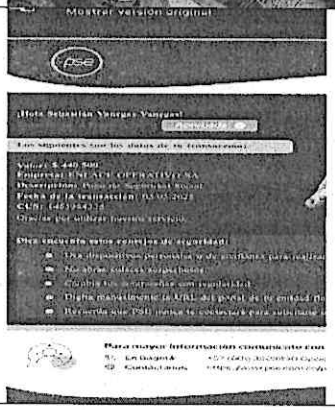
1. Información General:

NÚMERO DE CONTRATO:	PS-050-2025
CONTRATANTE:	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDAS-INDEC
NIT:	800.019.147-1
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	SEBASTIAN VANEGAS VANEGAS
FECHA DE INICIO:	25 de febrero de 2025
PLAZO TOTAL:	El plazo del presente contrato será seis (6) meses contados a partir del cambio de estado a "En Ejecución" en la plataforma SECOP II y, sin exceder el 31 de diciembre de 2025.
OBJETO:	Prestación de servicios de un formador para apoyar los programas de Actividad Física y Recreación de la oferta institucional del Instituto de Deporte y Recreación de Caldas – INDEC
VALOR TOTAL:	CATORCE MILLONES SEISCIENTOS CUARENTA MIL PESOS M/L ($14.640.000)
VALOR MENSUAL:	DOS MILLONES CUATROCIENTOS CUARENTA MIL PESOS M/L ($2.440.000)
REGISTRO PRESUPUESTAL:	RPC #116 de 21/02/2025 Y CDP #107 de 21/02/2025
INFORME N°:	004
PERIODO:	01 de mayo de 2025 al 30 de mayo de 2025
SUPERVISOR:	Darwin Urrego Cardona

2. Obligaciones y /o Actividades del Contrato

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DEL CONTRATO	DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DEL CONTRATO	EVIDENCIAS
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.	Estuve todos los días de la semana en el cps en turno, prestando mis conocimientos a los usuarios y estando pendiente de ellos para que cumplan con sus objetivos y que no generen movimientos lesivos.	
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.	El día 3 de mayo estuve presente en la apertura del cps, donde se iba a contar con jornada de cycling y de musculación, atendiendo a los usuarios nuevos para brindarles una buena experiencia.	

<table>
<tr>
<td>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.</td>
<td>Presente la guía metodológica y planeación mensual de lo que se está trabajando este nuevo año en el cps, para brindarle a los usuarios una mejor experiencia.</td>
<td>
<table>
<tr><th>CONTENIDO</th><th>OBJETIVO DEL CONTENIDO</th><th>ACTIVIDAD</th><th>TIPO DE ACTIVIDAD</th><th>PAUTAS DE BIOSEGURIDAD PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</th></tr>
<tr><td>Musculación</td><td>Ofrecer una modalidad accesible y flexible que permita a cualquier persona mejorar su fuerza y salud física a través de la musculación, ajustándose a sus capacidades y metas personales</td><td>La musculación para cualquier tipo de persona deben ser diversas y adaptables, enseñando que todos independientemente de su nivel de condición físico, pueden realizar ejercicios que favorezcan el desarrollo de la fuerza, la tonificación muscular y la mejora de la salud general.</td><td>Actividades de calentamiento específicos de resistencia muscular, actividades de flexibilidad y movilidad, actividades de enfriamiento, actividades de recuperación activa</td><td>Cada tipo de actividad está diseñado con el objetivo de mejorar diferentes aspectos del entrenamiento, como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la recuperación. Además, los ejercicios deben ser ajustados a las capacidades y objetivos de cada persona, ya sea que esta comenzando en la musculación o ya tenga experiencia en la disciplina</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>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.</td>
<td>Compartí en mis redes sociales las diferentes actividades e informaciones que se dan tanto en el Indec como en la Alcaldía de Caldas, para mantener a la comunidad enterada</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

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.	El día 2 de mayo se tuvo una reunión, para hablar sobre la apertura del cps, y todas las actividades que se programaron para el mes de mayo. .	
6. Entregar informes mensuales y demás documentos solicitados por la entidad relacionados directamente con el objeto contractual.	Realicé el pago de la seguridad social, además de entregar puntualmente y subirlo a SECOP II tal y como lo pide el reglamento y la subgerencia financiera.	

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.	Estuve registrando poco a poco en la plataforma del Indec a los usuarios que entran al cps para tener en la base de datos.	
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.	Se atendió a la población que está ingresando a hacer uso de las instalaciones del cps, donde estoy pendiente de que hagan uso correcto de las máquinas y también que hagan los ejercicios de la mejor manera para no generar lesiones.	

9. Velar por el adecuado uso de los insumos deportivos, recreativos y de actividad física del INDEC, o que estén a su cargo.	Todos los días en mi turno laboral, estoy pendiente de los usuarios que le den buen uso a los implemento deportivos, y en las noches al finalizar mi turno, hago la debida organización del cps para que al día siguiente esté en óptimas condiciones y seguro.	
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.	El día 14 de mayo estuve dando la clase de hidroaerobicos a las 7 de la noche ya que los otros monitores estaban dando la super clase de rumba en el CAM, en honor al mes de las madres.	

OBSERVACIONES (En caso de tenerlas)

PERÍODO EJECUTADO:

- del 01 de mayo al 30 de mayo del 2025

VALOR A COBRAR: DOS MILLONES CUATROCIENTOS CUARENTA MIL PESOS ($2,440.000)

Certifico que me encuentro al día en el pago de aportes relativos al Sistema de Seguridad Social Integral, de conformidad con el parágrafo 1° del artículo 23 de la Ley 1150 de 2007 y ley 100/93.

Periodo de cotización (mes)	N° de planilla	Pago Salud	Pago Pensión	Pago ARL	Total, pagado en el periodo
Abril	77222533	$178.000	$227.800	$34.700	$440.500
Mayo	77633519	$178.000	$227.800	$34.700	$440.500

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

Para constancia se firma en Caldas, Antioquia 30 mayo de 2025

Sebastián V.

NOMBRE: Sebastián Vanegas Vanegas
C.C 1026153821
Dirección Calle 136 sur #46-18
Celular 3123672422
Correo Electrónico: svanegas3009@gmail.com