INFORME DE ACTIVIDADES
2023

NUMERO DE CONTRATO	**No. 034 -2023**	**VALOR CONTRATO**	**$16.940.000**	**PLAZO**	**SIETE (07) MESES**
		ADICION	**$7.583.000**	**PRORROGA**	**Tres (3) meses y cuatro (4)días**
OBJETO	**PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA, DURANTE LA VIGENCIA 2023 GRUPO 1.**				
ALCANCE AL OBJETO	**INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PORRAS EN TODAS SUS CATEGORÍAS DEL IMRD COTA.**				
PERIODO DE EJECUCIÓN	**PERIODO DEL 17 DE SEPTIEMBRE AL 16 DE OCTUBRE DEL 2023.**	**SUPERVISOR**	**Lic. JUAN DIEGO TIBAQUICHA. Coordinador de EFD y Eventos**		

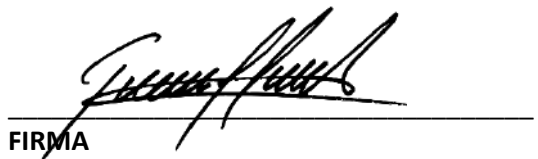
OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECIFICAS		**ACTIVIDADES REALIZADAS DE ACUERDO A LA OBLIGACION**	**Foto**	**Listado asistencia**	**Informe Acerca lista de chequeo**	**Observaciones del mes**	**Otros**
1	Apoyar y participar en las actividades, eventos deportivos y recreativos que organice el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota.	Para el periodo del 17 de septiembre al 16 de octubre no se realizaron apoyos a actividades y eventos deportivos del IMRD.	**X**				

2	Apoyar al IMRD en la elaboración de la planificación anual del programa de la escuela de formación deportiva a su cargo en las categorías que apliquen.	Se entregaron las planeaciones del mes de noviembre, en las fechas estipuladas, para el mes se realiza meso ciclo de perfeccionamiento, estabilizador y de recuperación, durante las sesiones de entrenamiento se trabajaron por bloques de técnica, gimnasia, manejo de posturas, flexibilidad, gimnasia estática y con ante salto, técnica de asaltos, coreografía y técnicas de acrobacia agarres, montes y desmontes, ajustes en esquema de presentación, al inicio de cada clase se realiza movilidad articular y activación muscular mediante circuitos tabata, carreras continuas, circuitos de fuerza y resistencia.	**X**				
3	Apoyar al IMRD en la deliberación de los mejores jugadores de las categorías asignadas con el fin de constituir y convocar la selección de la modalidad deportiva a su cargo en las categorías asignadas, que representará al municipio de cota en los diferentes torneos a nivel municipal, departamental, nacional e internacional	Durante el periodo del 17 de septiembre al 16 de octubre se desarrolló un meso ciclo cuyo objetivo principal es el perfeccionamiento de los procesos técnicos en habilidades de gimnasia y acrobacia con los dos grupos seleccionados tanto en nivel de iniciación como de fundamentación, además se realizaron ajustes para corregir manejo postural en la rutina y mejoramiento de preparación física general y específica, para desarrollar mejores proceso de gimnasia y acrobacia, se realizan ejercicios pre deportivos para mejorar los saltos en potencia y ejecución, se trabajó coreografía paso a paso para sincronizar los movimientos. Se realiza la verificación de deportistas inscritas para el 2023. Se realizaron los entrenamientos en los horarios establecidos. el primero de iniciación nivel iniciación lunes y miércoles de 2:00 pm a 4:00 pm el segundo de fundamentación lunes y miércoles de 4:00 pm a 6:00 pm y viernes de 2:00 pm a 3:30 iniciación y 3:30 pm	**X**	**X**			

		a 6 pm con el grupo de fundamentación.					
4	Apoyar al IMRD en el acompañamiento de los equipos y/o selecciones del municipio de cota a su cargo a todas las competencias a las que hubiere lugar.	Durante el periodo del 17 de septiembre al 16 de octubre no se tuvieron competencias ni presentaciones, pero se continuaron los diferentes acompañamientos durante las sesiones de entrenamiento a los diferentes grupos iniciación 12 deportistas, nivel 1 fundamentación 23 deportistas se continuaron entrenamientos en conjunto con los dos grupos donde se viene nivelando los procesos técnicos tanto en gimnasia como en acrobacia. Se realizaron entrenamientos en los horarios establecidos para el 2023 con los grupos de iniciación y fundamentación.	**X**	**X**			
5	Apoyar la evaluación periódica de los procesos pedagógicos, técnicos, tácticos, físico-atléticos y hacer los ajustes a que hubiere lugar.	Para el periodo del 17 de septiembre al 16 de octubre se desarrollaron continuos ajustes en los procesos, en técnicas de acrobáticas en dificultad ,sincronización y ejecución, además realizamos nuevas técnicas acrobáticas de manera creativa en montes y desmontes, se evalúa continuamente los proceso y al final de cada sesión se realiza una retroalimentación, en gimnasia estamos realizando un trabajo de técnica en ejecución de pasada de arco y paloma con todas las niñas para aumentar el número de ejecutantes, se viene evaluando las ejecuciones de saltos para ejecutarlos con mayor altura y mayor amplitud, las marcaciones para desplazamientos con más dinamismo, sincronía y energía en los momentos de la rutina.	**X**	**X**			
		Se realizó la divulgación por medio de la página de Facebook porras IMRD Cota de las actividades					

