INFORME PARA PAGO 04 – CPS 701 - 2022

SOPORTE CUMPLIMIENTO OBLIGACIONES

EVIDENCIAS APOYO PROCESO CONTRACTUAL

FORMADOR: Cristian Fabián Rodríguez Suarez

1. **OBLIGACION 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.

Realice sesión de actividad fisca musicalizada en el municipio de Tabio con impactando las veredas de rio frio las cabrera, barrio el portal, barrio portal y en el municipio de Subachoque

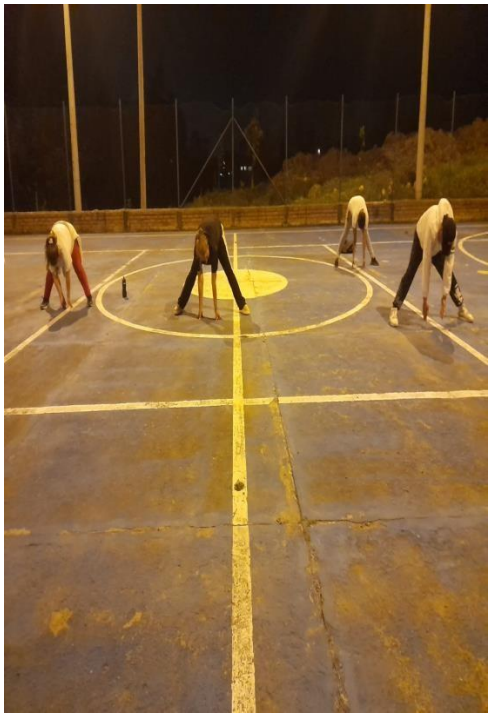
la fundación jeymar.



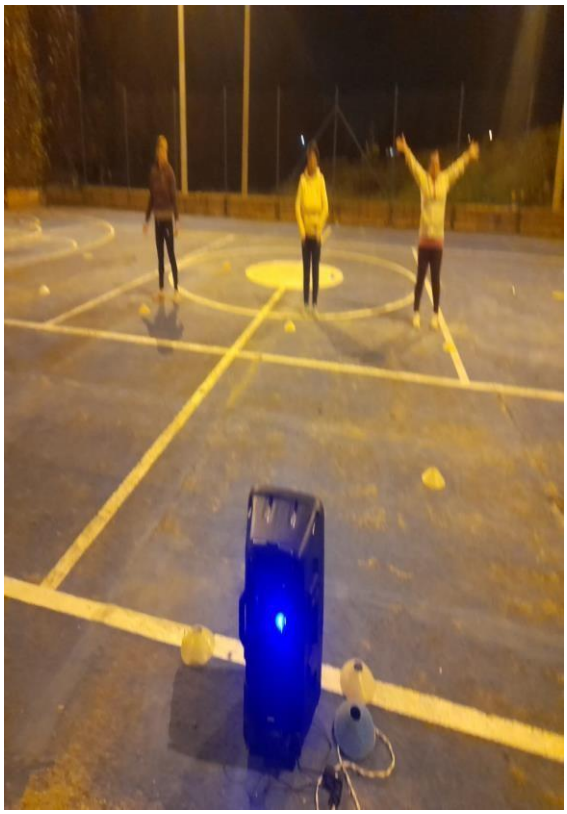


















Fotos tomadas en los puntos regulares del municipio de Tabio y Subachoque.

