REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA
IMDERPRADERA
ACTA DE SUPERVISIÓN FINAL

ACTA NUMERO	2				
FECHA:	15-12-2022	**CONTRATO NO:**	500-08-02-077-2022	**Modalidad**	Prestacion de Servicios
VALOR:	DOS MILLONES SETECIENTOS MIL PESOS ($2.700.000) M/CTE		**OBJETO**	PRESTACIÓN DE SERVICIOS Y APOYO A LA GESTIÓN COMO MONITOR RECREO – DEPORTIVO DE LA ZONA RURAL Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	
CONTRATISTA	ANYELO MARTIN DELGADO HILARION			**NIT/CC**	94.300.186 de Pradera valle
REPRESENTANTE LEGAL	ERICKA GRIJALBA PAREDES			**CC**	1.113.667.424
Plazo	$2.700.000		**SUPERVISOR**	ERICKA GRIJALBA PAREDES	

Actividades Supervisadas: Se supervisaron las siguientes actividades contempladas en el contrato

ESPECÍFICAS:

Cumplir con el objeto del contrato en los términos establecidos.
Actuar con diligencia, honestidad y respeto en el cumplimiento de sus funciones.
Atender las sugerencias que IMDERPRADERA considere convenientes y pertinentes para la ejecución del objeto del contrato.
Desarrollar su actividad de manera autónoma e independiente.
Cuidar los implementos suministrados para la ejecución del objeto contractual, reportar cualquier daño o desperfecto al supervisor o coordinador.
Realizar la devolución de los implementos una vez terminado el contrato.
Elaborar y diseñar la planificación de actividades a ejecutar para todo el periodo contractual.
Formar y dirigir deportista en un marco de respeto que no afecten a la condición humana.
Participar activamente en las actividades recreativas y deportivas realizadas por el IMDERPRADERA.
Cumplir con el objeto de contrato con disciplina, asistiendo a los entrenamientos y demás actividades cuando corresponda tal como el monitor lo establezca en su cronograma de actividades.
Cumplir con la presentación y ejecución de los macrociclos, mesociclos y microciclos de entrenamiento.
Atender la escuela de formación gratuita del instituto municipal del deporte en su respectiva disciplina.
Evaluar la preparación física y técnico-táctica de los deportes en la zona rural con la metodología y pedagogías pertinentes.
Brindar alternativas a los jóvenes de las zonas rurales de aprovechamiento del tiempo libre y recreación.
Las demás inherentes al cumplimiento del objeto contratado y que sean determinadas por el supervisor y/o interventor.

Información Adicional Relevante:	
Registro Fotográfico	

EL INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE- IMDERPRADERA
ACOMPAÑAMIENTO EN RECREACIÓN Y DEPORTE EN LA TUPIA.

Se comienza con el saludo a las personas que van hacer deporte.
Se hace el calentamiento corporal se comienza de arriba (cabeza) hasta abajo(pies). Iniciamos en posición firme, se mueve la cabeza de derecha a izquierda, luego hacia adelante y hacia atrás, se gira la cabeza lenta mente en círculos pero lenta mente.
Se pasa a movimientos de los hombros, movimientos de los brazos girándolos en círculos hacia adelante y luego hacia atrás, se hace movimiento de cintura girando el torso de derecha a izquierda, se coloca las manos en la cintura y se muenve la cadera en círculos de derecha a izquierda y viceversa.
Pasamos al calentamientos de rodillas, colocamos las manos en la rodillas y hacemos un movimiento lento hacia adelante, que las rodillas se habran y luego se cierren primero hacia adelante y luego viceversa.
Por ultimo estiramos la pierna derecha hacia adelante y leventamos el pie un poco del del suelo, a unos 15 cm y giramos el pie en circulo, se hace lo mismo con la otra pierna.
Este calentamiento se hace por unos 7 minutos o 10 minutos.
Gana el equipo que el ultimo participante termine de primero lo cual hace un punto.El primer equipo que haga 3 puntos gana.
Estos son juegos de habilidad y destreza.
La hidratación y la recuperación se hace cuando se hace punto.

