



**Gobernación de  
Cundinamarca**

**Formato GF-006  
Documento de Pago No.3300167149**

<b>Clase Documento</b>	RE Factura LogisiticaMM	<b>Fecha de Contabilización:</b>	24.11.2025
<b>Referencia Del Documento:</b>	C.C N 7	<b>Fecha Impresión de Factura:</b>	24.11.2025
<b>Centro Gestor:</b>	1103	<b>Nombre de la Dependencia:</b>	SECR GENERAL Y DE CERCANÍA AL
<b>Fondo:</b>	1-0500	<b>Nombre del Fondo:</b>	Ingreso Corriente de Libre Destinación
<b>Verificado por:</b>	JCORRADINE	<b>Documento RPC:</b>	4600028045
<b>NIT del Tercero:</b>	3066601	<b>Código del Tercero:</b>	2300043339
<b>Nombre del Tercero:</b>	MANUEL JAVIER ORJUELA LOPEZ		

**Nombre del Alternativo:**

**Descripción:** PAGO 7 DE 10 SG-CPS-136-2025

VALOR BRUTO FACTURA: CINCO MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS \$ 5.800.000

Posición	Cuenta	Clave	Texto breve cuenta	PosPre	Valor
001	2401010003	31	Bienes y Servicios S	XACREEDOR/DEUDOR	5.750.000-
002	5108010001	81	Remuneracion Servi	2120202008	5.800.000
003	2436270000	50	Rte ICA Compras	XRETENCION/DEDUCCION08	50.000-

**DESCUENTOS Y/O DEDUCCIONES:**

Nombre del Descuento efectuado	Base Gravable aplicada	Vr del Descuento y/o Dedución
Reteica Actividades de Servicios - Ret. ICA Svc Demás Activ Svcs 9,66xm	5.126.690	50.000-

VALOR DESCUENTOS: \$ 50.000

VALOR NETO A PAGAR: CINCO MILLONES SETECIENTOS CINCUENTA MIL PESOS \$ 5.750.000

NATALIA A. FORERO M.  
ORDENADOR

ENTIDAD CERTIFICADA



@CundiGov @CundinamarcaGov  
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 51-53 - Conm. (1)749 0000 - Cod.Postal 111321

www.cundinamarca.gov.co

NIT 899999114-0



Gobernación de  
**Cundinamarca**

**GESTIÓN CONTRACTUAL Y COMPRA PÚBLICA**

CÓDIGO: E-GCCP-FR-033

VERSIÓN: 06

**RECIBO A SATISFACCIÓN Y CERTIFICADO PARA PAGO DE CONTRATOS/CONVENIOS**

FECHA: 04/09/2025

El suscrito secretario(a) de despacho, ordenador del gasto o director de unidad certifica que toda la información relacionada a continuación se consultó directamente en los documentos del contrato los cuales se encuentran archivados en el expediente correspondiente. El cumplimiento a satisfacción de las obligaciones del contratista las certifica el supervisor y/o interventor del contrato, al igual que el cumplimiento frente al Sistema de Seguridad Social en Salud, Riesgos Laborales, Pensiones y aportes parafiscales, tal como lo establece el Manual de gestión contractual, sistema de compra pública, supervisión, control y procedimiento sancionatorio del Departamento de Cundinamarca.



FECHA DE EXPEDICIÓN DE LA PRESENTE CERTIFICACIÓN	Día	Mes	Año	FECHA DE INICIO DEL CONTRATO	Día	Mes	Año	FECHA DE TERMINACIÓN (Incluidas adiciones)	Día	Mes	Año
	21	11	2025		3	2	2025		30	11	2025

SECRETARÍA DE DESPACHO O UNIDAD ADMINISTRATIVA	SECRETARÍA GENERAL Y DE CERCANÍA AL CIUDADANO	SECCIÓN PRESUPUESTAL	1103
------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------	------

CONTRATO N°	PRINCIPAL	ADICIÓN	VIGENCIA FUTURA	PASIVO EXIGIBLE	CONTRATISTA - BENEFICIARIO	CÉDULA O NIT
SG-CPS-136-2025	X				MANUEL JAVIER ORJUELA LOPEZ	3066601
DIRECCIÓN			CORREO			TELÉFONO
CON JOSE MARIA CORDOBA MZ 5 CA			MJOPORTESMANUEL@GMAIL.COM			3202799303
SOLO SI APLICA EL TERCERO ALTERNATIVO DILIGENCIE LAS DOS SIGUIENTES CASILLAS*					*NOMBRE TERCERO ALTERNATIVO	*CÉDULA O NIT TERCERO

**OBJETO** PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES PARA LA EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE BIENESTAR EN EL MARCO DEL PLAN INSTITUCIONAL DE "BIENESTAR E INCENTIVOS" COPA GOBERNACIÓN DEL DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DE FUNCIÓN PÚBLICA DE CUNDINAMARCA

**CLÁUSULA 6 - VALOR DEL CONTRATO Y FORMA DE PAGO.** El valor del presente Contrato corresponde a la suma de CUARENTA Y SEIS MILLONES CUATROCIENTOS MIL PESOS (\$46.400.000) M/CTE, incluido los impuestos a que haya lugar. La Secretaría General y de Cercanía al Ciudadano pagará al Contratista el valor del presente Contrato con cargo al certificado de disponibilidad presupuestal No. 7100061030 del 15 de enero de 2025 expedido por el Director Financiero de Presupuesto de la Secretaría de Hacienda del Departamento de Cundinamarca. El presente Contrato está sujeto a registro presupuestal y el pago de su valor a las apropiaciones presupuestales. La Secretaría General y de Cercanía al Ciudadano pagará al Contratista el valor del contrato en ocho (8) pagos así: ocho (8) mensualidades vencidas cada una por la suma de CINCO MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS M/CTE (\$5.800.000), incluido los impuestos a que haya lugar, o a prorrata de los días efectivamente ejecutados, incluido los impuestos a que haya lugar, con cargo al certificado de disponibilidad presupuestal expedido por la Dirección de Presupuesto de la Secretaría de Hacienda del Departamento de Cundinamarca. Los anteriores valores se pagarán previa entrega de los informes previstos por la Entidad contratante, la certificación de recepción por parte del supervisor del contrato y constancia de pago de los aportes correspondientes a seguridad social, los cuales deberán cumplirlas previsiones legales. Los pagos se realizarán dentro de los treinta (30) días siguientes a la fecha de presentación del certificado de cumplimiento firmado por el supervisor del Contrato. El último pago del presente contrato estará sujeto a la presentación y aprobación del formato de Evaluación de Proveedores del Departamento de Cundinamarca.

**TERCERA- FORMA DE PAGO:** EL VALOR DE LA PRESENTE ADICIÓN SE CANCELARÁ DE LA SIGUIENTE MANERA: LA SECRETARÍA GENERAL Y DE CERCANÍA AL CIUDADANO PAGARÁ A LA CONTRATISTA EL VALOR DEL CONTRATO ASÍ: DOS PAGOS DE LA SIGUIENTE MANERA, UN (01) PRIMER PAGO POR UN VALOR DE CINCO MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS (\$5.800.000) M/CTE Y UN ÚLTIMO PAGO POR LA SUMA DE CINCO MILLONES CUATROCIENTOS TRECE MIL TRESCIENTOS TREINTA Y TRES PESOS (\$5.413.333) M/CTE

FONDO DEL PAGO A REALIZAR	1-0500	NOMBRE DEL FONDO	Ingreso Corriente de Libre Destinación	VALOR DEL PAGO	\$5.800.000
---------------------------	--------	------------------	----------------------------------------	----------------	-------------

PAGO N°	7	DE	10	BANCO	Banco Popular
---------	---	----	----	-------	---------------

CUENTA N°	500805694696	Ahorros
-----------	--------------	---------

NOMBRE FUENTE DE FINANCIACIÓN	VALOR	ANTICIPO	VALOR
DEPARTAMENTO	\$46.400.000	PORCENTAJE DEL ANTICIPO	0%
		VALOR ANTICIPADO	\$0
		VALOR DEL ANTICIPO	\$0
		AMORTIZACIÓN ANTICIPO	\$0
ADICIÓN DEPARTAMENTO	\$11.213.333	AMORTIZACIÓN ANTICIPO ACUMULADO	\$0
		SALDO AMORTIZACIÓN	\$0
		VALOR BRUTO A PAGAR	\$5.800.000
		V/R TOTAL PAGOS REALIZADOS	\$40.600.000
<b>TOTAL</b>	<b>\$57.613.333</b>	<b>SALDO POR EJECUTAR</b>	<b>\$17.013.333</b>

