INDEC
Instituto de Deporte y Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

Periodo de cotización (mes)	N° de planilla	Pago Salud	Pago Pensión	Pago ARL	Total, pagado en el periodo
Noviembre	1067788852	$162.500	$208.000	$31.700	$402.200
Diciembre	1068508827	$162.500	$208.000	$31.700	$402.200
Total					

NOTA: El contratista realiza el pago de sus aportes mes vencido

Para constancia se firma en Caldas, Antioquia 19 diciembre de 2024

Sara Varela O.

NOMBRE: SARA VARELA OSPINA
C.C 1026157734
Dirección Calle 135 B SUR #46-24
Celular 3207895837

9. Velar por el adecuado uso de los insumos deportivos, recreativos y deportivos del INDEC, o que estén a su cargo	-Se realiza limpieza diaria de los elementos y el lugar que se utiliza, esto puesto que se llena mucho de polvo y las niñas se tiran al piso a hacer sus ejercicios. Además, esto puede evitar la propagación de cualquier virus.	
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.	-Se realizaron todas las actividades correspondientes a este mes, tales como la despedida, las vacaciones recreo-deportivas y la exhibición de gimnasia artística. -Este mes hubo un daño en la piscina y esto detuvo el trabajo allí.	

OBSERVACIONES (En caso de tenerlas)

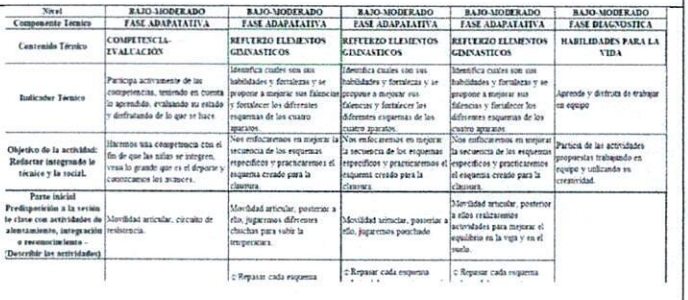
PERÍODO EJECUTADO:

- Del 01 al 19 de diciembre del 2024

VALOR A COBRAR: UN MILLÓN OCHOCIENTOS SESENTA Y CINCO MIL CUATROCIENTOS SESENTA Y SEIS PESOS M/L ($1.865.466)

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.

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 evalúa constantemente el trabajo de las niñas, haciendo retroalimentación de los avances o errores, además, ellas mismas se autoevalúan para mejorar cada aspecto.	
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.	-Se brindó el apoyo correspondiente a las niñas que estuvieran enfermas, de paseo, con alguna dificultad para asistir a los entrenamientos. Además, las personas que estuvieron escribiendo para ingresar a gimnasia fueron atendidas de manera respetuosa y honesta indicándoles que quedarían en la lista para comenzar el próximo año.	

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.	-Por medio de las redes sociales, se compartió las actividades realizadas como la despedida, la prueba de resistencia final, y la exhibición de gimnasia artística, permitiendo de esta manera que otras personas conocieran un poco de lo que se viene trabajando durante el año.	
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	-Se realizó la última reunión del año para programar todas las actividades concernientes a la despedida de cada uno de los grupos y las actividades que se harían en las vacaciones recreo-deportivas.	
6. Entregar informes mensuales, planes de trabajo, proyectos y demás documentos solicitados por la entidad relacionados directamente con el objeto contractual.	-Se realiza la planeación mensual teniendo en cuenta las actividades programadas y se diligencia cada día la asistencia para tener un control de los procesos de cada deportista.	

