ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL PERIODO
11 DE OCTUBRE AL 31 DE OCTUBRE DE 2025

Cartago, NOVIEMBRE 25 del año dos mil veinticinco (2025)

YO OMAR FERNANDO CAICEDO NOREÑA, en mi condición de contratista, mediante el Contrato, No. **2025178** de 2025, atentamente presento el informe de las actividades desarrolladas durante el período comprendido entre el **11 DE OCTUBRE AL 31 DE OCTUBRE DE 2025**, de acuerdo con las obligaciones señaladas en el contrato de la siguiente manera:

No.	OBLIGACIÓN ESPECÍFICA	ACTIVIDADES EJECUTADAS
1	Apoyar a la coordinación de deportes en el desarrollo de actividades para la comunidad y diferentes grupos poblacionales dentro de las diferentes alternativas de prácticas del deporte, la recreación, la actividad física y actividades de gestión social en las fechas especiales municipales.	➢ Se realizaron jornadas de entrenamientos enfocados en TAEKWONDO, para hacer el cierre de ciclo anual en los competidores. ➢ Se realizaron ejercicios prácticos para fortalecer la flexibilidad en los deportistas. ➢ Se realizaron actividades lúdicas recreativas en los niños y niñas pertenecientes al club deportivo. ➢ Se realizaron trabajos específicos de caídas en las colchonetas. ➢ Se ejecutaron ejercicios de fortalecimiento y prácticas técnico tácticas de alta competencia. ➢ Se realizaron prácticas deportivas de fogueo entre los mismos deportistas y ejercicio de combate entre los deportistas. Actividades Realizadas: 14, 16, 21, 23, 28 del mes de Octubre.

2	Operatividad el programa de Taekwondo, Hapkido y Defensa Personal para la comunidad de Ansermanuevo brindar apoyo para el fomento de las prácticas recreativas y de actividad física a diferentes grupos poblacionales y el apoyo a actividades de desarrollo social que se presenten durante la vigencia del contrato.	➢ Se emplean ejercicios de calentamientos claves para un mejor rendimiento en las prácticas deportivas, el calentamiento se dividen en tres secciones, en la primera fase se trabajan ejercicios de movimientos articulares para evitar lecciones en las articulaciones, la segunda fase se trabaja activación metabólica con actividades de trote para activar el ritmo cardiaco al que va a estar sometido el cuerpo en el tiempo de entrenamiento, en la tercera y última fase de calentamiento se trabaja los ejercicios de estiramientos en tren superior y en tren inferior permitiendo que el deportista no vaya a sufrir una lección grave al momento de la práctica deportiva específica, ya que si no realizamos estas tres fases antes de iniciar el entrenamiento completo estaríamos realizando las practicas a media condición y lo que se busca con los deportistas es que cada día mejoren sus condiciones físicas, motoras y de alta competencia. ➢ Cada entrenamiento contiene un fortalecimiento de técnica específica con el fin de mejorar la calidad técnica del deportista. ➢ Al finalizar cada práctica deportiva se realizan ejercicios de estiramiento permitiendo que los músculos de los deportistas se relajen y no queden con fatiga muscular. ➢ Se continúa ejecutando las clases del programa de Taekwondo, Haptaekwon, Hapkido y Defensa Personal. ➢ Se continúa con la atención a los jóvenes de la institución santa Ana de los caballeros cumpliendo con las actividades de jornada contraria. Actividades Realizadas: 14, 16, 21, 23, 28 del mes de Octubre. ➢ Se realizó REUNIÓN y CENA donde participaron los deportistas de grado Avanzados y cinturones Negros del Nortes del valle, la reunión se llevó a cabo en el municipio de Cartago con el fin de integrar e informarles todos los temas relacionados a los ascenso de grado de los más avanzados del norte del valle. Actividad realizada: OCTUBRE 15 DE 2025

3	Establecer el proceso de inscripciones a los programas, actividades y eventos de la oficina de deportes, en las instituciones educativas, sedes educativas o diferentes entidades por medio de formulario digital que permita la caracterización durante todos los procesos de formación y promoción del deporte, la recreación y la actividad física, de tal forma que se pueda medir la cantidad de población impactada y beneficiada en los procesos deportivos, recreativos y de Actividad física y presentar mensualmente el listado de beneficiarios de manera física anexo con el informe de actividades.	➢ Se tomó asistencia de los deportistas participantes durante el periodo, de este modo se visualiza el impacto que se tiene sobre la comunidad Ansermense. Actividades Realizadas: 14, 16, 21, 23, 28 del mes de Octubre.
4	Atender la oficina de deportes de manera presencial una vez a la semana para la inscripción de nuevos beneficiarios, atención en general al público y limpieza de escenarios deportivos.	➢ Se continua con el Grupo donde se Brinda con más cercanía la información a los padres de familia de los jóvenes participantes del deportes para que estén enterados constantemente de toda la información respecto al club. ➢ Se continúa ofreciendo información clara sobre horarios de entrenamientos y los eventos deportivos en los que pueden participar al entrenar artes marciales a los jóvenes y padres interesados en ingresar a sus hijos en el pre selección municipal de artes marciales. ➢ Se realizó una jornada de aseo general y adecuaciones al escenario deportivo donde los deportistas practican Hapkido, Taekwondo y Defensa personal. Actividad realizada: Octubre 11 de 2025 ➢ Se atendió a los padres de familia y a los interesados en ingresar a los niños o jóvenes hacer parte de este deporte los días martes y jueves. Actividades Realizadas: 14, 16, 21, 23, 28 del mes de Octubre.