REGISTRO PRESUPUESTAL QUE AFECTA ESTA CUENTA			
DÍA	MES	AÑO	NÚMERO DE RPC
30	1	2025	4600028045

CERTIFICACIÓN DE PAGOS APORTES SEGURIDAD SOCIAL			
DÍA	MES	AÑO	NÚMERO DE PLANILLA / PERSONA QUE CERTIFICA
1	9	2025	1748626831

EL CONTRATISTA CUMPLIÓ A SATISFACCIÓN CON EL OBJETO DEL CONTRATO/CONVENIO	SI	X	FECHA DEL ÚLTIMO REPORTE DEL CONTRATO EN EL APLICATIVO SUPERVISA	Día	Mes	Año	# INFORME SUPERVISA	PERIODO A CERTIFICAR	Del			Al		
	NO								21	11	2025	7	3	8

NOVEDADES AL CONTRATO	Suspensión	Cesión	Terminación Anticipada	Cambio de supervisión	Embargo	No aplica	X
-----------------------	------------	--------	------------------------	-----------------------	---------	-----------	---

**OBSERVACIONES (si se requiere)** NINGUNA

SUPERVISOR/INTERVENTOR		ÁREA JURÍDICA Y/O CONTRATACIÓN		ORDENADOR DEL GASTO	
NOMBRE:	David Julian Lamprea Vargas	NOMBRE:	URIEL ANTONIO RONCANCIO VARGAS	NOMBRE:	NATALIA ANDREA FORERO MARIN
CARGO Y DEPENDENCIA	PROFESIONAL ESPECIALIZADO	CARGO Y DEPENDENCIA	JEFE OFICINA ASESORA JURIDICA - SECRETARÍA GENERAL Y DE CERCANÍA AL CIUDADANO	CARGO Y DEPENDENCIA	SECRETARÍA DE DESPACHO - SECRETARÍA GENERAL Y DE CERCANÍA AL CIUDADANO
FIRMA:		FIRMA:		FIRMA:	

Revisó  
Dora Córdova  
Nov. 21/25



# Gobernación de Cundinamarca

Bogotá, noviembre 21 de 2025

**Doctor:**

URIEL ANTONIO RONCANCIO VARGAS  
Jefe oficina asesora Jurídica  
SECRETARÍA GENERAL Y DE CERCANÍA AL CIUDADANO  
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA  
Bogotá D.C.

**Asunto:** Remisión de documentos para trámite de pago No 007 del Contrato No. SG-CPS-136-2025

Respetado doctor:

Comendidamente remito de forma digital los soportes para pago del contrato mencionado en el asunto a nombre de MANUEL JAVIER ORJUELA LOPEZ identificado con cedula 3.066.601 por valor de \$ 5.800.000 para el trámite del pago número 7 de 10, así:

1. Recibido a satisfacción y certificado para pago de contratos/convenios (A-GC-FR033)
2. Certificación bancaria del banco Popular cuenta de ahorros.
3. Informe de Supervisa.
4. Oficio remisorio
5. Cuenta de cobro No. 7
6. Informe de actividades del contratista.
7. Planilla pago de seguridad social
8. Validación de la planilla.
9. Pantallazo SECOP

Cordialmente,


DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS  
Profesional Especializado  
Departamento Administrativo Función Pública



Departamento Administrativo de  
**Función Pública**  
de Cundinamarca  
Gobernación de Cundinamarca ●●●

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.  
Sede Administrativa - Torre Central Piso 9.  
Código Postal: 111321 – Teléfono: 7490000

/CundiGov @CundinamarcaGov  
[www.cundinamarca.gov.co](http://www.cundinamarca.gov.co)

 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	GESTIÓN CONTRACTUAL Y COMPRA PÚBLICA	Código E-GCCP-FR-017
	Informe de Supervisión Electrónico SUPERVISA	Versión : 5 Fecha de Aprobación: 01/09/2025

<b>INFORME DE SUPERVISIÓN DEL CONTRATO O CONVENIO N° SG-CPS-136-2025</b>	
Informe Parcial <u> X </u> / No. Del Informe 7	Informe Final _____
Periodo del Informe: Del 03.08.2025 hasta el 02.09.2025	
Fecha en la que se rinde el informe :	21.11.2025

### 1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO O CONVENIO


Contratista:	MANUEL JAVIER ORJUELA LOPEZ
NIT / C.C.:	3066601
Supervisor:	David Julian Lamprea Vargas
Cargo:	PROFESIONAL ESPECIALIZADO
Objeto del Contrato o Convenio:	PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES PARA LA EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE BIENESTAR EN EL MARCO DEL PLAN INSTITUCIONAL DE "BIENESTAR E INCENTIVOS" COPA GOBERNACIÓN DEL DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DE FUNCIÓN PÚBLICA DE CUNDINAMARCA
Fecha de Suscripción de Contrato o Convenio:	27.01.2025
Fecha de Inicio del Contrato o Convenio	03.02.2025
Certificado de Disponibilidad Presupuestal	7100061030, 7100069456
Registro Presupuestal	4600028045, 4700011053
Valor Inicial del Contrato o Convenio	\$46,400,000
Adición	\$11,213,333
Vigencia Futura	\$0
Pasivo Exigible	\$0
Valor Total del Contrato	\$57,613,333
Plazo de Ejecución Inicial	OCHO (8) MESES sin que supere el 31 de diciembre de 2025
Prorroga No.	1
Plazo de Ejecución Final	9 MESES Y 28 DIAS
Fecha De Terminación del Contrato o Convenio	30.11.2025
Suspensión ( según aplique)	NO
Fecha De suspensión (si se llevó a cabo)	
Fecha De reinicio (si se llevó a cabo)	
Cesión / Terminación Anticipada	NO
Asesguradora	N/A
Garantía de Cumplimiento	N/A
Póliza de Responsabilidad Civil Extracontractual	N/A

### 2. DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

Porcentaje de avance: 87%

1. Ejecutar procesos administrativos de planificación y gestión de la copa Gobernación.

El contratista En el marco de todo el desarrollo deportivo de la Copa gobernación trabajó en las acciones administrativas de planeación y gestión como:

 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	GESTIÓN CONTRACTUAL Y COMPRA PÚBLICA	Código E-GCCP-FR-017
	Informe de Supervisión Electrónico SUPERVISA	Fecha de Aprobación: 01/09/2025

-Planeación, organización, participación y apoyó en los congresos técnicos para las disciplinas deportivas de la Copa Gobernación 2025: Fútbol 5, ciclismo de ruta y voleibol.

Allí se tuvieron en cuenta temas como: Cronograma de participación, Sede de la ejecución de la disciplina deportiva, Reglamento y Fixture y reglamento

-Apoyo en el desarrollo deportivo de los torneos de futbol 5, ciclismo de ruta y voleibol, tanto en los procesos administrativos y validación de deportistas, congresos técnicos, adecuación de escenarios deportivos, calentamientos y proyección de respuestas de demandas, comunicaciones y solicitudes de los delegados.

-Participa de las reuniones de planeación y programación de todos los eventos del departamento administrativo de función pública, con el equipo de profesionales de deportes, la Dra. Luz Marina y el supervisor del contrato David Lamprea.

-Se trabaja en la promoción de los acondicionamientos físicos para los deportes según cronograma deportivo de los deportes de Fútbol 5, ciclismo de ruta y voleibol

-Apoyo la verificación de equipos y deportistas inscritos, de los deportes de Fútbol 5, ciclismo de ruta y voleibol para así validar y definir el fixture del torneo tanto para las categorías masculina y femenina.

-En la ejecución de los deportes en voleibol apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos.

-Hace seguimiento a las publicaciones de todas las piezas publicitarias de promoción y desarrollo deportivo de la Copa.  
-Brindé apoyo y estuve compartiendo información, acampamiento y seguimiento a todas las comunicaciones con los delegados deportivos por el grupo de WhatsApp y de los correos instituciones y oficial de bienestar deportivo.

- Realiza las solicitudes para la realización de premiación para realizarlas según cronograma de la copa, donde se apoya toda la adecuación logistas, Podio, banner, medallera, trofeos, sonido, souvenir, así como en la entrega de los mismos

2. Coordinar y planificar la implementación de las actividades deportivas y recreacionales contempladas en el Plan Institucional de Bienestar "PIB" (Copa Gobernación, Vacaciones Recreativas, Camino por mi salud).

