



INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

OBSERVACIONES (En caso de tenerlas)

PERÍODO EJECUTADO:

1 DE NOVIEMBRE DE 2024 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2024

VALOR A COBRAR: TRES MILLONES VEINTICUATRO MIL TRESCIENTOS CUARENTA Y UN PESOS M/L (\$3.024.341)

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
Noviembre	74540151	\$162,500	\$208,000	\$31,700	\$402,200

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

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

NOMBRE: JUAN CAMILO ESPINOSA SERNA

C.C: 1.026.154.396

Dirección: CARRERA 49 N 118 SUR 60

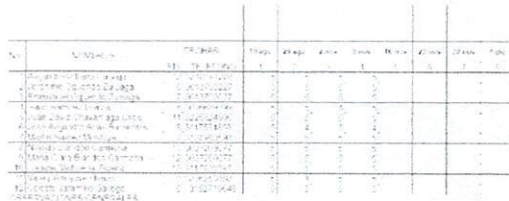
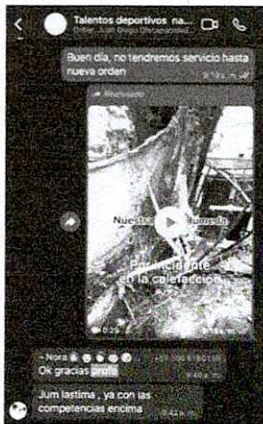
Celular: 3137295267

Correo Electrónico: JUANC1152014@HOTMAIL.COM



INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

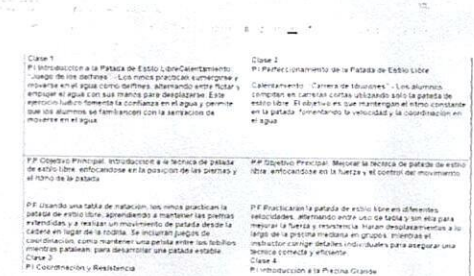
Informe de Actividades y/o productos del Contratista

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.	Se han preparado de forma puntual y detallada los informes territoriales solicitados por la coordinación, referentes a la población atendida durante el periodo.	
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 ha mantenido una comunicación asertiva, cordial y formal con los usuarios en los diversos espacios y momentos del instituto. Además, se ha habilitado un número de teléfono para resolver cualquier inquietud, brindando la respuesta solicitada o dirigiéndolos al contacto adecuado para atender sus necesidades.	
9. Velar por el adecuado uso de los insumos deportivos, recreativos y deportivos del INDEC, que estén a su cargo.	Se ha llevado a cabo el retiro y almacenamiento de los materiales e insumos, cuidando que los implementos se mantengan en buen estado y asegurando que estén completos para su próximo uso.	
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 han atendido de forma rigurosa todos los requerimientos planteados por los superiores, cumpliendo tanto con las obligaciones estipuladas en el contrato como con aquellas solicitudes adicionales que puedan surgir.	



INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

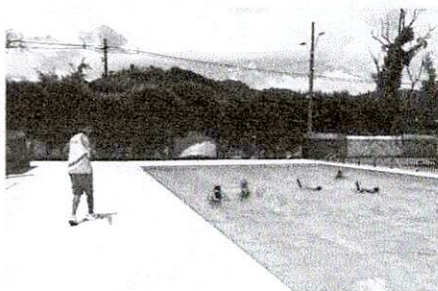
Informe de Actividades y/o productos del Contratista

