I.D.E.R.F. INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ	**INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS**	**Código: FOR-GCO-18** **Versión: 02** **Página 1 de 5**

1. DATOS DEL INFORME			
Periodo reportado del	02/11/2024	**Al**	01/12/2024
Informe número:	3 de 4		
Fecha presentación informe	02/12/2024		

2. DATOS GENERALES DEL CONTRATO			
Nombres y apellidos del contratista:	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ		
Número de identificación:	1.069.759.352 de Fusagasugá.		
Fecha de acta de inicio:	02/09/2024	Numero de contrato:	CPS 101-2024
Fecha de suscripción del contrato:	29/08/2024	Fecha de finalización contrato:	15/12/2024
Plazo de ejecución:	TRES (03) MESES Y QUINCE (15) DIAS,		
Objeto del contrato:	PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF.		
Dependencia:	OFICINA MISIONAL		
Supervisor del contrato:	GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES		
Número del CDP:	2024000159	Número del RP:	2024000175
Valor contrato:	SEIS MILLONES CUATROCIENTOS CINCUENTA Y DOSMIL SEISCIENTOS PESOS ($6.452.600) M/CTE INCLUYE IVA, IMPUESTOS Y DEMÁS RETENCIONES DE LEY		
forma de pago:	El Instituto pagara al contratista la suma pactada producto del presente contrato de la siguiente manera a) tres pagos parciales correspondiente a mensualidades vencidas por la suma de UN MILLÓN OCHOCIENTOS CUARENTA Y TRES MIL PESOS M/CTE. ($1.843.000) y b) Un último pago pago proporcional a los días ejecutados en el mes de diciembre de 2024 Lo anterior, previo recibido a satisfacción del supervisor del contrato, la presentación de los documentos idóneos que acrediten el cumplimiento del pago a los sistemas de seguridad social en salud, pensión y ARL, y de los demás documentos correspondientes.		

2.1 EN CASO DE ADICION Y/O PRORROGA DILIGENCIE							
Tiempo de prorroga No.1	N/A		Nueva fecha de finalización contrato:		N/A		
Nuevo plazo ejecución:	N/A						
Número del CDP:	N/A		Número del RP:		N/A		
Valor adición (si aplica)	N/A						
Nuevo valor contrato (si aplica)	N/A						
Periodo reportado del	N/A	**Al**	N/A	**Informe número:**	N/A	**de**	N/A

3. INFORMACIÓN DE PAGO			
VALOR CONTRATO		$6.452.600	
# PAGO PARCIAL	**SALDO CONTRATO**	**PAGO PARCIAL VALOR**	**NUEVO SALDO**
1	**$ 6.452.600**	$1.843.000	$4.609.600

2	$4.609.600	$1.843.000	$2.766.600
3	$2.766.600	$1.843.000	$ 923.600

3.1 EN CASO DE ADICION Y/OPRORROGA DILIGENTE			
ADICION No.	**SALDO ANTERIOR**	**VALOR ADICION**	**NUEVO SALDO**
N/A	N/A	N/A	N/A
INFORMACIÓN DE PAGO			
# PAGO PARCIAL	**SALDO CONTRATO**	**PAGO PARCIAL VALOR**	**NUEVO SALDO**
N/A	N/A	N/A	N/A

4. INFORMACIÓN BANCARIA					
BANCO	DAVIVIENDA	**# CUENTA:**	0550488437382622	**TIPO DE CUENTA:**	AHORROS

5. ESTADO FISICO

Hasta la fecha 01/12/2024 el PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF.No. CPS 101-2024, presenta una ejecución del 85 % contra una programada del 100%.

