IDERF	INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	Código: FOR-GCO-18
		Versión: 02
		Página 1 de 5

1. DATOS DEL INFORME			
Periodo reportado del	01/06/2025	Al	30/06/2025
Informe número:	5 de 8		
Fecha presentación informe	01/07/2025		

2. DATOS GENERALES DEL CONTRATO			
Nombres y apellidos del contratista:	LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ		
Número de identificación:	1.069.763.519 de FUSAGASUGA.		
Fecha de acta de inicio:	19/02/2025	Numero de contrato:	CPS 062-2025
Fecha de suscripción del contrato:	17/02/2025	Fecha de finalización contrato:	18/09/2025
Plazo de ejecución:	EL PLAZO DE EJECUCION DEL CONTRATO SERA DE SIETE (7) MESES TERMINO CONTADO A PARTIR DE LA SUSCRIPCION DEL ACTA DE INICIO ENTRE EL CONTRATISTA Y EL SUPERVISOR.		
Objeto del contrato:	PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL AREA MISIONAL DEL IDERF.		
Dependencia:	OFICINA MISIONAL		
Supervisor del contrato:	JOHANA ALEXANDRA ASCENCIO RIVERA		
Número del CDP:	2025600034	Número del RP:	2025800072
Valor contrato:	CATORCE MILLONES CIENTO VEINTISEIS MIL PESOS ($ 14.126.000) M/CTE INCLUYE IMPUESTOS DE LEY.		
Forma de pago:	El Instituto pagara al contratista la suma pacta producto del presente contrato de la siguiente manera: A) UN PRIMER PAGO proporcional a los días ejecutados contados a partir de la firma del acta de inicio y hasta el último día calendario del mes de la suscripción del contrato. B) ACTAS parciales de pago correspondiente a mensualidades vencidas por la suma DOS MILLONES DIECIOCHO MIL PESOS M/CTE. **($2.018.000).** Lo anterior, previo recibido a satisfacción del supervisor del contrato, la presentación de los documentos idóneos que acrediten el cumplimiento del pago a los sistemas de seguridad social en salud, pensión y ARL, y de los demás documentos correspondientes. El pago se realizará previa presentación de la certificación de cumplimiento dada por el supervisor del contrato. El Instituto Deportivo y Recreativo de Fusagasugá IDERF, efectuara las deducciones a que haya lugar sobre cada pago de conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente sobre la materia. Los pagos serán cancelados al contratista en la Tesorería General del IDERF, por el sistema automático de pago. El contratista asumirá todos los impuestos, tasas y similares que se deriven de la ejecución del contrato, de conformidad con la Ley Colombiana.		

2.1 EN CASO DE ADICION Y/O PRORROGA DILIGENCIE			
Tiempo de prorroga No.1	N/A	Nueva fecha de finalización contrato:	N/A
Nuevo plazo ejecución:	N/A		
Número del CDP:	N/A	Número del RP:	N/A
Valor adición (si aplica)	N/A		

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

3. INFORMACIÓN DE PAGO			
VALOR CONTRATO		$14.126.000	
# PAGO PARCIAL	SALDO CONTRATO	PAGO PARCIAL VALOR	NUEVO SALDO
1	$14.126.000	$807.200	$13.318.800
2	$13.318.800	$2.018.000	$11.300.800
3	$11.300.800	$2.018.000	$9.282.800
4	$9.282.800	$2.018.000	$7.264.800
5	$7.264.800	$2.018.000	$5.246.800
3.1 EN CASO DE ADICION Y/OPRORROGA DILIGENTE			
ADICION No.	SALDO ANTERIOR	VALOR ADICION	NUEVO SALDO
N/A	N/A	N/A	N/A
INFORMACIÓN DE PAGO			
# PAGO PARCIAL	SALDO CONTRATO	PAGO PARCIAL VALOR	NUEVO SALDO
N/A	N/A	N/A	N/A

4. INFORMACIÓN BANCARIA					
BANCO	CAJA SOCIAL	# CUENTA:	24105564948	TIPO DE CUENTA:	AHORROS

5. ESTADO FISICO

Hasta la fecha 30/06/2025 el contrato de PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL AREA MISIONAL DEL IDERF No. CPS 062-2025, presenta una ejecución del 62,85% contra una programada del 100%.

6. ACTIVIDADES Y DESARROLLO

ITEM 1	**Fuente verificación:** Cronograma de actividades y evidencia fotográfica.
ACTIVIDAD REFERENCIADA 1: Planear y ejecutar un cronograma de actividades de mejoramiento de la condición fisica, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, dirigido a la población Fusagasugueña, donde se ejecute minimo una actividad masiva mensual; Si para su desarrollo requiere de algún apoyo, este deberá ser acordado y aprobado por su supervisor, con un minimo de 15 dias calendario, al finalizar la actividad deberá presentar el debido informe con soportes.	
ACCIONES REALIZADAS: En el mes de junio el dia jueves 12 se realizó la actividad masiva mensual Body Fest en las instalaciones del Coliseo Coburgo buscando con este evento promover la actividad fisica, el movimiento y el buen uso del tiempo libre en las comunidades adultas y adultas mayores del municipio de Fusagasugà mediante ejercicios con elementos como bastón, mancuernas y baquetas, logrando con esto una participación aproximada de 300 personas que se vieron beneficiadas con el evento.	
ÍTEM 2	**Fuente verificación:** Evidencias fotográficas, formato de evaluación y horario
ACTIVIDAD REFERENCIADA 2: Atender los grupos de usuarios asignados, de acuerdo con las indicaciones, parámetros, cronograma de actividades, intensidad horaria minimo de 20 horas semanales en lugares y demás requerimientos establecidos por el IDERF a través del supervisor del contrato y según acuerdo con la comunidad, el instructor no podrá cambiar el compromiso sin previo aviso y autorización de la supervisión.	

