



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
Octubre	73690433	\$162.500	\$208.000	\$31.700	\$402.200

Para constancia se firma en Caldas, Antioquia 30 octubre de 2024

John E

NOMBRE: John Edison Usme Higueta

C.C 1026130070

Dirección: Cra 49 Cile 135 A Sur 15 Int 301

Celular: 3243409301

Correo Electrónico: jeusmehigueta1986@gmail.com



INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

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

- Apoyé la granja naranja el Domingo 13 de octubre en las fiestas del aguacero donde asistieron demasiados caldeños.



OBSERVACIONES (En caso de tenerlas)

PERÍODO EJECUTADO:

- Del 1 de octubre de 2024 al 30 de octubre de 2024.

VALOR A COBRAR: DOS MILLONES DOSCIENTOS QUINCE MIL CUATROCIENTOS PESOS M/L (\$ 2.215.400)

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.



INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

9. Velar por el adecuado uso de los insumos deportivos, recreativos y de actividad física del INDEC, o que estén a su cargo.

- Durante las jornadas en el centro de promoción de salud, se brindó educación a los usuarios sobre el adecuado manejo de los implementos deportivos, y al finalizar las jornadas se realizó la respectiva limpieza y orden de los mismos.





INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

8. Brindar apoyo en la atención, asesoría y recepción a los usuarios del INDEC beneficiarios de los programas recreativos y de actividad física, de forma respetuosa, honesta e igualitaria. Así mismo tratar con decoro y respeto a los servidores públicos y demás contratistas del INDEC.

- Brindé atención aproximadamente de 30 a 40 usuarios de lunes a jueves entre las 5 pm a 9 pm en el centro de promoción de la salud, de como hacer un buen uso de las maquinas una buena postura, técnica y del cuidado de la salud física, mental y espiritual.