6. ACTIVIDADES Y DESARROLLO

ÍTEM 1	**Fuente verificación:** Cronograma
ACTIVIDAD REFERENCIADA 1: Planear y ejecutar un cronograma de actividades de mejoramiento de la condición física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, dirigido a la población Fusagasugueña, donde se ejecute mínimo una actividad masiva mensual; Si para su desarrollo requiere de algún apoyo, este deberá ser acordado y aprobado por su supervisor, con un mínimo de 15 días calendario, al finalizar la actividad deberá presentar el debido informe con soportes.	
ACCIONES REALIZADAS: • Durante el mes de noviembre se llevaron a cabo las sesiones diarias planeadas en el cronograma para mantener y mejorar la fuerza del adulto mayor por medio de diferentes tendencias fitness (rumba-aeróbicos-tabata) de igual forma se desarrolló la capacitación de líderes; el día 27 de noviembre teniendo una participación de 70 líderes pertenecientes al programa de actividad física de Fusagasugá y alrededores.	
ÍTEM 2	**Fuente verificación:** Evidencia fotográfica, grupo WhatsApp, horarios, articulador.
ACTIVIDAD REFERENCIADA 2: Atender los grupos de usuarios asignados, de acuerdo con las indicaciones, parámetros, cronograma de actividades, intensidad horaria, lugares y demás requerimientos establecidos por el IDERF a través del supervisor del contrato y según acuerdo con la comunidad, el instructor no podrá cambiar el compromiso sin previo aviso y autorización de la supervisión.	
ACCIONES REALIZADAS: se llevaron a cabo las sesiones de clase en los diferentes grupos asignados (independencia martes, jueves y viernes de 7:00 am a 8:00am, 15 usuarios- La Salle, porvenir lunes, martes y miércoles de 6:00 pm a 7:00 pm, 20 usuarios- Chinauta jueves de 6:00 pm a 7:00 pm, 51 usuarios – Tierra Grata lunes de 7:00 am a 8:00 am, 55 usuarios – Lady Celeste miércoles 7:00 am a 8:00 am, 84 usuarios. Para un total de 225 usuarios activos. Cumpliendo horarios y lugares establecidos con cada grupo. De igual forma	

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atenciosalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

se estuvo informando y guiando el proceso de inscripción para las personas nuevas en los diferentes grupos. Se facilito el formulario de inscripción	
ÍTEM 3	**Fuente verificación**: Planeaciones
ACTIVIDAD REFERENCIADA 3: Planear las sesiones de clases y/o actividades a desarrollar teniendo en cuenta los parámetros establecidos dentro del programa.	
ACCIONES REALIZADAS: • Para el mes de noviembre se planearon las actividades ejecutadas en cada interacción con los diferentes grupos asignados (Independencia, La Salle-porvenir. Chinauta. Lady Celeste, Tierra Grata. Por medio de nuevas tendencias del fitness: Tabata, rumba, aeróbicos.	
ÍTEM 4	**Fuente verificación:** Formato de evaluación.
ACTIVIDAD REFERENCIADA 4: Apoyar y realizar el proceso de inscripción ante el IDERF de los grupos designados y mantener un control de asistencia en cada sesión de clase y actividad realizada de la población beneficiada. Debe garantizar la cantidad mínima de inscritos presentando reporte mensual de participantes activos durante la clase o actividad según referencia con la base de datos del IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS: • Se lleva un control de asistencia de los usuarios asistentes a cada sesión de clase, observando una participación activa de los diferentes grupos de actividad fisica.	
ÍTEM 5	**Fuente verificación:** N/A
ACTIVIDAD REFERENCIADA 5: Participar y apoyar activamente en la convocatoria y organización de los encuentros de actividad fisica, recreación y deporte que lidere el Instituto. Además, realizar apoyo técnico y/o logístico, en el desarrollo de los juegos Intercolegiados, escolares, comunales, clásica de ciclismo, carrera atlética, ciclovia y copa ciudad jardín, entre otros.	
ACCIONES REALIZADAS: • Durante el mes de noviembre no se requirió de mi apoyo, pero estoy presta ante cualquier requerimiento por parte del IDERF.	
ÍTEM 6	**Fuente verificación:** N/A
ACTIVIDAD REFERENCIADA 6: Asistir en representación del IDERF a las reuniones o comités que le sean designados por el supervisor; diligenciar las matrices, formatos e informes que sean solicitados.	
ACCIONES REALIZADAS • Durante el mes de noviembre no se solicitó mi asistencia, ni representación en reuniones. Pero se está atento a asistir y representar cuando me requieran.	
ÍTEM 7	**Fuente verificación:** Veedores comunitarios
ACTIVIDAD REFERENCIADA 7: Presentarse mínimo 15 minutos antes de iniciar cada clase y/o actividad con los implementos para la realización de sus actividades, en el lugar asignado.	
ACCIONES REALIZADAS: • he cumplido con los horarios establecidos con cada grupo asignado y se ha brindado previo aviso a la comunidad por si se requiere de algún elemento para el desarrollo de la clase. Llegando con tiempo de anterioridad para verificar espacios y elementos a utilizar.	
ÍTEM 8	**Fuente verificación:** N/A
ACTIVIDAD REFERENCIADA 8: Acompañar en representación del IDERF a las delegaciones deportivas, recreativas y de actividad fisica que participen en los eventos y competencias que se realicen fuera del	