ACCIONES REALIZADAS: En el mes de junio se realizaron las clases de actividad fisica a cabalidad en población adulta y adulta mayor en la jornada de la mañana en la comunidad de los barrios Santanita, San Fernando, Mirador y Manila las cuales se realizan en los polideportivos y salones comunales de cada sector, dividiendo la clase en tres fases una inicial de activación donde elevamos la temperatura corporal, una fase central donde se desarrolla el objetivo de la clase y una final de vuelta a la calma. Se diligencio debidamente el formato de evaluación al finalizar cada sesión.
ÍTEM 3 — **Fuente verificación**: Planeaciones
ACTIVIDAD REFERENCIADA 3: Planear las sesiones de clases y/o actividades a desarrollar teniendo en cuenta los parámetros establecidos dentro del programa.
ACCIONES REALIZADAS: Realice en el formato de planeación las actividades correspondientes con población adulta y adulta mayor cumpliendo con los parámetros establecidos dentro del programa, llevando a cabo un orden en el desarrollo de la misma dividiendo la clase en tres fases una inicial donde disponemos al cuerpo para la actividad fisica elevando la temperatura corporal, una segunda fase llamada central en la que se estará realizando el objetivo de la clase y una final donde se vuelve a la calma.
ÍTEM 4 — **Fuente verificación:** Base de datos
ACTIVIDAD REFERENCIADA 4: Apoyar y realizar el proceso de inscripción ante el IDERF de los grupos designados y mantener un control de asistencia en cada sesión de clase y actividad realizada de la población beneficiada. Debe garantizar la cantidad mínima de inscritos presentando reporte mensual de participantes activos durante la clase o actividad según referencia con la base de datos del IDERF.
ACCIONES REALIZADAS: En el mes de junio actualmente se encuentran inscritos en el barrio Santanita 32 personas, en barrio San Fernando 96 personas, en el barrio mirador 40 personas y en el barrio manila 14 personas. La poblacion adulta se ve favorecida tanto en su bienestar fisico como en su salud mental, al fortalecer sus capacidades funcionales, mejorar su calidad de vida y fomentar hábitos saludables que contribuyen positivamente a su envejecimiento activo.
ÍTEM 5 — **Fuente verificación:** N/A
ACTIVIDAD REFERENCIADA 5: Participar y apoyar activamente en la convocatoria y organización de los encuentros de actividad fisica, recreación y deporte que lidere el Instituto. Además, realizar apoyo técnico y/o logístico, en el desarrollo de los juegos Intercolegiados, escolares, comunales, clásica de ciclismo, carrera atlética, ciclovía y copa ciudad jardín, entre otros.
ACCIONES REALIZADAS: En el mes de junio no preste ningún apoyo técnico ni tampoco logistico en el desarrollo de los juegos Intercolegiados, escolares, comunales, clásica de ciclismo, carrera atlética, ciclovía y copa ciudad jardín, pero estoy siempre presta a participar y apoyar para lo que el instituto me solicite, con la mejor actitud y disposición desarrollando la labor asignada.
ÍTEM 6 — **Fuente verificación:** cuadro de apoyo
ACTIVIDAD REFERENCIADA 6: Asistir en representación del IDERF a las reuniones o comités que le sean designados por el supervisor; diligenciar las matrices, formatos e informes que sean solicitados.
ACCIONES REALIZADAS: En el mes de junio no he prestado ningún apoyo en representación del IDERF a reuniones ni comités, pero estoy siempre presta a participar y apoyar para lo que el instituto me solicite, con la mejor actitud y disposición desarrollando la labor asignada.
ÍTEM 7 — **Fuente verificación:** Fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 7: Acompañar en representación del IDERF a las delegaciones deportivas, recreativas y de actividad fisica que participen en los eventos y competencias que se realicen fuera del municipio de Fusagasugá y sean designadas por el supervisor.

ACCIONES REALIZADAS: En el mes de junio no realice ningún acompañamiento en representación del IDERF, pero estoy presta para participar y apoyar en los eventos y competencias que se realicen fuera del municipio en representación del IDERF siempre con la mejor actitud y disposición.	
ÍTEM 8	**Fuente verificación:** Fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 8: El contratista se compromete a cuidar y hacer un buen uso de los bienes entregados para la ejecución y el desarrollo del objeto contractual, aplicando las mejores prácticas de uso e higiene, además de devolver al finalizar el contrato en las condiciones y características entregadas con conformidad con los procedimientos establecidos, para el trámite de la paz y salvo.	
ACCIONES REALIZADAS: Se hace un buen y correcto uso del uniforme entregado por el Instituto, teniendo en cuenta los cuidados necesarios para conservar la prenda en buen estado. Con respecto al material para las clases el Instituto no me hizo entrega ya que este lo otorga cada comunidad a la cual me dirijo.	
ÍTEM 9	**Fuente verificación**: Fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 9: Mantener una permanente, efectiva y oportuna comunicación siguiendo el conducto regular.	
ACCIONES REALIZADAS: En el mes de junio se realizaron reuniones con el equipo de trabajo, el día martes 03 para hablar sobre el compromiso con los eventos del mes, el día martes 17 para hablar sobre la entrega de informes, con el equipo de trabajo junto con la articuladora se mantiene un ambiente de respeto y buen trato logrando desarrollar de la mejor manera los eventos y funciones asignadas.	
ÍTEM 10	**Fuente verificación:** Fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 10: Asistir a las reuniones programadas por el IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS: En el mes de junio hubo reuniones con la articuladora y el equipo de trabajo, el día martes 03 fue reunión general para hablar sobre los eventos y compromisos a desarrollar durante el mes, el día martes 17 nos reunimos para programar la entrega de informes y recomendaciones generales ya que en este mes la supervisora de contrato entro en vacaciones y la cuenta de cobro se dirige a la supervisora encargada Johana Alexandra Ascencio Rivera.	
ÍTEM 11	**Fuente verificación:** Entrega de informe
ACTIVIDAD REFERENCIADA 11: Presentar mensualmente un informe de las Actividades masivas realizadas en cumplimiento del objeto del presente contrato, con sus respectivas evidencias.	
ACCIONES REALIZADAS: En el mes de junio se presentó el informe escrito del evento masivo mensual el cual se llamó Body Fest liderado por los compañeros Fredy Porras y Brayan Asprilla, donde cada instructor cumplió con su función para la realización efectiva del evento, en mi caso personal estuve encargada de la actividad musicalizada con el elemento bastón.	
ÍTEM 12	**Fuente verificación:** Pantallazo Secop II
ACTIVIDAD REFERENCIADA 12: Radicar mensualmente el informe de actividades ante el supervisor del contrato, durante los primeros diez (10) días calendario al vencimiento de cada periodo, de conformidad con la forma de pago establecida; y realizar las publicaciones de los documentos en el Portal Único de Contratación (SECOP II), según corresponda.	
ACCIONES REALIZADAS: Radique el informe mensual ante mi supervisor de contrato durante los primeros días calendario al vencimiento del periodo y se cargó dicho informe en la plataforma Secop II. Los informes se han cargado en las siguientes fechas: Informe 01 el día 17 de marzo, Informe 02 el día 08 de abril, el Informe 03 el día 09 de mayo y el Informe 04 el 12 de junio.	
ÍTEM 13	**Fuente verificación:** Fotográfica

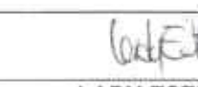
ACTIVIDAD REFERENCIADA 13: Todas las demás actividades inherentes a la naturaleza, objeto y/o ejecución del contrato y las que sean identificadas como necesidad del servicio por parte del supervisor del programa o dirección
ACCIONES REALIZADAS: En el mes de junio el dia lunes 09 realice apoyo en el grupo de Deporte Adaptado del profesor Mauricio Moreno dando una clase de rumba a los alumnos y padres de familia y el dia lunes 16 realice apoyo a esta misma población con ejercicios aeróbicos y estiramientos dirigidos. El dia martes 17 en la jornada tarde realice apoyo en el grupo de patinaje artistico con las dos categorias femeninas.