Nivel Componente Tecnico	BAJO-MODERADO FASE ADAPATATIVA	BAJO-MODERADO FASE ADAPATATIVA	BAJO-MODERADO FASE ADAPATATIVA	BAJO-MODERADO FASE ADAPATATIVA	BAJO-MODERADO FASE DIAGNOSTICA
Contenido Técnico	COMPETENCIA-EVALUACION	REFUERZO ELEMENTOS GIMNASTICOS	REFUERZO ELEMENTOS GIMNASTICOS	REFUERZO ELEMENTOS GIMNASTICOS	HABILIDADES PARA LA VIDA
Indicador Tecnico	Participa activamente de las competencias, teniendo en cuenta lo aprendido, evaluando su estado y disfrutando de lo que se hace	Identifica cuáles son sus habilidades y fortalezas y se propone a mejorar sus falencias y fortalecer los diferentes esquemas de los cuatro aparatos.	Identifica cuáles son sus habilidades y fortalezas y se propone a mejorar sus falencias y fortalecer los diferentes esquemas de los cuatro aparatos.	Identifica cuáles son sus habilidades y fortalezas y se propone a mejorar sus falencias y fortalecer los diferentes esquemas de los cuatro aparatos.	Aprende y disfruta de trabajar en equipo
Objetivo de la actividad: Redactar integrando lo tecnico y lo social.	Hacemos una competencia con el fin de que las niñas se integren, vean lo grande que es el deporte y conozcamos los jueces.	Nos enfocaremos en mejorar la secuencia de los esquemas especificos y practicaremos el esquema creado para la clausura.	Nos enfocaremos en mejorar la secuencia de los esquemas especificos y practicaremos el esquema creado para la clausura.	Nos enfocaremos en mejorar la secuencia de los esquemas especificos y practicaremos el esquema creado para la clausura.	Partica de las actividades propuestas trabajando en equipo y utilizando su creatividad.
Parte inicial Predisposición a la sesión le cierre con actividades de alistamiento, integración o reconocimiento - (Describir las actividades)	Movilidad articular, circuito de resistencia.	Movilidad articular, posterior a ello, jugaremos diferentes clinchas para subir la temperatura.	Movilidad articular, posterior a ello, jugaremos ponchado	Movilidad articular, posterior a ello realizaremos actividades para mejorar el equilibrio en la viga y en el suelo.	
		○ Repasar cada esquema	○ Repasar cada esquema	○ Repasar cada esquema	

INDEC Instituto de Deporte y Recreación de Caldas	**Informe de Actividades y/o productos del Contratista**

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	-Este mes se creó una estrategia para mantener los niños saludables y activos, por lo que se realizó una semana de vacaciones recreo-deportivas, en las cuales gimnasia artística aportó con una base de acroyoga, en la cual se les permitía a los niños explorar sus habilidades de fuerza, resistencia, trabajo en equipo y agilidad mental.	 La asistencia se toma a través de planillas físicas, mismas que reposan en la Subgerencia de Fomento.
2. Organizar, apoyar y liderar procesos de iniciación, formación y competencia en las diferentes disciplinas deportivas en especial en las asignadas por su supervisor y dictadas por la entidad o en los que participe esta y/o articule otras instituciones.	-Durante los últimos meses se venía trabajando en esquemas creados por las propias niñas de gimnasia, en las cuales se podía ver lo aprendido en gimnasia, además de su creatividad y coordinación por medio de baile. Así que se realizó la despedida y cierre del año con una actividad en donde los padres podrían ver los avances de los niños, y se realizó un compartir al final con una fiesta de colores.	 
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	-Se realizó una exhibición de gimnasia artística en el paseo del rio, en la cual algunas de las niñas realizaron la presentación que se había mostrado en la despedida y compartieron un rato muy agradable con familiares y amigos, y tuvieron un refrigerio por parte del INDEC.	

INDEC Instituto de Deporte y Recreación de Caldas	Informe de Actividades y/o productos del Contratista

1. Información General:

NÚMERO DE CONTRATO:	PS-113-2024
CONTRATANTE:	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDAS-INDEC
NIT:	800.019.147-1
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	SARA VARELA OSPINA
FECHA DE INICIO:	30 de agosto del 2024
PLAZO TOTAL:	EL PLAZO DEL PRESENTE CONTRATO SERÁ DE CIENTO DIEZ (110) DÍAS CONTADOS A PARTIR DEL CAMBIO DE ESTADO A "EN EJECUCIÓN" EN LA PLATAFORMA SECOP II Y, SIN EXCEDER EL 31 DE DICIEMBRE DE 2024
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:	DIEZ MILLONES OCHOCIENTOS MIL SESENTA Y CUATRO PESOS ($ 10.800.064).
VALOR MENSUAL:	DOS MILLONES NOVECIENTOS CUARENTA Y CINCO MIL CUATROCIENTOS SETENTA Y DOS PESOS ($2´945.472)
REGISTRO PRESUPUESTAL:	CDP 259 del 26/08/2024 y RPC 300 del 26/08/2024
INFORME N°:	004
PERIODO:	Del 01 de diciembre de 2024 al 19 de diciembre de 2024
SUPERVISOR:	DARWIN ARNOLDO URREGO CARDONA

2. Obligaciones y /o Actividades del Contrato

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DEL CONTRATO	DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DEL CONTRATO	EVIDENCIAS