OBLIGACION 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

PRESENTE PLANEACION MENSUAL Y LAS MODALIDADES O TENDENCIAS A APLICAR EN LOS GRUPOS REGULARES, 4 DE MAYO DE 2022

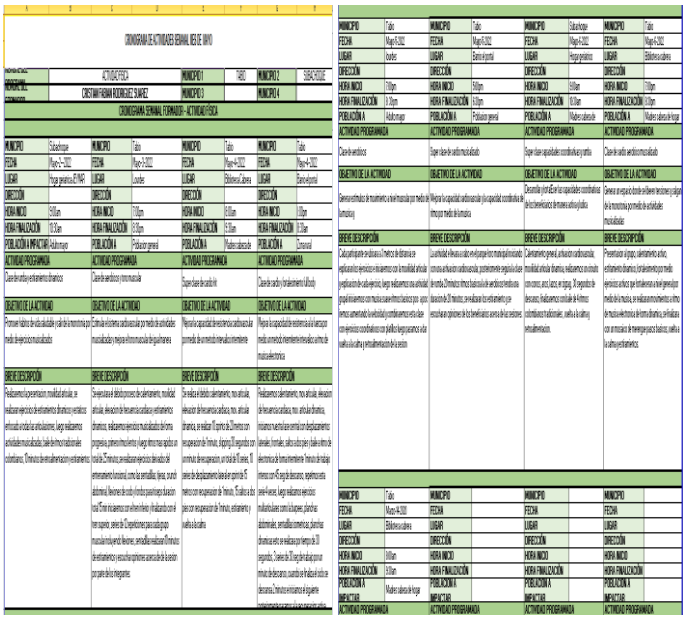


Foto pantallazos de las planeaciones realizadas

OBLIGACION 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.

DESARROLLE LAS SESIONES CORRESPONDIENTES, IMPACTANDO LOS MUNICIPIOS DE TABIO Y SUBACHOQUE A 4 GRUPOS REGULARES


INDEPORTE

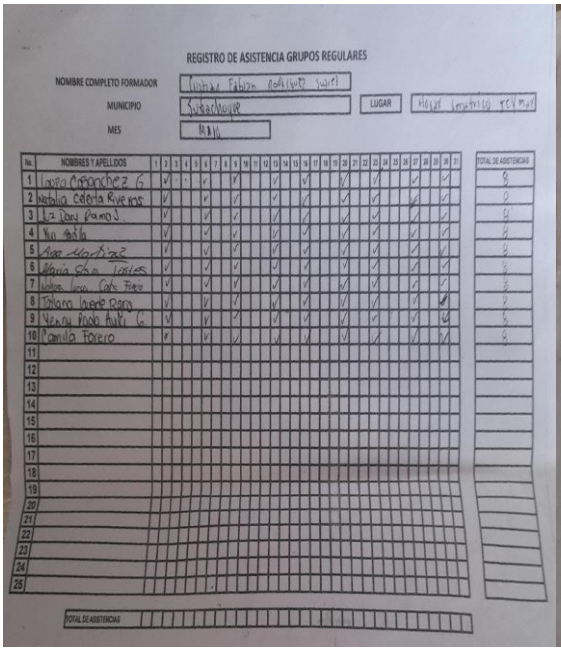


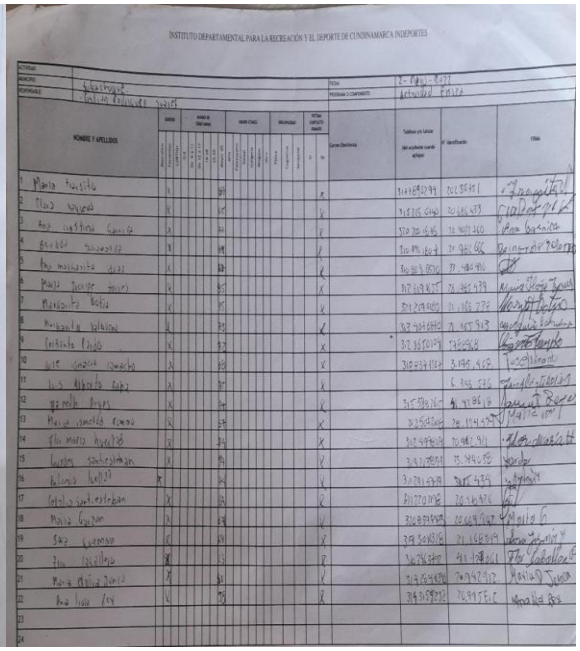


Fotografias tomadas en los 4 grupos regulares de tabio y subachoque

OBLIGACION 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.