municipio de Fusagasugá y sean designadas por el supervisor.	
ACCIONES REALIZADAS: • no fui convocada durante el mes de noviembre para alguna de estas actividades, pero sigo presta ante cualquier eventualidad o solicitud requerida por el IDERF.	
ÍTEM 9	**Fuente verificación**: Veedores comunitarios
ACTIVIDAD REFERENCIADA 9: El contratista se compromete a cuidar y hacer un buen uso de los bienes entregados para la ejecución y el desarrollo del objeto contractual, aplicando las mejores prácticas de uso e higiene, además de devolver al finalizar el contrato en las condiciones y características entregadas con conformidad con los procedimientos establecidos, para el trámite de la paz y salvo.	
ACCIONES REALIZADAS • Porto de manera adecuada las prendas institucionales, las cuales me identifican como contratista del IDERF, teniendo una óptima presentación personal y sentido de pertenencia. No se solicita material ante el IDERF ya que la comunidad cuenta con los implementos necesarios para llevar a cabo las sesiones de clase.	
ÍTEM 10	**Fuente verificación**: articulador.
ACTIVIDAD REFERENCIADA 10: Mantener una permanente, efectiva y oportuna comunicación siguiendo el conducto regular.	
ACCIONES REALIZADAS • Se informo y se mantuvo una comunicación asertiva y eficaz con nuestra articuladora Yolanda Sánchez, para aclarar dudas e inquietudes; obteniendo respuestas oportunas para cada una de ellas.	
ÍTEM 11	**Fuente verificación**: Evidencia fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 11: Asistir a las reuniones programadas por el IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS • Noviembre 13 se realizó una reunión con el equipo de actividad física donde: 1) se evaluó el evento ejecutado en el mes de octubre (Fashions Halloween), 2) se habló de la cancelación del punto nocturno en el centro de innovación social; 3) recomendaciones para las entregas de los siguientes informes. 4) Se nos recordó la importancia de la comunicación asertiva con nuestros compañeros y la población beneficiada del programa de actividad física. 5) se dio a conocer y se asignaron funciones para el evento del mes de noviembre (capacitación de líderes). 6) se estableció la fecha del evento final del programa de actividad física y por último se nos dio a cada instructor la fecha de entrega del informe para el mes de noviembre. • Martes 19 de noviembre durante la reunión ejecutada con el programa de actividad física se hablo acerca de la confirmación de fecha para entrega de informes; también sobre la Capacitación de líderes a desarrollar el 27 de noviembre de 8:00 am a 12:00 md, recordando la función de cada instructor en este evento. Se estableció la fecha para el evento final del programa de actividad física la cual quedo para el 12 de diciembre del presente año; y por último se nos dieron a conocer los siguientes apoyos y sus fechas.	
ÍTEM 12	**Fuente verificación**: Informe radicado
ACTIVIDAD REFERENCIADA 12: Presentar mensualmente un informe de las Actividades masivas realizadas en cumplimiento del objeto del presente contrato, con sus respectivas evidencias.	
ACCIONES REALIZADAS	

