

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL CONTRATO DE  
 PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A  
 LA GESTIÓN

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. FINAL CONTRATO No. 548 DE 2025					
<b>Nombre del Contratista</b>	JEFFERSON ALEXANDER MARTIN GUZMAN				
<b>Identificación del Contratista (C.C. / NIT)</b>	1.074.417.452 GACHETA				
<b>Nombre y Cargo del Supervisor</b>	JOSÉ LUIS PRADO HERNANDEZ TECNICO OPERATIVO.				
<b>Número del Contrato</b>	548	<b>Pago Número</b>	FINAL	<b>De</b>	FINAL
<b>Período Informado</b>	01/08/2025 - 30/11/2025	<b>No. De Registro Presupuestal</b>	2025001236 - 2025000676		
<b>Cuenta Bancaria y Entidad</b>	431350066439 del BANCO AGRARIO	<b>Corriente</b>		<b>Ahorros</b>	X
<b>Valor del Pago</b>	TRES MILLONES QUINIENTOS MIL MCTE (\$3.500.000)				
<b>Fecha Acta Inicio</b>	01/08/2025	<b>Fecha de Terminación Vigencia Inicial</b>	31/10/2025		
<b>Prórroga</b>	SI X NO	<b>Fecha de Terminación prórroga</b>	30/11/2025		
<b>Adición</b>	SI X NO	<b>Valor Adicionado</b>	\$ 3.500.000		
<b>Suspensiones</b>	SI NO X	<b>Periodo de Terminación</b>	N/A		
<b>Objeto del Contrato: "PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES EN LA EJECUCIÓN DE LA META 167 A CARGO DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA, EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "GOBERNANDO. MÁS QUE UN PLAN.</b>					
<b>Obligaciones específicas</b>		<b>Actividades realizadas</b>			
1. Realizar actividad física con los 5 entornos del programa "Cundinamarca en movimiento". (comunitario, educativo, familiar, institucional y laboral), teniendo un grupo por entorno, para fortalecer la actividad física y el fortalecimiento de la salud mental y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en el departamento.		Realice actividades en los 5 entornos de cada municipio (gama, Junín, Gachalá, ubala y Gachalá) como correspondía a la obligación y a cronograma previamente establecido con anterioridad.  <b>AGOSTO.</b> <b>Entorno Educativo:</b> se realiza el día 13 de AGOSTO de 2025. En el colegio monseñor Abdón López Ayala del municipio de GACHETA, se hace la intervención explicando el programa Cundinamarca en movimiento y se realizan actividades recreativas y predeportivas a los estudiantes de dicha escuela.  <b>-Entorno Comunitario:</b> Se realiza el día 15 de agosto de 2025 en la vereda Fátima del municipio de Gacheta, donde se presenta en sus inicios todo el programa de CUNDINAMARCA EN MOVIMIENTO, se da a conocer la importancia de realizar actividad física diaria, además de realizar y darles a conocer a las personas asistentes una seri de ejercicios que pueden realizar en su casa antes de cualquier actividad diaria en su día a día.  <b>-Entorno Familiar:</b> se realiza un festival deportivo			



para los niños del Guavio que integran el CLUB DEPORTIVO DE FUTBOL CANTERANOS, ello con el fin de educar mediante valores durante la competencia, por medio de acciones de juego con sus respectivas reglas y normas, para así mismo tener ambientes sanos y de amplia enseñanza.

**-Entorno Institucional:** ICBF, se realizó con la población administrativa del bienestar familiar una clase de actividad física la cual se desarrolló el día 29 de agosto en los horarios de: 10:00 am a 11:20 am, en donde se realizó una práctica de aeróbicos, pasos básicos con música de fondo, donde se contó con la participación de 12 personas que hacen parte de esta institución, como también dando a conocer el programa de actividad física, Cundinamarca en movimiento y de los beneficios de realizar actividad física por lo menos de dos a tres veces por semana.

**-Entorno Laboral - Entorno comunitario:** se realizó una sesión de actividad física con el grupo de discapacidad que integran la administración municipal de gacheta el día 28 de agosto, en los horarios fijados por el grupo de trabajo de 09:00 am a 10:20 am, en donde se integró al grupo con actividades de movimiento, lúdicas y recreativas, como juegos de atención de memorización y sobre todo de movimientos corporales los cuales permitieran un rango de movimiento muy consiente.

