

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN			
	PROCESO DEPORTE FORMATIVO			
	FORMATO DESCRIPCION DE ACTIVIDADES REALIZADAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA			
	CODIGO: MIS-DF-PC-003-FM-006	VERSION: 03	FECHA: 05/05/2017	Página 1 de 1

CONTRATISTA	YURLEY TATIANA ZUÑIGA CABEZAS		
NUMERO DE IDENTIFICACION	63.561.208		
NUMERO DE CONTRATO Y FECHA	108 - 2019		
PLAZO DE EJECUCION	2 MESES		
FECHA ACTA DE INICIO	15 febrero 2019	FECHA DE TERMINACION	14 abril 2019
RUBRO PRESUPUESTAL	2301108		
CERTIFICADO DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL (con fecha)	20190000135 DEL 12 FEBRERO DE 2019		
VALOR DEL CONTRATO	\$3.200.000		
VALOR CORTE MENSUAL	\$746.667		
SALDO PRESUPUESTAL DEL CONTRATO	\$0		
PERIODO DE ACTIVIDADES	01 al 14 de Abril - 2019	NUMERO DE INFORME	3

OBJETO CONTRACTUAL	PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DE DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO EN ACTIVIDAD FISICA DIRIGIDO A LA POBLACION DE ADULTO MAYOR A CARGO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION DE CAJICA.
OBJETIVO DEL MES	FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA POBLACIÓN CAJIQUEÑA Y ADULTO MAYOR POR MEDIO DE ACTIVIDADES GRUPALES MUSICALIZADAS Y EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON DIFERENTES RITMOS MUSICALES Y ELEMENTOS DIDÁCTICOS.

Nº	ACTIVIDAD OBJETO CONTRACTUAL	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES REALIZADAS PARA EL CUMPLIMIENTO CION (Realizar descripción detallada de cada en cada casilla)	Mencionar evidencia y adjuntarla
1	Desarrollar sesiones (clases y actividades prácticas) de acuerdo a su disciplina en los términos y condiciones que se establecen a continuación.	Se desarrollaron sesiones de clase de actividad física con la población cajiqueña y con adulto mayor (convenio), potenciando capacidades coordinativas con diferentes elementos como escalera pliométrica, pelotas de tenis y cono platos, combinando las sesiones de clase con gimnasia aeróbica, rumba y artes marciales musicalizada en los diferentes sectores del municipio de Cajicá y en diferentes horarios los cuales son expuestos a continuación:	Evidencia fotográfica
1.1	Modalidad de las actividades. Serán presenciales y destinadas al programa y/o Escuela de formación, complementarias o descentralizadas, de acuerdo con los cronogramas y áreas definidos por el INSDEPORTES, cuya programación hace parte integral del presente contrato.	Las sesiones de clase se desarrollaron de manera presencial en los diferentes espacios y horarios dispuestos por Insdeportes Cajicá los cuales fueron: COMUNIDAD CAJIQUEÑA: Caminos de Cajicá 1 (Lunes 8:00 a 9:00 a.m.), salón D1 Insdeportes (jueves 9:00 a 10:00 a.m.), JAC: El Cortijo (lunes 5:30 a 6:30 p.m.), Canelón (lunes 7:00 a 8:00 p.m.), Granjitas (martes 6:00 a 7:00 p.m.), Calahorra (miércoles 7:00 a 8:00 p.m.), Chuntame (jueves 5:40 a 6:40 p.m.), Tayrona (jueves 7:00 a 8:00 p.m.), La Palma (viernes 5:45 a 6:45 p.m.), Piedra Roja (viernes 7:00 a 8:00 p.m.), ADULTO MAYOR (convenio), SATELITES: Rincón Santo (lunes 4:00 a 5:00 p.m.), La Palma (jueves 1:00 a 2:00 p.m.), Club Edad de Oro (jueves 2:00 a 3:00 p.m.), Capellanía (viernes 1:00 a 2:00). En todos los grupos de la población cajiqueña se inicia con el saludo y recordándole a los usuarios la importancia de la inscripción y el pago de la mensualidad al instituto de deportes de Cajicá. Las sesión de clase de la primera semana fue rumba aeróbica guiada (hora loca) iniciando con una intensidad media y aumentando el ritmo a medida que transcurría la media y se finalizó con un ritmo bajito con el cual se volvió a la calma y para la segunda semana se inició con un calentamiento de aproximadamente 8 minutos, seguido de artes marciales musicalizada con una coreografía de dos bloques básicos y para los grupos que aún les cuesta un poco se les trabajo movimientos básicos de esta metodología, trabajo con el objetivo principal del mes LA COORDINACION con materiales en forma de círculo; se finaliza la sesión con estiramientos enfatizados en los grupos musculares más trabajados durante la clase. Con la población de adulto mayor (convenio) se trabajo a una velocidad de la música y los ejercicios coordinativos moderados para esta población.	Evidencia fotográfica, horarios publicados en la cartelera del Coliseo Fortaleza de piedra.