• Se realizo y presento el informe mensual consolidado las actividades realizadas durante el mes de noviembre en cada una de las obligaciones del contrato.
ÍTEM 13 — **Fuente de verificación:** Informe publicado Secop II
ACTIVIDAD REFERENCIADA 13: Radicar mensualmente el informe de actividades ante el supervisor del contrato, durante los primeros diez (10) dias calendario al vencimiento de cada periodo, de conformidad con la forma de pago establecida; y realizar las publicaciones de los documentos en el Portal Único de Contratación (SECOP II), según corresponda.
ACCIONES REALIZADAS • El informe mensual se radico durante las fechas establecidas, y se realizó el respectivo tramite de la cuenta ante Secop II.
ÍTEM 14 — **Fuente verificación**: N/A
ACTIVIDAD REFERENCIADA 14: Todas las demás actividades inherentes a la naturaleza, objeto y/o ejecución del contrato y las que sean identificadas como necesidad del servicio por parte del supervisor del programa o dirección.
ACCIONES REALIZADAS • Durante el mes de noviembre no se presentaron actividades inherentes a la naturaleza, objeto y/o ejecución del contrato que requirieran de mi apoyo

Yo, **DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ,** identificado con la cédula de ciudadanía número 1.069.759.352 de Fusagasugá, certifico bajo la gravedad de juramento:

Que en cumplimiento del Decreto No. 1070 del 26 de mayo de 2013, Artículo 3 **"Contribuciones al Sistema General de Seguridad Social**. De acuerdo con lo previsto en el artículo 26 de la ley 1393 de 2010 y el artículo 108 del Estatuto Tributario, la disminución de la base de retención para las personas naturales residentes cuyos ingresos no provengan de una relación laboral, o legal y reglamentaria, por concepto de contribuciones al Sistema General de Seguridad Social, pertenezcan o no a la categoría de empleados, estará condicionada a su pago en debida forma, para lo cual se adjuntara a la respectiva factura o documento equivalente copia de la planilla o documento de pago". Los documentos soporten la afiliación de aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad en Salud, Pensiones y Riesgos Laborales, efectuados durante el mes de **NOVIEMBRE** corresponden a los ingresos provenientes del contrato número **CPS 101-2024** acuerdo al siguiente detalle.

No. De pago	Numero de planilla	Fecha de pago	EPS	IBC	AFP o FSP	ARL	CAJA DE COMPENSACION	INTERÉS	TOTAL
1	9473442006	19/09/2024	$162.500	$1.300.000	$208.000	$13.600	$0	$0	$384.100
2	9474441095	18/10/2024	$162.500	$1.300.000	$208.000	$13.600	$0	$0	$384.100
3	9476429592	12/11/2024	$162.500	$1.300.000	$208.000	$13.600	$0	$0	$384.100
4									

Dada en Fusagasugá - Cundinamarca a los 02/12/2024

FIRMA	Dayana Casas
NOMBRE	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
CÉDULA	C.C No 1.069.759.352 de Fusagasugá
CARGO	CONTRATISTA

Elaboro: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
Revisó: GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Adjunto: Evidencia fotográfica (1) folios
Pago de salud, pensión y ARL un (1) folio
Cronograma (1) folio
Evaluación programa actividad física (2) folios
Planeaciones (3) folios

IDERF	EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS	Código: FOR-GCO-34
		Versión: 01
		Página 1 de 1

MES: NOVIEMBRE	CONTRATISTA: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
DESCRIPCIÓN	NUMERO DE CONTRATO: CPS 101-2024
ACTIVIDAD: 2 Atender los grupos de usuarios asignados, de acuerdo con las indicaciones, parámetros	      
Actividad 11 Asistir a las reuniones programadas por el IDERF 13 y 19 de noviembre.	 

