



INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN
Y DEPORTE



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES, (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.
03
FECHA DEL INFORME
28-02-2026

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-STRD-CPS-3847-2025
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2026800701600004E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	MARTIN DE JESUS QUIROZ PORTELA
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	77012314
PLAZO DE EJECUCIÓN	3 meses
VALOR	\$ 18.724.500,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-12-05
FECHA DE TERMINACIÓN	19/04/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	2026-03-05 - 2026-04-19
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	\$ 4.161.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2026-02-01 - 2026-02-28
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION PARA IMPLEMENTAR LOS CONCEPTOS DE NUTRICIÓN APLICADOS A LA ACTIVIDAD FISICA Y AL DEPORTE DENTRO DEL PROYECTO CONSTRUCCIÓN DE COMUNIDADES ACTIVAS Y SALUDABLES.

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES, EVIDENCIAS Y UBICACIÓN
<p>Obligación 1: Orientar y fortalecer el conocimiento, brindando apoyo para la asesoría en el campo nutrición para la actividad física, a los profesionales encargados de ejecutar las sesiones de actividad física o deporte a las poblaciones del proyecto, lo cual permita optimizar procesos de recuperación, disminuir el riesgo de lesiones musculares e identificar el impacto sobre la composición corporal de los usuarios que tiene la actividad física, en coordinación con la supervisión.</p>	<p>Avance: Desde el área se realiza el aporte respectivo para insumo del Boletín correspondiente al mes de Febrero/2026 tanto con la búsqueda bibliográfica como en la definición de la información a publicar. Esto constituye una retroalimentación de datos claves que se impulsan y socializan tanto al interior del Idrd a los profesionales que manejan la actividad física como a la comunidad en general.</p> <p>Evidencia: Boletín mes de Febrero/2026.</p> <p>Ubicación: Carpeta de archivos en portátil personal</p>
<p>Obligación 2: De forma periódica realizar estrategias que permitan la identificación de los problemas relacionados con la alimentación y nutrición de la población objeto del proyecto, en coordinación con la supervisión.</p>	<p>Avance: Conjuntamente con la Coordinación y equipos de los programas “Deportes para la paz” y “Colegios en Ruralidad” se crea articulación y estrategias para llegar a la población objeto de estos programas con actividades lúdicas, enfocadas a dar orientación sobre alimentación saludable y/o buenos hábitos alimenticios. Se realizaron actividades en Colegio de la Localidad de Usme para 18 niños y en Sumapaz para adolescentes.</p> <p>Evidencias: Evidencia fotográfica.</p> <p>Ubicación: Carpeta de archivo en Computador personal</p>
<p>Obligación 3: Elaborar y ejecutar metodologías pedagógicas orientadas a mejorar hábitos de alimentación, con el fin de optimizar procesos de composición corporal, mejorar el control de patologías crónicas no transmisibles y disminuir el riesgo de lesiones a la población intervenida por el proyecto.</p>	<p>Avance: Se realiza actividad en el centro de salud “Abastos” de la localidad Kennedy, con la asistencia de 65 personas adultas mayores. Espacio que nos brindó la oportunidad de llevar el mensaje de la importancia de mantener hábitos y estilo de vida saludables a una comunidad que debe mejorar y controlar las patologías crónicas.</p> <p>Se realizaron ejercicios de creación de platos o menús saludables con domos proporcionados por el profesional de nutrición.</p> <p>Se enfatiza y recuerda sobre los alimentos fuentes de sodio y ultra procesados y se afianza el conocimiento sobre los sellos de advertencia como guía al momento de comprarlos y de consumirlos.</p> <p>Evidencias: Evidencia Fotográfica.</p> <p>Ubicación: Carpeta de Archivo en Computador personal</p>