1.2	Duración de las actividades. Las actividades serán realizadas durante 14 horas hábiles semanales centralizadas, descentralizadas y complementarias, con una duración de 60 minutos por sesión, de acuerdo con el cronograma convenido por las partes.	Durante la semana se trabajaron 15 horas de la siguiente manera: 10 horas con la comunidad cajiqueña y 5 horas con adulto mayor (convenio) en los diferentes lugares que quedaron mencionados en el punto anterior. Cada sesión de clase tiene una duración de 60 minutos, divida aproximadamente de la siguiente manera 5 min. Saludo, bienvenida y solicitud de recibos de pago, 10 min. Calentamiento, 30 min. Parte central de la clase, 10 min. de estiramiento y 5 min. Despedida y recogida del material. El programa de actividad física se realiza de forma descentralizada en las diferentes veredas, salones comunales y espacios abiertos al público del municipio de Cajicá.	Evidencia fotográfica, horarios publicados en la cartelera del Coliseo Fortaleza de piedra.
2	Se deberá garantizar que los participantes en las actividades deportivas y/o programas serán grupos conformado de mínimo sesenta (60) alumnos inscritos en la respectiva disciplina anualmente.	El grupo de usuarios que están inscritos oficialmente al Instituto de deportes de Cajicá en el programa de actividad física del Insdeportes Cajicá y que asisten a los lugares anteriormente mencionados, finalizando el mes de abril es de 160 personas. Con el convenio de adulto mayor se atendieron aproximadamente 150 usuarios.	Planilla de asistencia (firmada por los usuarios por grupo de la población cajiqueña) y base de datos de personas inscritas al programa de actividad física de insdeportes, suministrado por la coordinación de deporte social y comunitario del Instituto de deportes de Cajicá.
3	Asistir a los apoyos de las convocatorias realizadas para el desarrollo de las actividades, eventos institucionales, convenios, vacaciones recreativas, validas, carrera atlética, deportista del año, juegos Intercolegiados, juegos comunales y proyectos a cargo del Insdeportes, con sujeción al cronograma que se establezca por la entidad contratante el cual le notificara por los medios utilizados por el Insdeportes Cajicá, en caso de ausencia justificada con previa antelación por escrito al supervisor del contrato, y deberá enviar a una persona idónea (contratista de Insdeportes) para suplir la asistencia al apoyo convocado, el cual estará autorizado por Insdeportes Cajicá.	Durante el mes de abril no se realizaron eventos ni convocatorias por parte de ninguna coordinación del Instituto de deportes de Cajicá, así que Insdeportes Cajicá no requirió mis servicios para ninguna actividad diferentes a las sesiones de clase.	No hay evidencias ya que no se realizaron actividades
4	Desarrollar lo Presentado en el Plan ANUAL AJUSTADO CON OBJETIVO MACRO AL 2019 de las tareas y actividades correspondientes a su actividad deportiva, basado en el formato entregado por la coordinación, identificando y estableciendo un índice porcentual de ejecución mes a mes.	Según lo observado en los dos meses anteriores se le da un cambio a lo propuesto inicialmente para hacer mas dinámico y cambiante el trabajo, además que no se cuentan con elementos como steps. Durante las 2 primeras semanas del mes de abril se trabajo rumba aeróbica, artes marciales musicalizadas y ejercicios de coordinación con elementos como conos, escalera pliometrica y pelotas de tenis, actividades que están enfocadas a toda la población cajiqueña de diferentes edades.	Evidencia fotográfica
5	Realizar dos (2) festival de su disciplina deportiva, uno interno y el otro invitacional, este último deberá superar la cantidad de inscritos en su respectiva escuela y ser auto sostenible, cumpliendo con los parámetros exigidos por las diferentes áreas y coordinaciones.	Durante las dos primeras semanas del mes de abril no se realizaron eventos ni actividades diferentes a las sesiones de clase	No hay evidencias ya que no se realizaron actividades
6	Realizar citación a reuniones con los padres, acudientes o usuarios (en el caso de mayores de edad) semestralmente, manteniendo una comunicación permanente en el programa y/o escuela de formación, en pro del bienestar integral de los deportistas, de la cual deberá allegar copia de la respectiva acta y asistencia de los padres o usuarios (en el caso de mayores de edad) haciendo simultáneamente la invitación a la coordinación responsable para el respectivo acompañamiento.	No se realizaron reuniones en el mes de abril.	No evidencias ya que no se realizaron reuniones
7	Realizar convocatoria y divulgación en la promoción de los programas o escuelas de formación deportiva en instituciones educativas departamentales y privadas, jornadas complementarias y descentralizadas apoyadas por las juntas de acción comunal y población en general, presentando evidencia de dichas convocatorias de manera mensual.	La divulgación se ha realizado a través del voz a voz con los usuarios y su entorno y con las diferentes personas que se acercan personalmente y preguntan por el programa de actividad física y por las diferentes escuelas de formación deportiva que ofrece el instituto de deportes. Además se repartieron algunos bolates	No hay evidencia