Realice proceso de convocatoria plasmando en las planilas de asitencia a cada uno de los beneficiados de los grupos regulares de tabio y subachoque





FOTOGRAFIAS TOMADAS DE LAS PLANILLAS DE ASISTENCIA

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.

RELICE APOYO EL DIA MUNDIAL DEL DESAFIO REALIZADO 25 DE MAYO DE 2022 COLEGIOS CDI, SAN JOSE MARTIN Y MEGA COLEGIO DEL MUNICIPIO DE TABIO









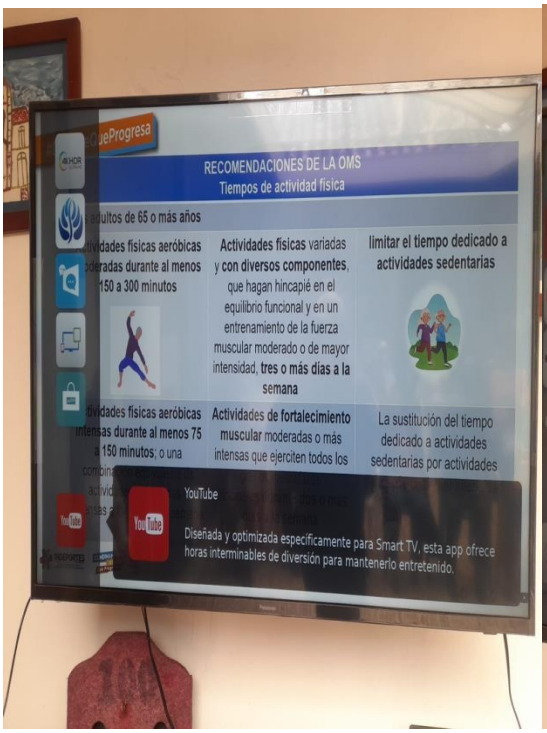
Fotos tomadas en el colegio san martin grupos de beneficiarios estudiantes de bachillerato.

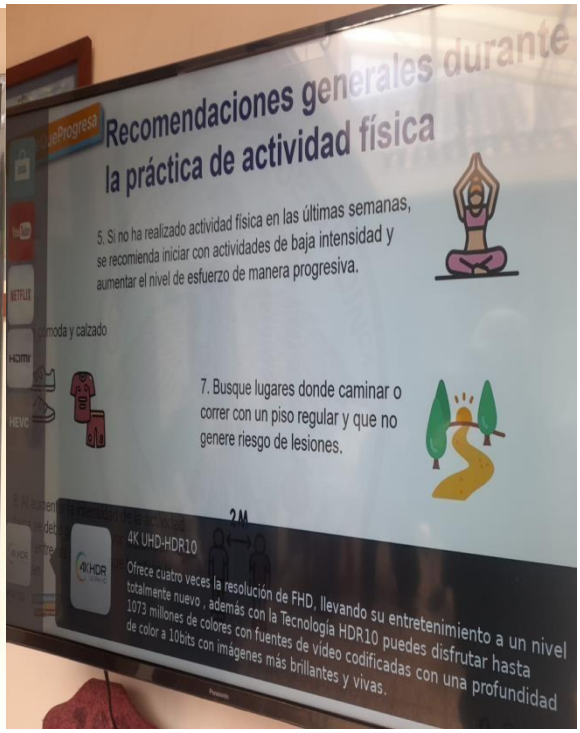
OBLIGACION

OBLIGACION 6: Realice charla hevs en el municipio de Subachoque realizada el 13 de mayo de 2022.






RECOMENDACIONES DE LA OMS
Tiempos de actividad física
adultos de 65 o más años
Actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana
limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias
Actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los
La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades
YouTube
Diseñada y optimizada especificamente para Smart TV, esta app ofrece horas interminables de diversión para mantenerlo entretenido.