<p>Obligación 4: Mantener actualizada la base de datos y sistema de información de las orientaciones, asesorías, e intervenciones realizadas con las poblaciones que atiende el proyecto en el área de salud y nutrición, guardando estricta reserva.</p>	<p>Avance: No se realizó actualización de base de datos. No se cuenta con correo corporativo, ni drive a la fecha.</p> <p>Evidencia: No reporto</p> <p>Ubicación: No Aplica</p>
<p>Obligación 5: Asistir y participar en reuniones programadas por el IDRD, por el proyecto de inversión construcción de comunidades activas y saludables, o del grupo multidisciplinar, y que estén relacionadas con el objeto del contrato, en coordinación con la supervisión.</p>	<p>Avance: Se participa en las reuniones semanales desarrolladas por el equipo interdisciplinario tanto presenciales como virtuales.</p> <p>Se asiste a reuniones presenciales con Coordinadora y/o líderes y equipos de los programas: “Deportes para la Paz” y Colegios en ruralidad” en Plaza de artesanos.</p> <p>Evidencias: Se adjuntan Actas de las reuniones de equipo, listados de asistencia a reuniones de programas y evidencia fotográfica</p> <p>Ubicación: Carpeta de Archivos en computador persona</p>
<p>Obligación 6: Presentar cronograma de actividades, así como el respectivo informe mensual al supervisor del contrato, de las asesorías, orientaciones, intervenciones de campo brindada a los programas parte del proyecto y las demás actividades realizadas, en coordinación con la supervisión.</p>	<p>Avance: Se realiza cronograma de actividades del mes de Febrero/2026.</p> <p>Se cargo en el SECOP II, informes de los meses de Diciembre/2025 y Enero/2026 debidamente firmado y aprobado en Plan de pagos y documentos de ejecución del contrato.</p> <p>Evidencia: Cronograma elaborado en Planeador en Excel. Pantallazo del Secop II con cargue de informes de los meses de Diciembre/2025 y enero/2026.</p> <p>Ubicación: Carpeta de Archivo en computador personal, Pagina del SECOP II</p>
<p>Obligación 7: Acudir a los eventos locales distritales, nacionales o internacionales que le sean programados por el supervisor del contrato en ejecución con su objeto contractual o para el acompañamiento de las delegaciones conformadas para dichos eventos. Parágrafo: La participación en los eventos nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD</p>	<p>Avance: Se participa en la actividad Festival “Alimentarte” en el parque El Country en la localidad de Usaquén.</p> <p>Se aborda a los asistentes, recreando actividad especialmente con niños sobre alimentación, lonchera y actividad física.</p> <p>Evidencia: Registro fotográfico</p> <p>Ubicación: Carpeta de archivos en Computador personal.</p>

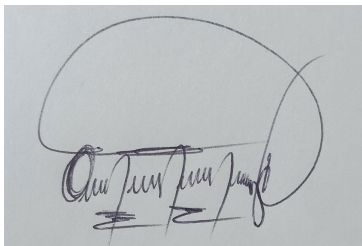
3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	SANITAS	\$ 218.900,00
PAGO APORTES PENSIÓN	OTRO	\$ 0,00
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	\$ 9.200,00
	TOTAL	\$ 228.100,00

[Ver Planilla de Pago](#)

4. ANEXOS

Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.



Firma Contratista

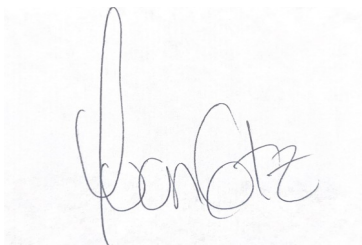
Nombre Completo: MARTIN DE JESUS QUIROZ PORTELA MARTIN

No. Identificación: 77012314

Cargo: CONTRATISTA

CONCEPTO DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA

El contratista cumple con las obligaciones contractuales y las tareas asignadas en los tiempos pactados, demostrando su compromiso, calidad y colaboración con el equipo de trabajo.



Firma Supervisor

Nombre Completo: JUAN DAVID GUTIERREZ VALLEJO

No. Identificación: 1023914924

Cargo: ASESOR 105-01

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 77012314		QUIROZ PORTELA MARTIN DE JESUS	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	Cra 83 a n 75 50 CASA 247	BOGOTA-BOGOTA D.E.	5555555	Si

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave	Tipo	Fecha		Pago			
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-01	2026-01	91592806	9498098717	I	2026/02/04	2026/02/26	BANCO DAVIVIENDA	22	\$231,400

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES																					
EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$0	\$0			\$1,750,905	\$218,900			\$0	\$0			\$1,750,905	\$9,200		\$0	\$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$0	\$0			\$1,750,905	\$218,900			\$0	\$0			\$1,750,905	\$9,200		\$0	\$0
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)					\$0	\$0			\$1,750,905	\$218,900			\$0	\$0			\$1,750,905	\$9,200		\$0	\$0
1	CC 77012314	QUIROZ MARTIN		0		\$0			EPS005	30			\$0				14-23	30		\$0	\$0
Total Afiliados (1)					\$0	\$0			\$1,750,905	\$218,900			\$0	\$0			\$1,750,905	\$9,200		\$0	\$0

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 77012314		QUIROZ PORTELA MARTIN DE JESUS	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	Cra 83 a n 75 50 CASA 247	BOGOTA-BOGOTA D.E.	5555555	Si

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave	Tipo	Fecha		Pago			
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-01	2026-01	91592806	9498098717	I	2026/02/04	2026/02/26	BANCO DAVIVIENDA	22	\$231,400

RESUMEN DE PAGO									
RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR	
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$9,200	\$200	\$0	\$9,400	
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$9,200	\$200	\$0	\$9,400	
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$218,900	\$3,100	\$0	\$222,000	
SANTITAS	EPS005	800,251,440	6	1	\$218,900	\$3,100	\$0	\$222,000	
TOTAL				1	\$228,100	\$3,300	\$0	\$231,400	

Señores

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Atn. Area Financiera

Referencia: Certificado de Información Tributaria para Depuración de la Base del cálculo Retención en La Fuente, Art. 383, 387, 388 Estatuto Tributario (Art. 1.2.4.1.6. y siguientes del Decreto 1625 De 2016), por rentas de trabajo que no provienen de una relación laboral o legal y reglamentaria. (ley 2277 de 2022 y Decreto 2231 de 2023).