Fusagasugá - Cundinamarca a los 02/12/2024

FIRMA	Dayana Casas.
NOMBRE	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
CÉDULA	1.069.759.352
CARGO	CONTRATISTA

	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE ADULTOS TIERRA GRATA
FECHA:	2-9 DICIEMBRE de 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO CONJUNTO TIERRA GRATA
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mantener y mehorar la condicion fisica del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion de la TIERRA GRATA, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
2 DE DICIEMBRE TABATA		
F.INICIAL: **Movilidad Articular:** Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales haciendo enfasis en tren inferior (sentadilla - desplantes - elevacion de talones - sentadilla isometrica - elevacion lateral de piernas - peso muerto o flexion de tronco frontal) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston**(40 min)**	40 MIN	
F.FINAL: **Elongación Muscular:** Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3 min)**	6 MIN	
9 DE DICIEMBRE RUMBA AEROBICA		
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento fisico por medio de la tendencia RUMBA AEROBICA en donde se trabajo 40 minutos con 2 descansos y pausas de hidratacion de 2 minutos cada una, se involucraron diferentes ritmos como (merengue - salsa - salsa choque - tropical - carranga - cumbia - bachata).	40 MIN	
F.FINAL: **Elongación Muscular:** Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3 min)**	6 MIN	

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

Carrera 3 No. 14 A - 60 Colisao Coburgo – Tuta
Teléfono: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890800638-1
E-mail: atencionalciudadano@idert.gov.co
Web: www.idert.gov.co
Código Postal: 152211

Documento controlado por el Sistema Integrado de Gestión y Autocontrol SIGA
Asegúrese que corresponda a la última versión consultando la página institucional del IDERF

	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0

INSTRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE ADULTOS LA SALLE PORVENIR
FECHA:	2-3-4-9-10-11 DICIEMBRE de 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO **BARRIO** LA SALLE-PORVENIR
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica dianas para mantener y mejorar la condicion fisica del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion de la SALLE PORVENIR, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
2-9 DE DICIEMBRE TABATA		
F.INICIAL: Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales haciendo enfasis en tren inferior (sentadilla - desplantes - elevacion de talones - sentadilla isometrica - elevacion lateral de piernas - peso muerto o flexion de tronco frontal) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston**(40 min)**	40 MIN	
F.FINAL: Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3 min)**	6 MIN	
3-10 DE DICIEMBRE TABATA		
F.INICIAL: Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales haciendo enfasis en tren superior (elevacion de brazos frontal - curl de biceps intercalado - press militar con mancuernas - elevacion de brazos lateral - extension de brazos posterior para triceps - empuje frontal de pectoral) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza el material de mancuernas-baston-banda elaastica. **(40 min)**	40 MIN	
F.FINAL: Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3 min)**	6 MIN	
4-11 DE DICIEMBRE RUMBA AEROBICA		
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento fisico por medio de la tendencia RUMBA AEROBICA en donde se trabajo 40 minutos con 2 descansos y pausas de hidratacion de 2 minutos cada una, se involucraron diferentes ritmos como (merengue - salsa - salsa choque - tropical - carranga - cumbia - bachata).	40 MIN	
F.FINAL: Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3 min)**	6 MIN	

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	GRUPO DE ADULTOS CHINAUTA
FECHA:	9-12 DICIEMBRE de 2024	LUGAR:	POLIDEPORTIVO COLEGIO L.C.G CHINAUTA
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mantener y mehorar la condicion fisica del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion de CHINAUTA, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
9 DE DICIEMBRE TABATA		
F.INICIAL: **Movilidad Articular:** Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales haciendo enfasis en tren inferior (sentadilla - desplantes - elevacion de talones - sentadilla isometrica - elevacion lateral de piernas - peso muerto o flexion de tronco frontal) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston**(40 min)**	40 MIN	
F.FINAL: **Elongación Muscular:** Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3 min)**	6 MIN	
12 DICIEMBRE RUMBA AEROBICA		
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento fisico por medio de la tendencia RUMBA AEROBICA en donde se trabajo 40 minutos con 2 descansos y pausas de hidratacion de 2 minutos cada una, se involucraron diferentes ritmos como (merengue - salsa - salsa choque - tropical - carranga - cumbia - bachata).	40 MIN	
F.FINAL: **Elongación Muscular:** Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3 min)**	6 MIN	