El contratista coordinó y planificó la implementación de actividades deportivas y recreativas contempladas en el Plan Institucional de Bienestar "PIB", Estructurando las diferentes y ejecutando las diferentes propuestas de los planes y programas de acondicionamiento físicos para las disciplinas deportivas que se están desarrollando en el marco de la copa gobernación según cronograma deportivo en el mes de Agosto.

-Así como apoyó en la promoción, difusión y realización de los torneos de Fútbol 5, ciclismo de ruta y voleibol, cumpliendo el cronograma deportivo de la Copa, desde los congresos técnicos, desarrollo de la programación deportiva y premiaciones, articulando las diferentes actividades que se realizaran desde bienestar con actividades lúdicas, deportivas y de utilización del tiempo libre, como club de pensionados, gober fit, a la gober en bici, día de cometas, acondicionamientos físico, calentamientos deportivos, finales deportivos.

-En la ejecución de los deportes en voleibol apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos

-En las premiaciones deportivas apoya toda la adecuación logistas, Podio, banner, medallera, trofeos, sonido, souvenir, así como en la entrega de los mismos y en el protocolo de realización de cada evento de premiación.

-En la celebración del día de cometas apoyo en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización e la misma.

3. Planeación las acciones a ejecutar para el diseño de las actividades asociadas al componente de entorno de vida saludable del Plan Institucional de Bienestar – PIB.

El contratista trabaja, apoya y realiza la planeación de las acciones a ejecutar para el diseño de las actividades asociadas al componente de entorno de vida saludable del Plan Institucional de Bienestar – PIB.


Participa y apoya en las reuniones del equipo deportivo de bienestar, reunión general del departamento administrativo de función pública liderada por la dra. Luz Marina y el supervisor de contrato David Lamprea, para la revisión general responsabilidades deportes que se lideran, desarrollo los torneos Fútbol 5, ciclismo de ruta y voleibol

Y apoya las actividades del plan de bienestar con actividades lúdicas, deportivas y de utilización del tiempo libre, como club de pensionados, gober fit, a la gober en bici, acondicionamientos físicos, calentamientos deportivos, finales deportivas y realización cronograma deportivo e la Copa.

-En la ejecución de los deportes de voleibol y futbol apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos

-Acompañó el proceso de elaboración del proyecto y lanzamiento de gobermorfosis, en el evento de inauguración, apoyo en la logística, recepción de conferenciaste, toma del pesaje de los participantes y seguimiento a los equipos asignados como padrino de ellos para el desarrollo del programa. (equipos: sin panza team, operación playa y educando y haciendo por nuestra salud)

-En la celebración del día de cometas apoyo en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización en la misma

 <b>Gobernación Cundinamarca</b>	GESTIÓN CONTRACTUAL Y COMPRA PÚBLICA	Código E-GCCP-FR-017
	Informe de Supervisión Electrónico SUPERVISA	Versión : 5  Fecha de Aprobación: 01/09/2025

4. Formular las actividades a realizar en las pausas activas y acondicionamiento físico contemplados en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo.

El contratista apoya con la planeación, formulación y ejecución de actividades del programa de pausas activas en las siguientes dependencias:

- Departamento Administrativo de la Función Pública
- Bienestar verde y Vivienda
- Agrocampesinado, social y familia
- Secretaría de Educación y Mesa de ayuda
- Secretaría de Gobierno y Secretaría de Hacienda
- Torre central: (Biblioteca, secretaria de Hábitat y Vivienda, General y Jurídica, Despacho del Gobernador)
- Secretaría de salud: (rentas, atención al ciudadano, competitividad)
- secretaría de Hacienda
- Torre Beneficencia: (ejecuciones fiscales y energía, tesorería, bienestar verde, hacienda)
- Oficina de rentas y atención al ciudadano
- IDACO y Laboratorio de salud pública
- Unidad de Gestión del riesgo y CRUE

TEMA: Fisiología Cognitiva

La fisiología cognitiva en las pausas activas sirve, esencialmente, para "resetear" el cerebro y el cuerpo, combatiendo la fatiga mental y mejorando el rendimiento intelectual mediante principios biológicos.

Beneficios:

a) Combatir la Fatiga Mental y el "Desgaste Cognitivo"

•Fisiología: El trabajo mental intenso y prolongado (como enfocarse en una pantalla) consume grandes cantidades de glucosa y oxígeno en regiones específicas del cerebro (como la corteza prefrontal). Esto genera una acumulación de metabolitos de desecho y estrés neuronal.

•Cómo ayuda la pausa activa: El movimiento físico aumenta el flujo sanguíneo en todo el cuerpo, "lavando" estas toxinas y llevando fresh oxygen and nutrients al cerebro. Cambiar a una actividad motora da descanso a las redes neuronales agotadas y activa otras diferentes.

b) Mejorar la Oxigenación y la Circulación Sanguínea

•Fisiología: Estar sentado y estático reduce la circulación, especialmente hacia el cerebro.

•Cómo ayuda la pausa activa: Movimientos como estiramientos, sentadillas o giros de torso actúan como un "bombeo" que mejora el retorno venoso y la llegada de sangre oxigenada al cerebro, lo que es esencial para la función neuronal.

c) Reducir el Estrés y la Ansiedad

•Fisiología: El estrés mental eleva los niveles de cortisol y adrenalina.

•Cómo ayuda la pausa activa: La actividad física leve a moderada estimula la liberación de endorfinas y serotonina, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo, contrarrestando las hormonas del estrés.

d) Potenciar la Neuroplasticidad y la Creatividad

•Fisiología: La repetición de una tarea mental fortalece ciertas conexiones neuronales, pero puede crear "surcos" mentales que limitan la creatividad.

•Cómo ayuda la pausa activa: Al realizar un movimiento nuevo o complejo (por ejemplo, cruzar la línea media del cuerpo con un brazo o una pierna contraria), se activan nuevas redes neuronales y se fortalece el cuerpo calloso (el "cableado" entre los dos hemisferios cerebrales). Esto fomenta el pensamiento flexible y las soluciones innovadoras.

e) Restaurar la Atención y la Concentración

•Fisiología: Nuestra capacidad de atención sostenida es limitada (Ley de Yerkes-Dodson). Tras unos 45-60 minutos de enfoque, el rendimiento cae drásticamente.

•Cómo ayuda la pausa activa: Una pausa de 5-10 minutos actúa como un "divisor de capítulos". Permite a los recursos atencionales recargarse, para que puedas volver a la tarea con un nuevo ciclo de concentración alta.

Actividad de pausas activas musicalizadas (cumpleaños trimestral) y actividad de pausas activas musicalizadas (integración DAFP)

Acompaña la realización de las pausas activas, apoyando la toma de asistencia y registro fotográfico de las actividades planeadas y programadas con el grupo profesionales del deporte del departamento administrativo de función pública, los días miércoles y viernes cómo está contemplado dentro del cronograma.

5. Planificar y organizar las actividades que se realizarán en el programa de Biciusuarios del componente de bienestar institucional.


El contratista Apoya en la Planificación y organización las actividades que se realizarán en el programa de Biciusuarios del componente de bienestar institucional que se realizó el día jueves 13 de agosto, apoyando la planificación y logística del sonido, mesas para el Taller enfocado hacia el desarmado y armado de bicicletas y estiramientos y elongación muscular Se Brindo apoyo en la coordinación logística y organizativa del taller "Mantenimiento Básico de Bicicletas: Armado y Desarmado", diseñado para que los asistentes consolidaran sus conocimientos técnicos y los aplicaran en el desarrollo de la práctica deportiva. La actividad fue dirigida a funcionarios y contratistas de la Gobernación de Cundinamarca.

Circuito de actividades:

- Bienvenida y presentación
- Explicación de los componentes fundamentales de la bicicleta
- Demostración de seguridad y herramientas
- Actividad práctica guiada
- Cierre y retroalimentación

-Así como apoya en la entrega del refrigerios y ejercicios de recuperación y vuelta a la calma de los Biciusuarios

6. Proyectar los planes y programas de acondicionamiento físico para todos los funcionarios de la gobernación, dentro de la preparación físico deportivo para todos los deportes que se realizan en la copa gobernación.