De conformidad con las normas citadas en la referencia, y con el fin de suministrarla información necesaria para el cálculo de mi base de retención en la fuente aplicable por los ingresos obtenidos en ejecución del contrato de prestación de servicios 3847 de 2025, suscrito entre el IDR D y MARTIN DE JESUS QUIROZ PORTELA identificado con C.C 77012314, **bajo la gravedad de juramento certifico que:**

A. De conformidad con el numeral 6 del artículo 1.2.4.1.6. y con el párrafo 4 artículo 1.2.4.1.17. del Decreto 1625 de 2016, tomaré costos y/o deducciones asociados a las rentas percibidas por mi contrato. SI NO

Si marca (SI), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 392 del E.T (entre el 4% y 11%).
 Si marca (NO), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 383.

B. Soy Pensionado (a) SI NO

Requiere adjuntar certificación de pensión

C. Soy declarante de renta SI NO

D. Soy responsable de Iva SI NO

E. Solicito realizar una retención en la fuente adicional a la calculada, por valor de:

Responda las preguntas 1 al 10 solo si respondió NO a la pregunta A

1. Durante el año 2025 realicé pago de intereses por préstamos para adquisición de vivienda (incluido Leasing habitacional) SI NO

2. En caso de responder afirmativamente la pregunta 1, por favor adjuntar la certificación bancaria y completar la siguiente información:

• Terceras personas con las que adquirí el inmueble hacen uso del beneficio tributario SI NO

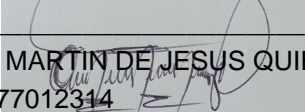
• Mi conyugue hace USO del beneficio tributario SI NO

• Por lo anterior, Declaro que la deducción prevista se debe realizar proporcionalmente (% de 1 a 100) (Decreto 3750 de 1986 Artículo 8). A mi favor

Bajo la gravedad de juramento declaro que el inmueble por el cual estoy pasando la disminución cumple con los requisitos establecidos en la ley para acceder a este beneficio

3. Durante el año 2025 realicé pagos por salud (medicina prepagada - seguros de salud) **SI** **NO**
Anexar certificado de la entidad donde se evidencie el valor pagado y el periodo.
4. Para el presente pago realicé aporte a pensiones voluntarios **SI** **NO**
Anexar copia del pago.
5. Para el presente pago realicé aporte a AFC **SI** **NO**
Anexar copia de la consignación.
6. Certifico que tengo algunos de los siguientes dependientes **SI** **NO**
7. Número de dependientes, conforme establecido en el inciso 2 del artículo 387 del Estatuto Tributario (72 UVT) hasta un máximo de cuatro (4) dependientes.
- Hijos menores de 18 años **SI** **NO**
Requiere registro civil.
 - Hijos entre los 18 y 23 años a quienes se les esté dando educación **SI** **NO**
Requiere anexar certificación semestral de pago de matrícula expedida por la respectiva entidad educativa.
 - Hijos de cualquier edad que se encuentren en situación de dependencia por discapacidad **SI** **NO**
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos
 - Cónyuge o compañero permanente en situación de dependencia por ausencia de ingresos o ingresos anuales inferiores a 260 UVT (2025) \$12,947.740 anuales, o por discapacidad **SI** **NO**
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos
 - Padres y hermanos en situación de dependencia por ausencia de ingresos o por ingresos inferiores a 260 UVT (2025) \$12,947.740 anuales, o por discapacidad **SI** **NO**
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos

Nota: Me comprometo a informar cualquier novedad relacionada con lo aquí manifestado, presentando nuevamente el certificado, junto con los soportes a que haya lugar.

Firma: 
Nombre: MARTIN DE JESUS QUIROZ PORTELA
Cédula: 77012314

La información tributaria determinada con base en lo aquí certificado, surtirá efecto a partir del primer pago o abono en cuenta posterior a la fecha de entrega.

**Unidad de ciencias Aplicadas al deporte
y la actividad física (UCAD AF)**

**Boletín
informativo**

Boletín febrero UCAD 19

**“Trabajo híbrido y movimiento: estrategias para
reducir el sedentarismo en casa y en la oficina”**

4 de febrero

Día mundial contra el cáncer

**“Mover el cuerpo de forma regular es una de las
estrategias más efectivas para prevenir enfermedades
crónicas y mejorar la calidad de vida”**



¡Bienvenidos a nuestro

boletín de febrero!

Desde el IDRD y en el marco de la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de los hábitos de vida saludable, la UCAD-AF te invita a continuar impulsando el bienestar integral.

El trabajo híbrido –que combina actividades laborales en casa y en la oficina– ha transformado nuestras rutinas diarias. Si bien ofrece beneficios como mayor flexibilidad y ahorro de tiempo en desplazamientos, también puede incrementar el sedentarismo si no se adoptan estrategias conscientes de movimiento.

