

CUENTA DE COBRO N° 03

**EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACIÓN, CULTURA Y TURISMO DE PUERTO
LÓPEZ-META**

NIT: 900261284-9

DEBE A:

GUSTAVO ADOLFO CAAMAÑO HERNÁNDEZ, identificado con Cédula de ciudadanía N° 17.388.488 expedida en Puerto López, en calidad de Contratista, la suma de **DOS MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS (\$ 2.800.000 M/Cte)** por concepto del pago del Acta Final del Contrato de Prestación de servicios Profesionales N° 090 de 2025, cuyo objeto es **“ASISTENCIA TECNICA PARA APOYAR PROCESOS DE FORMACION RECREATIVA Y DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE CON ENFOQUE INTEGRAL PARA NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES, JOVENES Y ADULTO MAYOR EN EL AREA URBANA DEL MUNICIPIO DE PUERTO LOPEZ- META”**.

Periodo comprendido entre el 09 de noviembre al 08 de diciembre de 2025.

La presente cuenta de cobro se expide a los diez (10) días del mes de diciembre de 2025

GUSTAVO ADOLFO CAAMAÑO HERNANDEZ
C.C. 17.388.488 expedida en Puerto López-Meta
Contratista

Puerto López – Meta, 10 de diciembre de 2025

Señora:

NANCY CAÑON MARTIN

Subdirectora - Supervisora

Instituto Municipal de Deporte, Recreación, Cultura y Turismo

Puerto López – Meta.

Referencia: INFORME FINAL DE EJECUCIÓN DEL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 090 DE 2025.

Cordial saludo,

Señora Supervisora, en cumplimiento de las obligaciones contenidas en el referido contrato, de manera atenta me permito presentar informe final de ejecución del Contrato de Prestación de Servicios N° 090 de 2025, cuyo objeto es **“ASISTENCIA TECNICA PARA APOYAR PROCESOS DE FORMACION RECREATIVA Y DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE CON ENFOQUE INTEGRAL PARA NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES, JOVENES Y ADULTO MAYOR EN EL AREA URBANA DEL MUNICIPIO DE PUERTO LOPEZ- META”** del periodo comprendido entre el **09 de noviembre al 08 de diciembre de 2025**, así:

A continuación, me permito describir las actividades desarrolladas:

- 1. Realizar tres (3) actividades lúdico-recreativas con enfoque integral para el aprovechamiento del tiempo libre de Niños, Niñas y adulto mayor del municipio de Puerto López.**

Se cumplen con las actividades lúdico-recreativas escolares semanales de la siguiente manera:

SEMANA NUMERO 1:

- Actividad 1:

Los juegos de coordinación con aros para niños ayudan a desarrollar el equilibrio, la agilidad y la motricidad, para la actividad se utilizan "Circuitos de Aros", se crean recorridos con aros en el suelo para que los niños puedan saltar o pisar según el patrón que se le indique.

Saltar aros es crucial para los niños porque desarrolla la **coordinación motriz gruesa**, el **equilibrio**, la **agilidad** y la **noción espacial**, mejorando la motricidad global y la integración sensorial de forma divertida, además de fomentar habilidades sociales como el trabajo en equipo y la resolución de problemas. Estas actividades preparan a los niños para tareas más complejas, mejorando su capacidad de moverse con precisión y confianza en diversas direcciones, siendo una base para el aprendizaje motor y la salud física.



- Actividad 2:

Se realizan ejercicios de estimulación craneal dirigidos a la población de adultos mayores del hogar la Milagrosa. Las actividades de dibujo en adultos mayores ofrecen grandes beneficios emocionales y cognitivos, mejorando la memoria, concentración y funciones ejecutivas, reduciendo el estrés, fortaleciendo la autoestima y habilidades sociales al ser una forma de expresión, y manteniendo la motricidad fina y coordinación ojo-mano a través del uso de lápices y pinceles, ayudando incluso a prevenir el deterioro cognitivo.