**OBSERVACION:** el entorno laboral no se realizó por temas de tiempo y población, pero se cambió por otro entorno comunitario.

#### **SEPTIEMBRE.**

**Entorno Educativo:** se realiza el día 04 de SEPTIEMBRE de 2025. En la escuela poli carpa Salavarieta anexa del colegio monseñor Abdón López Ayala del municipio de GACHETA, se llevó una sesión los niños del grado primero de primaria, en donde se realizaron actividades motoras, de grupo y juegos de tareas.

**-Entorno Comunitario:** Se realiza el día 08 de SEPTIEMBRE de 2025 en el municipio de Gama en el centro día, donde se conforman grupos de personas adultas y se les realizan sesión de todo tipo, para esta oportunidad se llevaron a cabo una serie de ejercicios con pelotas, ejercicios de coordinación óculo manual y óculo pie y de recalcar la importancia de realizar ejercicios físicos y actividad física diaria.

**Entorno Familiar:** no se llevó sesión debido a que fue una de las omisiones para este mes debido al desarrollo de la semana del movimiento.

**-Entorno Institucional:** se desarrolló una sesión con los funcionarios del INPEC, con una serie de actividades recreativas de grupo y una sesión musicalizada con pasos básicos y la elaboración de un esquema grupal con cada uno de los funcionarios de esta institución pública.



**Entorno Laboral:** se realizó una sesión de pausas activas a todos los funcionarios de la administración municipal del municipio de Gama, la cual consto de ejercicios físicos, movilidad articular y dinámicas recreativas para todo el grupo que ese día se consagro.

**ENTORNO FAMILIAR NO SE REALIZO, POR MOTIVOS ACORDADOS ENTRE FORMADORES Y CUERPO TECNICO DEL PROGRAMA.**

**OCTUBRE:**

**Entorno Educativo:** se realiza el día 08-09 de OCTUBRE, en una colaboración con la secretaria de educación apoyamos el grupo de docentes con unas actividades en tres momentos: 1. Actividades rompe hielos, 2. Actividad musicalizada, 3. Juego recreativo. Ello con el fin de brindar un espacio de actividad física el cual permitiera a los docentes liberar sus tenciones laborales y tener un nuevo espacio dentro de su jornada con el fin de promover la actividad física.

**-Entorno Comunitario:** Se realiza el día 06 de OCTUBRE de 2025 en el municipio de Gacheta en la vereda ROMERAL, en donde es llevado a cabo un taller de nutrición con unas ayudas pedagógicas el cual trasmitía un contenido relacionado con la comida y de su dieta, teniendo relevancia en cómo y que cantidades debo comer, también unos ejercicios de movilidad articular y estiramientos para las extremidades, así como también toda la promoción y de la importancia de realizar actividad física consiente. Generando buen impacto y haciendo que dicha información sea bien aplicada.

**Entorno Familiar:** se realiza el día 20 de octubre en la vereda zaque la capilla, donde se desarrollaron charlas con el grupo asistente, además de ejercicios con su propio peso y con los elementos que teníamos a disposición.

**Entorno Institucional:** se desarrolló una sesión con los funcionarios del HOSPITAL SAN FRANCISCO DE GACHETA el día 29 de octubre, donde se realizaron actividades recreativas de grupo y una sesión musicalizada con pasos básicos y la elaboración de un esquema grupal con cada uno de los funcionarios de esta institución pública.

**Entorno Laboral:** se llevó a cabo una caminata por los municipios de Junín y Gacheta. Y de esta forma liberar espacios que permitan conocer, explorar y salir de la cotidianidad del ejercicio.

**NOVIEMBRE:**

**Entorno Educativo:** NO SE LLEVO A CABO ESTE ENTORNO DEBIDO A UN ACUERDO ENTRE EL GRUPO TECNICO Y LOS PROFESORES DEL GRUPO DE ACTIVIDAD FISICA.