Yo, **LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ,** identificado con la cédula de ciudadanía número 1.069.763.519 de Fusagasugá, certifico bajo la gravedad de juramento:

Que en cumplimiento del Decreto No. 1070 del 28 de mayo de 2013, Articulo 3 **"Contribuciones al Sistema General de Seguridad Social**. De acuerdo con lo previsto en el artículo 26 de la ley 1393 de 2010 y el articulo 108 del Estatuto Tributario, la disminución de la base de retención para las personas naturales residentes cuyos ingresos no provengan de una relación laboral, o legal y reglamentaria, por concepto de contribuciones al Sistema General de Seguridad Social, pertenezcan o no a la categoria de empleados, estará condicionada a su pago en debida forma, para lo cual se adjuntará a la respectiva factura o documento equivalente copia de la planilla o documento de pago". Los documentos soporten la planilla de pago a la afiliación de aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad en Salud, Pensiones y Riesgos Laborales, **efectuados durante el mes de mayo** corresponden a los ingresos provenientes del contrato número **CPS 062-2025** acuerdo al siguiente detalle:

No. De pago	Numero de planilla	Fecha de pago	EPS	IBC	AFP o FSP	ARL	CAJA DE COMPENSACIÓN	INTERÉS	TOTAL
1	CERTIFICADO DE AFILIACION								
2	1071133834	17/03/2025	$166.100	$1.328.600	$212.600	$13.900	$0	$1.600	$394.200
3	1071133961	09/04/2025	$178.000	$1.423.500	$227.800	$14.900	$0	$1.500	$422.200
4	1071835377	09/05/2025	$178.000	$1.423.500	$227.800	$14.900	$0	$700	$421.400
5	1072563292	10/06/2025	$178.000	$1.423.500	$227.800	$14.900	$0	$1.500	$422.200

Dada en Fusagasugá - Cundinamarca a los 01/07/2025

FIRMA	
NOMBRE	**LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ**
CÉDULA	**1069763519**
CARGO	**CONTRATISTA**

Elaboro: LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ
Reviso: JOHANA ALEXANDRA ASCENCIO RIVERA
Adjunto: Evidencia fotográfica dos (2) folios
Certificado de afiliación a salud, pensión y ARL un (1) folio
Anexos nueve (9) folios

MES: JUNIO	CONTRATISTA: LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ
DESCRIPCIÓN	NUMERO DE CONTRATO: CPS 062-2025

ITEM 1

En el mes de junio el día jueves 12 se realizó la actividad masiva mensual Body Fest en las instalaciones del Coliseo Coburgo buscando con este evento promover la actividad física, el movimiento y el buen uso del tiempo libre en las comunidades adultas y adultas mayores del municipio de Fusagasugá mediante ejercicios con elementos como bastón, mancuernas y baquetas, logrando con esto una participación aproximada de 300 personas que se vieron beneficiadas con el evento.






ITEM 2

En el mes de junio se realizaron las clases de actividad física a cabalidad en población adulta y adulta mayor en la jornada de la mañana en la comunidad de los barrios Santanita, San Fernando, Mirador y Manila las cuales se realizan en los polideportivos y salones comunales de cada sector, dividiendo la clase en tres fases una inicial de activación donde elevamos la temperatura corporal, una fase central donde se desarrolla el objetivo de la clase y una final de vuelta a la calma. Se diligencio debidamente el formato de evaluación al finalizar cada sesión.

















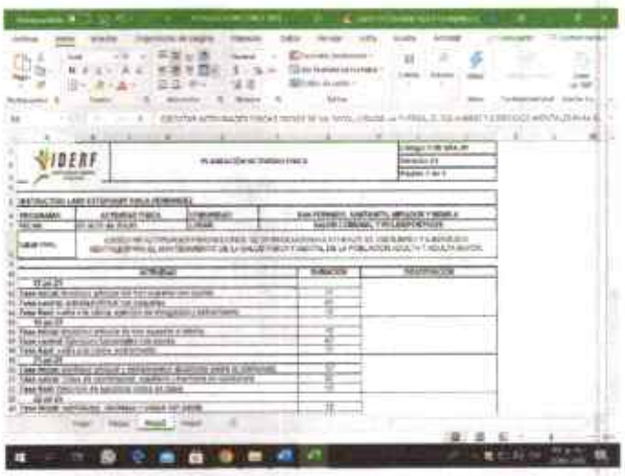






ITEM 3

Realice en el formato de planeación las actividades correspondientes con población adulta y adulta mayor cumpliendo con los parámetros establecidos dentro del programa, llevando a cabo un orden en el desarrollo de la misma dividiendo la clase en tres fases una inicial donde disponemos al cuerpo para la actividad física elevando la temperatura corporal, una segunda fase llamada central en la que se estará realizando el objetivo de la clase y una final donde se vuelve a la calma.



ITEM 4

En el mes de junio actualmente se encuentran inscritos en el barrio Santanita 32 personas, en barrio San Fernando 96 personas, en el barrio mirador 40 personas y en el barrio manila 14 personas. La poblacion adulta se ve favorecida tanto en su bienestar fisico como en su salud mental, al fortalecer sus capacidades funcionales, mejorar su calidad de vida y fomentar hábitos saludables que contribuyen positivamente a su envejecimiento activo.

