



INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades

NÚMERO DE CONTRATO:	PS- 033-2024
CONTRATANTE:	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDAS-INDEC
NIT:	800.019.147-1
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	Sara Varela Ospina
FECHA DE INICIO:	8 de abril del 2024
PLAZO TOTAL:	Ciento treinta y cinco (135) días,
OBJETO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN FORMADOR PARA APOYAR LOS PROGRAMAS DE INICIACIÓN, FORMACIÓN Y REPRESENTACIÓN EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDAS – INDEC
VALOR TOTAL:	TRECE MILLONES OCHOCIENTOS SETENTA Y SIETE MIL PESOS M/L (\$ 13.877.000).
VALOR MENSUAL:	TRES MILLONES OCHENTA Y TRES MIL SETECIENTOS SETENTA Y SIETE PESOS M/L (\$ 3.083.777)
REGISTRO PRESUPUESTAL:	CDP 65 del 16/03/2024 y RPC 65 del 16/03/2024

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DEL CONTRATO	DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DEL CONTRATO	EVIDENCIAS
1. Apoyar los programas de deporte general y disciplinas especificadas de acuerdo con las instrucciones de la entidad para la comunidad que se pretende impactar, de forma oportuna y con calidad.	1. Se apoya evento de ciclismo que consistía en actividad recreativa, donde se hizo calentamiento y actividades integración.	
2. Organizar, apoyar y liderar procesos de iniciación, formación y competencia en las diferentes disciplinas deportivas en especial	1 Se permite ingreso constante de deportistas y se dividen en dos grupos los entrenamientos (avanzadas y novatas) de esta manera se permite una mejor progresión.	



INDEC

Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades

en las asignadas por su supervisor y dictadas por la entidad o en los que participe esta y/o articule otras instituciones.		
3. Generar iniciativas para la iniciación, promoción, implementación y fortalecimiento de los programas propuestos por el INDEC para la comunidad, relacionados con la práctica del deporte	La publicación de la oferta por redes sociales fue muy cogida y permitió que muchas personitas ingresaran, lo cual ha hecho que tengamos una oferta mas amplia, porque cada día la gimnasia es un deporte que motiva mas a las niñas y niños,	
4. Utilizar adecuadamente diferentes medios que permitan el uso de tecnologías de información y redes sociales, con el propósito de promover el deporte a través de la práctica de las diferentes disciplinas deportivas en el municipio, tales como clases grupales y virtuales.	Se publican fotos para hacer publicidad del deporte, dentro de la página y grupos de WhatsApp del instituto, nos envían información constante de la oferta, la cual se comparte en redes, para divulgar la proyección y el crecimientos que estamos teniendo en el INDEC.	
5. Participar de las reuniones y actividades convocadas por la coordinación de deporte, Subgerencia deportiva y de recreación, Subgerencia Administrativa y financiera y la Gerencia del INDEC.	1. Participar de la capacitación coach deportivo, la cual fue muy interesante de mucho aprendizaje, nos integramos como equipo, aprendimos a trabajar en equipo, que lo más importante y la visión que tenemos todos es que el INDEC sea el mejor instituto.	