6	Realizar la divulgación de los planes y programas a desarrollar, al igual que promover constantemente las actividades propias del objeto del contrato.	programadas para el periodo del 17 de septiembre al 16 de octubre por el IMRD: Cota deporte informativo, Tips And Tricks IMRD, IMRD academy, actividades de tiempo libre, información de clásica de ciclismo de ruta "Cota Competitiva", La Duatlón Copa Majuy Sobre Ruedas 2023, segundo taller de Matro Gimnasia, Primer Festival de Fútbol Femenino, participación y resultados deportivos de la Escuela de Formación Deportiva de Voleibol, ajedrez, atletismo de pista, ciclismo de ruta, BMX, Fútbol Sala, Esgrima, Balonmano, Tenis de Mesa, Tenis de Campo, Futbol, Karate-do, ciclo montañismo, entre otras además se vine dando información de los horarios a los niños(as) y padres de familia inscritos en la escuela de formación deportiva de porras, Los Siguientes son horarios: iniciación nivel iniciación lunes y miércoles de 2:00 pm a 4:00 pm el segundo de fundamentación lunes y miércoles 4:00 pm a 6:00 pm y viernes grupo de competencia de 2 pm a 6 pm lugar CIC campus municipal, Además, se mantiene informados a los deportistas y padres de familia de las diferentes actividades que desarrolla el IMRD para beneficio de la comunidad mediante los grupos de Facebook y WhatsApp.	**X**				**X**
7	Orientar a la comunidad sobre los distintos programas, proyectos y servicios que ofrece la escuela de formación deportiva a su cargo, del Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota.	Se continuaron las charlas de motivación al final de los entrenamientos para dar pautas de comportamiento dentro y fuera de la escuela de formación. Las asumen compromisos y responsabilidad mediante la práctica deportiva, alcanzando las metas propuestas de acuerdo a los objetivos propuestos en los entrenamientos. Se invitó a los niños a participar en las actividades correspondientes periodo de septiembre-octubre realizadas por el IMRD.	**X**	**X**			**X**

		Durante el mes se trabajaron los valores como la puntualidad, trabajo en equipo y la empatía.					
8	Programar y llevar a cabo dos (02) actividades, que fortalezcan el desarrollo formativo de los deportistas de la Escuela de Formación, durante la ejecución del contrato.	No aplica para este mes, el festival interno e invitacional se desarrolló el dia 22 de julio con la muestra de los procesos formativos y de perfeccionamiento de la escuela de formación deportiva de porras.					
9	Suministrar información, consolidar y colaborar con todo lo correspondiente al empalme 2023 de acuerdo con las actividades a su cargo.	No aplica para este mes..					
10	Apoyar al IMRD en las demás actividades que se requieran y que tengan relación directa con el desarrollo del objeto contratado.	Se realizaron el 100% de las sesiones clase para este periodo del 17 de septiembre al 16 de octubre. Se desarrolló meso ciclo de perfeccionamiento, estabilizador y de recuperación Se da ingreso solo a los deportistas debidamente inscritos en la plataforma del IMRD.	**X**	**X**			