Nº	GRUPO	NUMERO DE INSCRITOS
1	COBURGO	84
2	BALMORAL	51
3	PRADOS DE BETHEL	26
4	MACARENA	127
5	MIRADOR	47
6	GRAN COLOMBIA	44
7	EBENEZER	168
8	TIERRA GRATA	69
9	PORTAL DE LA PAMPA	78
10	PEKIN	61
11	INDEPENDENCIA	13
12	CHANAITA	60
13	MANANTIAL PORVENIR	32
14	FUNDADORES	24
15	JOVENES DE CORAZON	126
16	SANTA ANITA	34
17	SAN JORGE	20
18	MANDALAY	21
19	COMBOY	64
20	LLANO GRANDE	78
21	LLANO LARGO	95
22	LADY CELESTE	69
23	SAN DIEGO	52
24	COVIPROF	100
25	ENCANTO	62
26	GAITAN	46
27	SAN FERNANDO	103
28	CAMINO REAL	43
29	VILLA NATALIA	35
30	PARDO LEAL	50
31	MIRADOR DE PRADA	29
32	HACIENDA SAN PABLO	60
33	VILLA ROSITA	32
34	LOS GUARDIANES	28
35	GIRASOLES	27
36	VILLA COUNTRY	24
37	MANILA	14
38	PIAMONTE	10
39	LA TRINIDAD	18
40	LA CASCADA	20
41	MESITAS	11
42	CUCHARAL	15
	TOTAL	2236

ITEM 6

En el mes de junio no he prestado ningún apoyo en representación del IDERF a reuniones ni comités, pero estoy siempre presta a participar y apoyar para lo que el instituto me solicite, con la mejor actitud y disposición desarrollando la labor asignada.

APOYOS EVENTOS EN REPRESENTACIÓN DEL IDERF						
EVENTO	FECHA	HORA	LUGAR	CONTACTO	INSTRUCTOR ENCARGADO	OBSERVACIÓN
ACOMPAÑAMIENTO A COMITÉS MUNICIPALES EN REPRESENTACIÓN DEL IDERF	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	Este mes de junio el instituto no solicito apoyo a los instructores del programa de Actividad Física para asistir en representaciones Iderf a los comités municipales

ITEM 7

En el mes de junio no realice ningún acompañamiento en representación del IDERF, pero estoy presta para participar y apoyar en los eventos y competencias que se realicen fuera del municipio en representación del IDERF siempre con la mejor actitud y disposición.

APOYOS EVENTOS EN REPRESENTACIÓN DEL IDERF

EVENTO	FECHA	HORA	LUGAR	CONTACTO	INSTRUCTOR ENCARGADO	OBSERVACIÓN
ACOMPAÑAMIENTO A DELEGACIONES DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN REPRESENTACIÓN DEL IDERF	10-11-12-13- Junio	8:00 am 5:00 pm	Soacha Cundinamarca	Articulador Intercolegiados	Felipe Figueredo	Este mes de junio el Instituto solicito apoyo solo a un instructor del programa de Actividad Física para asistir con delegaciones deportivas, para desplazarse fuera del municipio. Se seguirá citando a los instructores según lo requiera la Supervisión del contrato

ITEM 8

Se hace un buen y correcto uso del uniforme entregado por el Instituto, teniendo en cuenta los cuidados necesarios para conservar la prenda en buen estado. Con respecto al material para las clases el Instituto no me hizo entrega ya que este lo otorga cada comunidad a la cual me dirijo.





ITEM 9

En el mes de junio se realizaron reuniones con el equipo de trabajo, el día martes 03 para hablar sobre el compromiso con los eventos del mes, el día martes 17 para hablar sobre la entrega de informes, con el equipo de trabajo junto con la articuladora se mantiene un ambiente de respeto y buen trato logrando desarrollar de la mejor manera los eventos y funciones asignadas.



ITEM 10

En el mes de junio hubo reuniones con la articuladora y el equipo de trabajo, el día martes 03 fue reunión general para hablar sobre los eventos y compromisos a desarrollar durante el mes, el día martes 17 nos reunimos para programar la entrega de informes y recomendaciones generales ya que en este mes la supervisora de contrato entro en vacaciones y la cuenta de cobro se dirige a la supervisora encargada Johana Alexandra Ascencio Rivera.







Fusagasugá - Cundinamarca el día 01 del mes de julio 2025.

FIRMA	
NOMBRE	LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ
CÉDULA	1069763519
CARGO	CONTRATISTA

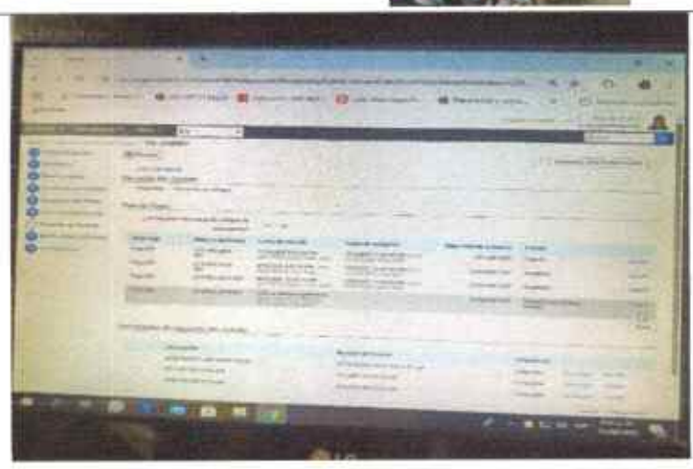
ITEM 11

En el mes de junio se presentó el informe escrito del evento masivo mensual el cual se llamó Body Fest liderado por los compañeros Fredy Porras y Brayan Asprilla, donde cada instructor cumplió con su función para la realización efectiva del evento, en mi caso personal estuve encargada de la actividad musicalizada con el elemento bastón.



ITEM 12

Radique el informe mensual ante mi supervisor de contrato Marcela Martinez durante los primeros días calendario al vencimiento del periodo y se cargó dicho informe en la plataforma Secop II. Los informes se han cargado en las siguientes fechas: Informe 01 el día 17 de marzo, Informe 02 el día 08 de abril, el Informe 03 el día 09 de mayo y el Informe 04 el 12 de junio.



ITEM 13

En el mes de junio el día lunes 09 realice apoyo en el grupo de Deporte Adaptado del profesor Mauricio Moreno dando una clase de rumba a los alumnos y padres de familia y el día lunes 16 realice apoyo a esta misma población con ejercicios aeróbicos y estiramientos dirigidos. El día martes 17 en la jornada tarde realice apoyo en el grupo de patinaje artístico con las dos categorías femeninas.



IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ

PROGRAMA:	**ACTIVIDAD FISICA**	**COMUNIDAD:**	**SAN FERNNDO, SANTANITA, MIRADOR Y MANILA**
FECHA:	**01 al 31 de JULIO**	**LUGAR:**	**SALON COMUNAL Y POLIDEPORTIVO**
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES FISICAS DONDE SE VA INVOLUCRADA LA FUERZA, EL EQUILIBRIO Y EJERCICIOS MENTALESPARA EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD FISICA Y MENTAL DE LA POBLACION ADULTA Y ADULTA MAYOR.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
01-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular del tren superior e inferior	10'	
Fase central: actividad fisica musicalizada con mancuernas	40'	
Fase final: vuelta a la calma, ejercicio de elongacion y estiramiento	10'	
02-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular de tren superior e inferior	10'	
Fase central: Ejercicios de agilidad con aro	40'	
Fase final: vuelta a la calma, estiramiento.	10'	
03-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular y estiramientos dinamicos sobre la colchoneta	10'	
Fase cetral: Clase de coordinacion, equilibrio y memoria en colchoneta	40'	
Fase final: Ejecucion de ejercicios vistos en clase.	10'	
04-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular con musica	10'	
Fase central: Clase de rumba con musica crossover	40'	
Fase final: Ejercicios de elongacion muscular y respiracion para volver a la calma	10'	
07-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular en mienbros superiores e inferiores.	10'	
Fase central: Clase muscular con bandas	40'	
Fase final: ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma	10'	
08-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular de tren superior e inferior	10'	
Fase central: Ejercicios de fuerza en extremidades superiores e inferiores con pesas	40'	
Fase final: vuelta a la calma, ejercicio de elongacion y estiramiento	10'	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF

Carrera 1 No. 14 A - 68 Colseo Coburgo - Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	SAN FERNNDO, SANTANITA, MIRADOR Y MANILA
FECHA:	01 al 31 de JULIO	LUGAR:	SALON COMUNAL Y POLIDEPORTIVOS
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES FISICAS DONDE SE VA INVOLUCRADA LA FUERZA, EL EQUILIBRIO Y EJERCICIOS MENTALESPARA EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD FISICA Y MENTAL DE LA POBLACION ADULTA Y ADULTA MAYOR.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
09-jul-25		
Fase inicial: Juegos de mesa	10'	
Fase central: torneo relampago de juegos de mesa	40'	
Fase final: vuelta a la calma	10'	
10-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular con musica	10'	
Fase central: Clase de rumba con musica colombiana	40'	
Fase final: vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y respiracion	10'	
11-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular y estiramientos dinamicos sobre la colchoneta	10'	
Fase cetral: Clase de coordinacion, equilibrio y memoria en colchoneta	40'	
Fase final: Ejecucion de ejercicios vistos en clase.	10'	
14-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular de tren superior	10'	
Fase central: Clase ritmica con baquetas	40'	
Fase final: Ejercicios de elongacion muscular y respiracion para volver a la calma	10'	
15-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular con baston en mienbros superiores e inferiores.	10'	
Fase central: Clase de actividad fisica musicalizada con baston	40'	
Fase final: vuelta a la calma, ejercicio de elongacion y estiramiento	10'	
16-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular dirigida con musica	10'	
Fase central: Clase de zumba	40'	
Fase final: vuelta a la calma, bajando frecuenca cardiaca y nivelando la respiracion	10'	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8050
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	SAN FERNNDO, SANTANITA, MIRADOR Y MANILA
FECHA:	01 al 31 de JULIO	LUGAR:	SALON COMUNAL Y POLIDEPORTIVOS
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES FISICAS DONDE SE VA INVOLUCRADA LA FUERZA, EL EQUILIBRIO Y EJERCICIOS MENTALESPARA EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD FISICA Y MENTAL DE LA POBLACION ADULTA Y ADULTA MAYOR.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
25-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular del tren superior con baston	10'	
Fase central: actividad ritmica con baston	40'	
Fase final: vuelta a la calma, ejercicio de elongacion y estiramiento	10'	
28-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular de tren superior e inferior	10'	
Fase central: Ejercicios funcionales con pesas	40'	
Fase final: vuelta a la calma, estiramiento.	10'	
29-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular y estiramientos dinamicos sobre la colchoneta	10'	
Fase cetral: Clase de coordinacion, equilibrio y memoria en colchoneta	40'	
Fase final: Ejecucion de ejercicios vistos en clase.	10'	
30-jul-25		
Fase inicial: habilidades, destrezas y juegos con pelota	10'	
Fase central: actividad fisica con pelota	40'	
Fase final: Ejercicios de elongacion muscular y respiracion para volver a la calma	10'	
31-jul-25		
Fase inicial: Juegos de mesa	10'	
Fase central: Maraton de juegos	40'	
Fase final: vuelta a la calma	10'	
	10'	
	40'	
	10'	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	SAN FERNNDO, SANTANITA, MIRADOR Y MANILA
FECHA:	01 al 31 de JULIO	LUGAR:	SALON COMUNAL Y POLIDEPORTIVOS
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES FISICAS DONDE SE VA INVOLUCRADA LA FUERZA, EL EQUILIBRIO Y EJERCICIOS MENTALESPARA EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD FISICA Y MENTAL DE LA POBLACION ADULTA Y ADULTA MAYOR.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
17-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular del tren superior con baston	10'	
Fase central: actividad ritmica con baquetas	40'	
Fase final: vuelta a la calma, ejercicio de elongacion y estiramiento	10'	
18-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular de tren superior e inferior	10'	
Fase central: Ejercicios funcionales con pesas	40'	
Fase final: vuelta a la calma, estiramiento.	10'	
21-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular y estiramientos dinamicos sobre la colchoneta	10'	
Fase cetral: Clase de coordinacion, equilibrio y memoria en colchoneta	40'	
Fase final: Ejecucion de ejercicios vistos en clase.	10'	
22-jul-25		
Fase inicial: habilidades, destrezas y juegos con pelota	10'	
Fase central: actividad fisica con pelota	40'	
Fase final: Ejercicios de elongacion muscular y respiracion para volver a la calma	10'	
23-jul-25		
Fase inicial: activacion de la temperatura corporal	10'	
Fase central: Maraton bailable	40'	
Fase final: vuelta a la calma	10'	
24-jul-25		
Fase inicial: Movilidad articular con musica y elevacion de frecuencia cardiaca	10'	
Fase central: actividades de coordinacion con aro	40'	
Fase final: estiramiento general	10'	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co