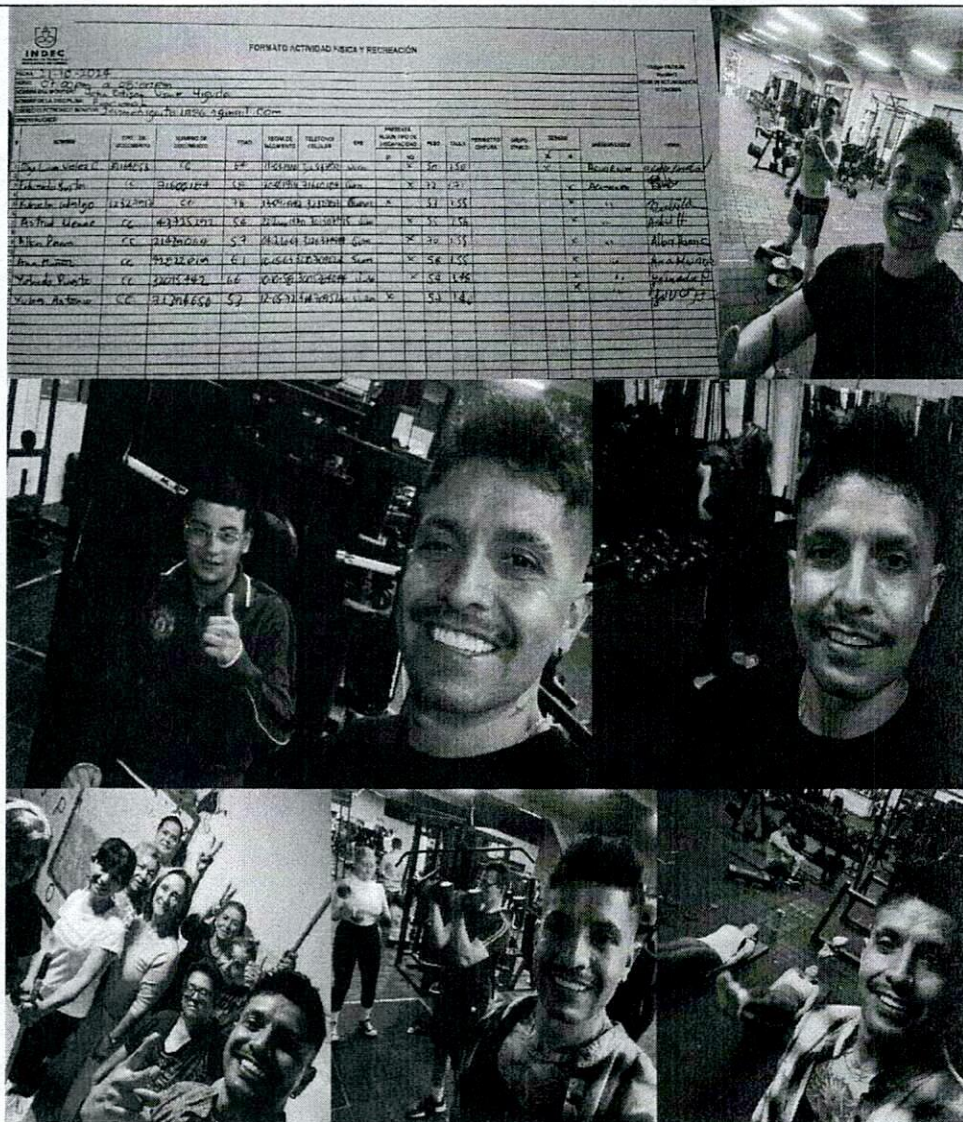


INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

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.

- Soy el encargado de todos los lunes de 7 pm a 8 pm dar clase de funcional a un grupo de adulto mayor en el barrio la Rivera, con una planilla de asistencia se les lleva el control a este grupo, y en el CPS estoy de lunes a jueves casi siempre de 5 pm a 9 pm y voy a implementar un control no para todos los usuarios si no para el que lo necesite y quiera participar en el.





INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

6. Entregar informes mensuales y demás documentos solicitados por la entidad relacionados directamente con el objeto contractual.

- Este mes de octubre se entregó la cuenta de cobro, informe de actividades, pago de planilla, planeación del mes de octubre y planilla de asistencia

DISCIPLINA	NIVEL	COMPONENTE	CONTENIDO
ACTIVIDAD FÍSICA	NIVEL INTERMEDIO	TECNICO TACTICO Y FISICO	La población adulta, pero no el Centro de Salud (CES) es fundamental para el cuidado específico para las personas que presentan lesiones o patologías. Esto implica: - Evitar estas cargas: Proteger a los pacientes de esfuerzos que puedan afectar su condición. - Trabaja por su seguridad: Adaptar que las actividades que realice no comprometan su bienestar. - Movilidad articular: Fortalecer ejercicios que mejoran la movilidad de las articulaciones. - Ejercicios de fuerza: Incluir actividades que fortalezcan el cuerpo sin causar daño. - Programas mentales: Establecer un calendario de ejercicios para trabajar el cuerpo en días específicos que sean convenientes para cada paciente.

CUENTA DE COBRO N°. 002

EL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CALDAS-INDEC
NIT.800.019.147-1

DEBE A:

C.C 1026130070

LA SUMA DE:

POR CONCEPTO DE:



INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

5. Participar de las reuniones y actividades convocadas por la coordinación de actividad física y recreación, Subgerencia de Fomento y recreación, Subgerencia Administrativa y financiera y la Gerencia del INDEC.

- Estuve presente en la reunión que realizó la coordinadora Camila, para la caminata nocturna hacia el Alto de la Cruz en las fiestas del aguacero





INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

4. Utilizar adecuadamente diferentes medios que permitan el uso de tecnologías de información y redes sociales, con el propósito de promover la recreación y la actividad física en el municipio, tales como clases grupales y virtuales de recreación y actividad física.

- Compartí en mis redes sociales los diferentes comunicados y avisos de eventos notificados por el área de comunicaciones en el mes de octubre.