Recomendaciones generales durante la práctica de actividad física
5. Si no ha realizado actividad física en las últimas semanas, se recomienda iniciar con actividades de baja intensidad y aumentar el nivel de esfuerzo de manera progresiva.
7. Busque lugares donde caminar o correr con un piso regular y que no genere riesgo de lesiones.
4K UHD-HDR10
Ofrece cuatro veces la resolución de FHD, llevando su entretenimiento a un nivel totalmente nuevo , además con la Tecnología HDR10 puedes disfrutar hasta 1073 millones de colores con fuentes de vídeo codificadas con una profundidad de color a 10bits con imágenes más brillantes y vivas.





.

Fotos tomadas en la fundación jeymar de Subachoque.

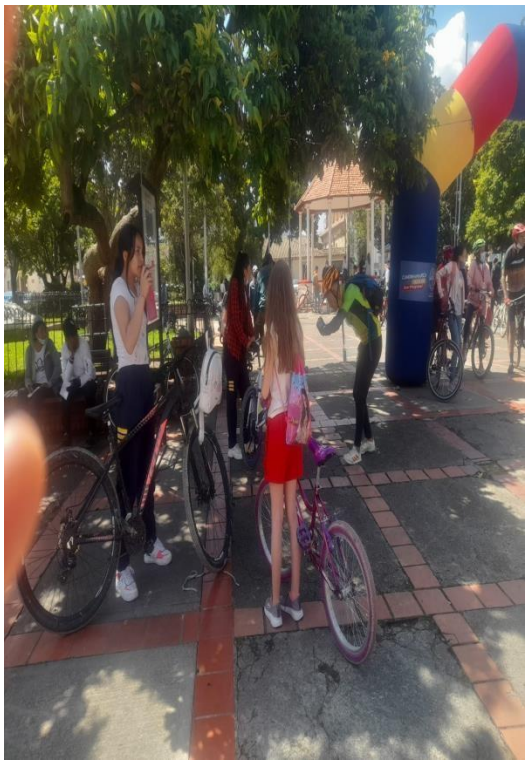
OBLIGACION 7: Realizar una actividad mensual de promoción del uso de la bicicleta en el departamento de Cundinamarca, por medio de ciclo vías, ciclo paseos, travesías entre otras.

Realice el bici paseo en el municipio de Tabio teniendo como beneficiarios a los alumnos de los colegios camilo torres y José de san Martin, el día 16 de mayo de 2022.