INDEC

Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades

	2. Participar de la reunión para los escolares.																																											
6. Entregar informes mensuales, planes de trabajo, proyectos y demás documentos solicitados por la entidad relacionados directamente con el objeto contractual.	Se ejecuta previamente la planeación y la asistencia diaria para enviarla en sus fechas establecidas.	<div><div>Fecha: _____</div><div>Revisión de agenda deportiva y agenda escolar.</div><div>Actividad de la semana: "¿Qué es ser un deportista? ¿Qué es un deportista?" Objetivo: Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.</div><table><thead><tr><th>Nombre</th><th>Actividad</th><th>Objetivo</th><th>Fecha</th><th>Responsable</th><th>Estado</th></tr></thead><tbody><tr><td>Carlos Andrés</td><td>Deporte de la zona</td><td>Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.</td><td>10/05/2024</td><td>Carlos Andrés</td><td>Completado</td></tr><tr><td>María Clara</td><td>Deporte de la zona</td><td>Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.</td><td>11/05/2024</td><td>María Clara</td><td>Completado</td></tr><tr><td>Diego</td><td>Deporte de la zona</td><td>Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.</td><td>12/05/2024</td><td>Diego</td><td>Completado</td></tr><tr><td>María Clara</td><td>Deporte de la zona</td><td>Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.</td><td>13/05/2024</td><td>María Clara</td><td>Completado</td></tr><tr><td>Diego</td><td>Deporte de la zona</td><td>Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.</td><td>14/05/2024</td><td>Diego</td><td>Completado</td></tr><tr><td>María Clara</td><td>Deporte de la zona</td><td>Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.</td><td>15/05/2024</td><td>María Clara</td><td>Completado</td></tr></tbody></table></div>	Nombre	Actividad	Objetivo	Fecha	Responsable	Estado	Carlos Andrés	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	10/05/2024	Carlos Andrés	Completado	María Clara	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	11/05/2024	María Clara	Completado	Diego	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	12/05/2024	Diego	Completado	María Clara	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	13/05/2024	María Clara	Completado	Diego	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	14/05/2024	Diego	Completado	María Clara	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	15/05/2024	María Clara	Completado
Nombre	Actividad	Objetivo	Fecha	Responsable	Estado																																							
Carlos Andrés	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	10/05/2024	Carlos Andrés	Completado																																							
María Clara	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	11/05/2024	María Clara	Completado																																							
Diego	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	12/05/2024	Diego	Completado																																							
María Clara	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	13/05/2024	María Clara	Completado																																							
Diego	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	14/05/2024	Diego	Completado																																							
María Clara	Deporte de la zona	Desarrollar habilidades y conocimientos en los deportes de la zona.	15/05/2024	María Clara	Completado																																							
7. Participar y apoyar las mediciones y evaluaciones de la población impactada con ocasión del objeto contractual, y en este sentido rendir un informe técnico detallado de la misma.	Se realiza coevaluación, y evaluación diaria de la participación de los deportistas. Además, una vez al mes se realiza prueba de resistencia para medir avances.																																											
8. Brindar apoyo en la atención, asesoría y recepción a los usuarios del INDEC beneficiarios y deportistas de los programas de iniciación, fomento y competencia, de forma respetuosa, honesta e igualitaria. Así mismo tratar con decoro y respeto a los servidores públicos y demás contratistas del INDEC.	Comparto mi número telefónico para cualquier necesidad, pregunta de los usuarios. Se tratan con cordialidad, respeto y muestro empatía por las situaciones adversas que se puedan tener, estoy atenta a las necesidades de la comunidad. Cuando una deportista falta constantemente se hace acercamiento.	<div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div><div>WhatsApp Chat</div></div>																																										



INDEC

Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades

10. Ejecutar las demás actividades afines, pertinentes y necesarias, que se adelanten en el Municipio por parte del Instituto de Deporte y Recreación de Caldas – INDEC, así como las que le sean propias de la ejecución del objeto contractual.

Clases de natación y gimnasia artística, además se realiza fortalecimiento físico a los deportistas.



OBSERVACIONES (En caso de tenerlas)

No tengo ninguna.

PERÍODO EJECUTADO: 1 de julio al 30 de julio de 2024.

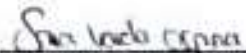
VALOR DEL PERÍODO A COBRAR: TRES MILLONES OCHENTA Y TRES MIL SETECIENTOS SETENTA Y SIETE PESOS \$ 3.083.777

Certifico que me encuentro al día en el pago de aportes relativos al Sistema de Seguridad Social Integral, de conformidad con el parágrafo 1º del artículo 23 de la Ley 1150 de 2007 y ley 100/93.

Periodo de cotización (mes)	Nº de planilla	Pago Salud	Pago Pensión	Pago ARL	Total pagado en el periodo
junio	1065261619	\$162.500	\$208.000	\$31.700	\$405.400

NOTA: Pago mes vencido

Para constancia se firma en Caldas, Antioquia al 30 de julio de 2024.


SARA VARELA OSPINA
CEDULA N°1026157734
Contratista