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coliseo Futsal
Teléfono: (091) 871 8080
Celular: 3224154377
NIT: 899999063-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
Web: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

Documento controlado por el Sistema Integrado de Gestión y Autocontrol SIGA
Asegúrese que corresponda a la última versión consultando la página institucional del IDERF

	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE ADULTOS LADY CELESTE
FECHA:	4-11 DICIEMBRE de 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO CONJUNTO LADY CELESTE
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mantener y mehorar la condicion fisica del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion de LADY CELESTE, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
4 DICIEMBRE TABATA		
F.INICIAL: **Movilidad Articular:** Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales haciendo enfasis en tren inferior (sentadilla - desplantes - elevacion de talones - sentadilla isometrica - elevacion lateral de piernas - peso muerto o flexion de tronco frontal) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston**(40 min)**	40 MIN	
F.FINAL: **Elongación Muscular:** Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3 min)**	6 MIN	
11 DICIEMBRE RUMBA AEROBICA		
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento fisico por medio de la tendencia RUMBA AEROBICA en donde se trabajo 40 minutos con 2 descansos y pausas de hidratacion de 2 minutos cada una, se involucraron diferentes ritmos como (merengue - salsa - salsa choque - tropical - carranga - cumbia - bachata).	40 MIN	
F.FINAL: **Elongación Muscular:** Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3 min)**	6 MIN	

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

Carrera 3 No. 14 A- 80 Collao Coburgo – Futsal
Teléfono: (091) 474 XXXX
Celular: 3224154377
NIT. 8906800338-1
E-mail: [illegible]
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Página 1 de 1

INSTRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE ADULTOS INDEPENDENCIA
FECHA:	3-5-6-10-12-13 de 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO **BARRIO INDEPENDENCIA**
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mantener y mejorar la condicion fisica del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion de la INDEPENDENCIA, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica)		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
3-10 DICIEMBRE TABATA		
F.INICIAL: Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min) Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales haciendo enfasis en tren inferior (sentadilla - desplantes - elevacion de talones - sentadilla isometrica - elevacion lateral de piernas - peso muerto o flexion de tronco frontal) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston**(40 min)**	40 MIN	
F.FINAL: Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3min)**	6 MIN	
5-12 DICIEMBRE TABATA		
F.INICIAL: Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min). Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales haciendo enfasis en tren superior (elevacion de brazos frontal - curl de biceps intercalado - press militar con mancuernas - elevacion de brazos lateral - extension de brazos posterior para triceps - empuje frontal de pectoral) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza el material de mancuernas-baston-banda elaastica. **(40 min)**	40 MIN	
F.FINAL: Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3min)**	6 MIN	
6-13 DICIEMBRE RUMBA AEROBICA		
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. **(8 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento fisico por medio de la tendencia RUMBA AEROBICA en donde se trabajo 40 minutos con 2 descansos y pausas de hidratacion de 2 minutos cada una, se involucraron diferentes ritmos como (merengue - salsa - salsa choque - tropical - carranga - cumbia - bachata).	40 MIN	
F.FINAL: Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(3min)**	6 MIN	