FIRMA
GERMÁN ORLANDO CASALLAS VILLARREAL
CC79326828

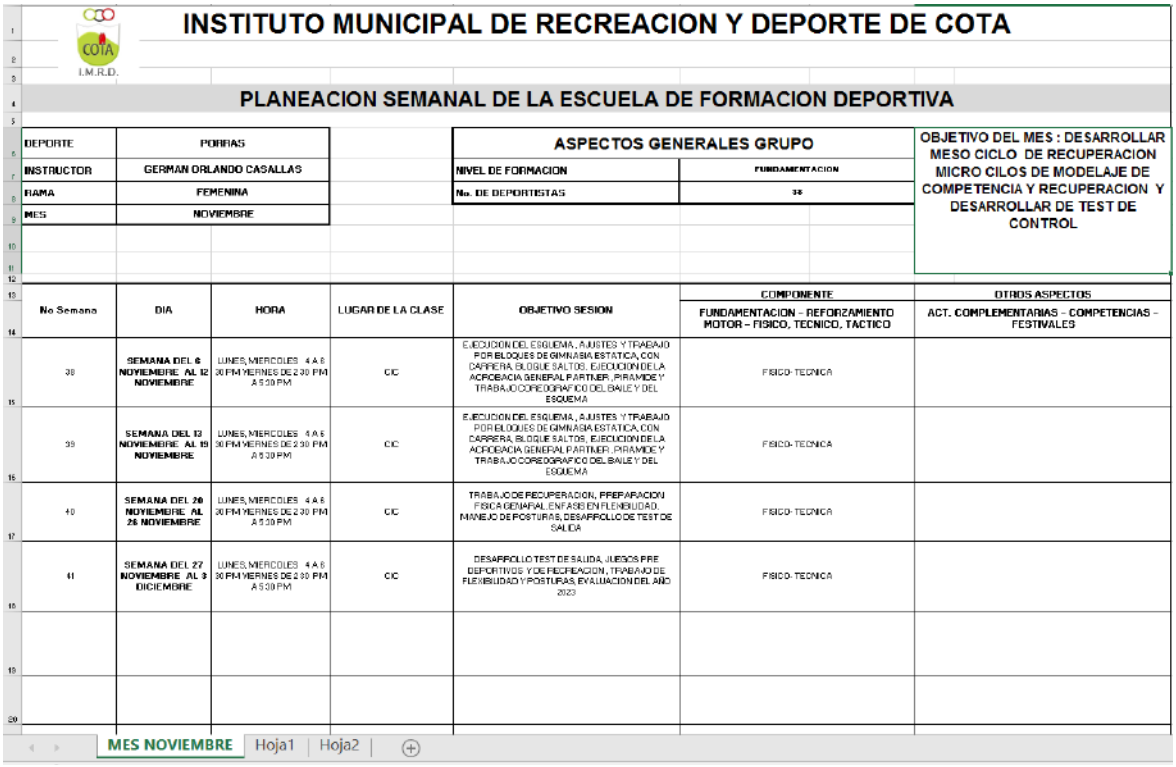
Pago Seguridad Social

CONFORME EL DECRETO 1273 DE 2018,
MES DE SEPTIEMBRE 2023: Planilla No.: 71301670 fecha 03/10/2023

Periodo	IBC	Salud	Pensión	Arl	Planilla	Total
Febrero	$1.457.728	$182.300	$233.300	$15.300	65881363	$430.900
Marzo	$2.238.080	$279.800	$358.100	$23.400	66651958	$661.300
Abril	$2.238.080	$279.800	$358.100	$23.400	67392945	$661.300
Mayo	$2.238.080	$279.800	$358.100	$23.400	68224344	$661.300
Junio	$2.238.080	$279.800	$358.100	$23.400	68997845	$661.300
Julio	$2.238.080	$279.800	$358.100	$23.400	69810178	$661.300
Agosto	$2.238.080	$279.800	$358.100	$23.400	70589507	$661.300
Septiembre	$2.238.080	$279.800	$358.100	$23.400	71301670	$661.300
TOTAL	**N/A**	$2.140.900	$2.740.000	$179.100	**N/A**	$5.060.000

SOPORTE
REGISTRO FOTOGRAFICO
MES DEL 17 SEPTIEMBRE AL 16 DE OCTUBRE EFD PORRAS.

Obligación No 2 Apoyar al IMRD en la elaboración de la planificación anual del programa de la escuela de formación deportiva a su cargo en las categorías que apliquen.



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

I.M.R.D.

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE	PORRAS
INSTRUCTOR	GERMAN ORLANDO CASALLAS
RAMA	FEMENINA
MES	NOVIEMBRE

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION
No. DE DEPORTISTAS	38

OBJETIVO DEL MES : DESARROLLAR MESO CICLO DE RECUPERACION MICRO CILOS DE MODELAJE DE COMPETENCIA Y RECUPERACION Y DESARROLLAR DE TEST DE CONTROL