 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	GESTIÓN CONTRACTUAL Y COMPRA PÚBLICA	Código E-GCCP-FR-017
		Versión : 5
	Informe de Supervisión Electrónico SUPERVISA	Fecha de Aprobación: 01/09/2025

El contratista proyecta los planes y programas de acondicionamiento físico para todos los funcionarios de la gobernación, dentro de la preparación físico deportiva para todos los deportes que se realizan en la copa gobernación, en el desarrollo de los deportes fútbol 5, ciclismo de ruta y voleibol, desde la realización de los acondicionamientos físicos de los deportes que se están desarrollando según el cronograma y los calentamientos previos al inicio de la competencia.

-En la ejecución de los deportes en voleibol y fútbol 5 apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos.

También participó de las reuniones y presenta propuesta y programación de actividades deportivas que realizara el componente deportivo del departamento administrativo de función pública, elaborando cronograma de trabajo. Se trabaja en la Organización y socializó de actividades como; Gober fit, club del pensionado y gobermorfosis, a la gober en bici, ascenso a Monserrate y todo el desarrollo del cronograma deportivo de la copa.

En gobermorfosis; acompaño el proceso de elaboración del proyecto y lanzamiento de gobermorfosis, en el evento de inauguración, se apoyó en la logística, recepción de conferenciaste, toma del pesaje de los participantes y seguimiento a los equipos asignados como padrino de ellos para el desarrollo del programa. (equipos: sin panza team, operación playa y educando y haciendo por nuestra salud)

En el Ascenso a Monserrate, apoyó en la estructuración del proyecto, en la consolidación de la base de datos de los participantes y elaboración le informe general de esta actividad.

7. Diseñar e implementar estrategias de promoción y prevención de riesgos de salud con programas de actividad física apoyando el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo (sedentarismo, hábitos saludables, estilos de vida saludable).

El contratista trabaja en el Diseño e implementación de estrategias de promoción y prevención de riesgos de salud con programas de actividad física apoyando el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo (sedentarismo, hábitos saludables, estilos de vida saludable) con el desarrollo junto con el equipo de deporte y actividad física del departamento administrativo de la función pública de Cundinamarca ejecutando el cronograma deportivo de la Copa, Desde los acondicionamientos físicos de los deportes de la Copa, los calentamientos deportivos y los programas en general de actividad física y bienestar.

participa de las reuniones periódicas con el equipo de trabajo profesionales del deporte del Departamento Administrativo de la Función Pública, para hacerle seguimiento y realizar lo estableció en el cronograma de la Copa Gobernación y los programas adicionales de actividad física

1. Acondicionamientos y calentamientos deportivos y físicos.
2. Selecciones Deportivas
3. Gober fit
4. Gober morfosis
5. Ascenso a Monserrate
6. Club del pensionado
7. A la gober en Bici

-Participó en la coordinación logística para el lanzamiento del programa GOBEMORFOSIS. Este programa se diseñó con el objetivo de realizar evaluaciones diagnósticas del índice de grasa corporal en el personal de la Gobernación de Cundinamarca. la labor consistió en apoyar la operatividad de los tamizajes iniciales, los cuales sirven como punto de partida fundamental para un plan de seguimiento personalizado. Esta acción se sustenta en la fisiología, ya que el porcentaje de grasa corporal es un indicador metabólico crucial para prevenir riesgos cardiovasculares y metabólicos.

-En el programa de Gobermorfosis; acompaño el proceso de elaboración del proyecto y lanzamiento de gobermorfosis, en el evento de inauguración, apoyó en la logística, recepción de conferenciaste, toma del pesaje de los participantes y seguimiento a los equipos asignados como padrino de ellos para el desarrollo del programa. (equipos: sin panza team, operación playa y educando y haciendo por nuestra salud)

-En el Ascenso a Monserrate, apoyó en la estructuración del proyecto, en la consolidación de la base de datos de los participantes y elabore le informe general de esta actividad.


-En la celebración del día de cometas apoyo en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización en la misma

8. Presentar informes técnicos, estadísticos y ejecutivos de todas las actividades propias del plan de bienestar y de la copa Gobernación.

El contratista trabajo en la estructuración para la presentación de informes técnicos, estadísticos y ejecutivos de todas las actividades propias del plan de bienestar y de la copa Gobernación como los documentos, presentación a delegados deportivos, actas de reunión, circulares, programación de actividades y responsabilidades del equipo de profesionales de deportes, proyección de justificaciones para las adiciones de los contratos y apoyo en la proyección de correos y comunicaciones oficiales de la Copa.

Trabaja en la actualización del cronograma deportivo de la copa según calendario de actividades y fixture deportivos. Se presenta propuesta de cronograma de trabajo del equipo de Profesionales del deporte de Función pública, con las actividades a cargo semana a semana

También apoyo en la actualización del informe técnico del programa de pausas activas del mes de Agosto, Contenido de las pausas activas, estadísticas por secretarías intervenidas, asistencias funcionarios y contratistas.

 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	GESTIÓN CONTRACTUAL Y COMPRA PÚBLICA	Código E-GCCP-FR-017
	Informe de Supervisión Electrónico SUPERVISA	Versión : 5 Fecha de Aprobación: 01/09/2025

9. Planificar las acciones y actividades a ejecutar dentro del Programa de Apropiación del SIGC y el SG-SST, dirigido a los funcionarios y contratistas de la gobernación de Cundinamarca.

El contratista trabaja en la Planificación de las acciones y actividades a ejecutar dentro del Programa de Apropiación del SIGC y el SG-SST, dirigido a los funcionarios y contratistas de la gobernación de Cundinamarca, realizando actividades de promoción y prevención de la salud dentro del marco de la realización de las pausas activas y el apoyo en la ejecución del programa de apropiación así como en la articulación de todos los deportes de la copa como actividad masiva de bienestar, con los calentamientos deportivos, acondicionamientos físico y desarrollo de la programación deportiva

-Participo de las reuniones de socialización y asignación de responsabilidades para el desarrollo de las actividades de apropiación que se realizar en el mes de Agosto.

-Como parte de la estrategia de fortalecimiento organizacional de la Gobernación de Cundinamarca, apoyó la entrega de obsequios simbólicos a funcionarios y contratistas durante la actividad institucional del Plan de Apropiación.

-En la celebración del día de cometas apoyo en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización en la misma

10. Coordinar la programación de las activadas de bienestar que realizan los profesionales del SIGC y el SG-SST y de deportes en el marco de la copa Gobernación.

El contratista Coordino la programación de las activadas de bienestar que realizan los profesionales del SIGC y el SG-SST y de deportes en el marco de la Copa Gobernación, como calentamientos deportivos, acondicionamientos físicos, congresos técnicos y desarrollo deportivo de futbol 5, ciclismo de ruta y voleibol.

-En la ejecución de los deportes en vóleybol y futbol 5 apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos.

-En la celebración del día de cometas apoyo en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización en la misma.

11. Analizar, estructurar y proyectar las PQR propios de las actividades de bienestar en especial del desarrollo de todas las competencias en el marco de la copa Gobernación.

El contratista proyectan los correos y comunicaciones que se requieren para los delegados deportivos y entidades participantes de la copa gobernación 2025, así como apoya en la validación de las planillas de inscripción, congresos técnicos, circulares, respuesta a demandas y reclamaciones basándose en el reglamento de la Copa 2025 y haciéndole seguimiento al correo oficial de la copa bienestardeportivodafp@cundinamarca.gov.co

12. Generar seguimiento al cronograma de actividades de las actividades de bienestar y del desarrollo deportivo de la Copa Gobernación.

El contratista participa de las reuniones para hacer seguimiento al cronograma deportivo y se asiste a las reuniones de delegados y congresos técnicos y el desarrollo de futbol 5, ciclismo de ruta y voleibol, dándole continuidad al cronograma general entregado

Acompaña y apoya la planeación para la realización las jornadas de acondicionamiento físico y acompañamiento con los calentamientos deportivos en escenarios de competencia según programación deportiva, en especial lidera los calentamientos del torneo de baloncesto y se apoyan los deportes de futbol 5, ciclismo de ruta y voleibol.

-En la ejecución de los deportes en vóleybol y futbol 5 apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos

-En la celebración del día de cometas apoyo en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización en la misma.

13. Realizar seguimiento, verificación y validación de los documentos de las áreas de los profesionales del programa de bienestar y de la copa gobernación.

El contratista realiza el seguimiento en el cumplimiento del reglamento de la copa, planillas de inscripción y comunicaciones oficiales de parte de la organización para todos los participantes.