Actividad 3: Se realizan ejercicios de Abducción/Aducción (abriendo y cerrando piernas con la banda en los muslos con el fin de fortalecer músculos aductores/abductores), este ejercicio se realizó aplicando control del movimiento, usando bandas no demasiado fuertes para proteger sus

articulaciones en desarrollo. Este método es adecuado para mejorar capacidades físicas como la potencia, agilidad, coordinación y velocidad, lo que optimiza el rendimiento y desempeño durante los entrenamientos y competencias en chicos y chicas.



SEMANA NUMERO 2:

- **Actividad 1:** se realizaron juegos usando una pista con varios obstaculos. El juego consistia en lograr pasar cada circuito por equipos y quien lo lograra en el menor tiempo posible ganaba. Los juegos por circuitos en niños y adolescentes son actividades lúdicas que organizan ejercicios de psicomotricidad y destreza en estaciones, ideales para desarrollar coordinación, equilibrio, fuerza, agilidad y habilidades cognitivas de forma divertida, usando elementos simples como aros, pelotas, conos y cuerdas para superar retos de saltar, lanzar, atrapar y reptar, promoviendo el desarrollo motor completo y la socialización.



- **Actividad 2:** Se realizaron ejercicios de fortalecimiento articular dirigido a los adultos mayores del hogar la Milagrosa. Estos ejercicios de articulación para adultos mayores se centran en la movilidad suave y de bajo impacto, incluyendo movimientos para cuello (círculos lentos), hombros (estiramientos laterales), muñecas (flexión y extensión suave), cadera (inclinaciones con rodillas flexionadas) y manos (cerrar y abrir puños), buscando mejorar el rango de movimiento sin realizar tanto esfuerzo.



- **Actividad 3:** Los ejercicios de fortalecimiento muscular son cruciales para los jóvenes futbolistas porque previenen lesiones al aumentar la flexibilidad y elasticidad muscular, mejoran el rendimiento al permitir un rango de movimiento más amplio, y ayudan en la recuperación al reducir la rigidez muscular. Los ejercicios con aros para adolescentes mejoran la coordinación y agilidad mediante circuitos, saltos (pies juntos, laterales, zigzag), carreras (pasos rápidos, cambios de dirección) y juegos cooperativos (atrapar aros, rodar, pasar objetos).



SEMANA NUMERO 3:

- **Actividad 1:** Usar colchonetas en ejercicios con niños potencia su desarrollo motor (equilibrio, coordinación, fuerza de tronco), cognitivo (resolución de problemas) y sensorial, ofreciendo una superficie segura para actividades lúdicas y terapéuticas como rodar, saltar o gatear, previniendo lesiones y mejorando la postura, y es fundamental para el juego y aprendizaje desde edades tempranas, con solo unos ejercicios básicos como rodar y saltos se benefician enormemente. Se realizan ejercicios con la ayuda de colchonetas distribuidos en varias filas, se le brinda las indicaciones a los niños mediante silbato para poder dar inicio a los mismos.



- **Actividad 2:** Se realizan ejercicios de estiramiento con los niños futbolistas, los estiramientos se enfocaron para realizarse de manera dinámica, principalmente dirigidos hacia el fortalecimiento de piernas y cadera: dentro de los movimientos realizados se incluyen: zancadas con rotación, patadas al aire (adelante y atrás), saltos de tijera, movilidad de tobillos y cadera (círculos), estiramientos de cuádriceps y gemelos (llevando el talón al glúteo) y tocar la punta de los pies con piernas estiradas para isquiotibiales, siempre sin rebotes y priorizando la coordinación y la amplitud de movimiento para prevenir lesiones y mejorar su juego.



- **Actividad 3:** se realizan ejercicios de fortalecimiento del tren superior dirigidos a los adultos mayores del hogar la Milagrosa. Los ejercicios de estiramiento con bandas elásticas para adultos mayores mejoran la flexibilidad, fuerza, equilibrio y autonomía, fortaleciendo músculos y articulaciones sin alto impacto, facilitando tareas diarias y mejorando la calidad de vida física y mental, con ejercicios suaves como estiramientos de isquiotibiales, brazos (bíceps/tríceps) y torsiones corporales, controlando la resistencia y repeticiones.



