

INFORME PARA PAGO 02- CPS 1018 de 2023

SOPORTE CUMPLIMIENTO OBLIGACIONES

EVIDENCIAS APOYO PROCESO CONTRACTUAL OCTUBRE

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, entrenamiento funcional, sesiones en gimnasio al aire libre, actividades en bicicleta, yoga, pilates, caminatas, entre otras, dirigidas a población en general, priorizando población en condición de discapacidad, Víctimas del conflicto armado y mujeres cabeza de hogar.

REGISTRO FOTOGRAFICO # 1

Octubre 2023						
Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
1 BUCARON PARQUE PRINCIPAL 10:00 AM GENERAL - FIEBUNA CARRERA DE LA SUJER TATIANA ZUNIGA CUCUNUBA QUATON 8:00 AM POBLACION GENERAL GIBSEL ACHURY	2 SAN ANTONIO RUMBA NEON DISCAPACIDAD 4:45 PM MARLA CHAVES Comunicarse con Luis 9155555555	3 SILVANIA RUMBA NEON DISCAPACIDAD 4:45 PM MARLA CHAVES Comunicarse con Luis 9155555555	4	5 INTERLACALDIAS ALMEIDAS RIONEGR ORIENTE	6 INTERLACALDIAS ALMEIDAS RIONEGR GUAVIO ORIENTE	7 INTERLACALDIAS ALMEIDAS RIONEGR GUAVIO ORIENTE
8	9	10	11 CUCUNUBA (rumba a sonido) RUMBA 8:00 am POBLACION GENERAL GIBSEL ACHURY	12	13	14 Gacheta rumba neon (a se entrega 50 tulas, 50 manillas, 50 tulas, LUZ ANGELA ROJAS Angela toma tataro 5 tulas, manillas neon

Octubre 2023						
Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
15 CUCUNUBA CICLOPASO POBLACION GENERAL 8:00 AM GIBSEL ACHURY mangas (CANCELADA)	16	17	18	19 ARBELAEZ EVENTO MASIVO 8:00 PM POBLACION GENERAL PLAZA PRINCIPAL INSTRUCTOR: MARLA CHAVES tulas	20 TABO TERMINAL RUN COLOR EVENTO MASIVO 8:00 PM INSTRUCTORA: LUZ ANGELA ROJAS tulas ANAPOMA RUNCOLOR (CARRERA) PARQUE PRINCIPAL 4:00 PM MELENA MARTINEZ tulas	21 ARBELAEZ ACTIVIDAD EN BICICLETA 8:00 AM POBLACION GENERAL CICLOPASO USABO INSTRUCTOR: MARLA CHAVES mangas PACHO CICLOPASO PARQUE PRINCIPAL TATIANA ZUNIGA 50 mangas CAMBAO CICLOPASO ZONA RURAL 8:00 AM MELENA MARTINEZ MANGAS
22	23	24	25	26 APULO CARRERA RUN COLOR 8:00 PM MARLA CHAVES TULA	27 CHOCONTÁ PARQUE PRINCIPAL 8:00 PM POBLACION GENERAL MARATON AEROBICA - DISFRACES INSTRUCTORA: TATIANA ZUNIGA	28

Octubre 2023						
Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
29	30	31				
	GOBERNACIÓN DE GUINAYABARCA INFORME INTER ALCALDÍAS 11:00 AM INSTRUCTORA: LUZ ANDELA ROJAS ZPAQUIRÁ JUNTO AL WORDZ 8:00 A.M. DISCAPACIDAD MASTER CLASS RUISEA INSTRUCTORA: TATIANA ZUNISA NISSE	CASA DEL DEPORTISTA APOYO ORGANIZACIÓN KITZ 2:30 PM INSTRUCTORA: MARLA CHAVEZ ILENA MARTINEZ TATIANA ZUNISA GISEL ACHURY TAUSA CARRERA RUN COLOR PARTY 8:30 PM GISEL ACHURY SOLICITUD DE ARCO TUSA				

OBLIGACIÓN 2. Realizar visitas técnicas y de campo según programación de la Subgerencia Técnica para la coordinación de las actividades y eventos asignados..

