Nombre Contratista:	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS	Objeto**: CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADORES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA.**
Número de Identificación:	1070706494	
Número del Contrato:	074	
Valor del Contrato:	$ 19,200.000 PESOS	
Plazo Ejecución:	8 MESES	
Adición:		
Fecha de Inicio:	17 DE FEBRERO DEL 2025	
Fecha Final:	16 OCTUBRE 2025	
Periodo del Informe:	DEL 17 DE MAYO AL 16 DE JUNIO 2025	
Supervisor:	Alexalberto Velásquez Segura	

OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES RELACIONADAS
1. Apoyar y participar en las actividades, eventos deportivos y recreativos que organice el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota.	- SE REALIZÓ el apoyo a la fase municipal de Intercolegiados donde participaron 6 deportistas de 2 colegios del municipio de Cota
2. Apoyar al IMRD en la elaboración de la planificación anual del programa de la escuela de formación deportiva a su cargo en las categorías que apliquen.	De acuerdo al plan de entrenamiento se ajustó con el fin de buscar un objetivo importante así como la copa ORION META donde se lograron más 15 medallas también se participó en el nacional sub 23 logrando un 6 lugar y de esta manera lograr más medallas en el festival sub 17 que se realizará el 21 de junio donde cota será sede del evento
3. Apoyar al IMRD en la deliberación de los mejores jugadores de las categorías asignadas con el fin de constituir y convocar la selección de la modalidad deportiva a su cargo en las categorías asignadas, que representará al municipio de cota en los diferentes torneos a nivel municipal, departamental, nacional e internacional.	Se continua con la masificación de la escuela de formación de levantamiento de pesas del municipio donde contamos con más de 15 deportistas en la escuela logrando consolidar un grupo de iniciación con excelentes condiciones físicas para poder representar al municipio en cada una de las competencias y que nos preparamos para al nacional sub 13 y sub 17 y festival de escuelas de formación IMRD cota.
4. Apoyar al IMRD en el acompañamiento de los equipos y/o selecciones del municipio de cota a su cargo a todas las competencias a las que hubiere lugar.	La importancia del apoyo y acompañamiento del profesional durante cada evento deportivo y entrenamiento nos permite minimizar cualquier tipo de lesión.

5. Apoyar la evaluación periódica de los procesos pedagógicos, técnicos, tácticos, físico-atléticos y hacer los ajustes a que hubiere lugar.	Estamos listos para prestar y ejecutar cada evaluación periódica a los deportistas en conjunto al grupo de preparadores y rehabilitadores físicos para fortalecer esas falencias deportivas que permitirá que los deportistas tengan grandes logros durante todo el año competitivo buscando los mejores resultados para la escuela de formación que representa al municipio de Cota.
6. Realizar la divulgación de los planes y programas a desarrollar, al igual que promover constantemente las actividades propias del objeto del contrato.	Gracias a las diferentes redes sociales se está brindando la adecuada información de inscripción de nuevos usuarios a la escuela de formación de levantamiento de pesas del Municipio de Cota.
7. Orientar a la comunidad sobre los distintos programas, proyectos y servicios que ofrece la escuela de formación deportiva a su cargo, del Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota.	Resaltamos el trabajo importante que realiza la oficina de prensa del IMRD por resaltar el trabajo de la escuela de formación y dar a conocer cada uno de los que obtiene la escuela de levantamiento de pesas del municipio en cada uno de los eventos que la escuela participa y se evidencia la participación y resultados por medio de la oficina de prensa.
8. Programar y llevar a cabo dos (02) actividades, que fortalezcan el desarrollo formativo de los deportistas de la Escuela de Formación, durante la ejecución del contrato.	- el festival de escuelas de formación se realizará el 21 de junio del 2025.
9. Apoyar con el seguimiento a los procesos de Política Pública del Deporte, Plan de Desarrollo Municipal, Sistema de Gestión Documental en lo que corresponda al proceso de formación deportiva.	Se realizaron las sesiones de clase y los diferentes formatos establecidos por la coordinación y grupo metodológico que se desarrolla mes a mes y se hace entrega a la plataforma del DRIVE para fortalecer el proceso de la escuela de levantamiento de pesas del Municipio.
10. Apoyar al IMRD en las demás actividades que se requieran y que tengan relación directa con el desarrollo del objeto contratado.	- SE REALIZÓ el apoyo a la fase municipal de Intercolegiados donde participaron 6 deportistas de 2 colegios del municipio de Cota

OBSERVACIONES:

FIRMA CONTRATISTA

I.M.R.D

FIRMA SUPERVISOR

PAGO SEGURIDAD SOCIAL

CONFORME EL DECRETO 1273 DE 2018

PERIODO	IBC	SALUD	PENSIÓN	ARL	PLANILLA	FECHA DE PAGO	TOTAL
ENERO	1,423.500	$178.000	$227.800	$34.700	84102966	17/030/2025	$ 475.400
FEBRERO	1,423.500	$178.000	$227.800	$34.700	84910795	17/030/2025	$469.000
MARZO	1,423.500	$178.000	$227.800	$34.700	85704557	09/04/2025	$440.500
ABRIL	1,423.500	$178.000	$227.800	$34.700	86515117	20/05/2025	$$469.000
MAYO	1,423.500	$178.000	$227.800	$34.700	87324905	16/06/2025	$469.000
JUNIO		$	$	$			$
JULIO		$	$	$			$
AGOSTO		$	$	$			$
SEPTIEMBRE		$	$	$			$
OCTUBRE		$	$	$			$
NOVIEMBRE		$	$	$			$
DICIEMBRE		$	$	$			$
TOTAL	**N/A**	**$712.000**	**$911.200**	**$138.800**	**N/A**	**N/A**	**$1,762,000**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Foto 1: 1. Apoyar y participar en las actividades, eventos deportivos y recreativos que organice el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota.



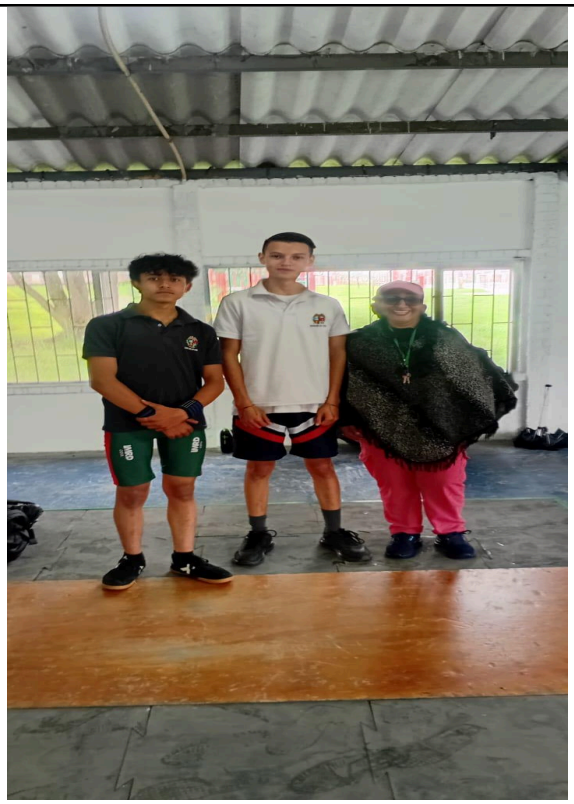
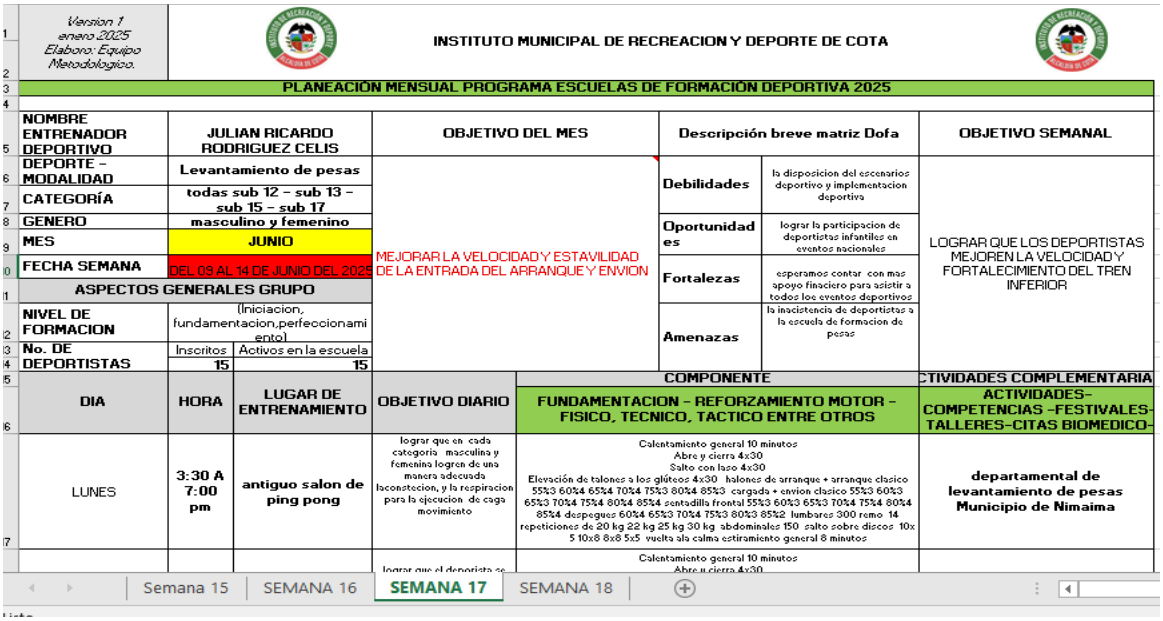




Foto 2: 2. Apoyar al IMRD en la elaboración de la planificación anual del programa de la escuela de formación deportiva a su cargo en las categorías que apliquen.