INDEPORTES


INDEPORTES


INDEPORTES

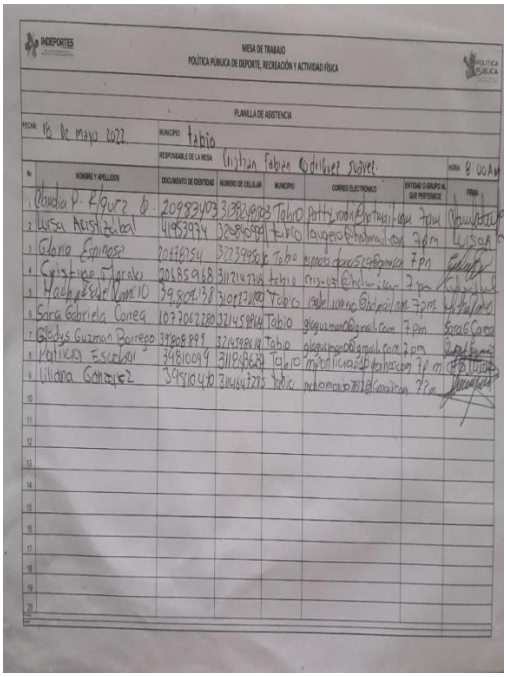


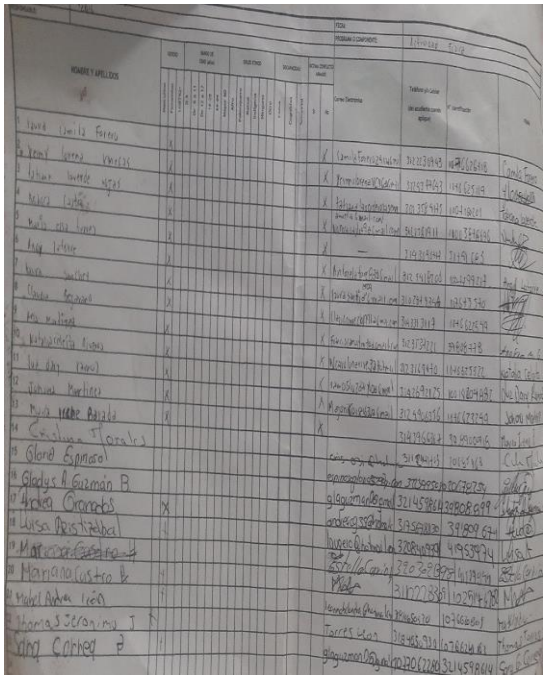


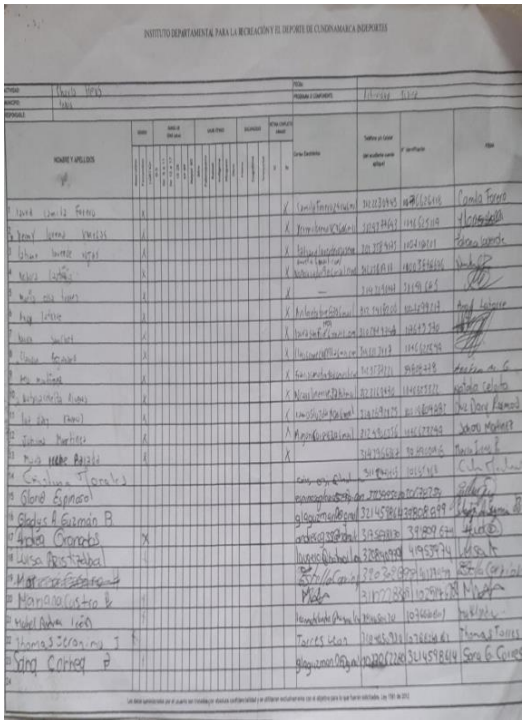
Fotografías tomadas en el municipio de tabio zona rio frio.

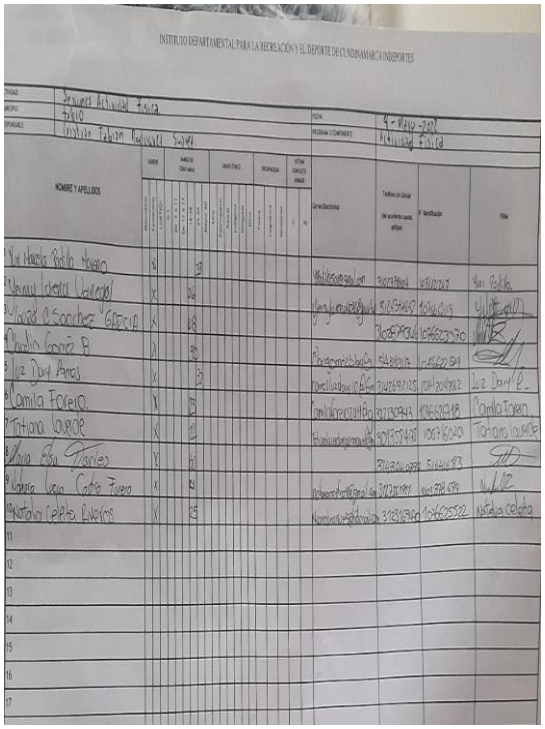
OBLIGACION 8: Diligenciar y entregar los formatos de informes, reporte de beneficiarios y demás información o formatos que sean solicitados por la coordinación y/o supervisión.

Entregue los formatos de beneficiarios e informes diligenciados mes de mayo diligenciado el 4 de mayo de 2022.