REGISTRO FOTOGRAFICO # 2

no me fue asignada ninguna visita técnica por parte de subgerencia técnica en el mes de octubre

OBLIGACIÓN 3. Conformar dos (2) grupos regulares de actividad física trabajando dos sesiones de actividad semanales con cada grupo, una (1) sesión de actividad física musicalizada (rumba, coreografía aeróbica, Artes marciales musicalizadas mixtas) y una (1) sesión de nuevas tendencias (yoga, Pilates, entrenamiento funcional, rumbatonic) para un total de 4 sesiones a la semana por los municipios o provincias asignados por la coordinación del programa, el grupo debe tener un mínimo de 40 personas de 14 años en adelante, priorizando población en condición de discapacidad, Víctimas del conflicto armado y mujeres cabeza de hogar, las sesiones deberán tener una duración de 90 minutos. Durante cada sesión, se debe evidenciar la participación de todas las personas inscritas previamente en listado de beneficiarios de los grupos regulares.

REGISTRO FOTOGRAFICO # 3

Conformé y atendí 1 grupo regular en el municipio de Susa con población general (34 usuarios) en los siguientes lugares y horarios.

Anexo: Registro fotográfico # 3

Provincia Ubate

- **SUSA**

- SUSAPOWER

Población General (34 usuarios)

○ Martes 10-17-24

5:00 a 6:30 a.m.

parque principal o centro de convivencia

Martes 10 de octubre 2023



Martes 17 de octubre 2023



Martes 24 de octubre 2023



o Viernes 13-20-27

5:00 a 6:30 p.m

parque principal o centro de convivencia

Viernes 13 de octubre 2023



Viernes 20 de octubre 2023



Viernes 27 de octubre 2023



OBLIGACIÓN 04. Conformar un (1) grupo de actividad física no regular trabajando una (1) sesión de actividad física musicalizada (rumba, coreografía aeróbica, Artes marciales musicalizadas mixtas) ó una (1) sesión de nuevas tendencias (yoga, Pilates, entrenamiento funcional, rumbatonic) por los municipios o provincias asignados por la coordinación del programa, el grupo debe tener un mínimo de 40 personas de 14 años en adelante, priorizando población en condición de discapacidad, Víctimas del conflicto armado y mujeres cabeza de hogar, las sesiones deberán tener una duración de 90 minutos. Durante cada sesión, se debe evidenciar la participación de todas las personas inscritas previamente en el listado de beneficiarios.

Conforme y atendi dos grupos no regulares impactando a dos municipios de la provincia del valle de Ubaté los cuales fueron Guacheta y Cucunubá

REGISTRO FOTOGRAFICO # 4

- MUJERES DE ACERO

Población General (32 usuarios)

○ Miércoles 11-18-25

5:00 a 6:30 p.m.

escuela rural rancheria

Miércoles 11 de octubre 2023



El día 18 de octubre se cancela sesión por motivo de reunión en la gobernación de cundinamarca

Miércoles 25 de octubre 2023



- MAMÁS ACTIVAS

Madres cabeza de hogar (28 usuarios)

- Miércoles 11-18-25

9:00 a 10:30 a.m.

salón colsubsidio

Miércoles 11 de octubre del 2023



El día 18 se cancela sesión por motivo de reunión en la gobernación de cundinamarca

Miércoles 25 de octubre del 2023



OBLIGACIÓN 5. Apoyar los eventos y actividades del componente de actividad física, recreación y deporte social comunitario de promoción de hábitos y estilos de vida saludables en los municipios del departamento de Cundinamarca, de acuerdo con la asignación del coordinador.

REGISTRO FOTOGRAFICO #5

Apoyé actividad asignada por coordinación la cual fue rumba aeróbica dirigida a docentes de las escuelas públicas del municipio de cucunuba el día 11 de octubre atendiendo a 26 usuarios donde participaron activamente.



OBLIGACIÓN 6. Planear, diseñar y ejecutar eventos masivos de actividad física o nuevas tendencias, que involucre la participación de varios municipios de una provincia, de acuerdo con la asignación del coordinador.