SEMANA NUMERO 4:

- **Actividad 1:** la actividad consiste en practicar ejercicios de lanzamiento usando solo una pelota y una cesta de basura. Mediante estos ejercicios se realizaron juegos de Precisión con Puntos (lanzar a la caneca para anotar), enfocando la coordinación ojo-mano, fuerza y puntería, adaptando la distancia y dificultad según la edad del niño.



Actividad 2: Se realizan ejercicios de estiramiento con los niños que practican fútbol en el municipio. Para niños futbolistas, los estiramientos de pierna son esenciales e incluyen trabajo en cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y aductores, usando ejercicios dinámicos como movilidad de cadera, zancadas y elevación de rodillas antes de jugar, y estáticos (sin rebotes, manteniendo 15-30s) para la vuelta a la calma, enfocados en la flexibilidad, prevención de lesiones y mejora del rendimiento, siempre con la técnica correcta y sin causar dolor.



Actividad 3: Para adultos mayores, los ejercicios de respiración y relajación se centran en la respiración profunda y diafragmática, usando la nariz para inhalar y la boca para exhalar, sintiendo cómo se expande el abdomen, alternando con la relajación muscular progresiva (tensar y soltar) y estiramientos suaves para liberar tensiones, siempre en un entorno tranquilo y cómodo, preferiblemente consultando con un médico antes de iniciar.

2. **Brindar apoyo en los diferentes eventos deportivos de su respectiva área que realice el instituto.**

Para el presente informe no se requirió apoyo por parte de la supervisión.

3. **Realizar el apoyo de inscripción de los estudiantes en la plataforma virtual y/o presencial.**

Se anexan planillas del desarrollo de las actividades desarrolladas de manera presencial.

4. **Desarrollar sesiones de trabajo físico, técnico y estratégico mediante la metodología y pedagogía pertinente, para el mejoramiento de la formación deportiva.**

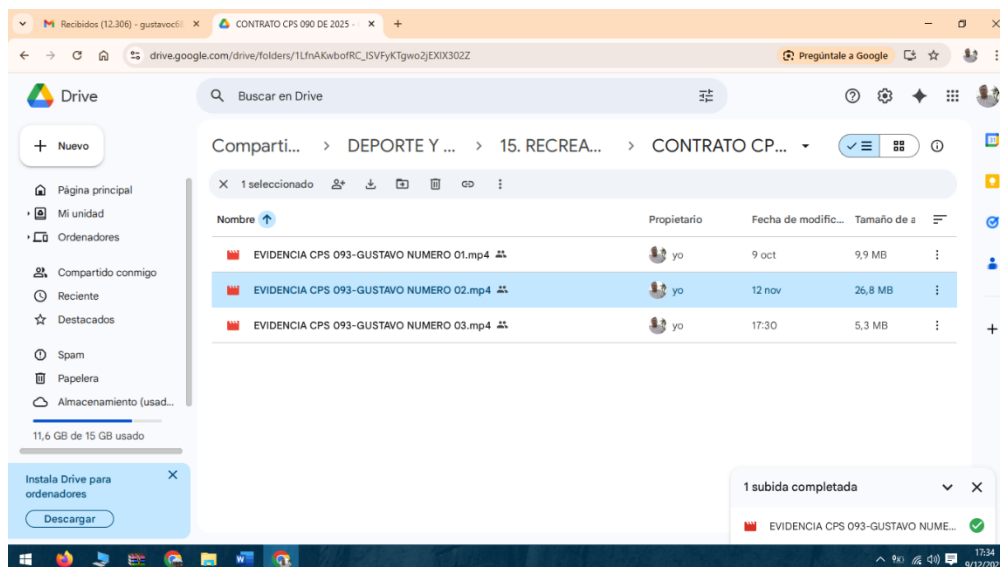
La sesión integral para niños de 8 a 12 años combina calentamiento con coordinación y un rondo inicial; trabajo físico de reacción y conducción; La sesión consiste en un calentamiento con juegos y

coordinación, seguido de ejercicios físicos de reacción y conducción, práctica técnica de pases, controles y conducción con remate, y un juego reducido para trabajar decisiones y trabajo en equipo. Todo se hace de forma progresiva, divertida y guiada, terminando con estiramientos y una breve reflexión final.