IDERF

FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF

Código: FOR-GRA-03
Versión:01
Pagina 1 de 1

MES:	Junio
INSTRUCTOR:	Lady E. Ayala A.
PROGRAMA	Actividad Física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
3/06/25	Polideportivo	Santanita	19	Gineth Rojas	3133771806	Excelente clase	Gineth Rojas
4/06/25	Polideportivo	Santanita	23	Yautha Lumpuy	3144912914	MUY productiva	
5/6/25	Polideportivo	Santanita	23	Gineth Rojas	3133771806	Exelente clase	GinethRojas
10/06/2025	Polideportivo	Santanita	40	Gineth Rojas	3133771806	Exelente clase	Gineth Rojas
11/06/2025	Polideportivo	Santanita	18	Mery ortiz	3104866453	Excelente-Coord.	
17/06/25	Polideportivo	Santanita	20	olga Vargas	3108089550	excelente	Olga Lucia Ubia.
18/06/2025	Polideportivo	Santanita	24	Mery L ortiz	3104866453	Adecuado para nuestro estado vital	
19/06/2025	Polideportivo	Santanita	15	Gineth Rojas	3133771806	excelente clase	Gineth Rojas
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Colmejo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224164377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Junio
INSTRUCTOR:	Yady E. Ayala H.
PROGRAMA	Actividad Física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
20/06/25	Polideportivo	santa Anita	28	Gineth Rojas	3133771806	Exelente clase	Gineth Rojas
25/06/205	Polidepat NO	Jantanita	25	Gineth Rojas	3133771806	Exelente clase	Gineth Rojas
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

Carrera 7 No. 14 A - 03 Galilea Cundinamarca - Fusagasugá
Telefonos: (091) 874 8080
Celular: 3224184377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderfgov.co
WEB: www.iderfgov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Junio
INSTRUCTOR:	Yady E. Avila H.
PROGRAMA	Actividad Física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
04/06/25	Polideportivo	Mirador	20	Elizabeth Sotelo	3002973597	Excelente	Elizabeth Sotelo
05/06/25	Polideportivo	Mirador	20	Gilma	3142375246	Bueno	Gilma Rey
06/06/25	Polideportivo	Mirador	13	Martha Bainas	3204205513	Excelente	Martha B
09/06/25	Polideportivo	Mirador	21	Elizabeth Sotelo	3002973597	Excelente	Elizabeth Sotelo
11/06/25	Polideportivo	Mirador	23	Gladys Gomez	3112913796	Excelente	Gladys Gomez
16/06/25	Polideportivo	Mirador	21	Elizabeth Sotelo	3002973597	Excelente	Elizabeth Sotelo
18/06/25	Polideportivo	Mirador	22	Elizabeth Sotelo	3002973597	Excelente	Elizabeth Sotelo
20/06/25	Polideportivo	Mirador	22	Olga Castañeda	3154331713	Excelente	Olga Castañeda
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA
Carrera 3 No. 14 A- 88 Coliseo Colmenar – Futsal
Telefonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Junio
INSTRUCTOR:	Tutor E. Arteaga A.
PROGRAMA	Actividad Física.

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
25/6/205	Polideportivo	Mixtos	14	Yolanda Suarez	3112939028	muy buena	
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

Carrera 3 No. 14 A-67 Colinas Colseguro - Fusa
Telefono: (091) 874 8050
Celular: 3224154377
NIT: 890850338-1
E-mail: atencional.ciudadana@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Junio
INSTRUCTOR:	Jaqueline F. Avila H.
PROGRAMA	Actividad Física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
03/06/2025	Salón Social	Palma Manila	10	Amelia Cifuentes	3133539230	Buena	
04/06/2025	Salón Social	Palma Manila	14	SANDRA Guherra	3202786882	DIVERTIDA	
05/06/2025	Salon Social	Palma Manila	10	Nayo Eclay	3164433330	Excelente.	
10/06/2025	Salón Social	Palma Manila	14	Nayo Eclay.	3164433330	Excelente	
11/06/2025	Salón Social	Palma Manila	13	Nayo Eclay	3164433330	Excelente	
17/06/2025	Salón Social	Palma Manila	12	Nayo Eclay	3164433330	Excelente.	
18/06/2025	Salón Social	Palma Manila	10	Nayo Eclay	3164433330	Excelente	
19/06/2025	Salón Social	Palma Manila	12	Nayo Eclay	3164433330	Excelente.	
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A- 05 Coliseo Coliseo - Futsal
Teléfonos: (091) 874 8050
Celular: 3224154377
NIT: 890650338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Junio
INSTRUCTOR:	Eddy F. Ayala H.
PROGRAMA	Actividad Física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
24/06/2025	Salón Social	Palmas Manila	16	Nayp Eduyo	3164433330	Excelente.	Nayp Eduyo
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

Carrera 3 No. 14 A-16 Colegio Gimnasio Futsal
Telefonos: (091) 874 8850
Celular: 3234154377
NIT: 890660348-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Junio
INSTRUCTOR:	Lady Estephany Avila H.
PROGRAMA	Actividad Física.

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
03/06/205	Salon Comunal	San Fernando	26	Amanda Varon	3116971838	Buena	
04/06/205	Salon Comunal	San Fernando	35	Elvira Ferris	3155359074	Excelente	
05/06/205	Salón Comunal	San Fernando	22	Luz Dary Rocha	3204804641	Excelente	Luz Dary
06/06/2025	Salón Comunal	San Fernando	33	Luz Dary Rocha	3204804641	Excelente	Luz Dary
09/06/2025	Salón Comunal	San Fernando	25	Luz Dary Rocha	3204804641	Excelente	Luz Dary Rocha
10/06/2025	Salón Comunal	San Fernando	32	Rocio Ortiz V	3233601823	Excelente	Rocio Ortiz V
11/06/2025	Salón Comunal	San Fernando	31	Elvira Ferris	3515359074	Excelente	
16/06/2025	Salón Comunal	San Fernando	22	Luz Dary Rocha	3204804641	Excelente	Luz Dary Rocha
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A-61 Galilea Calmuga - Fusagasugá
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderfusy.co
WEB: www.iderfusy.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Junio
INSTRUCTOR:	Yury E. Avila H
PROGRAMA	Actividad Física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
17/06/2025	Polideportivo	San Fernando	31	Luz Dary Rocha	3204804641	Excelente	Luz Dary Rocha
18/06/2025	Salón Comunal	San Fernando	32	Edelmira Torrez	3155359074	Excelente	
20/06/2025	Polideportivo	San Fernando	30	Luz Dary Rocha	3204804641	Excelente	Luz Dary Rocha
23/06/2025	Salón Comunal	San Fernando	30	CARLOS RUBEN ARCHILA	3007218235	EXELENTE	
24/06/2025	Polideportivo	San Fernando	15	Ana Rocio ortiz	3133601828	Exelente	Rocio
25/06/2025	Polideportivo	San Fernando	32	Luz Dary Rocha	3204804641	Excelente	Luz Dary Rocha
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA
Carrera 3 No. 14 A - 09 Colegio Gerlengo - Futsal
Telefonos: (091) 874 8080
Celular: 3224164377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Codigo Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Junio
INSTRUCTOR:	Cindy E. Ayala H.
PROGRAMA	Deporte adaptado