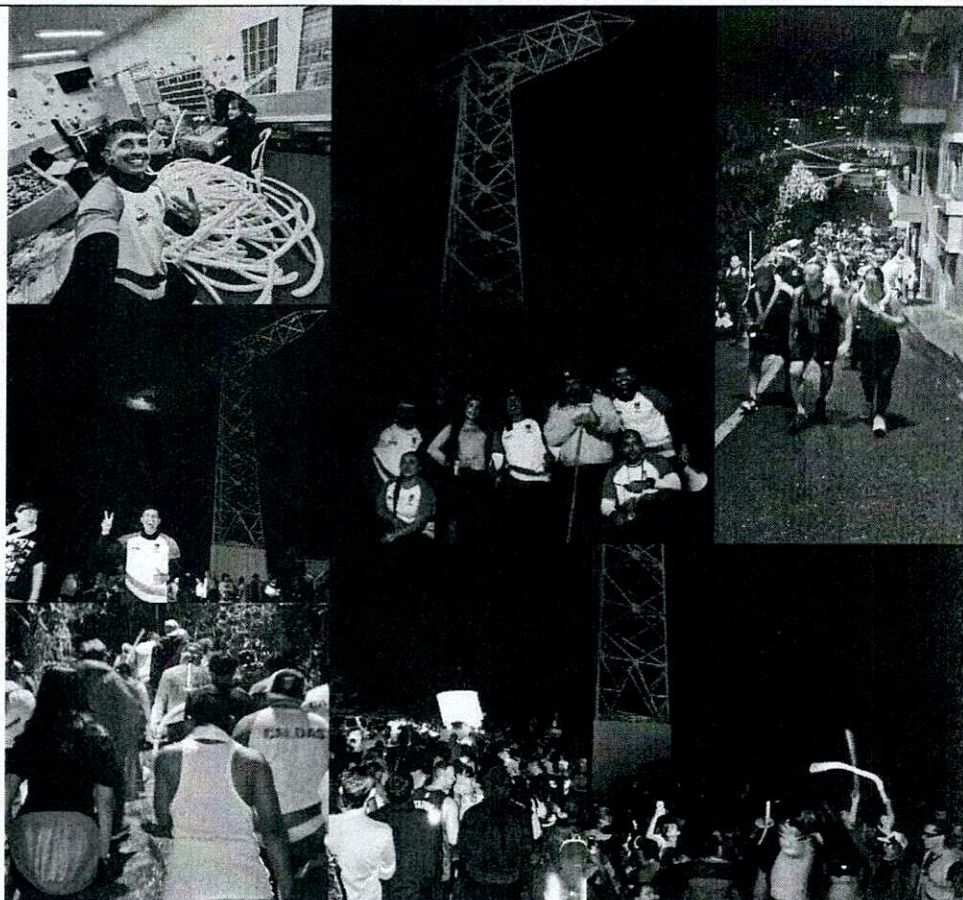


INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

3. Generar iniciativas para la promoción, implementación y fortalecimiento de los programas propuestos por el INDEC para la comunidad, relacionados con la recreación y actividad física.

- Con mi coordinadora Camila, se tomo la iniciativa de retomar la caminata nocturna hacia el Alto de la Cruz en las fiestas del aguacero el miércoles 9 octubre, donde asistieron mas de 150 personas.





INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

2. Organizar, apoyar y liderar eventos masivos en torno a la recreación y la actividad física, realizados por la entidad o en los que participe esta y articule otras instituciones.

-En las fiestas del aguacero apoye el ciclopaseo urbano y rural, rodemos juntos por nuestro territorio el domingo 6 de octubre, donde asistieron más de 150 personas.





INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

1. Apoyar los programas de actividad física y recreación de acuerdo con las instrucciones de la entidad para la comunidad que se pretende impactar, de forma oportuna y con calidad.

- Realice clases de funcional todos los lunes a las 7 pm en el barrio la Rivera con un grupo adulto mayor de aproximadamente 15 a 20 personas





INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

1. Información General:

NÚMERO DE CONTRATO:	PS-135-2024
CONTRATANTE:	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDAS- INDEC
NIT:	800.019.147-1
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	JOHN EDISON USME HIGUITA
FECHA DE INICIO:	04/09/2024
PLAZO TOTAL:	El plazo del presente contrato será de cien (100) 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 DIFERENTES PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA Y RECREACIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDAS – INDEC
VALOR TOTAL:	SIETE MILLONES TRECIENTOS OCHENTA Y CUATRO MIL SEISCIENTOS SESENTA Y SEIS PESOS M/L (\$7.384.666)
VALOR MENSUAL:	DOS MILLONES DOSCIENTOS QUINCE MIL CUATROCIENTOS PESOS M/L (\$2.215.400)
REGISTRO PRESUPUESTAL:	CDP N°291 del 30/08/2024 y RPC N°331 del 30/08/2024.
INFORME N°:	002
PERIODO:	Del 1 de octubre de 2024 al 30 de octubre de 2024.
SUPERVISOR:	Darwin Urrego

2. Obligaciones y /o Actividades del Contrato

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