transporte alternativo, y de paso, estimular el deporte de una manera sana y divertida, para reducir el enorme riesgo spicologico y fisico debido al sedentarismo y malos habitos saludables		PROMOVER Y FACILITAR, DENTRO DE LA POBLACION EN GENERAL LA ADQUISICION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA REDUCCION DE RIESGOS MEDIANTE CHARLAS EDUCATIVAS		Disminuir los niveles de sedentarismo en la población del Municipio mediante un plan de intervención ejercicios fisicos	
BREVE DESCRIPCIÓN		**BREVE DESCRIPCIÓN**		**BREVE DESCRIPCIÓN**		**BREVE DESCRIPCIÓN**	
1.Calentamiento: rotacion de brazos, piernas, cuello con sesiones de 10, se realiza una breve marcha en el sitio con giro del cuerpo hacia los lados, trote breve con un desplamiento no maximi a 1 metro por varias veces. Esta fase durará entre 10 y 15 minutos. 2.Ejercicios para la fuerza muscular (con propios esfuerzos). Se trabajará fundamentalmente la resistencia a la fuerza basado en planchas, abdominales, cuclillas o semicuclillas y otras variantes que puedan		Esta actividad se realizara por invitacion o convocatoria con el fin realizar un recorrido por la ciclo ruta los únicos requisitos son: llegar a bordo de una bicicleta, vestir ropa cómoda,chalecos reflectivos, luces importante llevar algún dulce y agua para hidratarse durante y después de la jornada ciclística.		Presentacion de diapositivas, sencibilizacion de habitos alimenticios, de actividades fisicas, recreativas y deportivas.		1.Calentamiento: rotacion de brazos, piernas, cuello con sesiones de 10, se realiza una breve marcha en el sitio con giro del cuerpo hacia los lados, trote breve con un desplamiento no maximi a 1 metro por varias veces. Esta fase durará entre 10 y 15 minutos. 2.Ejercicios para la fuerza muscular (con propios esfuerzos). Se trabajará fundamentalmente la resistencia a la fuerza	
OBSERVACIONES							

OBLIGACIÓN 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.

Actividad realizada el mes de julio y sigue activa con el fin de mantener la cobertura de los grupos

Convocatoria Vereda LLANO DEL POZO.



OBLIGACION 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.

En el mes de julio no se realizó ningún apoyo.

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





Capacitación virtual sobre hábitos y estilos de vida saludable el 22 de julio Con el grupo de Ricaurte, con una participación de 7 personas.

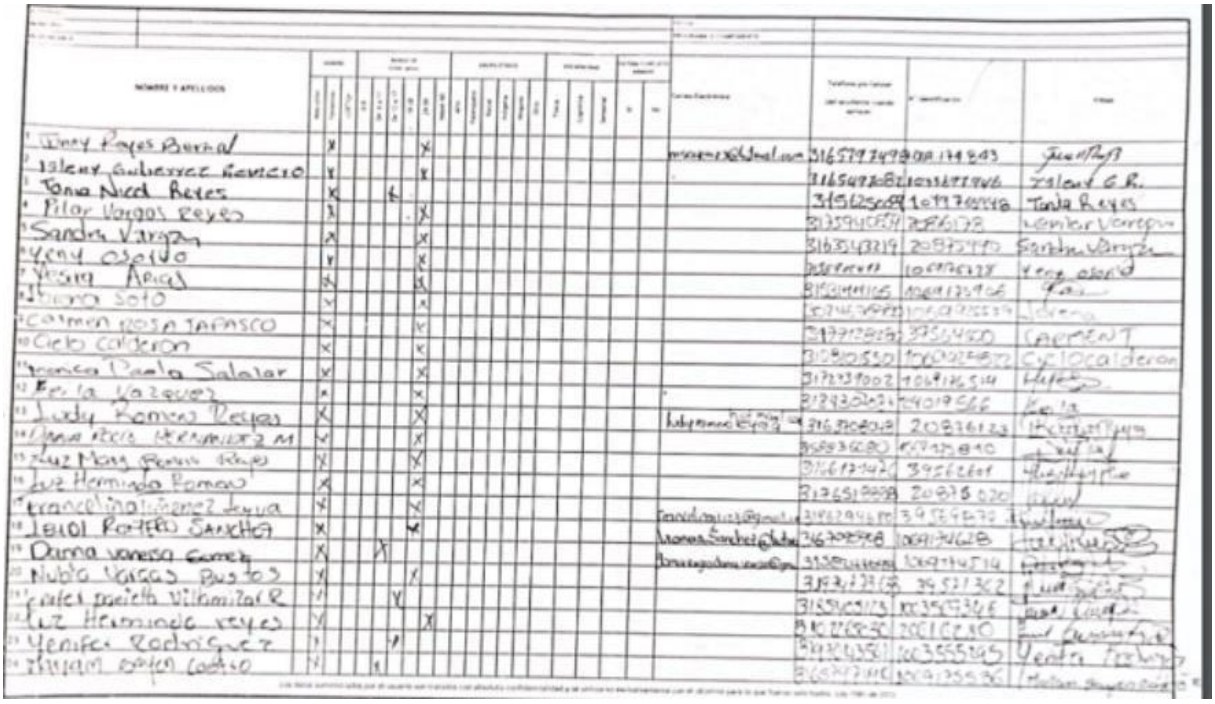
OBLIGACIÓN 7: Realizar una actividad mensual de promoción del uso de la bicicleta en el departamento de Cundinamarca, por medio de ciclo vías, ciclo paseos, travesías entre otras.





Actividad ciclo ruta Ricaurte – el Carmen de Apicalá el día 24 de julio a las 7.00Am a 11.00AM con una participación de 11 personas.

OBLIGACIÓN 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.



Formatos de fichas de inscripción y asistencia.

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

CERTIFICACION ACTIVIDADES CUMPLIDAS MES DE JULIO MUNICIPIO RICAURTE

CUNDEPORTES RICAURTE
NIT. 808 000 021-6
RICAURTE CUNDINAMARCA

EL DIRECTOR DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES "CUNDEPORTESRICAURTE" DE RICAURTE

HACE CONSTAR:

Que JEAN POOL AMARILES HUESO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.003706.078 de YACOPI presto sus servicios como MONITOR DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA, durante el periodo comprendido entre el 1 de JULIO de 2022 al 30 de JULIO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de JULIO de 2022

EDUYN ESTRELLA CORTES
DIRECTOR CUNDEPORTES RICAURTE

CERTIFICACION ACTIVIDADES CUMPLIDAS MES DE JULIO MUNICIPIO NILO.

MUNICIPIO DE NILO
CUNDINAMARCA

INSTITUTO MUNICIPAL
DE CULTURA, TURISMO,
RECREACIÓN Y DEPORTE

EL SUSCRITO DIRECTOR EJECUTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DE NILO CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que JEAN POOL AMARILES HUESO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1003.706.078, prestó sus servicios como FORMADOR EN ACTIVIDAD FISICA, en el Municipio de Nilo, durante el período comprendido entre el 1 y el 31 de Julio de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato con INDEPORTES Cundinamarca.

La presente se expide al 01 día del mes de Agosto de 2022.

JHON JAIR OSUNA VELA
Director Ejecutivo ICTRD Nilo

OBLIGACIÓN 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



.



Ciclo Ruta Ricaurte – el Carmen de Apicalá el día 24 de julio

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





capacitación el día 27 de julio en la casa del deportista en Bogotá de 9.00AM a 4.00 PM.