También apoyó en la revisión de las cuentas de cobro e informes presentados por los profesionales del programa de bienestar, para la elaboración de los informes de supervisión.

Proyectan la justificación para las adiciones de los contratos de profesionales deportes de departamento administrativo de función pública.

14. Ejecutar las acciones, administrativas y logísticas que se le requiera por parte del Despacho del Director del Departamento Administrativo de Función Pública de Cundinamarca.

El contratista participa en las reuniones generales de función pública con la Dra. Luz Marina y el supervisor de contrato David Lamprea, para hacerle seguimiento al cronograma deportivo de la copa y organización de las actividades de bienestar.

Proyecta los correos y comunicaciones que se requieren para los delegados deportivos y entidades participantes de la copa gobernación 2025, validación de las planillas de inscripción, congresos técnicos, circulares, respuesta a demandas y

 <b>Gobernación de Cundinamarca</b>	GESTIÓN CONTRACTUAL Y COMPRA PÚBLICA	Código E-GCCP-FR-017
		Versión : 5
	Informe de Supervisión Electrónico SUPERVISA	Fecha de Aprobación: 01/09/2025

reclamaciones basándose en el reglamento de la Copa 2025 y haciéndole seguimiento al correo oficial de la copa bienestardeportivodafp@cundinamarca.gov.co

15. Las demás actividades relacionadas con el objeto del contrato que sean acordadas con el supervisor.

El contratista Brindo apoyo logístico en todos los eventos del departamento administrativo de función pública, celebraciones y actividades generales

-Realizo y apoyo algunas inspecciones.

-Apoyo congreso técnico y realización de la carrera de ciclismo de ruta a realizarse en agua de Dios.

-Acompaño la realización del torneo de voleibol y futbol 5 desde la validación de planillas, Congreso técnico, calentamiento y seguimientos al fixture deportivo y demandas y reclamaciones.

-Apoyo el proceso de desarmado y retirada del tapete de la cancha de voleibol.

-Apoyo y lidero la planeación, organización y realización de las premiaciones deportivas según cronograma deportivo de la Copa, se apoya toda la adecuación logistas, Podio, banner, medallera, trofeos, sonido, souvenir, así como en la entrega de los mismos y en el protocolo de realización de cada evento de premiación

-Ejecuto acciones y actividades administrativas y logísticas que se requieran del despacho del director del Departamento Administrativo de Función Pública de Cundinamarca.

-En la celebración del día de cometas apoye en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización en la misma

-Como parte de las estrategias de bienestar y reconocimiento institucional, acompaño la a entrega de tortas conmemorativas en las diferentes secretarías de la entidad, con el objetivo de: Celebrar de manera simbólica los cumpleaños de los funcionarios y contratistas nacidos en el mes de agosto.

### 3. PAGOS EFECTUADOS EN EL DESARROLLO DEL CONTRATO O CONVENIO

DOCUMENTO DE PAGO	FECHA	VALOR
3300138948	29.04.2025	\$5,800,000
3300138968	29.04.2025	\$5,800,000
3300142925	03.06.2025	\$5,800,000
3300152913	13.08.2025	\$5,800,000
3300154368	25.08.2025	\$5,800,000
3300154410	25.08.2025	\$5,800,000

### 4. BALANCE FINANCIERO DEL CONTRATO O CONVENIO (ESTE PUNTO SOLO APLICA PARA EL INFORME FINAL DE SUPERVISIÓN)

NO APLICA

### 5. RENDIMIENTOS FINANCIEROS (ESTE PUNTO SOLO APLICA PARA EL INFORME FINAL DE SUPERVISIÓN)

NO APLICA

### 6. RESPONSABLE DEL CIERRE DEL EXPEDIENTE DEL PROCESO DE CONTRATACIÓN (ESTE PUNTO SOLO APLICA EN LOS CASOS DE OBLIGACIONES POSTERIORES A LA LIQUIDACIÓN)

NO APLICA

### 7. RECOMENDACIONES Y OBSERVACIONES

NINGUNA



David Julian Lamprea Vargas  
PROFESIONAL ESPECIALIZADO

Bogotá D, C. 18 de noviembre de 2025

**CUENTA DE COBRO No. 07 – 2025**  
**CONTRATO No. SG-CPS-136-2025**

**DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**  
**SECRETARIA GENERAL Y DE CERCANÍA AL CIUDADANO**

**NIT: 899.999.114-0**

**DEBE A:**  
**MANUEL JAVIER ORJUELA LOPEZ**  
**C.C 3.066.601**

**LA SUMA DE:**

**CINCO MILLONES OCHOCIENTOS**  
**MIL PESOS M/CTE**  
**(\$5.800.000)**

**POR CONCEPTO DE:**

*Ejecución del contrato SG-CPS-136-2025: "PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES PARA LA EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE BIENESTAR EN EL MARCO DEL PLAN INSTITUCIONAL DE "BIENESTAR E INCENTIVOS" COPA GOBERNACIÓN DEL DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DE FUNCIÓN PÚBLICA DE CUNDINAMARCA" del periodo del 3 de agosto al 2 de septiembre de 2025.*

*Cordialmente,*

  
**MANUEL JAVIER ORJUELA LOPEZ**  
**C.C 3.066.601**

**DIRECCION:** Condominio José María Córdoba MZ 5 casa 22 Ricaurte  
**TELEFONO:** 3202799303  
**CORREO ELECTRONICO:** mjdeportesmanuel@gmail.com  
**NOMBRE DE LA ENTIDAD BANCARIA:** Banco Popular  
**NÚMERO DE CUENTA:** 500805694696

**INFORME DE ACTIVIDADES N° 07**  
**CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS SG-CPS-136-2025**

<b>CONTRATISTA:</b>	MANUEL JAVIER ORJUELA LOPEZ
<b>NIT / C.C.</b>	3.066.601
<b>SUPERVISOR</b>	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
<b>CARGO</b>	PROFESIONAL ESPECIALIZADO
<b>OBJETO DEL CONTRATO O CONVENIO</b>	PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES PARA LA EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE BIENESTAR EN EL MARCO DEL PLAN INSTITUCIONAL DE "BIENESTAR E INCENTIVOS" COPA GOBERNACIÓN DEL DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DE FUNCIÓN PÚBLICA DE CUNDINAMARCA
<b>FECHA DE INICIO DEL CONTRATO</b>	30 DE ENERO DE 2025
<b>PERIODO DEL INFORME</b>	3 DE AGOSTO AL 2 DE SEPTIEMBRE DE 2025

<b>OBLIGACIÓN</b>	<b>ACTIVIDAD REALIZADA</b>
1. Ejecutar procesos administrativos de planificación y gestión de la copa Gobernación.	<p>En el marco de todo el desarrollo deportivo de la Copa gobernación se trabajó en las acciones administrativas de planeación y gestión como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Planeación, organización, participación y apoyó en los congresos técnicos para las disciplinas deportivas de la Copa Gobernación 2025: Fútbol 5, ciclismo de ruta y voleibol.</li> </ul> <p>Allí se tuvieron en cuenta temas como: Cronograma de participación, Sede de la ejecución de la disciplina deportiva, Reglamento y Fixture y reglamento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se apoyó en el desarrollo deportivo de los torneos de futbol 5, ciclismo de ruta y voleibol, tanto en los procesos administrativos y validación de deportistas, congresos técnicos, adecuación de escenarios deportivos, calentamientos y proyección de respuestas de demandas, comunicaciones y solicitudes de los delegados.</li> <li>-Se participa de las reuniones de planeación y programación de todos los eventos del departamento administrativo de función pública, con el equipo de profesionales de deportes, la Dra. Luz Marina y el superviso del contrato David Lamprea.</li> <li>-Se trabaja en la promoción de los acondicionamientos físicos para los deportes según cronograma deportivo de los deportes de Fútbol 5, ciclismo de ruta y voleibol</li> <li>-Se apoyo la verificación de equipos y deportistas inscritos, de los deportes de Fútbol 5, ciclismo de ruta y voleibol para así validar y definir el fixture del torneo tanto para las categorías masculina y femenina.</li> <li>-En la ejecución de los deportes en voleibol se apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos</li> <li>-Se hace seguimiento a las publicaciones de todas las piezas publicitarias de promoción y desarrollo deportivo de la Copa.</li> <li>-Brindé apoyo y estuve compartiendo información, acampamiento y seguimiento a todas las comunicaciones con los delegados deportivos por el grupo de WhatsApp y de los correos instituciones y oficial de bienestar deportivo.</li> </ul>