Este mes te invitamos a reflexionar sobre cómo integrar hábitos saludables en tu jornada laboral, cuidando tu salud física, mental y emocional tanto en el hogar como en los espacios de trabajo.





¿Por qué es importante reducir el sedentarismo en el trabajo híbrido?

Permanecer largas horas sentado, con pausas insuficientes de movimiento, se asocia con:

- » Dolor lumbar, cervical y de hombros
- » Fatiga física y mental
- » Disminución de la concentración y la productividad
- » Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas
- » Afectaciones en el estado de ánimo y el bienestar emocional

Colombia es el tercer país más sedentario de Latinoamérica, superando el promedio mundial de inactividad física. Reducir el sedentarismo no implica realizar ejercicio intenso durante la jornada laboral, sino moverse más y sentarse menos a lo largo del día. En el trabajo híbrido, pasar muchas horas sentados en casa o en la oficina puede aumentar el cansancio, el estrés y la desmotivación. Por ello, **es clave incorporar pequeños momentos de movimiento** que favorezcan el ánimo, la concentración y la regulación emocional.

Desde el IDRD promovemos hábitos activos que se integran fácilmente a la rutina laboral:

- » Realizar pausas activas cada 60 a 90 minutos
- » Alternar posiciones: sentarse, ponerse de pie y caminar
- » Incluir estiramientos suaves y movilidad articular
- » Aprovechar desplazamientos cortos para caminar
- » Reconocer señales corporales de tensión, cansancio o estrés

Pequeños cambios diarios pueden marcar una gran diferencia en la salud física, mental y en el bienestar general.



Nutrición y bienestar:

Snacks que cuidan cuerpo y mente

Durante el trabajo en casa, la ansiedad puede aparecer y llevarnos a comer de forma automática, buscando opciones rápidas y poco nutritivas. Sin embargo, los snacks pueden convertirse en aliados del bienestar si se eligen conscientemente.

Algunas combinaciones recomendadas son: frutas con yogur natural, frutos secos con trozos de queso, palitos de zanahoria o tostadas integrales con aguacate. Estas opciones aportan energía estable, favorecen la concentración y evitan el cansancio que suelen generar los productos ultraprocesados.

Cada elección alimentaria es un acto de autocuidado. No se trata de prohibir, sino de tomar decisiones conscientes: lo que comemos mientras trabajamos refleja cómo nos cuidamos a nosotros mismos. Convertir el snack en una pausa consciente fortalece también la salud emocional.

Nuestra invitación es clara:

Que cada pausa para comer sea también una pausa para cuidarte.





Movimiento

en casa y en la oficina



Pausas activas frecuentes

Levántate cada 30 a 60 minutos para estirar cuello y hombros, realizar sentadillas o caminar brevemente. Puedes usar temporizadores tipo Pomodoro (25 minutos de trabajo + 5 minutos de movimiento).



Ejercicio durante la pausa del almuerzo

Dedica entre 20 y 30 minutos a caminar, bailar, estirarte o realizar rutinas cortas de fuerza. Esto mejora la energía y el enfoque.



Integrar movimiento al hogar

Realiza tareas domésticas con mayor dinamismo, baila mientras limpias, estaciona el vehículo más lejos o bájate una parada antes del transporte público.

Tecnología al servicio del movimiento

Utiliza aplicaciones, recordatorios o relojes inteligentes para registrar tu actividad y establecer metas realistas.



En la oficina

- » Levántate y muévete cada hora
- » Camina al baño o al despacho
- » Usa las escaleras en lugar del ascensor
- » Realiza reuniones de pie o caminando

Diseño del espacio de trabajo

- » Usa escritorios regulables
- » Atiende llamadas de pie o caminando



Pausas activas en el escritorio

Estiramientos de cuello, hombros, muñecas y tobillos; elevaciones de rodillas; contracción de glúteos; rotaciones de torso y estiramientos de pecho para mejorar la postura.



Recomendaciones finales

- Programa pausas activas en tu jornada laboral
- Escucha tu cuerpo: el dolor y la fatiga son señales importantes
- Prioriza el movimiento frecuente sobre la intensidad
- Ajusta tu espacio de trabajo para favorecer posturas saludables
- Ante molestias persistentes, consulta a un profesional de la salud

Mensaje de cierre

Moverte a lo largo del día es una inversión en tu salud presente y futura. El trabajo híbrido puede ser una oportunidad para construir rutinas más activas, conscientes y saludables.