**Entorno Comunitario:** Se inicia la actividad con la presentación del programa, CUNDINAMARCA EN MOVIMIENTO, dando a conocer los beneficios de realizar actividad física y sus características. Por otro lado, procedemos a realizar ejercicios de movilidad articular con cada una de las articulaciones del cuerpo, siempre intentando que los movimientos



para este tipo de comunidad sean lo más fáciles posibles debido a sus condiciones físicas. Seguido de ello realizamos unas actividades recreativas las cuales sirven para integrar al grupo de trabajo y por ende normalizar la sesión y hacerla más llevadera y dinámica para todo el grupo.

**Entorno Familiar:** Se inicia la actividad en la vereda zaque la capilla del municipio de Gacheta, dicha actividad comienza con una breve charla acerca de lo que para los usuarios es la actividad física, muchos la relacionaron con ejercicios, salir a caminar, salir a trotar y demás. Seguido a ello se define que es realmente la actividad física y de la importancia de realizar dicha actividad de manera constante. También se da a conocer algunas de las características que definen la actividad física y de la motivación que necesitan para realizar de ella un hábito. Por otra parte, se llevaron a cabo unas actividades recreativas para los niños y personas que allí se encontraban, dichas actividades tenían como finalidad generar espacios de diversión y de integración, además de generar estímulos de protección y acompañamiento. Por otro lado, se da a conocer la importancia de la práctica deportiva y la actividad física diaria en sus familias y entornos para de esta manera construir a edades tempranas una conciencia de personas integrales y ayudar a la prevención de enfermedades, hábitos saludables y tener en cuenta una cultura de movimiento a temprana edad

**Entorno Institucional:** Se inicia la sesión de actividad física, presentando el programa, sus objetivos y sus metas, además de hacer la debida presentación del formador y de lo que se iba a realizar en la actividad, posterior a ello se da inicio a la sesión con unos ejercicios de calentamiento, para luego poner en marcha un TABATA, con los ejercicios acordes para el grupo, realizando trabajos de tren inferior, zona abdominal y tren superior, disponiendo de una serie de ejercicios para las zonas mencionadas, luego realizamos tres actividades recreativas que nos permitieran integrar al grupo y gestionar un ambiente sano de convivencia y canales de comunicación asertivos.

**Entorno Laboral:** se llevó a cabo la presentación del formador y presentación del programa actividad física, Cundinamarca en movimiento, en donde seguido de ello se realizó una sesión de actividad física esta vez comprometidos con un torneo de ping pong, el cual se llevó a cabo en la sede principal de la UNAD, donde se acompañó con todo el componente táctico y el componente reglamentario para el desarrollo de dicho torneo, en donde se realizó unos fixtures de eliminación sencilla y sorteo de cada una de las posiciones y de los duelos a jugar

**VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #1.**



CONTINUACIÓN DEL INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL N° 04 DE 04 DEL CPS N° 548 DE 2025.

<p>2. Desarrollar actividades de promoción a los estudiantes del entorno educativo como promotores de actividad física, mediante su capacitación y orientación para impulsar estilos de vida activos en sus Instituciones Educativas, hacia la básica primaria.</p>	<p>Desarrolle las actividades de actividad física en las instituciones educativas del Municipio de Gacheta las cuales son: el colegio monseñor Abdón López, donde se ejecutan actividades físicas predeportivas donde se orientó a los estudiantes para que impulsen un estilo de vida saludable en sus instituciones y en su vida cotidiana.</p> <p><b>AGOSTO.</b> Fechas: <b>14-08-25: grupo 11.01:</b> se llevó a cabo una charla de actividad física, exponiendo sus beneficios y sus mejoras en el organismo, creando un habito en los estudiantes. <b>21-08-25: grupo 11.01:</b> no se llevó sesión de clase debido a que la rectora de la institución sito a un taller de padres con todos los estudiantes. Actividad: Charla sobre actividad física para luego actividades recreativas y cooperativas con el grupo educativo.</p> <p><b>SEPTIEMBRE.</b> Fechas: <b>05-09-25: grupo 11.02:</b> se llevó a cabo una charla de actividad física, exponiendo sus beneficios y sus mejoras en el organismo, creando un habito en los estudiantes, por otro lado, se establecieron conversaciones de grupo, donde cada estudiante manifiesta y relaciona la actividad física con su cotidianidad y como poder realizarla de manera mas seguida hasta convertirla en un estilo de vida. <b>19-09-25: grupo 11.02:</b> se llevó la sesión de clase con actividades deportivas de relevos grupales que pueden realizar en cualquier comunidad y entorno para incentivar y motivar a la práctica de actividades físicas sencillas y con poco material.</p> <p><b>OCTUBRE.</b> Fechas: <b>17-10-25: grupo 11.02:</b> Se desarrolla la sesión con el grado 11:02 el día 17-10-2025 de la institución educativa monseñor Abdón López, la cual consistió para esta vez en: promover la actividad física y realizar de ella un estilo de vida. Por medio de esta sesión lo que hicimos fue desarrollar diferentes ejercicios físicos, mejorando o intentando crear una condición física de este tipo de alumnos de este colegio. <b>31-09-25: grupo 11.02:</b> Se desarrollo la segunda sesión de capacitación el día 31-09-2025 con el grado 11-02 de la institución educativa monseñor Abdón López, con una jornada deportiva el cual incluyo a todos los estudiantes del colegio en</p>
---	---