5. Realizar soporte audiovisual mensual del desempeño y avance de cada uno de los deportistas inscritos en la disciplina del deporte y recreación con el fin de ser publicado en las plataformas digitales del instituto municipal.

Se realiza el respectivo cargue a la carpeta drive mediante enlace:
https://drive.google.com/file/d/1TLHDquSCt-ppbDnG-r3O9kaYWrS28Plx/view?usp=drive_link



6. Las demás actividades que se requieran y tengan relación con el desarrollo del objeto contractual.

No se requirió por parte de la supervisión otras actividades.

.

Cordialmente,



GUSTAVO ADOLFO CAAMAÑO HERNANDEZ

Cedula 17.388.488 de Puerto López

Contratista

ACTIVIDAD:	Clasificación con bonos europeos, tren inferior
LUGAR:	Complejo Deportivo

FECHA: 11-11-2025
HORA: 4:30 PM

[illegible]

FECHA: 18-11-2025
HORA: 4: P.M.

[illegible]

HORA: 10: AM.

 CamScanner

F-056

Version: 001

Agosto de 2017

Exercícios sobre adjectivos, em Inferior.
+ logo trinfantil erick souzaga.

FECHA: 20-11-2025
HORA: 10:19h

FIRMA

FECHA: 20-11-2020
HORA: 10:44

Powered by  CamScanner

ACTIVIDAD: Ejercicios de articulación para la cintura
LUGAR: Complejo Recreo deportivo cancha sintética

FECHA: 3-12-2025
HORA: 4:24

[illegible]

REGISTRO DE EVENTOS Y REUNIONES CON COMUNIDAD

F-356
Version: 001
Agosto de 2017

ACTIVIDAD: Recreación, Saldando carga en el color carnal
 LUGAR: Lugar Dignanti Erick Sanguino
 FECHA: 4-12-2025
 HORA: 10: AM

N.	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO			TELÉFONO DE CONTACTO	DIRECCION O CORREO ELECTRONICO	GENDER	CICLO DE VIDA					ENFOQUE DIFERENCIAL										SEGURIDAD SOCIAL			EXTREMA POBREZA	FIRMA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		C.C	T.I	R.C				M	F	Primera infancia (0-5 años)	Infancia (6 a 11 años)	Adolescencia (12 a 18 años)	Juventud (19 a 26 años)	Adulto (27 a 59 años)	Adulto mayor (>60 años)	Desplazado Otro hecho victimizante	Física	Cognitiva	Visual	Auditiva	Indígena	Afrodescendiente	Otros	Heterosexual	Lesbiana			Gay	Bisexual	Transgenero	Pansexual	Intersexual	Contributivo	Subsidiado	No asegurado																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

FIRMA

Disney Mendiola
cc 1120 866 285



F-056

Version: 001

Agosto de 2017

ACTIVIDAD:

FECHA: 4-12-2025

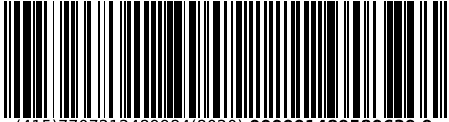
LUGAR:

HORA:

Recreación. Salto de caña en el color coneto
+ logar infantil en el Salto de caña

FECHA: 4-12-2025
HORA: 10: AM.

[illegible]