No Semana	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION – REFORZAMIENTO MOTOR – FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS – COMPETENCIAS – FESTIVALES
38	SEMANA DEL 6 NOVIEMBRE AL 12 NOVIEMBRE	LUNES, MIERCOLES 4 A 6 30 PM VIERNES DE 2:30 PM A 5:30 PM	CIC	EJECUCION DEL ESQUEMA , AJUSTES Y TRABAJO POR BLOQUES DE GIMNASIA ESTATICA, CON CARRERA, BLOQUE SALTOS, EJECUCION DE LA ACROBACIA GENERAL PARTNER, PIRAMIDE Y TRABAJO COREOGRAFICO DEL BAILE Y DEL ESQUEMA	FISICO- TECNICA	
39	SEMANA DEL 13 NOVIEMBRE AL 19 NOVIEMBRE	LUNES, MIERCOLES 4 A 6 30 PM VIERNES DE 2:30 PM A 5:30 PM	CIC	EJECUCION DEL ESQUEMA , AJUSTES Y TRABAJO POR BLOQUES DE GIMNASIA ESTATICA, CON CARRERA, BLOQUE SALTOS , EJECUCION DE LA ACROBACIA GENERAL PARTNER, PIRAMIDE Y TRABAJO COREOGRAFICO DEL BAILE Y DEL ESQUEMA	FISICO- TECNICA	
40	SEMANA DEL 20 NOVIEMBRE AL 26 NOVIEMBRE	LUNES, MIERCOLES 4 A 6 30 PM VIERNES DE 2:30 PM A 5:30 PM	CIC	TRABAJO DE RECUPERACION, PREPARACION FISICA GENARAL ENFASIS EN FLENBILIDAD, MANEJO DE POSTURAS, DESARROLLO DE TEST DE SALIDA	FISICO- TECNICA	
41	SEMANA DEL 27 NOVIEMBRE AL 3 DICIEMBRE	LUNES, MIERCOLES 4 A 6 30 PM VIERNES DE 2:30 PM A 5:30 PM	CIC	DESARROLLO TEST DE SALIDA, JUEGOS PRE DEPORTIVOS Y DE RECREACION, TRABAJO DE FLEXIBILIDAD Y POSTURAS, EVALUACION DEL AÑO 2023	FISICO- TECNICA	

MES NOVIEMBRE | Hoja1 | Hoja2

Planificación mes de NOVIEMBRE

Obligación No 3 Apoyar al IMRD en la deliberación de los mejores jugadores de las categorías asignadas con el fin de constituir y convocar la selección de la modalidad deportiva a su cargo en las categorías asignadas, que representará al municipio de cota en los diferentes torneos a nivel municipal, departamental, nacional e internacional.






Entrenamientos periodo del 17 septiembre al 16 de octubre. Grupos iniciación y fundamentación.

Obligación No 4 Apoyar al IMRD en el acompañamiento de los equipos y/o selecciones del municipio de cota a su cargo a todas las competencias a las que hubiere lugar.




Acompañamiento durante el periodo del 17 septiembre al 16 de octubre grupo de fundamentación e iniciación en entrenamientos de técnica.

Obligación No 5- Apoyar la evaluación periódica de los procesos pedagógicos, técnicos, tácticos, físico-atléticos y hacer los ajustes a que hubiere lugar.







Evaluación y ajustes en procesos de acrobacia nivel 1 y 2, gimnasia y saltos grupo de iniciación y fundamentación.

Obligación No 6 - Realizar la divulgación de los planes y programas a desarrollar, al igual que promover constantemente las actividades propias del objeto del contrato.





Divulgación en Facebook de las noticias y publicaciones del IMRD en la página de porras del IMRD periodo del 17 septiembre al 16 de octubre.

Obligación No 7 - Orientar a la comunidad sobre los distintos programas, proyectos y servicios que ofrece la escuela de formación deportiva a su cargo, del Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota




Se realiza de manera constante la formación de valores en los dos grupos a cargo iniciación y fundamentación, trabajó en equipo, solidaridad, confianza, etc.

Obligación No 10 - Apoyar al IMRD en las demás actividades que se requieran y que tengan relación directa con el desarrollo del objeto contratado.





Se realizaron el 100% de las sesiones clase para este periodo. Se realizaron sesiones de entrenamiento con micro ciclos perfeccionamiento de los procesos técnicos en habilidades de gimnasia y acrobacia.

DOFA PERIODO DEL 17 SEPTIEMBRE AL 16 DE OCTUBRE

DEBILIDADES	El incumplimiento de algunos deportistas a las sesiones de entrenamiento genera ajustes en los micro ciclos y retardo en la adquisición de objetivos en el plan anual.

OPORTUNIDADES	El fácil acceso a la información de técnicas y entrenamientos gracias a la tecnología. La adquisición de material deportivo por parte del IMRD. La nueva implementación deportiva para la escuela de formación de porras mejora las sesiones de entrenamiento, disminuyendo el impacto en las articulaciones de los deportistas y optimizando los tiempos de entrenamiento.
FORTALEZAS	Los procesos de inscripción mejoran los compromisos de los deportistas en la práctica deportiva El auto cuidado de los deportistas teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad.
AMENAZAS	Los resultados academicos, la actividades sociales por encima de las deportivas. La desercion despues de vacaciones en algunos deportistas.






NIT: 832000795-5
Instituto municipal de
recreación y deporte
de COTA
COTA
I.M.R.D.