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
09/06/25	Polideportivo	Discapacidad	9	Maria Inés Muñoz	3164736928	Muy buena la clase	
16/06/25	Polideportivo	Deporte adaptado	6	Stella Castellblanco	3118016997	buena clase	Stella Castellblanco
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A- 68 Colinas Colmenar - Futasa
Telefonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	
INSTRUCTOR:	
PROGRAMA	

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE TUQUERRES

Carrera 3 No. 14-6 – Los Guaicos Cebargos – Tuquerres
Telefono: (091) 574 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalcu-dadapc@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Codigo Postal: 252211

IDERF	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	Codigo: FOR-GRA-01 Version: 01 Pagina 1 de 1

No.	PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA	DESCRIPCION	RESPONSABLE NOMBRE Y APELLIDOS	PIE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		MES FEBRERO																																	
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física encaminadas verificar la condición física y promover hábitos de vida saludables en la población de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	E																															
2	PARTI NECK	Integracion de los diferentes grupos de actividad física del municipio de Fusagasugá por medio de FIESTA NECK	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	E																															
3		MES MARZO																																	
4	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física diaria encaminadas a mejorar la fuerza en la de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	P																															
5	PARTI NECK	Integracion de los diferentes grupos de actividad física del municipio de Fusagasugá por medio de FIESTA NECK	DAYANA CASAS ALEJANDRO CASTRO	P																															
6		MES ABRIL																																	
7	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física diaria encaminadas a mejorar la resistencia en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	P																															
8	DIA MUNDIAL DEL ACTIVIDAD FISICO	Concientizar a la poblacion Fusagasugueña sobre la importancia de la actividad física regular y los beneficios que representa para la salud Física en la prevencion de enfermedades cronicas no transmisibles y la importancia en la salud mental	NANCY GAMBOA LUIS ANTONIO RODRIGUEZ	P																															
9		MES MAYO																																	
10	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física diaria encaminadas a mantener y mejorar la relación y velocidad en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá. Mejorar la condicion física reforzar el principal fuerte y prevenir enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis y el sobrepeso	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	P																															
11	DIA DEL DESAFIO	promover espacios de actividad física y deporte en el municipio para exaltar la importancia de mantener una buena condición física y del mejorar en el desarrollo de nuestro diario vivir	FREDDY FORRAS BRAYAM AGRILLA	P																															
12		MES JUNIO																																	
	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física encaminadas a mantener y mejorar la condición física y promover hábitos de vida saludables en la población de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA																																
13	SEMANA SOLAR CAMINATA CARDIACA	Mejorar la condicion física reforzar el principal fuerte y prevenir enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis y el sobrepeso	NANCY GAMBOA KAREN RODRIGUEZ																																
		MES JULIO																																	
14	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física diaria encaminadas a mejorar la fuerza en la de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA																																
15	SUPERMATORE	Integrar la poblacion estudiantil de grado undecimo del municipio de Fusagasugá fortaleciendo el bienestar físico, social y emocional mediante un supermatch que promueva la sana competencia y la implementacion de hábitos saludables.	FELIPE VIGUERO LUIS ANTONIO Y ANDRES DICELIS																																
		MES AGOSTO																																	
16	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física diaria encaminadas a mejorar la resistencia en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA																																
17	DIA DE SECRETAS	Motivar la asistencia masiva a participación en una actividad física significativa, generando espacios de ocio y tiempo libre en el municipio Fusagasugá	JESSICA SOLORZANO Y LADY AVILA																																
		MES SEPTIEMBRE																																	
18	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física diaria encaminadas a mantener y mejorar la relación y velocidad en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA																																
19	MUSTECA	PRIMER ENCUENTRO DE INTEGRACION ENTRE LOS ENTES DEL GRUPO DE ACTIVIDAD FISICA DE FUSAGASUGA Y ALREDEDORES	FREDDY FORRAS FELIPE VIGUERO																																

EJECUTADO
POR
EJECUTAR

IDERF

Carrera 3 No. 14 A 08 Colinas Gilberger - Tolima
Telefono: (091) 874 8080
Celular: 3224164377
NIT: 890680538-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Codigo Postal: 252211

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ

INFORME BODY FEST 2025

NOMBRE DEL EVENTO: BODY FETS 12 DE JUNIO DE 2025
INSTRUCTORES ENCARGADOS: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS, FREDY ANDREY PORRAS
LUGAR DE EVENTO: CARRERA 3# 14ª – 68 FUSAGASUGA
HORA: 7 AM A 9 AM

OBJETIVO GENERAL:

promover la actividad, el movimiento y el buen uso del tiempo libre en las comunidades adultas, adultas mayores, jóvenes y niños del municipio de Fusagasugá mediante ejercicios especificos a cada uno de los asistentes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Incrementar la conciencia sobre los beneficios de la actividad física regular: Informar a la población sobre cómo el ejercicio contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, mejora la salud mental, y aumenta la esperanza de vida, incentivando su incorporación en la rutina diaria.

Motivar a las personas a adoptar un estilo de vida activo: Ofrecer ejemplos accesibles de actividades físicas que las personas de todas las edades y niveles de habilidad puedan realizar, para fomentar el ejercicio como un hábito regular y divertido.

Reducir el sedentarismo en la población: Sensibilizar sobre los peligros del sedentarismo y sus efectos negativos en la salud, alentando a la comunidad a integrar más movimiento en su dia a día, incluso en su entorno laboral, escolar y doméstico.

ELEMENTOS REQUERIDOS

Bastón, pesas, aeróbicos, baquetas

RESULTADOS

El desarrollo del BODY FEST fue un proceso integral, con un diseño bien pensado, que promovió la seguridad, la salud y el movimiento. Además, fue fundamental el apoyo institucional y la colaboración con la comunidad para asegurar el éxito de dicha actividad, además se brindaron mensajes de la importancia de la práctica de la actividad física sus beneficios para la salud en general.