	<p>- Se realiza las solicitudes para la realización de premiación para realizarlas según cronograma de la copa, donde se apoya toda la adecuación logistas, Podio, banner, medallera, trofeos, sonido, souvenir, así como en la entrega de los mismos y en el protocolo de realización de cada evento de premiación</p>
<p>2. Coordinar y planificar la implementación de las actividades deportivas y recreacionales contempladas en el Plan Institucional de Bienestar "PIB" (Copa Gobernación, Vacaciones Recreativas, Camino por mi salud).</p>	<p>Se coordino y se planifico la implementación de actividades deportivas y recreativas contempladas en el Plan Institucional de Bienestar "PIB", Estructurando las diferentes y ejecutando las diferentes propuestas de los planes y programas de acondicionamiento físicos para las disciplinas deportivas que se están desarrollando en el marco de la copa gobernación según cronograma deportivo en el mes de Agosto.</p> <p>-Así como se apoyó en la promoción, difusión y realización de los torneos de Fútbol 5, ciclismo de ruta y voleibol, cumpliendo el cronograma deportivo de la Copa, desde los congresos técnicos, desarrollo de la programación deportiva y premiaciones, articulando las diferentes actividades que se realizaran desde bienestar con actividades lúdicas, deportivas y de utilización del tiempo libre, como club de pensionados, gober fit, a la gober en bici, día de cometas, acondicionamientos físico, calentamientos deportivos, finales deportivas.</p> <p>-En la ejecución de los deportes en voleibol se apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos</p> <p>-En las premiaciones deportivas se apoya toda la adecuación logistas, Podio, banner, medallera, trofeos, sonido, souvenir, así como en la entrega de los mismos y en el protocolo de realización de cada evento de premiación.</p> <p>-En la celebración del día de cometas apoye en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización e la misma.</p>
<p>3. Planeación las acciones a ejecutar para el diseño de las actividades asociadas al componente de entorno de vida saludable del Plan Institucional de Bienestar – PIB.</p>	<p>Se trabaja, apoya y realizan la planeación de las acciones a ejecutar para el diseño de las actividades asociadas al componente de entorno de vida saludable del Plan Institucional de Bienestar – PIB.</p> <p>Se Participa y apoya en las reuniones del equipo deportivo de bienestar, reunión general del departamento administrativo de función pública liderada por la dra. Luz Marina y el supervisor de contrato David Lamprea, para la revisión general responsabilidades deportes que se lideran, desarrollo los torneos Fútbol 5, ciclismo de ruta y voleibol</p> <p>Y se apoyan las actividades del plan de bienestar con actividades lúdicas, deportivas y de utilización del tiempo libre, como club de pensionados, gober fit, a la gober en bici, acondicionamientos físicos, calentamientos deportivos, finales deportivas y realización cronograma deportivo e la Copa.</p> <p>-En la ejecución de los deportes en voleibol se apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos</p> <p>-Se acompaño el proceso de elaboración del proyecto y lanzamiento de gobermorfosis, en el evento de inauguración, se apoyo en la logística, recepción de conferenciaste, toma del pesaje de los participantes y seguimiento a los equipos asignados como padrino de ellos para el desarrollo del programa. (equipos: sin panza team, operación playa y educando y haciendo por nuestra salud)</p> <p>-En la celebración del día de cometas apoye en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización e la misma</p>
<p>4. Formular las actividades a realizar en las pausas activas y acondicionamiento físico contemplados en el Sistema de</p>	<p>Se apoya con la planeación, formulación y ejecución de actividades del programa de pausas activas en las siguientes dependencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Departamento Administrativo de la Función Pública</li> <li>• Bienestar verde y Vivienda</li> </ul>

<p>Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agrocampesinado, social y familia</li> <li>• Secretaría de Educación y Mesa de ayuda</li> <li>• Secretaría de Gobierno y Secretaría de Hacienda</li> <li>• Torre central: (Biblioteca, secretaria de Hábitat y Vivienda, General y Jurídica, Despacho del Gobernador)</li> <li>• Secretaría de salud: (rentas, atención al ciudadano, competitividad)</li> <li>• secretaria de Hacienda</li> <li>• Torre Beneficencia: (ejecuciones fiscales y energía, tesorería, bienestar verde, hacienda)</li> <li>• Oficina de rentas y atención al ciudadano</li> <li>• IDACO y Laboratorio de salud pública</li> <li>• Unidad de Gestión del riesgo y CRUE</li> </ul> <p>TEMA: Fisiología Cognitiva</p> <p>La fisiología cognitiva en las pausas activas sirve, esencialmente, para "resetear" el cerebro y el cuerpo, combatiendo la fatiga mental y mejorando el rendimiento intelectual mediante principios biológicos.</p> <p>Beneficios:</p> <p>a) Combatir la Fatiga Mental y el "Desgaste Cognitivo"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisiología: El trabajo mental intenso y prolongado (como enfocarse en una pantalla) consume grandes cantidades de glucosa y oxígeno en regiones específicas del cerebro (como la corteza prefrontal). Esto genera una acumulación de metabolitos de desecho y estrés neuronal.</li> <li>• Cómo ayuda la pausa activa: El movimiento físico aumenta el flujo sanguíneo en todo el cuerpo, "lavando" estas toxinas y llevando fresh oxygen and nutrients al cerebro. Cambiar a una actividad motora da descanso a las redes neuronales agotadas y activa otras diferentes.</li> </ul> <p>b) Mejorar la Oxigenación y la Circulación Sanguínea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisiología: Estar sentado y estático reduce la circulación, especialmente hacia el cerebro.</li> <li>• Cómo ayuda la pausa activa: Movimientos como estiramientos, sentadillas o giros de torso actúan como un "bombeo" que mejora el retorno venoso y la llegada de sangre oxigenada al cerebro, lo que es esencial para la función neuronal.</li> </ul> <p>c) Reducir el Estrés y la Ansiedad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisiología: El estrés mental eleva los niveles de cortisol y adrenalina.</li> <li>• Cómo ayuda la pausa activa: La actividad física leve a moderada estimula la liberación de endorfinas y serotonina, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo, contrarrestando las hormonas del estrés.</li> </ul> <p>d) Potenciar la Neuroplasticidad y la Creatividad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisiología: La repetición de una tarea mental fortalece ciertas conexiones neuronales, pero puede crear "surcos" mentales que limitan la creatividad.</li> <li>• Cómo ayuda la pausa activa: Al realizar un movimiento nuevo o complejo (por ejemplo, cruzar la línea media del cuerpo con un brazo o una pierna contraria), se activan nuevas redes neuronales y se fortalece el cuerpo caloso (el "cableado" entre los dos hemisferios cerebrales). Esto fomenta el pensamiento flexible y las soluciones innovadoras.</li> </ul> <p>e) Restaurar la Atención y la Concentración</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisiología: Nuestra capacidad de atención sostenida es limitada (Ley de Yerkes-Dodson). Tras unos 45-60 minutos de enfoque, el rendimiento cae drásticamente.</li> </ul>
---------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo ayuda la pausa activa: Una pausa de 5-10 minutos actúa como un "divisor de capítulos". Permite a los recursos atencionales recargarse, para que puedas volver a la tarea con un nuevo ciclo de concentración alta.</li> </ul> <p>Actividad de pausas activas musicalizadas (cumpleaños trimestral) y actividad de pausas activas musicalizadas (integración DAFP)</p> <p>Se acompaña la realización de las pausas activas, apoyando la toma de asistencia y registro fotográfico de las actividades planeadas y programadas con el grupo profesionales del deporte del departamento administrativo de función pública, los días miércoles y viernes cómo está contemplado dentro del cronograma.</p>
<p>5. Planificar y organizar las actividades que se realizarán en el programa de Biciusuarios del componente de bienestar institucional</p>	<p>Se Apoya en la Planificación y organización las actividades que se realizarán en el programa de Biciusuarios del componente de bienestar institucional que se realizó el día jueves 13 de agosto, apoyando la planificación y logística del sonido, mesas para el Taller enfocado hacia el desarmado y armado de bicicletas y estiramientos y elongación muscular</p> <p>Se Brindo apoyo en la coordinación logística y organizativa del taller "Mantenimiento Básico de Bicicletas: Armado y Desarmado", diseñado para que los asistentes consolidaran sus conocimientos técnicos y los aplicaran en el desarrollo de la práctica deportiva. La actividad fue dirigida a funcionarios y contratistas de la Gobernación de Cundinamarca.</p> <p>Circuito de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y presentación</li> <li>- Explicación de los componentes fundamentales de la bicicleta</li> <li>- Demostración de seguridad y herramientas</li> <li>- Actividad práctica guiada</li> <li>- Cierre y retroalimentación</li> </ul> <p>-Así como se apoya en la entrega del refrigerios y ejercicios de recuperación y vuelta a la calma de los Biciusuarios.</p>
<p>6. Proyectar los planes y programas de acondicionamiento físico para todos los funcionarios de la gobernación, dentro de la preparación físico deportivo para todos los deportes que se realizan en la copa gobernación</p>	<p>Se Proyectan los planes y programas de acondicionamiento físico para todos los funcionarios de la gobernación, dentro de la preparación físico deportivo para todos los deportes que se realizan en la copa gobernación, en el desarrollo de los deportes futbol 5, ciclismo de ruta y voleibol, desde la realización de los acondicionamientos físicos de los deportes que se están desarrollando según el cronograma y los calentamientos previos al inicio de la competencia.</p> <p>-En la ejecución de los deportes en voleibol se apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos.</p> <p>También se participó de las reuniones y presenta propuesta y programación de actividades deportivas que realizara el componente deportivo del departamento administrativo de función pública, elaborando cronograma de trabajo</p> <p>Se trabaja en la Organización y socializó de actividades como; Gober fit, club del pensionado y gobermorfosis, a la gober en bici, asenso a Monserrate y todo el desarrollo del cronograma deportivo de la copa.</p> <p>En gobermorfosis; Se acompañó el proceso de elaboración del proyecto y lanzamiento de gobermorfosis, en el evento de inauguración, se apoyó en la logística, recepción de conferenciaste, toma del pesaje de los participantes y seguimiento a los equipos asignados como padrino de ellos para el desarrollo del programa. (equipos: sin panza team, operación playa y educando y haciendo por nuestra salud)</p>