Actividad física con balón: Despues del calentamiento, se organizan en grpos de dos personas. Cada grupo coge un balón e iniciamos a trabajar las partes del cuerpo, comenzando por las extremidades superiores en donde un deportista se hace frente al otro a una distancia de 5 metros y deben tirarse el balón con las manos saliendo desde la altura del pecho , haciendo una repetición de 20 segundos.
Terminados los 20 segundos nos alejamos a una distancia de 7 metros y hacemos la misma actividad por 20 segundos. Luego lo hacemos a una distancia de 9 metros y hacemos la misma actividad.
Terminado en trabajo con e tren superior, iniciamos con el tren inferior(piernas). Colocamos el balón en el suelo y lo llevamos con el pie derecho hasta los conos que se encuentran a una distancia de 30 metros y nos devolvemos, descansamos 15 segundos.
Luego hacemos el mismo ejercicio pero con la pierna izquierda y hacemos el descanso de 15 segundos y para terminar lo hacemos con ambas piernas pero con la dificultad de 2 repeticiones.
Esta actividad con balón mejora el ritmo cardiaco, se mejora la motricidad, la destreza, la habilidad, cordinación y la resistencia física.
Rumbaterapia: Iniciamos haciendo el calentamiento calentamiento con movimientos rítmicos dirigidos, donde activamos el tren superior y lo mismo con el tren inferior por 10 minutos.

EL INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE- IMDERPRADERA
ACOMPAÑAMIENTO EN RECREACIÓN Y DEPORTE EN LA TUPIA.

Se comienza con el saludo a las personas que van hacer deporte.
Se hace el calentamiento corporal.Se comienza de arriba(cabeza) hasta abajo(pies). Iniciamos en posición firme, se mueve la cabeza de derecha a izquierda, luego hacia adelante y hacia atrás, se gira la cabeza lenta mente en círculos pero lenta mente.
Se pasa a movimientos de los hombros, movimientos de los brazos girándolos en círculos hacia adelante y luego hacia atrás, se hace movimiento de cintura girando el torso de derecha a izquierda, se coloca las manos en la cintura y se muenve la cadera en círculos de derecha a izquierda y viceversa.
Pasamos al calentamientos de rodillas, colocamos las manos en la rodillas y hacemos un movimiento lento hacia adelante, que las rodillas se habran y luego se cierren primero hacia adelante y luego viceversa.
Por ultimo estiramos la pierna derecha hacia adelante y leventamos el pie un poco del del suelo, a unos 15 cm y giramos el pie en circulo, se hace lo mismo con la otra pierna.
Este calentamiento se hace por unos 4 minutos o 5 minutos.
Juegos de Velocidad por Equipos: Se organizan dos bandos o grupos con igual condición donde cada deportista debe estar a ciertadistancia del otro(metro y medio). Y cada jugador, mirar con quien va a correr.
El juego consiste correr y dar la vuelta y llegar al lugar de donde salio para que salga el compañero.....asi sucesivamente.
Gana el equipo que el ultimo participante termine de primero lo cual hace un punto.El primer equipo que haga 3 puntos gana.
Estos son juegos de4 habilidad y destreza.
La hidratación y la recuperación se hace cuando se hace punto.
Actividad física con balón: Después del calentamiento cada deportista coge un balón, comenzamos a trabajar coordinación motriz en donde se hace movimientos del cuerpo utilizando el balón.

Iniciamos tirando el balón hacia arriba(3 metros), donde el deportista haciendo movimiento hacia adelante tiene que coger el balón sin dejarlo caer, este ejercicio lo hace en varias repeticiones hasta llegar a la línea final a unos 30 metros de distancia.
Cuando se llegue se devuelven trotando hasta llegar a donde se comenzó.
Ahora aumentamos un metro mas hacia arriba la tirada del balón y se debe hacer el mismo recorrido que el primero y asi sucesivamente hasta llegar a tirar el balón a unos 9 metros hacia ariba.
Con esta actividad se mejora el ritmo cardiaco, se trabaja el agarre, la fuerza , la habilidad, la destreza, la movilidad y la cordinación.
Rumbaterapia: Iniciamos haciendo el calentamiento calentamiento con movimientos rítmicos dirigidos, donde activamos el tren superior y lo mismo con el tren inferior por 10 minutos.