Actividades UCAD-AF

- Talleres presenciales en los CEFES
- Conversatorios con profesionales en medicina, nutrición, psicología y fisioterapia
- Charlas presenciales en CEFES los segundos miércoles de cada mes
- Charlas virtuales a través del enlace:
👉 <https://meet.google.com/ixt-ndbh-idd> o escaneando el código QR

La actividad física reduce el riesgo de cáncer

BOGOTÁ

Mejora la inmunidad
Reconoce mejor las células anormales

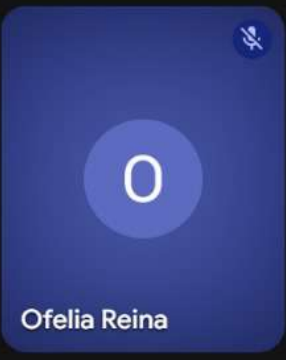
Regula las hormonas
Equilibra los niveles de estrógeno e insulina

Reduce la inflamación
Disminuye la inflamación crónica

Actividad física

Co...
Mar...
cor...

The infographic features a central semi-circle labeled 'Actividad física' with five arrows pointing outwards to different health benefits. The background includes a map of Bogotá and a logo with a star.




16



Javier Gutierrez



Ximena Carvajal Mar...



Ofelia Reina



RUBEN BLANCO



TINO QUIROZ P.



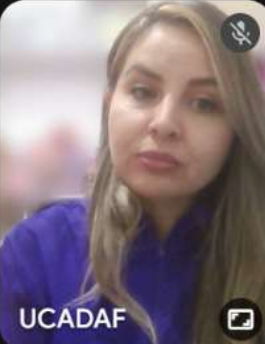
MANUEL VILLA...



Lilia Duarte



8 más



UCADAF

Personas

Añadir personas

Buscar a gente

EN LA REUNIÓN

Colaboradores 17

- UCADAF (Tú) Anfitrión de la reunión
- Adriana Castillo
- Amparo Sosa

Detalles de la reunión

PASO A PASO POR TU BIENESTAR

4 de febrero – Día Mundial Contra el Cáncer.



Jueves,
05 DE FEBRERO

De 06:00 a
07:00 p.m.

<https://calendar.app.google/VoamWxETLNNVg9rS6>



BOGOTÁ SE MUEVE CON SALUD
¡ESCANÉAME Y CONÉCTATE!

ACTA No.06/2026	COMITÉ/REUNIÓN: UCAD-AF	DD	MM	AA	HORA
		16	02	2026	10:00 am

ASISTENTES			
NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA	ASISTENCIA
MANUEL VILLAMIZAR	MÉDICO EPIDEMIÓLOGO	UCAD	X
JAVIER GUTIERREZ	MÉDICO DEL DEPORTE	UCAD	X
LILIANA PEREZ	PSICÓLOGA	UCAD	X
SANDRA RAMIREZ	NUTRICIONISTA	UCAD	X
ANA LUISA OSPINA	FISIOTERAPEUTA	UCAD	X
MARTIN DE JESUS QUIROZ	NUTRICIONISTA	UCAD	X

ORDEN DEL DIA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Matriz de Excel para seguimiento de actividades 2. Programa de bienestar grupo administrativo 3. Inicio del curso virtual con programa de Bogotá en Bici 4. Boletín informativo mes de marzo 	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El doctor Javier Gutiérrez proyecta una matriz en Excel como propuesta para realizar el seguimiento a las actividades de cada uno de los programas en los que los profesionales de la UCAD AF se desempeñan como líderes. El objetivo es visualizar de manera clara el seguimiento a las actividades que cada profesional tiene programadas. Se explica el diligenciamiento correcto tomando como ejemplo el caso de Liliana Pérez. Se destaca la importancia de registrar todas las actividades a desarrollar, incluyendo fecha y responsable. Para el 3 de marzo se tiene programada, dentro del programa Bogotá en Bici, la capacitación en pruebas físicas, la cual estará a cargo de Ana Luisa Ospina y Sandra Ramírez. Se detalla la información que debe consignarse en cada una de las columnas. Cada profesional estará identificado con un color dentro de la matriz, con el fin de facilitar la identificación del responsable de liderar o ejecutar cada actividad. La matriz contempla no solo el programa asignado a cada profesional, sino también la mesa de trabajo de la cual forma parte. Finalmente, se solicita que cada profesional diligencie y mantenga actualizada la información. 2. El doctor Javier Gutiérrez informa que Claudia Molina solicitó que desde la UCAD AF se realicen evaluaciones al grupo administrativo, actividad que anteriormente estaba a cargo del programa Muévete Bogotá. El objetivo no es solo realizar las evaluaciones, sino implementar un Programa de Bienestar Integral estructurado en tres fases. En la fase inicial se llevarán a cabo las evaluaciones junto con la valoración de comportamientos en salud (hábitos alimentarios, actividad física, bienestar emocional y hábitos de sueño). En la fase intermedia se desarrollarán talleres o actividades desde cada una de las áreas. Finalmente, se realizará una evaluación final para medir los resultados. El 25 de febrero se efectuará la evaluación inicial, que incluirá variables fisiológicas (presión arterial, composición corporal y capacidad respiratoria) y capacidades físicas (prueba de caminata de 6 minutos, dinamometría y salto vertical). Se propone realizar talleres de actividad física durante la fase intermedia y brindar asesoramiento en bienestar cada dos meses. Así mismo, se explica el método de calificación que permitirá evaluar el avance tanto individual como grupal. 3. En relación con el curso virtual, cuya implementación inicia el jueves, el doctor Javier Gutiérrez solicita realizar una prueba previa para verificar que todo funcione correctamente. Se pide a Liliana Pérez, encargada de este componente, enviar un correo a los profesionales de la UCAD AF para coordinar la prueba y confirmar el adecuado funcionamiento de la plataforma. 4. La nutricionista Sandra Ramírez informa que creó una carpeta denominada "Boletines 2026", en la cual cargó la lista de temas organizados por mes para el presente año. Adicionalmente, se compromete a enviar el enlace el día de hoy para que cada área cargue la información correspondiente, con el fin de remitir el documento al equipo de comunicaciones el miércoles y contar con el boletín durante la primera semana del mes de marzo. 	
Compromisos	
<ul style="list-style-type: none"> • Subir al drive la matriz para que cada profesional comience a diligenciarla de acuerdo a las actividades que vaya realizando. • Hacer una prueba enviando a los correos de los integrantes de UCADAF el inicio del curso virtual para verificar su funcionamiento. 	