Estas actividades están dirigidas a toda la población del municipio sin importar la edad, condición, genero, etnia u otra. El número de participantes aproximadamente 600 personas 200 hombres y 400 mujeres.

Cabe resaltar que de este grupo de participantes pudimos vincular al evento 40 personas de las veredas en las cuales el Instituto está impactando. El Instituto genero el apoyo de transporte para dicha comunidad.

Alvaro Niño Jaimes

FIRMA VEEDOR COMUNITARIO:

NOMBRE COMPETO: Alvaro Niño Jaimes

CEDULA: 13.218.194 Cúcuta

TELEFONO: 320-4897892

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

Powered by CamScanner

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

EVIDENCIAS

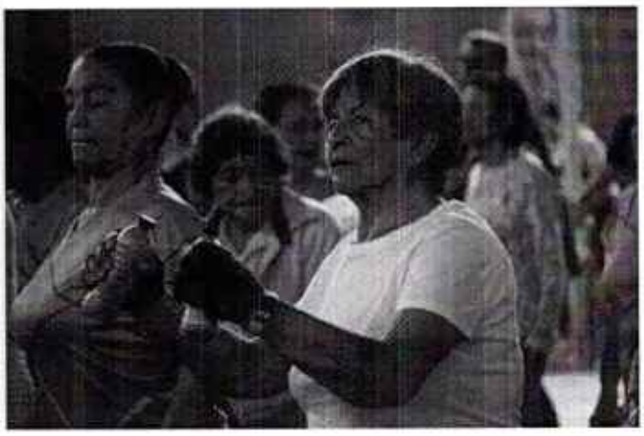
Población veredas







Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211







Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-06-24, 08:49:59 PM | Tipo Planilla: I PLANILLA INDEPENDIENTES | Número Planilla: 1072563292

Periodo Cotización: mayo de 2025 | Periodo Servicio: mayo de 2025 | Referencia pago: 8822981963

PAGADA 10/06/2025 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ		
Documento	CC1069763519	Dirección	CR 11B #20 - 56 NUEVO BALMORAL
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3005137407
Tipo Persona	NATURAL	Forma	ÚNICO
Ciudad	FUSAGASUGA	Departamento	CUNDINAMARCA
Representante Legal		Identificación	
Total Afiliados	1	ARP	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	INGRESO	RETIRO	RET. P.	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	SUS	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días IRP	Días PENSIÓN	Días EPS	Días ARL	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte Sena	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mineducu	Total
CC 1069763519	LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ	59	0																0	30	30	30	0	(230301) PORVENIR	$1.423.500	$227.800	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$1.423.500	$178.000	1.044	$1.423.500	$14.900	(SIN CCF) NINGUNA CCF	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$420.700

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	Incapacidades,Licencias,Subsidios a Favor EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$1.423.500	$1.423.500	$1.423.500	$0	$227.800	$178.000	$14.900	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$420.700	$1.500	$422.200

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos

¡El Poder de lo SIMPLE!

CUENTA DE COBRO N° 05

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y LA EDUCACION FISICA DE FUSAGASUGA "IDERF"
NIT :890.680.338-1

DEBE A:

LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ
C.C 1069763519 de Fusagasugá
CRA 11B No. 20-56

LA SUMA DE:

DOS MILLONES DIECIOCHO MIL ($ 2.018.000) M/CTE.

Correspondiente a las actividades realizadas del 01 de junio al 30 de junio de 2025 en cumplimiento del contrato de Prestación de Servicios No. CPS 062-2025.

Nota: Manifiesto y certifico que me acojo al beneficio de la retención en la fuente en cumplimiento del artículo 383 del Estatuto Tributario, para efectos de determinar el régimen que me es aplicable en materia de retención en la fuente para el año 2025, bajo la gravedad de juramento que sumando el valor de todos mis contratos no exceden las trescientas (300) UVT.

Dada al primer día (1) del mes de julio de 2025.

CORDIALMENTE,

LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ
CC No. 1069763519 EXPEDIDA EN FUSAGASUGA.

IDERF	CERTIFICACIÓN DE SUPERVISOR	Código: FOR-GCO-33
		Versión: 01
		Página 1 de 2

EL SUSCRITO SUPERVISOR DEL CONTRATO DE PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES NÚMERO CPS 062-2025, SUSCRITO ENTRE IDERF Y LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ

CERTIFICA

Que de acuerdo con el informe de actividades N.° 05 presentado por LADY ESTEPHANY AVILA HERNANDEZ, en su condición de contratista, dio cumplimiento al objeto del CONTRATO DE PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES N.° CPS 062-2025, por el periodo comprendido entre 01/06/2025 y 30/06/2025, cuyo objeto es: PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL AREA MISIONAL DEL IDERF.

Que las actividades fueron realizadas conforme a las obligaciones pactadas en el CONTRATO DE PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES número CPS 062-2025, para constancia el contratista entregó informe de actividades.

Que mediante la resolución No. 060 de fecha 21 de mayo de 2025, por medio de la cual se conceden unas vacaciones a la funcionaria GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES, periodo comprendido entre el 16 de junio de 2025 al 08 de julio de 2025, la funcionaria JOHANA ALEXANDRA ASCENCIO RIVERA, identificada con C.C No. 1.023.876.786, realizara el encargo de las funciones de la profesional especializada.

De otro lado, se certifica que el valor correspondiente al pago del presente informe de actividades y de acuerdo al registro presupuestal generado en el contrato celebrado entre las partes, podrá ser cancelado de la siguiente forma:

RUBRO	SECTOR	PROGRAMA	PRODUCTO	META	FUENTE	CPC	VALOR
2.3.2.02.02.009	43	4301	4301038	039	1.2.3.1.18	92912	$2.018.000

He verificado el cumplimiento de los aportes al sistema de seguridad social en salud, pensiones y ARL del mes de MAYO

NO. DE PAGO	NUMERO DE PLANILLA	FECHA DE PAGO	EPS	IBC	AFP O FSP	ARL	CAJA DE COMPENSACIÓN	INTERÉS	TOTAL
5	1072563292	10/06/2025	$178.000	$1.423.500	$227.800	$14.900	$0	$1.500	$422.200

La presente certificación se expide el 01 de JULIO 2025, para efectos pago N.° 05 de 08.

JOHANA ALEXANDRA ASCENCIO RIVERA
Supervisora

Gestión Documental: AREA MISIONAL
Original Destinatario: Carpeta Contrato N ° CPS 062-2025
1 copia Tesoreria IDERF

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211