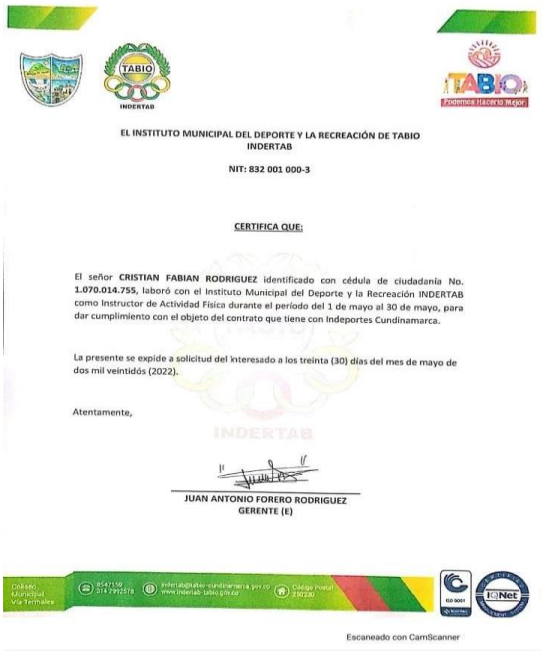




Fotografias de los formatos de informes y beneficiarios del mes de mayo.

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

Entregue el certificado de cumplimiento recibido por parte de los municipios de Tabio y Subachoque donde consta el cumplimiento de las actividades mensualmente realizadas, entregado el dia 23 de mayo de 2022.



EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

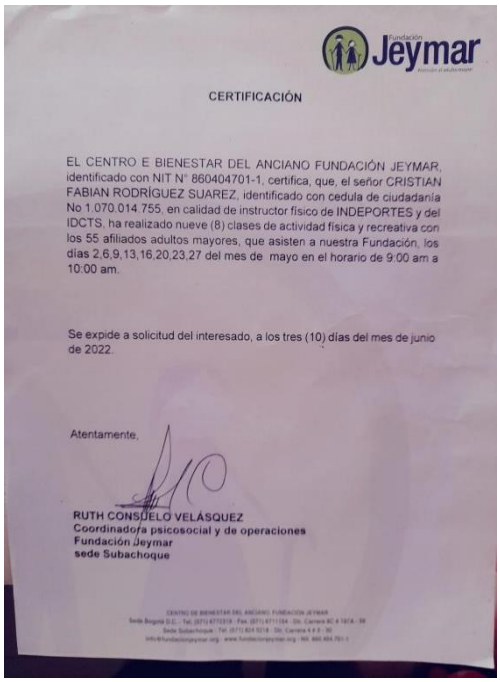
El señor **CRISTIAN FABIAN RODRIGUEZ** identificado con cédula de ciudadanía No. **1.070.014.755,** laboró con el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación INDERTAB como Instructor de Actividad Física durante el período del 1 de mayo al 30 de mayo, para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los treinta (30) días del mes de mayo de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

JUAN ANTONIO FORERO RODRIGUEZ
GERENTE (E)

Escaneado con CamScanner



Jeymar

CERTIFICACIÓN

EL CENTRO E BIENESTAR DEL ANCIANO FUNDACIÓN JEYMAR, identificado con NIT N° 860404701-1, certifica, que, el señor CRISTIAN FABIAN RODRÍGUEZ SUAREZ, identificado con cedula de ciudadanía No 1.070.014.755, en calidad de instructor físico de INDEPORTES y del IDCTS, ha realizado nueve (8) clases de actividad física y recreativa con los 55 afiliados adultos mayores, que asisten a nuestra Fundación, los días 2,6,9,13,16,20,23,27 del mes de mayo en el horario de 9:00 am a 10:00 am.

Se expide a solicitud del interesado, a los tres (10) días del mes de junio de 2022.

Atentamente,

RUTH CONSUELO VELÁSQUEZ
Coordinadora psicosocial y de operaciones
Fundación Jeymar
sede Subachoque

Fotopantallazos de las certificaciones de cumplimiento.