8	En procesos formativos realizar como mínimo 2 horas de deporte descentralizado, gestionando los respectivos permisos, horarios y espacios con las JAC, con previa autorización de la	El programa de actividad física se hace en su mayoría descentralizado en los sectores del municipio.	Evidencias fotográficas
9	Desarrollar actividades transversales propuestas en la coordinación de paz de acuerdo al cronograma estipulado, las cuales deben ser presentadas mes a mes.	Para el mes de abril no se ejecutaron actividades según cronograma enviado por la coordinación	No hay evidencias ya que no se realizaron actividades
10	Todas las demás asignadas por el supervisor que tengan relación con el objeto contratado.	Asistí a dos reuniones citadas por el supervisor del contrato para que escuchar mis descargos, ya que el líder de la coordinación de deporte social y comunitario presento un informe donde expresaba algunas situaciones y que no me fueron informadas directamente a mí en ningún momento, en estas reuniones explico y aclaro las diferentes situaciones expuestas y se levanto un acta en la primera reunión.	Acta del miércoles 3 de abril
Plan de Actividades Debe relacionar el objetivo del mes siguiente y eventos a participar ajustados al cronograma metodológico.		EVENTOS Y PARTICIPACIONES DEL SIGUIENTE MES	MARATON AERÓBICA EN EL MUNICIPIO DE TOCANCIPA EL 26 DE ABRIL
		EVENTOS Y PARTICIPACIONES DEL SIGUIENTE MES	MARATON AERÓBICA EN EL MUNICIPIO DE SOPO EL 18 DE MAYO

COBERTURA ALCANZADA EN EL MES			Mencionar evidencia y
Cobertura Alcanzada (Número Asistentes a sus entrenamientos, deportistas al día en sus pagos y deserción por mes.)	Nº INSCRITOS EN BASE DE DATOS	Nº ASISTENTES A CLASE	
	Población cañiqueña 160	70	Base de datos del Instituto de deportes y la coordinación de deporte social y comunitario
	Adulto mayor (convenio)	150	Base de datos del club edad de oro
DESCENTRALIZACIÓN			Mencionar evidencia y
Descripción de la Descentralización de la Disciplina durante el mes.	EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA ES DESCENTRALIZADO EL 100%		Evidencia fotográfica

ANTERIOR (inconvenientes, cambios de fecha, situaciones especiales, impases presentados durante el mes)
La cabina de sonido que el Insdeportes Cajicá me asigna para la realización de las sesiones de clase es muy grande y muy difícil de transportar a los diferentes lugares del municipio donde llega el programa de actividad física. Se evidencia el no pago de las mensualidades por parte de los usuarios en una población considerable y según comentarios de algunos asistentes hay deserción por la obligación de pagar dicha mensualidad.