4. Utilizar adecuadamente diferentes medios que permitan el uso de tecnologías de información y redes sociales, con el propósito de promover el deporte a través de la práctica de las diferentes disciplinas deportivas en el municipio, tales como clases grupales y virtuales.	Se han utilizado grupos de WhatsApp, estados y historias de Instagram para promover de manera activa las actividades y eventos del instituto, logrando mantener a todos informados y motivados a participar.	
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 ha participado puntualmente y con total compromiso en todas las reuniones convocadas, ya sean informativas o relacionadas con eventos departamentales y recreativos, organizadas por la coordinación, las subgerencias.	
6. Entregar informes mensuales, planes de trabajo, proyectos y demás documentos solicitados por la entidad relacionados directamente con el objeto contractual.	En relación con la oferta de natación, se ha entregado puntualmente toda la documentación requerida, incluidos informes de planeación, registros de asistencia y formularios informativos, cumpliendo con los plazos establecidos y garantizando una gestión transparente.	 Clase 1 PI Introducción a la Piscina de Estilo Libre/Calentamiento: Juego de los dedos. Los niños practican nado y respirar en el agua como delfines, alternando entre flotar y empujar el agua con sus manos para desplazarse. Este ejercicio fortalece la confianza en el agua y permite que los alumnos se familiaricen con la sensación de moverse en el agua. Clase 2 PI Perfeccionamiento de la Piscina de Estilo Libre Calentamiento: Carrera de burbujas. Los alumnos corren en la piscina con la cabeza bajo el agua de estilo libre. El objetivo es que mantengan el ritmo constante en la piscina, fomentando la velocidad y la coordinación en el agua. P.P. Objetivo Principal: Introducir a la técnica de patada de estilo libre, enfocándose en la posición de las piernas y el ritmo de la patada. P.P. Objetivo Secundario: Mantener la técnica de patada de estilo libre, enfocándose en la fuerza y el control del movimiento. P.P. Utilizando una tabla de natación: Los niños practican la patada de estilo libre, aprendiendo a mantener las piernas rectas y a realizar un movimiento de patada desde la cadera en lugar de la rodilla. Se incluyen juegos de coordinación, como mantener una patada entre los tobillos mientras patinan, para desarrollar una patada estable. P.P. Practicando la patada de estilo libre en diferentes velocidades: alternando entre uso de tabla y sin ella para mejorar la fuerza y resistencia. Se realizan desplazamientos a lo largo de la piscina medida en grupos, mientras el instructor corrige detalles individuales para asegurar una técnica correcta y eficiente. Clase 3 PI Coordinación y Resistencia Clase 4 PI Introducción a la Piscina Grande



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 hemos garantizado un servicio continuo de salvavidas en la zona húmeda, cumpliendo con las normas de la subgerencia y coordinación. También hemos apoyado la logística, asegurando el buen funcionamiento operativo y atendiendo cualquier instrucción adicional.	
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.	Los días martes y jueves se acompaña al grupo de discapacidad en sus entrenamientos de natación, participando en las reuniones programadas y ofreciendo el apoyo requerido para atender las necesidades del docente encargado.	
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 han presentado propuestas a las entidades responsables para fortalecer y ampliar la oferta de natación en el municipio, abarcando tanto el ámbito formativo como el competitivo	



INDEC
Instituto de Deporte y
Recreación de Caldas

Informe de Actividades y/o productos del Contratista

1. Información General:

NÚMERO DE CONTRATO:	PS-142-2024
CONTRATANTE:	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDASINDEC
NIT:	800.019.147-1
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	JUAN CAMILO ESPINOSA SERNA
FECHA DE INICIO:	17/10/2024
PLAZO TOTAL:	31/12/2024
OBJETO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN FORMADOR PARA APOYAR LOS PROGRAMAS DE INICIACIÓN, FORMACIÓN Y REPRESENTACIÓN EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CALDAS – INDEC
VALOR TOTAL:	SIETE MILLONES CUATROCIENTOS SESENTA MIL CUARENTA PESOS M/L (\$7.460.040)
VALOR MENSUAL:	TRES MILLONES VEINTICUATRO MIL TRESCIENTOS CUARENTA Y UN PESOS M/L (\$3.024.341)
REGISTRO PRESUPUESTAL:	CDP 326 del 01/10/2024 y RPC 380 del 01/10/2024
INFORME N°:	002
PERIODO:	1 DE NOVIEMBRE DE 2024 AL 30 DE NOVIEMBRE 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
--------------------------------------	--	------------