REGISTRO FOTOGRAFICO #6

Realicé un evento masivo por medio de una Run Color Party en el municipio de Tausa, el día 30 de octubre de 2023 con punto de partido el parque principal del mismo municipio, a las 7:00 p.m., donde los usuarios debían participar inicialmente de una carrera y luego una rumba aeróbica con disfraz. A la actividad asistieron 106 participantes. Al finalizar se entregaron tulas de obsequio a los asistentes.



OBLIGACIÓN 7. Garantizar la promoción del uso de la bicicleta y charlas de promoción de HEVS en el departamento de Cundinamarca, por medio de ciclo rutas, ciclo paseos, travesías entre otras, de acuerdo a los requerimientos mensuales de la coordinación.

REGISTRO FOTOGRAFICO # 7

Realicé actividad de promoción de la bicicleta con una duatlón en el municipio de cucunuba el día 01 de octubre donde participaron 26 usuarios



OBLIGACIÓN 8. Realizar la planeación mensual y entregar a la coordinación cronograma semanal, organizar el proceso de convocatoria e inscripción de cada uno de los eventos y aplicación de la encuesta de satisfacción de todas las actividades del programa de actividad física.

REGISTRO FOTOGRAFICO #8

Realicé la planeación mensual del mes de octubre y ubiqué las evidencias y las observaciones después de haber ejecutado las sesiones y las actividades.

[illegible]

17	LUGAR	CENTRO DE COLECCIÓN		LUGAR	CENTRO DE COLECCIÓN		LUGAR	CENTRO DE COLECCIÓN	
18	HORA DE INICIO	8:30 PM		HORA DE INICIO	8:30 PM		HORA DE INICIO	8:30 PM	
19	POBLACIÓN A IMPACTAR	GENERAL		POBLACIÓN A IMPACTAR	GENERAL		POBLACIÓN A IMPACTAR	GENERAL	
20	NOMBRE DEL GRUPO	SUSAPODER		NOMBRE DEL GRUPO	SUSAPODER		NOMBRE DEL GRUPO	SUSAPODER	
21	OBJETIVO DE LA SESIÓN	IMPLEMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN PARA FORTALECER SUS HABILIDADES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES		OBJETIVO DE LA SESIÓN	IMPLEMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN PARA FORTALECER SUS HABILIDADES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES		OBJETIVO DE LA SESIÓN	IMPLEMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN PARA FORTALECER SUS HABILIDADES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	
22	ACTIVIDAD PROGRAMADA	TRABAJO DE MOVIMIENTOS COORDINADOS PARA TRABAJAR DE MEMORIA Y COORDINACIÓN A TRAVÉS DE LA RUEDA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	RUEDA CON BASTÓN		ACTIVIDAD PROGRAMADA	SESIÓN DE AMF	
23	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	ACTIVIDAD FÍSICA MUESTRAL PARA TRABAJAR DE MEMORIA Y COORDINACIÓN		DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	ACTIVIDAD MUESTRAL CON BASTÓN		DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	ACTIVIDAD MUESTRAL PARA TRABAJAR DE COORDINACIÓN Y MEMORIA	
24	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR PROGRESIVA, ESTIRAMIENTOS Y AUMENTO DE TEMPERATURA CORPORAL, FRECUENCIA CARDÍACA POR MEDIO DE MOVIMIENTOS RÍTMICOS		FASE INICIAL	ESTIRAMIENTOS BÁSICOS DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES, ACTIVACIÓN CARDIO PULMONAR CON TROTAR		FASE INICIAL	ESTIRAMIENTOS BÁSICOS DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES, ACTIVACIÓN CARDIO PULMONAR CON TROTAR	
25	FASE CENTRAL	REALIZAR COREOGRAFÍAS CON DESPLAZAMIENTOS COORDINADOS CON MOVIMIENTOS DE BALAZO Y BOMBA PARA TRABAJAR DE MEMORIA Y COORDINACIÓN		FASE CENTRAL	EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS CON ELEMENTO BASTÓN PARA LUEGO COORDINAR MUESTRALMENTE Y COORDINAR LOS MOVIMIENTOS		FASE CENTRAL	EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS CON MÚLTIPLES REPETICIONES DE BOMBA Y BOMBA COORDINADA PARA LUEGO COORDINAR LOS MOVIMIENTOS	
26	FASE FINAL	VUELTA A LA SALUD CON MOVIMIENTOS ARTICULARES, BAJA FRECUENCIA CARDÍACA Y TEMPERATURA CORPORAL, PASILANEO CON ESTIRAMIENTOS CERVICOCOLAR		FASE FINAL	VUELTA A LA SALUD CON MOVIMIENTOS ARTICULARES, BAJA FRECUENCIA CARDÍACA Y TEMPERATURA CORPORAL, PASILANEO CON ESTIRAMIENTOS CERVICOCOLAR		FASE FINAL	VUELTA A LA SALUD MUESTRAL DE BAJA INTENSIDAD ESTIRAMIENTOS PASILANEO AL TRABAJO MUESTRAL CERVICOCOLAR	
27	OBSERVACIONES: SE CANCELÓ CLASE POR MOTIVO DE LLUVIA			OBSERVACIONES:			OBSERVACIONES:		
28	FECHA			FECHA			FECHA		
29	MUNICIPIO	SUSAPODER		MUNICIPIO	SUSAPODER		MUNICIPIO	SUSAPODER	
30	LUGAR	CENTRO DE COLECCIÓN		LUGAR	CENTRO DE COLECCIÓN		LUGAR	CENTRO DE COLECCIÓN	
31	HORA DE INICIO	8:30 PM		HORA DE INICIO	8:30 PM		HORA DE INICIO	8:30 PM	