	<p>En el Ascenso a Monserrate, se apoyó en la estructuración del proyecto, en la consolidación de la base de datos de los participantes y elabore le informe general de esta actividad.</p>
<p>7. Diseñar e implementar estrategias de promoción y prevención de riesgos de salud con programas de actividad física apoyando el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo (sedentarismo, hábitos saludables, estilos de vida saludable)</p>	<p>Se trabaja en el Diseño e implementación de estrategias de promoción y prevención de riesgos de salud con programas de actividad física apoyando el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo (sedentarismo, hábitos saludables, estilos de vida saludable) con el desarrollo junto con el equipo de deporte y actividad física del departamento administrativo de la función pública de Cundinamarca ejecutando el cronograma deportivo de la Copa, Desde los acondicionamientos físicos de los deportes de la Copa, los calentamientos deportivos y los programas en general de actividad física y bienestar.</p> <p>Se realizan reuniones periódicas con el equipo de trabajo profesionales del deporte del Departamento Administrativo de la Función Pública, para hacerle seguimiento y realizar lo establecido en el cronograma de la Copa Gobernación y los programas adicionales de actividad física</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acondicionamientos y calentamientos deportivos y físicos.</li> <li>2. Selecciones Deportivas</li> <li>3. Gober fit</li> <li>4. Gober morfosis</li> <li>5. Ascenso a Monserrate</li> <li>6. Club del pensionado</li> <li>7. A la gober en Bici</li> </ol> <p>-Se Participó en la coordinación logística para el lanzamiento del programa GOBEMORFOSIS. Este programa se diseñó con el objetivo de realizar evaluaciones diagnósticas del índice de grasa corporal en el personal de la Gobernación de Cundinamarca. Mi labor consistió en apoyar la operatividad de los tamizajes iniciales, los cuales sirven como punto de partida fundamental para un plan de seguimiento personalizado. Esta acción se sustenta en la fisiología, ya que el porcentaje de grasa corporal es un indicador metabólico crucial para prevenir riesgos cardiovasculares y metabólicos.</p> <p>-En el programa de Gobermorfosis; Se acompañó el proceso de elaboración del proyecto y lanzamiento de gobermorfosis, en el evento de inauguración, se apoyó en la logística, recepción de conferenciaste, toma del pesaje de los participantes y seguimiento a los equipos asignados como padrino de ellos para el desarrollo del programa. (equipos: sin panza team, operación playa y educando y haciendo por nuestra salud)</p> <p>-En el Ascenso a Monserrate, se apoyó en la estructuración del proyecto, en la consolidación de la base de datos de los participantes y elabore le informe general de esta actividad.</p> <p>-En la celebración del día de cometas apoye en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización en la misma</p>
<p>8. Presentar informes técnicos, estadísticos y ejecutivos de todas las actividades propias del plan de bienestar y de la copa Gobernación</p>	<p>Se trabajo en la estructuración para la presentación de informes técnicos, estadísticos y ejecutivos de todas las actividades propias del plan de bienestar y de la copa Gobernación como los documentos, presentación a delegados deportivos, actas de reunión, circulares, programación de actividades y responsabilidades del equipo de profesionales de deportes, proyección de justificaciones para las adiciones de los contratos y apoyo en la proyección de correos y comunicaciones oficiales de la Copa.</p>

	<p>Se trabaja en la actualización del cronograma deportivo de la copa según calendario de actividades y fixture deportivos.</p> <p>Se presenta propuesta de cronograma de trabajo del equipo de Profesionales del deporte de Función pública, con las actividades a cargo semana a semana</p> <p>También apoyo en la actualización del informe técnico del programa de pausas activas del mes de Agosto, Contenido de las pausas activas, estadísticas por secretarías intervenidas, asistencias funcionarios y contratistas.</p>
<p>9. Planificar las acciones y actividades a ejecutar dentro del Programa de Apropiación del SIGC y el SG-SST, dirigido a los funcionarios y contratistas de la gobernación de Cundinamarca</p>	<p>Se trabaja en la Planificación de las acciones y actividades a ejecutar dentro del Programa de Apropiación del SIGC y el SG-SST, dirigido a los funcionarios y contratistas de la gobernación de Cundinamarca, realizando actividades de promoción y prevención de la salud dentro del marco de la realización de las pausas activas y el apoyo en la ejecución del programa de apropiación así como en la articulación de todos los deportes de la copa como actividad masiva de bienestar, con los calentamientos deportivos, acondicionamientos físico y desarrollo de la programación deportiva</p> <p>-Participando reuniones de socialización y asignación de responsabilidades para el desarrollo de las actividades de apropiación que se realizar en el mes de Agosto.</p> <p>-Como parte de la estrategia de fortalecimiento organizacional de la Gobernación de Cundinamarca, apoyó la entrega de obsequios simbólicos a funcionarios y contratistas durante la actividad institucional del Plan de Apropiación.</p> <p>-En la celebración del día de cometas apoye en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización en la misma</p>
<p>10. Coordinar la programación de las actividades de bienestar que realizan los profesionales del SIGC y el SG-SST y de deportes en el marco de la copa Gobernación</p>	<p>Se Coordino la programación de las actividades de bienestar que realizan los profesionales del SIGC y el SG-SST y de deportes en el marco de la Copa Gobernación, como calentamientos deportivos, acondicionamientos físicos, congresos técnicos y desarrollo deportivo de futbol 5, ciclismo de ruta y voleibol.</p> <p>-En la ejecución de los deportes en voleibol se apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos.</p> <p>-En la celebración del día de cometas apoye en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización e la misma</p>
<p>11. Analizar, estructurar y proyectar las PQR propios de las actividades de bienestar en especial del desarrollo de todas las competencias en el marco de la copa Gobernación</p>	<p>Se proyectan los correos y comunicaciones que se requieren para los delegados deportivos y entidades participantes de la copa gobernación 2025, así como apoya en la validación de las planillas de inscripción, congresos técnicos, circulares, respuesta a demandas y reclamaciones basándose en el reglamento de la Copa 2025 y haciéndole seguimiento al correo oficial de la copa <a href="mailto:bienestardeportivodafp@cundinamarca.gov.co">bienestardeportivodafp@cundinamarca.gov.co</a></p>
<p>12. Generar seguimiento al cronograma de actividades de las actividades de bienestar y del desarrollo deportivo de la Copa Gobernación</p>	<p>Se participa de las reuniones para hacer seguimiento al cronograma deportivo y se asiste a las reuniones de delegados y congresos técnicos y el desarrollo de futbol 5, ciclismo de ruta y voleibol, dándole continuidad al cronograma general entregado</p> <p>Se acompaña y apoya la planeación para la realización las jornadas de acondicionamiento físico y acompañamiento con los calentamientos deportivos en escenarios de competencia según programación deportiva, en especial lidera los calentamientos del torneo de baloncesto y se apoyan los deportes de futbol 5, ciclismo de ruta y voleibol.</p> <p>-En la ejecución de los deportes en voleibol y futbol 5 se apoyó en la adecuación de las canchas, traslado de mesas, sillas, adecuaron de mallas y antenas, realización de calentamiento deportivos</p>