Dayana Casas.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	NOVIEMBRE
INSTRUCTOR:	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
25/11/2024	La Salle	Adulto mayor	27	Bertha Rubiano	3219349390		
26/11/2024	Independencia	Adulto mayor	15	Cloro Acosta	3143799010		
26/11/2024	La Salle	Adulto mayor	30	Stella Castañeda	3023073097		
27/11/2024	Lady Celeste.	Adulto mayor	35	Cora Acosta	31443498S		
27/11/2024	La Salle	Adulto mayor	30	Rosa Rubiano	3175735971		
28/11/2024	Independencia	Adulto mayor	15	Marina Cruz	3123872149		
28/11/2024	Chinauta	Adulto mayor	18	Amparo Muñoz	3042757B7		
29/11/2024	Independencia	Adulto mayor.	15	Olga Bejarano	3213487379		
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 5080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	NOVIEMBRE
INSTRUCTOR:	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
19/11/2024	Independencia	Adulto mayor	16	Lucila Martinez	31150141302		
19/11/2024	la salle.	Adulto mayor	30	Abigail Carrillo	3187635478		
20/11/2024	Lady Celeste.	Adulto mayor	35	Otilia Paredes	3219064587		
20/11/2024	la Salle	Adulto mayor	29	Luis Rodriguez	3144052468		
21/11/2024	Independencia.	Adulto mayor	15	Mercedes Martinez	3218643277		
21/11/2024	Chinauta	Adulto mayor	18	Claudia Diaz	3106796477		
22/11/2024	Independencia	Adulto mayor	15	Marina Cruz	3123812149		
25/11/2024	Tierra Grata	Adulto mayor	16	Irma Vasquez	3118656594		
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	NOVIEMBRE
INSTRUCTOR:	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
05/11/2024	Independencia	Adulto mayor	15	Manuel Guillermo	3115838689		-Manuel Moreno
05/11/2024	La salle	Adulto mayor	28	marina martinez	3115660158		
06/11/2024	lady Celeste	Adulto mayor	35	Ana flores	3204021082		ana Flores
06/11/2024	La Salle	Adulto mayor.	32	Carlos Carrillo	3154326119		
07/12/2024	Independencia	Adulto mayor	16	Olga Bejarano	3213487379		Olga LB
07/12/2024	Chiracuta	Adulto mayor	17	Angela Peña	3006941718		Angela Peña
08/11/2024	Independencia	Adulto mayor	14	Rubi Andrade	3118941467		-Ruby Andrade Pra
12/11/2024	Independencia	Adulto mayor	15	Manuel Moreno	3115838689		Manuel Moreno
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

IDERF
Carrera 3 No 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154477
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	NOVIEMBRE
INSTRUCTOR:	DAYANA BRIYIT CASAO ALVAREZ
PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA.

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
12/11/2024	la Salle	Adulto mayor	28	Cristina Nieto	3118294041		
13/11/2024	Lady Celeste	Adulto mayor	33	Yenny Barrera	3115364630		
13/11/2024	La Salle	Adulto mayor	27	Clara Osorio	3004662725		
14/11/2024	Independencia	Adulto mayor	15	Olga Bejarano	3213487379		
14/11/2024	Chinauta	Adulto mayor	15	Diana Jacome	3209459866.		
15/11/2024	Independencia	Adulto mayor	16	Rubi Andrade	3118942467		
18/11/2024	Tierra Grata	Adulto mayor	20	Elizabeth Gomez	3108638632.		
18/11/2024	la Salle	Adulto mayor.	27	Zulma Parales	3112779665		
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	Codigo: FOR-GRA-01 Versión: 01 Pagina 1 de 1

DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ

No	PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	DESCRIPCION	RESPONSABLE NOMBRE Y APELLIDOS	P/E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	MES: SEPTIEMBRE																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica encaminadas verificar la condición física y a promover hábitos de vida saludables en la poblacion de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	E																															
2	RECREO-CAMINATA	Integracion de los diferentes grupos de actividad fisica del municipio de Fusagasugá por medio de una caminata ecológica y recreativa.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	E																															
3	MES: OCTUBRE																																		
4	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mantener la fuerza en la de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	E																															
5	FASHION HALLOWEEN	Promover la integracion de los adultos y adultos mayores del programa de actividad fisica mediante acciones que generen diversión y un momento de esparcimiento social ante la comunidad	BRYAN ESPELLA – FREDDY FORMAS DAYANA CASAS	E																															
6	MES: NOVIEMBRE																																		
7	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la resistencia en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	E																															
8	CAPACITACION LIDERES	Promover espacios de actividad fisica y deporte en el municipio para acatar la importancia de mantener una buena condición fisica para un mejor desarrollo en el diario vivir.	NANCY GAMBOA Y DAYANA CASAS	E																															
9	MES: DICIEMBRE																																		
10	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mantener la condicion fisica en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	P																															
11	PRESENTACION REVISTA GIMNASTICA	Promover espacios de integración entre los diferentes grupos de actividad física	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA Y DIRECTIVAS	P																															