OBLIGACIÓN 10. Asistir y fortalecer la realización de mesas de trabajo, talleres, capacitaciones, reuniones de coordinación y/o supervisión, informativas, de planeación y de seguimiento proyectadas para el óptimo desarrollo de los eventos de actividad física, o actividades institucionales de la entidad.

REGISTRO FOTOGRAFICO # 10

Asistí a las reuniones programadas por la coordinación de actividad física en el mes de octubre.

- Lunes 02 de octubre – presencial Indeportes Cundinamarca, 11:00 a.m., Entrega de planilla de los juegos intercaladíes.



- Viernes 06 de octubre – presencial Indeportes Cundinamarca, 10:00 a.m.apoyo administrativo.



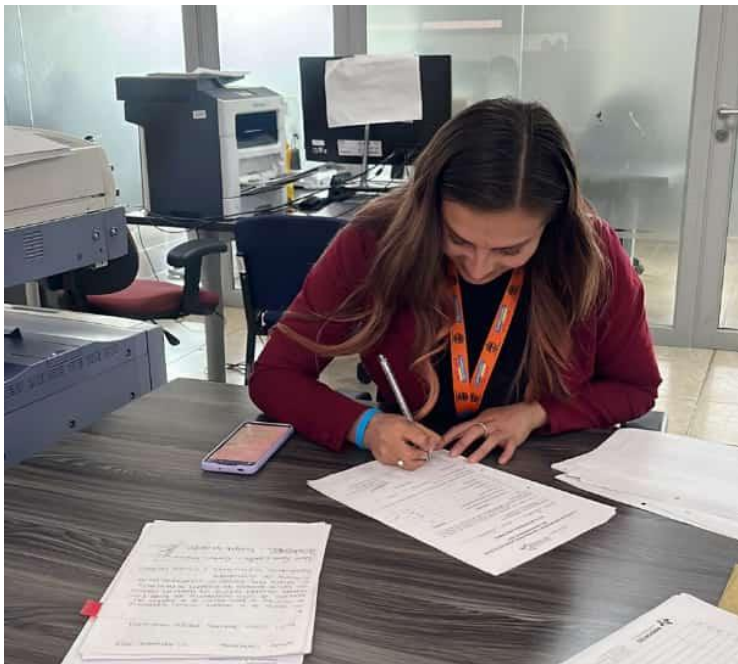
- Lunes 09 de octubre – presencial Indeportes Cundinamarca,9:00 a.m., video reto indeportes



- Miércoles 18 de octubre – presencial Indeportes Cundinamarca, 10:00 a.m. apoyo administrativo.