	-En la celebración del día de cometas apoye en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización en la misma
13. Realizar seguimiento, verificación y validación de los documentos de las áreas de los profesionales del programa de bienestar y de la copa gobernación	Se realiza el seguimiento en el cumplimiento del reglamento de la copa, planillas de inscripción y comunicaciones oficiales de parte de la organización para todos los participantes, También se apoyó en la revisión de las cuentas de cobro e informes presentados por los profesionales del programa de bienestar, para la elaboración de los informes de supervisión. Se proyectan la justificación para las adiciones de los contratos de profesionales deportes de departamento administrativo de función pública.
14. Ejecutar las acciones, administrativas y logísticas que se le requiera por parte del Despacho del Director del Departamento Administrativo de Función Pública de Cundinamarca	Se participa en las reuniones generales de función pública con la Dra. Luz Marina y el supervisor de contrato David Lamprea, para hacerle seguimiento al cronograma deportivo de la copa y organización de las actividades de bienestar. Se proyectan los correos y comunicaciones que se requieren para los delegados deportivos y entidades participantes de la copa gobernación 2025, validación de las planillas de inscripción, congresos técnicos, circulares, respuesta a demandas y reclamaciones basándose en el reglamento de la Copa 2025 y haciéndole seguimiento al correo oficial de la copa <a href="mailto:bienestardeportivodafp@cundinamarca.gov.co">bienestardeportivodafp@cundinamarca.gov.co</a>
15. Las demás actividades relacionadas con el objeto del contrato que sean acordadas con el supervisor	-Brinde apoyo logístico en todos los eventos del departamento administrativo de función pública, celebraciones y actividades generales -Realice y apoye algunas inspecciones. -Apoye congreso técnico y realización de la carrera de ciclismo de ruta a realizarse en agua de Dios. -Acompañe la realización del torneo de voleibol y futbol desde la validación de planillas, Congreso técnico, calentamiento y seguimientos al fixture deportivo y demandas y reclamaciones. -Apoyo el proceso de desarmado y retirada del tapete de la cancha de voleibol. -Apoyo y lidere la planeación, organización y realización de las premiaciones deportivas según cronograma deportivo de la Copa, se apoya toda la adecuación logistas, Podio, banner, medalleria, trofeos, sonido, souvenir, así como en la entrega de los mismos y en el protocoló de realización de cada evento de premiación  -Ejecutar acciones y actividades administrativas y logísticas que se requieran del despacho del director del Departamento Administrativo de Función Pública de Cundinamarca. -En la celebración del día de cometas apoye en la logística, del esta actividad, premiación, protocolo y realización en la misma -Como parte de las estrategias de bienestar y reconocimiento institucional, acompañe la a entrega de tortas conmemorativas en las diferentes secretarías de la entidad, con el objetivo de: Celebrar de manera simbólica los cumpleaños de los funcionarios y contratistas nacidos en el mes de agosto.

**OBSERVACIONES:**

No aplica.

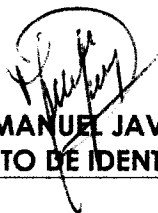
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:**

Se han cumplido con las obligaciones contractuales.

**DECLARACIÓN No. 1:** Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.

**DECLARACIÓN No. 2:** Manifiesto que he cumplido con mi obligación de cotizar a salud y pensión de acuerdo con lo establecido en el contrato, y que no he recibido ingresos adicionales durante el presente mes que aumenten la base de cotización.

**FIRMA CONTRATISTA**



**NOMBRE: MANUEL JAVIER ORJUELA LOPEZ**  
**DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 3.066.601**





# CERTIFICADO DE PAGO PARA EL COTIZANTE



Certificamos que MANUEL JAVIER con documento CEDULA DE CIUDADANIA 3066601, realizó el pago de aportes a la seguridad social del Señor (a) MANUEL JAVIER ORJUELA LOPEZ con documento CC 3066601, como se detalla a continuación:

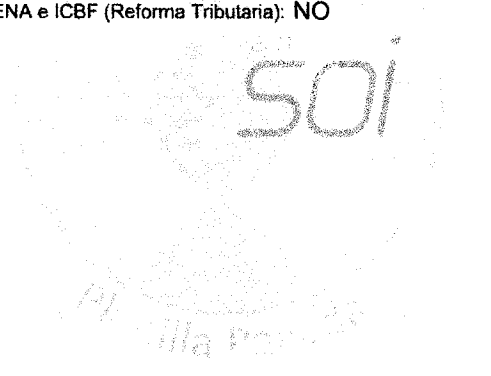
DATOS GENERALES DE LA PLANILLA			
Número de Planilla	1748626831	Tipo de Planilla	I-INDEPENDIENTES
Periodo Cotizado Otros	AGOSTO/2025	Periodo Cotización Salud	AGOSTO/2025
Fecha Pago	2025/09/01	Número de Autorización	782365

APORTES REALIZADOS A SEGURIDAD SOCIAL			
	PENSIÓN	Administradora	25-14 COLPENSIONES
Días		30 Tarifa	16,000 %
Indicador tarifa especial		Normal	

	SALUD	Administradora	EPS005 - SANITAS S.A.
Días		30 Tarifa	12,500 %

	RIESGOS PROFESIONALES	Administradora	14-23 - POSITIVA COMPAÑIA DE
Días		30 Tarifa	0,522 %
Clase de Riesgo		1	

Cotizante exonerado pago aportes salud, SENA e ICBF (Reforma Tributaria): NO



Buscar...

Búsqueda Mis procesos Menú Ir a

Escritorio → Menú → Administración de contratos → Ver contrato

1 Información general

Cancelar

< Evaluación de la Entidad Estatal >

2 Condiciones

VER CONTRATO

3 Bienes y servicios

Ejecución del Contrato

4 Documentos del proveedor

Porcentaje  Recepción de artículos

5 Documentos del contrato

Plan de Pagos

6 Información presupuestaria

¿Sa requieren emisiones de códigos de autorización?  Sí  No

7 Ejecución del Contrato

8 Modificaciones del Contrato

9 Incumplimientos

ID de pago	Número de factura	Fecha de identificación	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado	
Pago 001	001	28/04/2025 13:24:00 (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	28/04/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.800.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 002	002	28/04/2025 13:47:00 (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	28/04/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.800.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 003	003	30/05/2025 15:20:00 (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	30/05/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.800.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 004	004	13/08/2025 12:51:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	13/08/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.800.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 005	005	20/08/2025 12:17:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	19/08/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.800.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 006	006	20/08/2025 12:20:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	19/08/2025 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.800.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 007	007	21 minutos transcurridos (21/11/2025 2:20:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.800.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle

Crear

Documentos de ejecución del contrato

Descripción	Nombre del archivo	Cargado por			
<input type="checkbox"/> ACTA DE INICIO SG-CPS-136-2025 MANUEL ORJUELA.pdf	ACTA DE INICIO SG-CPS-136-2025 MANUEL ORJUELA.pdf	Comprador	Descargar	Detalle	
<input type="checkbox"/> ARL POSITIVA 136-2025.pdf	ARL POSITIVA 136-2025.pdf	Comprador	Descargar	Detalle	
<input type="checkbox"/> RPC 4600028045 SG-CPS-136-2025.pdf	RPC 4600028045 SG-CPS-136-2025.pdf	Comprador	Descargar	Detalle	
<input type="checkbox"/> CAMBIO DE SUPERVISOR SG-CPS-136-2025.pdf	CAMBIO DE SUPERVISOR SG-CPS-136-2025.pdf	Comprador	Descargar	Detalle	
<input type="checkbox"/> RPC 4700011053 SG-CPS-136-2025 OTRO SI 1.pdf	RPC 4700011053 SG-CPS-136-2025 OTRO SI 1.pdf	Comprador	Descargar	Detalle	

Borrar Cargar nuevo

Cancelar

< Evaluación de la Entidad Estatal >