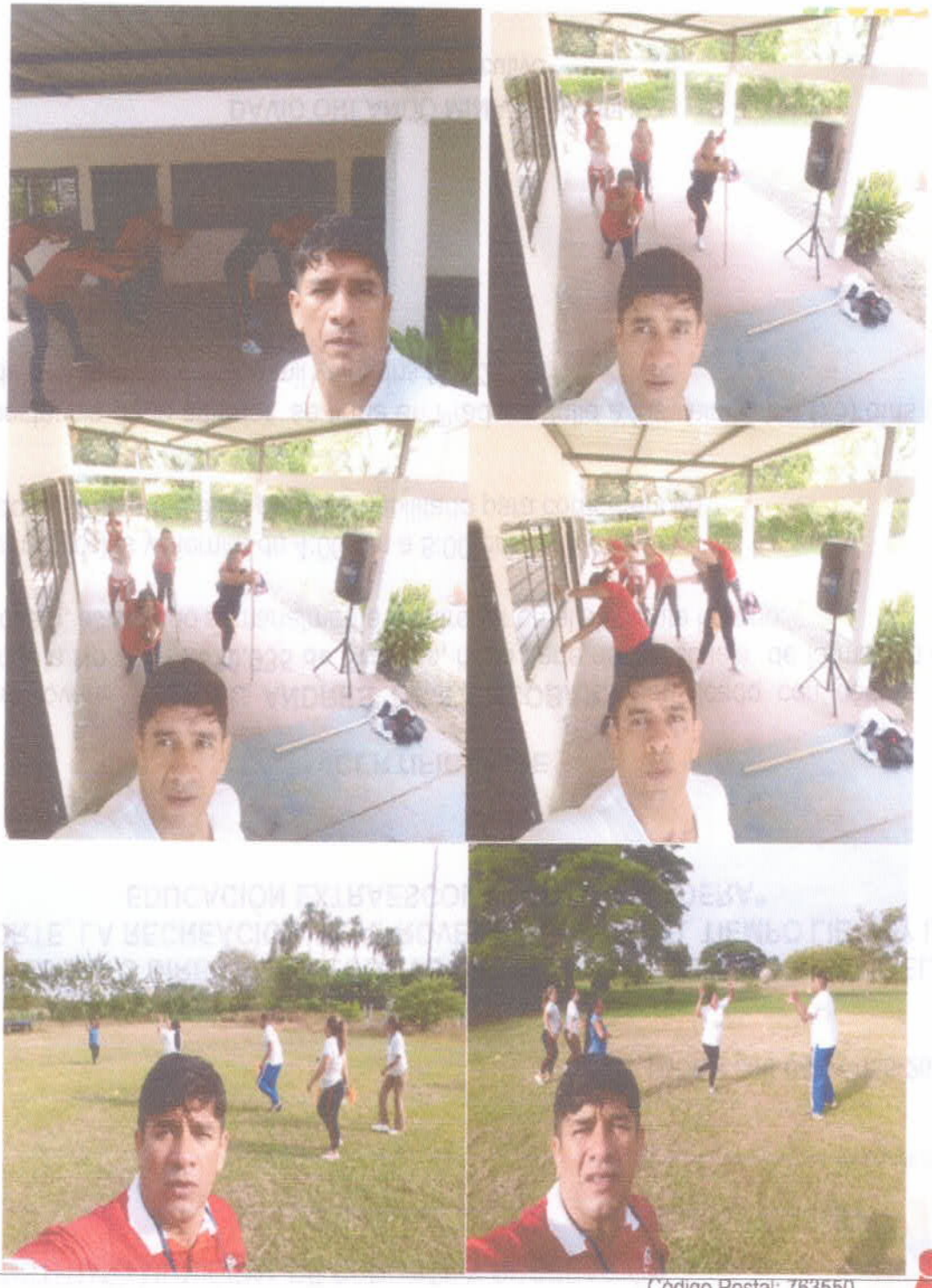
Despues del calentamiento se hacen la rumba terapia donde el tutor (a)dirige el baile, con diferentes ritmos y diferentes movimientos los cuales van encaminados a mejorar la cordinación, mantener vivos los movimientos de cordinación y lateralidad, ayudando a la parte física a fortalecer la resistencia, mejorar el ritmo cardíaco y a dispersar el estrés.

Ejercicios de brazo: Despues del calentamiento, se hacen flexiones de brazos pero arrodillados, 10 lagartijas pero de rodillas, estos ejerecicios se hacen en 3 bloques de 10 mlagartijas.

Parado abre las piernas y empieza bajando a tocar la punta de los pies con las dos manos, primero la pierna derecha y después la izquierda, esto se hace durante 4 segundos, luego entrelaza los dedos de las manos y estira los brazos lo que más pueda al frente primero, hacia arriba y por ultimo hacia abajo al centro de las piernas.

Abdominales sentado: El deportista toma la posición sentado, se levanta las piernas a a 20 cm sin tocar el suelo, cuando se da inicio al ejercicio, debe abrir las piernas y cerrarlas sin tocar el suelo, este ejercicio se hacen 2 series, de 15 ejercicios por serie, se trabaja se trabaja el abdomen y la espalda.Luego sentado, levanta las piernas a 20 cm sin tocar el suelo, cuando se da inicio al ejercicio, subuy baja las piernas sin tocar el suelo, se trabaja el abdomen, la espalda, los isquiotibiales y los cuádriceps.







Aportes y Pago seguridad social:	Se realizo la verificación de los aportes a salud y pensión realizadas por el contratista correspondientes al periodo contractual,
RECOMENDACIONES AL CONTRATISTA	No se reportan recomendaciones para este periodo.

FIRMAS DE RESPONSABLES

ERICKA GRIJALBA PAREDES
SUPERVISOR