- Jueves 19 de octubre – presencial Indeportes Cundinamarca, 10:00 a.m. apoyo administrativo. organización de carpetas



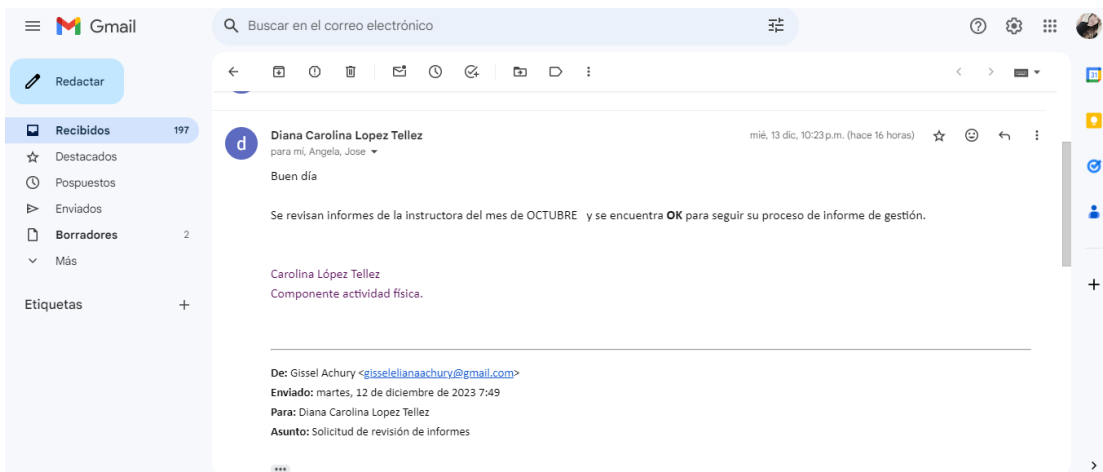
- Viernes 25 de octubre – presencial Indeportes Cundinamarca, 11:00 a.m. Apoyo administrativo Organización de carpetas Intercaldias.