EJECUTADO
POR EJECUTAR

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ

Carrera 3 No 14 A 38 Colleen Colleuge – Futsal
Telefono: (091) 874 8080
Celular: 3224164377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

en línea

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificacion	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1069759352		CASAS ALVAREZ DAYANA BRYIT	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CRA 1 ESTE 6-06	FUSAGASUGA-CUNDINAMARCA	7777777	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-11	2024-11	202627110	9476429592	I	2024/12/12	2024/11/12	BANCO DE OCCIDENTE	0	$384.100

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$208,000	$0	$0	$208,000
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$208,000	$0	$0	$208,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$13,600	$0	$0	$13,600
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$13,600	$0	$0	$13,600
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$162,500	$0	$0	$162,500
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	$162,500	$0	$0	$162,500
TOTAL				**1**	**$384,100**	**$0**	**$0**	**$384,100**

CUENTA DE COBRO N° 3

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y LA EDUCACION FISICA DE FUSAGASUGA "IDERF"
NIT :890.680.338-1

DEBE A:

DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
CC: 1069759352 DE FUSAGASUGÁ
Carrera 1 este No. 6-06 Pekin- Fusagasugá

LA SUMA DE:

UN MILLON OCHOCIENTOS CUARENTA Y TRES MIL PESOS ($1.843.000) M/CTE.

Correspondiente a las actividades realizadas del 2 de NOVIEMBREBRE al 01 de DICIEMBRE de 2024 en cumplimiento del contrato de Prestación de Servicios No. CPS 101-2024.

Nota: Manifiesto y certifico que me acojo al beneficio de la retención en la fuente en cumplimiento del articulo 383 del Estatuto Tributario, para efectos de determinar el régimen que me es aplicable en materia de retención en la fuente para el año 2024, bajo la gravedad de juramento que sumando el valor de todos mis contratos no exceden las trescientas (300) UVT.

Dada a los dos (02) días del mes de diciembre de 2024.

CORDIALMENTE,

Dayana Casas

DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
CC No 1.069.759.352 EXPEDIDA EN FUSAGASUGÁ.

IDERF INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ	**CERTIFICACIÓN DE SUPERVISOR**	**Código: FOR-GCO-33**
		Versión: 01
		Página 1 de 1

EL SUSCRITO SUPERVISOR DEL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES NÚMERO CPS 101-2024, SUSCRITO ENTRE IDERF Y DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ

CERTIFICA

Que de acuerdo al informe de actividades Nº 03 presentado por DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ identificada con cedula de ciudadanía Nº 1.069.759.352de Fusagasugá, en su condición de contratista, dio cumplimiento al objeto del CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES Nº CPS 101-2024, por el periodo comprendido entre 02/11/2024 y 01/12/2024, cuyo objeto es: PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF

Que las actividades fueron realizadas conforme a las obligaciones pactadas en el CONTRATO PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES número CPS 101-2024, para constancia el contratista entregó informe de actividades.

De otro lado, se certifica que el valor correspondiente al pago del presente informe de actividades y de acuerdo al registro presupuestal generado en el contrato celebrado entre las partes, podrá ser cancelado de la siguiente forma:

RUBRO	SECTOR	PROGRAMA	PRODUCTO	META	FUENTE	CPC	VALOR
2.3.2.02.02.009	43	4301	4301037	040	1.2.3.1.18	92912	$1.843.000

he verificado el cumplimiento de los aportes al sistema de seguridad social en salud, pensiones y ARL de los meses NOVIEMBRE DE 2024.

No. De pago	Numero de planilla	Fecha de pago	EPS	IBC	AFP o FSP	ARL	CAJA DE COMPENSACIÓN	INTERÉS	TOTAL
3	9476429592	12/11/2024	$162.500	$1.300.000	$208.000	$13.600	$0	$0	$384.100

La presente certificación se expide el 02/12/2024, para efectos pago N.º 03 de 04

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Supervisor

Gestión Documental: (AREA)
Original Destinatario: Carpeta Contrato N° CPS 101-2024
1 copia: Tesoreria IDERF