- Subir en drive el documento para la creación del boletín de marzo y desde cada una de las áreas complementar la

EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA REUNIÓN					
¿Se logró el objetivo?			SI	x	NO
Observaciones					

Siendo las _____ 11:40 am _____ se da por terminado el comité/reunión, en constancia firman:

NOMBRE COMPLETO DE QUIÉN ELABORA EL ACTA		
FIRMA	<i>Sandra Ramirez</i>	
NOMBRE	Sandra Lucia Ramirez Rojas	
CARGO	Nutricionista UCAD-AF	

ACTA No. 7 /2026	COMITÉ/REUNIÓN: UCAD-AF	DD	MM	AA	HORA
		24	02	2026	10:00 am

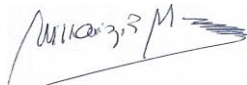
ASISTENTES			
NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA	ASISTENCIA
JUAN DAVID GUTIERREZ	MEDICO DEPORTOLOGO DIRECTOR	UCAD	X
JAVIER GUTIERREZ	MÉDICO DEL DEPORTE	UCAD	X
MARTIN DE JESUS QUIROZ	NUTRICIONISTA	UCAD	X
LILIANA PEREZ	PSICÓLOGA	UCAD	X
SANDRA RAMIREZ	NUTRICIONISTA	UCAD	X
ANA LUISA OSPINA	FISIOTERAPEUTA	UCAD	X
MANUEL VILLAMIZAR MEJIA	MEDICO EPIDEMIOLOGO	UCAD	X

ORDEN DEL DIA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Matriz de Excel para seguimiento de actividades 2. Programa de bienestar grupo administrativo 3. Inicio del curso virtual con programa de Bogotá en Bici 4. Boletín informativo mes de marzo
<p>El doctor Javier Gutiérrez abre la reunión solicitando el lleno de la matriz de seguimiento. Pregunta por los compromisos. Bogotá en Bici, Liliana informa que hay inscritos 90 participantes y que cada módulo será cada 15 días la carta de envío quedo con fecha del 27 de febrero para iniciar el curso el día 3 de marzo, Resumiendo del 2 de marzo al 16 de marzo se lanza el primer módulo. Ana Luisa toca el tema de hacer actividades 2,0 para esto realizo contacto con los referentes del Instituto. Revisar y ampliar la conferencia de tabaquismo por parte del Dr. Villamizar. Se toca el tema de la menstruación a solicitud de los últimos participantes de la conferencia presencia en donde asistieron el Dr. Javier y la Dra. Liliana para esto en conceso el Dr. Javier prestara artículos de la selección femenina de futbol y se socializara con el equipo.</p> <p>El Dr. Javier comenta que el día 3 de marzo en la escuela con Gerson, que tiene Bogotá ciclo vía solicitan prueba física El Dr. Javier recomienda actividades más puntuales con los participantes tales como flexiones de brazo sentallida y charla nutrición composición corporal</p> <p>Con respecto a la mesa 1 comenta la Dra. Liliana que no hay articulación por lo tanto se debe mejorar ese aspecto. Sin embargo el Dr. Javier sugiere acortar las conferencias.</p> <p>Martin informa sobre las acciones que a adelantado en la ruralidad. Se asistió a la Localidad de Sumapaz con taller nutricional.</p> <p>El Dr. Juan David pregunta del objetivo de la visita en los colegios para esto responde el Dr Martin que el objetivo es ofrecerles charlas y darles a conocer la importancia de la nutrición balanceada.</p> <p>Se discute de organizar un link en donde puedan conocer tanto la comunidad interna y externa las diferentes recomendaciones de acuerdo a la actividad física.</p> <p>De Bogotá en forma comenta Sandra que la próxima actividad es en abril de igual forma en Eventos con altura conmemorando el día mundial de la actividad física De igual forma comenta Sandra que articulo con de comunicaciones del Instituto y finalmente se aprobó 4 arañas 4 colgantes, se enviaron 10 opciones a la fecha no informan cuales quedan.</p> <p>El Dr Javier comenta con la articulación con los referentes de las diferentes mesas como las de promoción de las actividades, mesas de articulación con otros sectores como la SDS secretaria de educación con muévete Bogotá secretaria de la mujer Bogotá en forma manzanas del cuidado mesa 5 valoración e investigación o monitoreo mesa 7 campamentos También comenta el Dr Javier que se montaron unos indicadores estamos en el programa de fortalecimiento virtual.</p> <p>Ana Luisa manifiesta que los indicadores son de acuerdo a la línea que se esté elaborando y la sugerencia del Dr. Juan David es que sea interno, nuevamente se toca el tema de las mesas como es la mesa 6 formación de lideres comunitarios Liliana comenta que no hay articulación objetiva con las mesas conformadas. Juan David comenta que el director tiene como objetivo que el indicador este alineado con la ejecución presupuestal.</p> <p>Anja luisa comenta sobre las actividades próximas a realizarse de laboratorio bienestar ciudadano en donde se espera la participación de los profesionales de la UCADAF con los temas inherentes a sus competencias.</p> <p>El doctor Javier Gutiérrez nuevamente informa que Claudia Molina solicitó que desde la UCAD AF se realicen evaluaciones al grupo administrativo, el objetivo de lo anterior aclara el Dr. Javier es no es solo realizar las evaluaciones, sino implementar un Programa de Bienestar Integral.</p>
<p>Compromisos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subir al drive la matriz para que cada profesional comience a diligenciarla de acuerdo a las actividades que vaya realizando. • Hacer una prueba enviando a los correos de los integrantes de UCADAF el inicio del curso virtual para verificar su funcionamiento. • Subir en drive el documento para la creación del boletín de marzo y desde cada una de las áreas complementar la