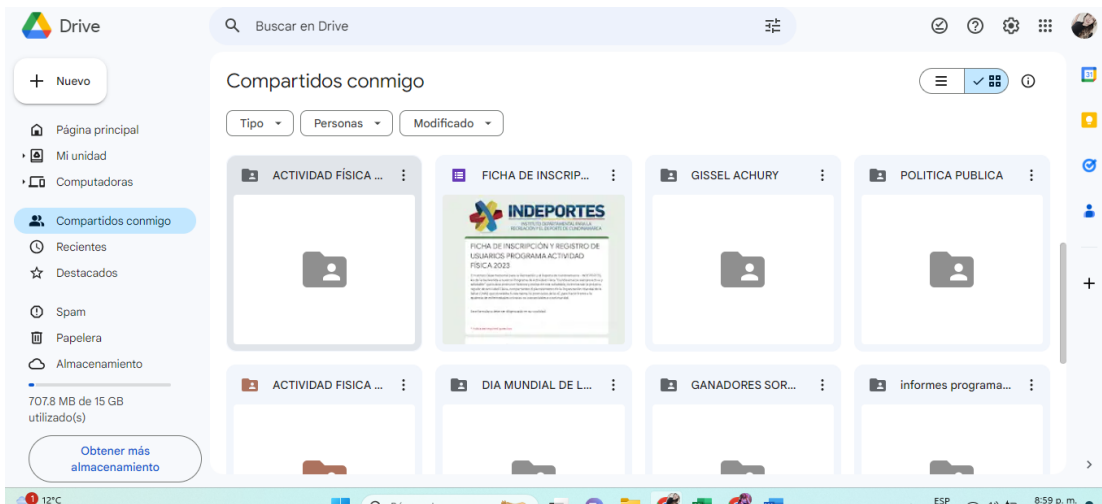
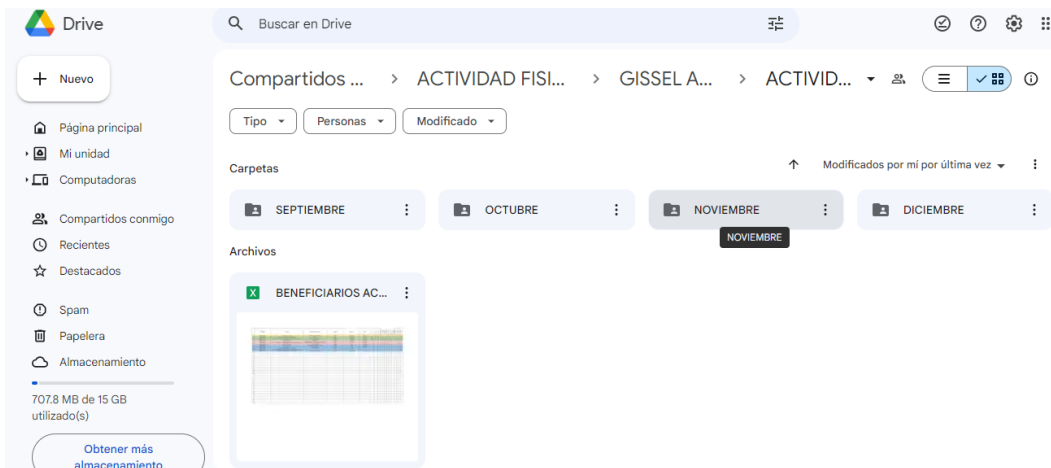
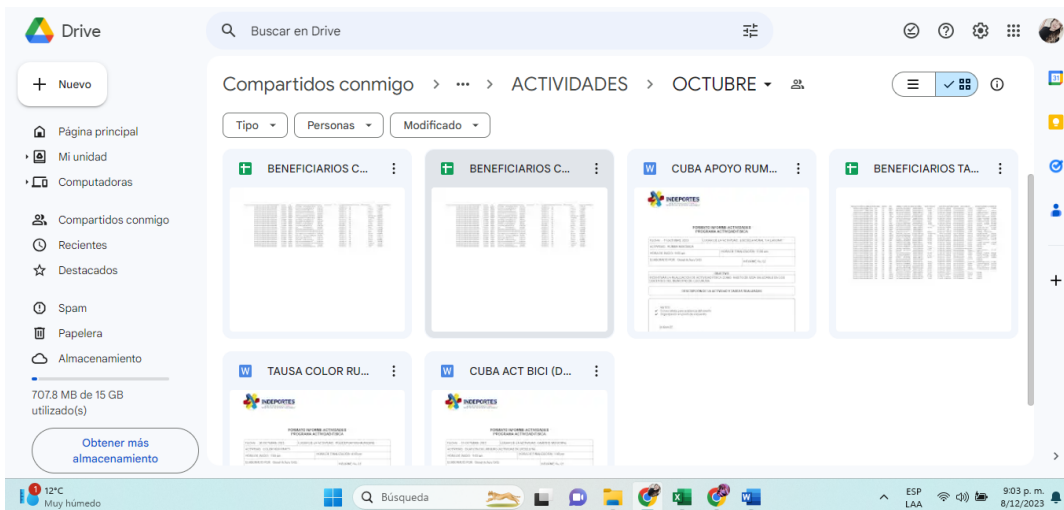


OBLIGACIÓN 11.. Acompañar, organizar y presentar los informes correspondientes de cada uno de los eventos y/o actividades a su cargo, anexando los respectivos soportes, reporte de beneficiarios y demás información o formatos que sean solicitados por la coordinación y/o supervisión.

REGISTRO FOTOGRAFICO # 11

Realicé el evento programado y asignados así como cada uno de los informes con sus respectivos beneficiarios e información solicitada por coordinación Recibí correo de ok por parte de la coordinadora Carolina Lopez para continuar con el pago.





OBLIGACIÓN 13. 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.

REGISTRO FOTOGRAFICO # 13

Realice y subí respectivos informes contractual y evidencias a la plataforma SECOP

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eliana', with a stylized flourish extending to the right.

FIRMA

Eliana Gissel Achury Ortiz
C.C. 1.074.888.740 de Sutatausa