Planeación mensual



Version 1 enero 2025 Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS	OBJETIVO DEL MES	Descripción breve matriz Dofa		OBJETIVO SEMANAL
DEPORTE – MODALIDAD	Levantamiento de pesas	MEJORAR LA VELOCIDAD Y ESTAVILIDAD DE LA ENTRADA DEL ARRANQUE Y ENVION	Debilidades	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN LA VELOCIDAD Y FORTALECIMIENTO DEL TREN INFERIOR
CATEGORÍA	todas sub 12 – sub 13 – sub 15 – sub 17		Oportunidades	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
GENERO	masculino y femenino		Fortalezas	esperamos contar con mas apoyo financiero para asistir a todos los eventos deportivos	
MES	JUNIO		Amenazas	la inasistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
FECHA SEMANA	DEL 09 AL 14 DE JUNIO DEL 2025				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: 15 / Activos en la escuela: 15				

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE: FUNDAMENTACION – REFORZAMIENTO MOTOR – FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	CTIVIDADES COMPLEMENTARIA: ACTIVIDADES– COMPETENCIAS –FESTIVALES– TALLERES–CITAS BIOMEDICO–
LUNES	3:30 A 7:00 pm	antiguo salon de ping pong	lograr que en cada categoria masculina y femenina logren de una manera adecuada laconstruccion, y la respiracion para la ejecucion de cada movimiento	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con lazo 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 halones de arranque + arranque clasico 55%3 60%4 65%4 70%4 75%3 80%4 85%3 cargada + envion clasico 55%3 60%3 65%3 70%4 75%4 80%4 85%4 sentadilla frontal 55%3 60%3 65%3 70%4 75%4 80%4 85%4 despegues 60%4 65%3 70%4 75%3 80%3 85%2 lumbares 300 remo 14 repeticiones de 20 kg 22 kg 25 kg 30 kg abdominales 150 salto sobre discos 10x 5 10x8 8x8 5x5 vuelta ala calma estiramiento general 8 minutos	departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima
			lograr que el deportista se	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30	

Semana 15 | SEMANA 16 | SEMANA 17 | SEMANA 18

Foto 3: 3. Apoyar al IMRD en la deliberación de los mejores jugadores de las categorías asignadas con el fin de constituir y convocar la selección de la modalidad deportiva a su cargo en las categorías asignadas, que representará al municipio de cota en los diferentes torneos a nivel municipal, departamental, nacional e internacional.

Grupo de iniciación sub 13 sub 15 y sub 17





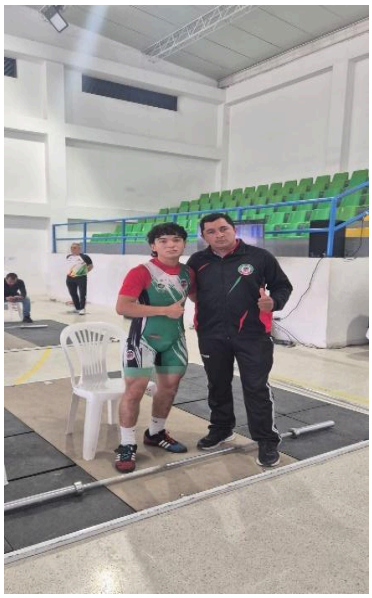




Foto 4: 4. Apoyar al IMRD en el acompañamiento de los equipos y/o selecciones del municipio de cota a su cargo a todas las competencias a las que hubiere lugar.

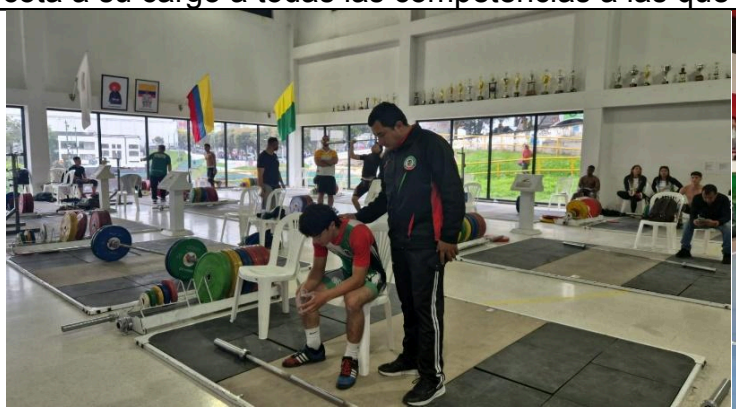










Foto 5: 10. Apoyar al IMRD en las demás actividades que se requieran y que tengan relación directa con el desarrollo del objeto contratado.