DIAN		Formulario del Registro Único Tributario				001	
2. Concepto 02 Actualización				4. Número de formulario 14895806399			
				 (415)7707212489984(8020) 000001489580639 9			
5. Número de Identificación Tributaria (NIT)		6. DV		12. Dirección seccional		14. Buzón electrónico	
1 7 3 8 8 4 8 8		8		Impuestos y Aduanas de Villavicencio		2 2	
IDENTIFICACIÓN							
24. Tipo de contribuyente		25. Tipo de documento		26. Número de Identificación			
Persona natural o sucesión ilíquida 2		Cédula de Ciudadanía 1 3		1 7 3 8 8 4 8 8			
Lugar de expedición		28. País		29. Departamento		30. Ciudad/Municipio	
COLOMBIA		1 6 9		Meta 5 0		Puerto López 5 7 3	
31. Primer apellido		32. Segundo apellido		33. Primer nombre		34. Otros nombres	
CAAMAÑO		HERNANDEZ		GUSTAVO		ADOLFO	
35. Razón social							
36. Nombre comercial							
37. Sigla							
UBICACIÓN							
38. País		39. Departamento		40. Ciudad/Municipio			
COLOMBIA 1 6 9		Meta 5 0		Puerto López 5 7 3			
41. Dirección principal							
CL 14 B 4 09 BRR LA LAGUNA							
42. Correo electrónico gustavoc686@gmail.com							
43. Código postal				44. Teléfono 1		45. Teléfono 2	
				3 1 4 3 3 9 0 3 1 0			
CLASIFICACIÓN							
Actividad económica				Ocupación			
Actividad principal		Actividad secundaria		Otras actividades		52. Número establecimientos	
46. Código	47. Fecha inicio actividad	48. Código	49. Fecha inicio actividad	50. Código	1 2	51. Código	
8 5 5 2	2 0 2 2 0 1 2 2					3 3 1 1	
Responsabilidades, Calidades y Atributos							
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							
53. Código 4 9							
49 - No responsable de IVA							
Usuarios aduaneros				Exportadores			
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10				55. Forma 56. Tipo Servicio 1 2 3			
54. Código 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20				57. Modo 58. CPC			
IMPORTANTE: Sin perjuicio de las actualizaciones a que haya lugar, la inscripción en el Registro Único Tributario -RUT-, tendrá vigencia indefinida y en consecuencia no se exigirá su renovación							
Para uso exclusivo de la DIAN							
59. Anexos SI NO X				60. No. de Folios: 0			
La información suministrada a través del formulario oficial de inscripción, actualización, suspensión y cancelación del Registro Único Tributario (RUT), deberá ser exacta y veraz; en caso de constatar inexactitud en alguno de los datos suministrados se adelantarán los procedimientos administrativos sancionatorios o de suspensión, según el caso, Parágrafo del artículo 1.6.1.2.6 del Decreto 1625 del 2016. De igual manera al formalizar el trámite el usuario fue informado y acepta la política de tratamiento de datos ley 1581 de 2012.				Sin perjuicio de las verificaciones que la DIAN realice.			
Firma del solicitante:				Firma autorizada:			
				984. Nombre CAAMAÑO HERNANDEZ GUSTAVO ADOLFO			
				985. Cargo CONTRIBUYENTE			



RAZÓN SOCIAL :	GUSTAVO ADOLFO CAMAÑO HERNANDEZ
IDENTIFICACIÓN:	CC-17388488
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	02
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	Septiembre
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2025-12-02
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2025-12-22
FECHA DE PAGO:	2025-12-02
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2025-11
PERÍODO SALUD:	2025-11
NÚMERO PLANILLA:	8639143392
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8638342844
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPSC34	900298372	EPS-S CAPITAL	1	\$ 1.423.500	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 178.000	\$ 178.000
231001	800227940	COLFONDOS	1	\$ 1.423.500	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 227.800	\$ 227.800
14-11	890903790	ARL SURA	1	\$ 1.423.500	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 14.900	\$ 14.900
Total a pagar					\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 420.700	\$ 420.700

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	23/01/2026
----------------------------------	------------



RAZÓN SOCIAL :	GUSTAVO ADOLFO CAMAÑO HERNANDEZ
IDENTIFICACIÓN:	CC-17388488
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	02
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	Septiembre
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2025-12-09
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-01-23
FECHA DE PAGO:	2025-12-09
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2025-12
PERÍODO SALUD:	2025-12
NÚMERO PLANILLA:	8639242268
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8638342844
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPSC34	900298372	EPS-S CAPITAL	1	\$ 759.200	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 94.900	\$ 94.900
231001	800227940	COLFONDOS	1	\$ 759.200	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 121.500	\$ 121.500
14-11	890903790	ARL SURA	1	\$ 759.200	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 8.000	\$ 8.000
Total a pagar					\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 224.400	\$ 224.400

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	15/02/2026
----------------------------------	------------