DESCRIPCION DEL APOORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR DEL APOORTE
APORTES SALUD	MEDIMAS EPS	\$ 103.600
APORTE PENSION	PORVENIR	132.500
ARL	POSITIVA	4.400

BANCO	Nº CUENTA	TIPO DE CUENTA	
BANCOLOMBIA	335 - 387465 - 12	AHORROS	X
		CORRIENTE	

FIRMA DEL CONTRATISTA

NOMBRE: Yoly Tatiana Zuniga Cabezas

CEDULA DE CIUDADANIA: 63.501.208 B/manga

TELEFONO: 3203084536

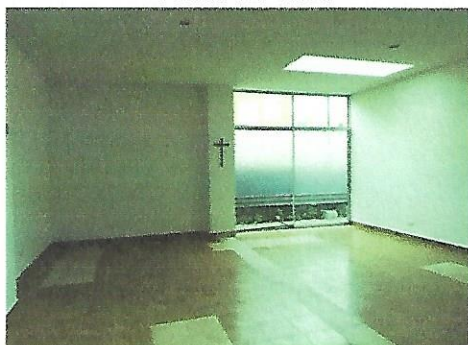
CORREO ELECTRONICO: scarehoney@hotmail.com

ACTIVIDAD FISICA—TATIANA ZUÑIGA—ABRIL 2019

POBLACIÓN CAJIQUEÑA Y ADULTO MAYOR

CAMINOS DE CAJICA

- ABRIL 01 —2019



SALON D1

- ABRIL 04 —2019



TAYRONA

- ABRIL 04 —2019



CANELON

- ABRIL 08 —2019



RINCON SANTO ADULTO MAYOR

- ABRIL 01 —2019



LA PALMA ADULTO MAYOR

- ABRIL 04 —2019



TAYRONA ADULTO MAYOR

- ABRIL 05 —2019



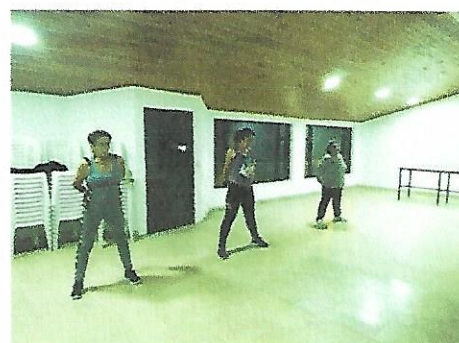
CALAHORRA

- ABRIL 10 —2019



CALAHORRA

- ABRIL 03 —2019



CLUB EDAD DE ORO ADULTO MAYOR

- ABRIL 04 —2019



RINCON SANTO ADULTO MAYOR

- ABRIL 08 —2019



TAYRONA

- ABRIL 11 —2019



ACTIVIDAD FISICA—TATIANA ZUÑIGA—ABRIL 2019

POBLACIÓN CAJIQUEÑA Y ADULTO MAYOR

CHUNTAME

- ABRIL 11 -2019



CLUB EDAD DE ORO ADULTO MAYOR

- ABRIL 11 -2019



TAYRONA ADULTO MAYOR

- ABRIL 12 -2019



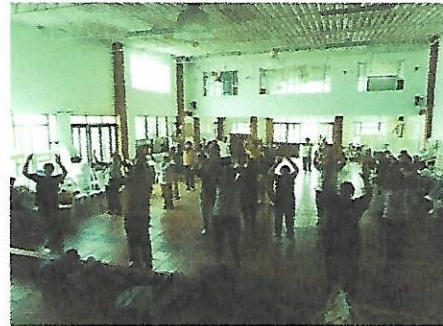
TAYRONA

- ABRIL 11 -2019



CAPELLANIA ADULTO MAYOR

- ABRIL 12 -2019



LA PALMA

ABRIL 12 -2019



CAPELLANIA ADULTO MAYOR

- ABRIL 05 -2019



CAPELLANIA ADULTO MAYOR

- ABRIL 12 -2019