5	Atender como mínimo dos veces al mes la zona rural del municipio por medio de los programas de deporte, recreación y actividad física.	➢ Se continúa brindando clases de Taekwondo, Haptaekwon y Hapkido a la comunidad indígena RURAL perteneciente a nuestro municipio, durante este periodo se contó con la presencia de 5 deportistas pertenecientes a la comunidad indígena de la zona Rural, ya que durante este mes ingreso un adolecente más a realizar las prácticas deportivas y hacer buen uso de los espacios deportivos que se les brindan. Actividades Realizadas: 14, 16, 21, 23, 28 del mes de Octubre.
6	Apoyar la atención del parque recreacional según disposiciones del coordinador de deportes y recreación y/o supervisor del contrato si así se requiere.	➢ Se realizo una jornada lúdica recreativa en el parque recreacional, ejecutando así ejercicios de fortalecimiento a los deportistas. Actividad Realizada: Octubre 29 de 2025
7	Las demás que disponga el supervisor del contrato y/o coordinador. Y demás acorde con los estudios previos y la propuesta que hace parte integral de este contrato.	➢ Se informó por medios virtuales las actividades programadas para el mes y algunas fechas destinadas para realizarlas por el coordinador de deportes. ➢ Se apoyó en la organización y logística de la celebración del día del niño HALLOWEEN, evento que se enfoca en la recreación a los niños ansermenses. Actividad Realizada: Octubre 30 de 2025

Los soportes documentales del desarrollo de las actividades antes mencionadas son los siguientes:

1. Registro Fotográfico

Igualmente manifiesto que he dado cumplimiento a los pagos al Sistema de Seguridad Social (Salud, Pensión y Arl), de acuerdo con lo establecido en las normas vigentes, para lo cual anexo para revisión del supervisor, la planilla de pago de seguridad social.

Se anexan los documentos

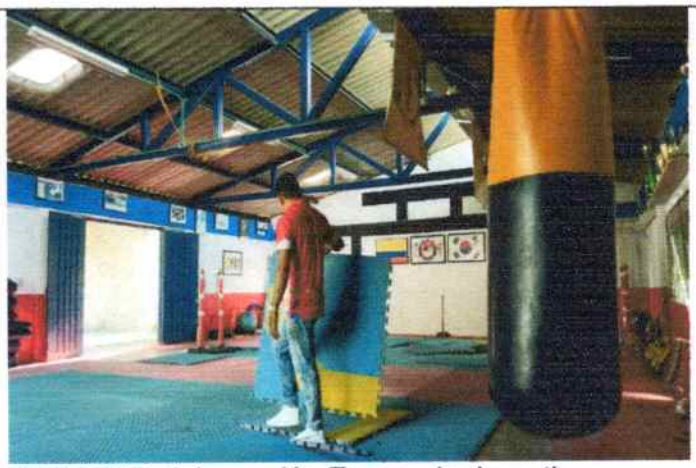
Atentamente:

OMAR FERNANDO CAICEDO NOREÑA
C.C. 14.566.113

ANEXOS

➢ PAGO SEGURIDAD SOCIAL

REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES REALIZADAS



ACTIVIDAD: Adecuación Escenario deportivo.
Fecha: 11 de Octubre de 2025
Hora: 2:30 PM
Lugar: coliseo de combate



ACTIVIDAD: Adecuación Escenario deportivo.
Fecha: 11 de Octubre de 2025
Hora: 2:30 PM
Lugar: coliseo de combate



ACTIVIDAD: clase dirigida de Hapkido
Fecha: 14 de Octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: coliseo de combate



ACTIVIDAD: clase dirigida de Hapkido
Fecha: 14 de Octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: coliseo de combate



ACTIVIDAD: cena y reunión de avanzados
Fecha: 15 de octubre de 2025
Hora: 7:00 PM
Lugar: Cartago



ACTIVIDAD: cena y reunión de avanzados
Fecha: 15 de octubre de 2025
Hora: 7:00 pm
Lugar: Cartago



ACTIVIDAD: clase dirigida de Hapkido
Fecha: 16 de octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: coliseo de combate



ACTIVIDAD: clase dirigida de Hapkido
Fecha: 16 de octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: coliseo de combate



ACTIVIDAD: clase dirigida de Hapkido
Fecha: 16 de octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: coliseo de combate



ACTIVIDAD: clase dirigida de Hapkido
Fecha: 16 de octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: coliseo de combate



ACTIVIDAD: Clase dirigida de Hapkido
Fecha: 21 de octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: Clase dirigida de Hapkido
Fecha: 21 de octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: Clase dirigida de Hapkido
Fecha: 21 de Octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: Clase dirigida de Hapkido
Fecha: 21 de Octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: clase dirigida de Taekwondo
Fecha: 23 de Octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: clase dirigida de Taekwondo
Fecha: 23 de Octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: clase dirigida de Taekwondo
Fecha: 23 de Octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: clase dirigida de Taekwondo
Fecha: 28 de Octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: clase dirigida de Taekwondo
Fecha: 28 de Octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: clase dirigida de Taekwondo
Fecha: 28 de Octubre de 2025
Hora: 6:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: Jornada lúdico recreativa (trabajo de fortalecimiento de flexibilidad)
Fecha: 29 de Octubre de 2025
Hora: 4:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: Jornada lúdico recreativa (trabajo de fortalecimiento de flexibilidad)
Fecha: 29 de Octubre de 2025
Hora: 4:00 PM
Lugar: Coliseo de combate



ACTIVIDAD: Apoyo a la logística, recreación y celebración día del niño.
Fecha: 30 de Octubre de 2025
Hora: 2:00 PM
Lugar: parque principal



ACTIVIDAD: Apoyo a la logística, recreación y celebración día del niño.
Fecha: 30 de Octubre de 2025
Hora: 2:00 PM
Lugar: parque principal