OBLIGACION 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

OBLIGACION 11: Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

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

ASISTI A LA REUNION VIRTUAL CON EL EQUIPO DE TRABAJO INDEPORTES- VIERNES 23 DE MAYO 2:30PM

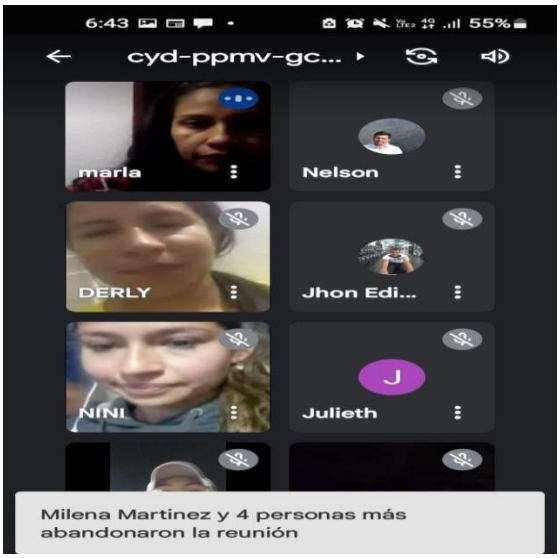




Foto pantallazo de la reunión virtual con el equipo de indeportes.

OBLIGACION 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.

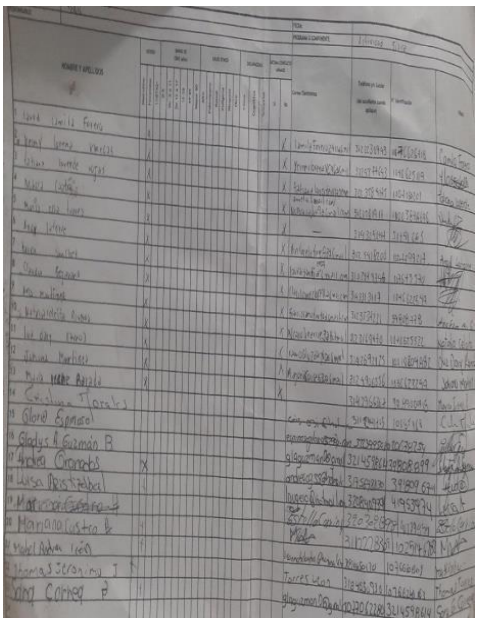
“Se diligenciara y se entregara cuando sea necesario o cuando sea solicitado”

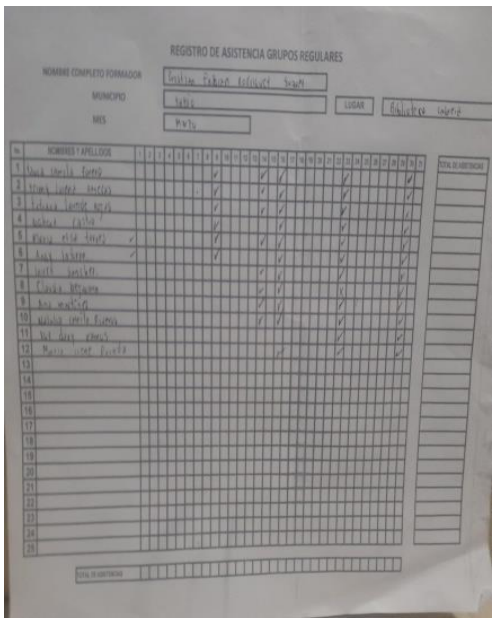
OBLIGACION 14: Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

Presente por medio de la plataforma del SECOP ll. los soportes y evidencias para el pago del mes de marzo.

OBLIGACION 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.

Diligencie los documentos elaborados durante la ejecución del contrato desde el 1 de mayo de 2022





Fotografias de los documentos realizados durante el mes de mayo