--

EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA REUNIÓN				
¿Se logró el objetivo?	SI	x	NO	
Observaciones				

Siendo las _____ 11:40 am _____ se da por terminado el comité/reunión, en constancia firman:

NOMBRE COMPLETO DE QUIÉN ELABORA EL ACTA		
FIRMA		
NOMBRE	MANUEL VILLAMIZAR MEJIA	
CARGO	MEDICO EPIDEMIOLOGO SALUBRISTA	





LISTADO DE ASISTENCIA

TÍTULO: Reunión Deportiva para la Paz

RESPONSABLE DEL EVENTO

Claudia Molina

FECHA: 4 - 2 - 26 HORA INICIAL: 9:00 HORA FINAL:

LUGAR: Plaza Orleans IOR

ASISTENCIA POR ASISTENTES EXTERNOS AL CNO

NO.	IDENTIFICACION	NOMBRE DE CONCURRENTE	CARGO	DEPENDENCIA	OTRO	ASISTENTE	CONCURRENTE	OTRO
1		Paola Molina D	52271959	Coordinadora	Paz			
2		Martín Cuervo Z	77012314	participa	UCAD			
3		Diego Buquero A	101602954	Contratista	Recreación			
4		Diego Alejandro Páez	8008980	contratista	Recreación			
5		Carmen Elisa Neira Peña	51870900	Contratista	Recreación			
6		Edwin Alberto Pinkin Poma	79688020	Técnico 07	Rec - STED			
7		Jessica Marcela Pita	10133584	Contratista	STED			
8		Jaime Andrés Castro S	80075503	Contratista	STED			
9		Camila Esteban Arenas Gomez	80049402	Gestor DPEP	Recreación			
10		Juan Fernando Zaballita Vargas	1020364014	Contratista	STED			
11		Roberto León Moreno	79263209	Contratista	STED			
12		Alexander González Vela	1019006110	Gestor	STED			
13		Laura González	7940965	Contratista	UCAD			
14		Gabriel Rivera Rojas	79704781	Contratista	Recreación			
15		Gustavo Herrera	0807008	Sec. G.O.C	Recreación			

Este es un documento del sistema de información del CNO que puede ser consultado en cualquier momento por el personal de este sistema. Toda información que se encuentre en este documento es de carácter confidencial y no debe ser divulgada fuera del sistema de información del CNO. Toda información que se encuentre en este documento es de carácter confidencial y no debe ser divulgada fuera del sistema de información del CNO.



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Revisión de metas 2026- Deporte para la paz.

RESPONSABLE DEL EVENTO _____

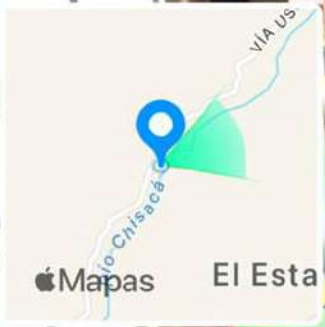
FECHA DD 10 MM 02 AAA 2026 HORA INICIAL 10:00AM HORA FINAL _____

LUGAR Plaza de los artesanos - sala de juntas recreación

DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	Marcela Silva Flórez	1.032.405.952	Gestora	Recreación	<i>[Firma]</i>			
2	Ruth Mantza Silva Prieto	20740373	Contratista Profesional	STED	<i>[Firma]</i>			
3	Juan Carlos Mora	79837134	Gestor	STRD	<i>[Firma]</i>			
4	JAME ANDRÉS CASTRO SUZCÓ	80075108	GESTOR	STED	<i>[Firma]</i>			
5	Alexander González	101906610	Gestor	STRD	<i>[Firma]</i>			
6	Camilo Esteban Arenas Gómez	80099402	Gestor	Recreación	<i>[Firma]</i>			
7	Juan Hernando Zabalela Vargas	1020764014	Contratista	STRD	<i>[Firma]</i>			
8	Martín Quiroz	77012314	Institución	UCAD	<i>[Firma]</i>			
9	TAUCZ YANICZEC	74443965	CONTRATISTA	UCAD	<i>[Firma]</i>			
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales>



09:59



Completado

Vie, 13/02/2026

Código de Foto: DN33UX24KKDDH4



TimeMark
Camera

© DN33UX24KKDDH4 TimeMark Verified













FEBRERO 2026

CRONOGRAMA ACTIVIDADES DEL 1 AL 28 DE FEBRERO 2026-MARTIN QUIROZ PORTELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3 Reunion con Gestora "Programa Recreacion Escolar" de Colegios en Ruralidad-Plaza de Artesanos	4 Reunion Equipo Deportes para la Paz (Plaza de Artesanos)	5 Taller Virtual:"Paso a Paso por tu Bienestar"	6	7	8
9	10 Mesa de Trabajo: Con Coordinadora Deportes para la Paz" y el equipo pedagogico	11	12	13 Actividad Programa Colegios en ruralidad - "En Colegio Rural "La Mayoria" de Usme	14	15 Festival Alimentarte en el Parque "El Country"
16 Reunion Virtual equipo UCAD AF	17	18 Actividad Programa "Colegios en Ruralidad"	19 Taller Presencial en CS "Abastos"-Localidad de Kennedy.Cronicos	20	21	22
23	24 Reunion Presencial de equipo UCAD AF-Plaza de los artesanos.	25	26 Actividad Programa "Colegios en Ruralidad" en el Sumapaz	27	28	



Escritorio → Menú → Administración de contratos → **Ver contrato**

- 1 [Información general](#)
- 2 [Condiciones](#)
- 3 [Bienes y servicios](#)
- 4 [Documentos del Proveedor](#)
- 5 [Documentos del contrato](#)
- 6 [Información presupuestal](#)
- 7 **Ejecución del Contrato**
- 8 [Modificaciones del Contrato](#)
- 9 [Incumplimientos](#)

Cancelar

VER CONTRATO
Ejecución del Contrato

Porcentaje Recepción de artículos

Plan de Pagos

¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? Sí No

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total
Pago 001	001	14/01/2026 10:29:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	
Pago 002	002	21 días de tiempo transcurrido (4/02/2026 12:55:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	

Documentos de ejecución del contrato

Descripción	Nombre del archivo
<input type="checkbox"/> CRP SEVEN 6254 CRP BD 5000960070.pdf	CRP SEVEN 6254 CRP BD 5000960070.pdf
<input type="checkbox"/> CRP SEVEN 6253 CRP BD 5000960069.pdf	CRP SEVEN 6253 CRP BD 5000960069.pdf
<input type="checkbox"/> CRP SEVEN 6252 CRP BD 5000960067.pdf	CRP SEVEN 6252 CRP BD 5000960067.pdf
<input type="checkbox"/> ARL_77012314_IDRD_STRD_CPS_3847_2025_20251203231252_29245.pdf	ARL_77012314_IDRD_STRD_CPS_3847_2025_2025
<input type="checkbox"/> SOPORTE_POLIZA_77012314_IDRD_STRD_CPS_3847_2025_20251201142512_38557.pdf	SOPORTE_POLIZA_77012314_IDRD_STRD_CPS_38
<input type="checkbox"/> INFORME CONSOLIDADO MES DICIEMBRE2025.pdf	INFORME CONSOLIDADO MES DICIEMBRE2025.pdf
<input type="checkbox"/> INFORME CONSOLIDADO MES ENERO 2026.pdf	INFORME CONSOLIDADO MES ENERO 2026.pdf

Cancelar



IDRC

IDRC

IDRC

BUSOTA



BOGOTÁ
Campeón Grande
EQUIPO BOGOTÁ
2026

Man in denim jacket leaning over the table.

Young girl in pink patterned sweater sitting at the table.

Table with various fruits (apple, orange, pear, banana, grapes, kiwi, carrot, cucumber, egg, strawberries, nuts) and drinks (juice, coffee).