	<p>actividades deportivas mixtas de competencia y actividades recreativas.</p> <p><b>NOVIEMBRE:</b>  Fechas:  <b>08-11-25: grupo 11.02:</b> Se desarrolla la sesión con el grado 11:02 el día 08-11-2025 de la institución educativa monseñor Abdón López, la cual consistió para esta vez en: promover la actividad física y realizar de ella un estilo de vida. Por medio de esta sesión lo que hicimos fue desarrollar diferentes ejercicios físicos, mejorando o intentando crear una condición física de este tipo de alumnos de este colegio.</p> <p><b>21-11-25: grupo 11.02:</b> Se desarrollo la segunda sesión de capacitación el día 21-11-2025 con el grado 11-02 de la institución educativa monseñor Abdón López, con una jornada poco inusual debido a que los estudiantes del grupo se encontraban un poco desanimados debido a que eran sus últimos momentos, por lo que hicimos una breve charla, y descubrimos que muchos de ellos no saben qué hacer cuando se termine el año lectivo y por ende estaban y se encontraban bajos de nota.</p> <p><b>Actividades:</b>  Capacitaciones, charlas sobre actividad física, creación de contenido, formación de conceptos sobre sus puntos de vista con respecto a la actividad física, así como también distintos juegos recreativos grupales, y juegos pre deportivos.</p> <p><b>VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #2.</b></p>
<p>3. Realizar 2 ciclo paseos mensualmente en los diferentes municipios de la provincia de la cual es asignado, brindando información sobre el uso de la bicicleta y su importancia para la actividad física y el fortalecimiento de la salud mental y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en el departamento</p>	<p>Se llevaron a cabo los ciclo paseos en los municipios en los cuales tuvimos respuesta y ayuda por parte de las administraciones municipales así de sus directores de deportes y de la acogida de las escuelas de formación, y grupos que se quisieron apuntar a este tipo de actividades en los municipios de: (GAMA, GACHETA Y JUNIN)</p> <p><b>AGOSTO.</b>  Realice dicho ciclo paseo en donde se destaca el uso de la bicicleta y de su uso diario el día 20 de agosto por los senderos del municipio con la ayuda de la policía y algunos profesores que forman parte de la administración municipal. Promoviendo estos espacios desde la salud para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. esta actividad se realiza el día 23 de agosto desde las 4:30 pm hasta las 5:30 el recorrido se llevó en total tranquilidad y orden previsto.</p> <p>Realice el día 28 de agosto en el municipio de Gacheta un recorrido al sitio puente quebrado, el recorrido tubo una distancia de 3. 5 km y contamos con la participación de los niños que integran escuelas de formación deportivas y culturales del municipio, donde al inicio de la actividad se dio a conocer los beneficios de la actividad física, sobre el uso de la bicicleta como medio de transporte y de los</p>



	<p>beneficios que ella nos provee, como también las normas de seguridad que en el recorrido íbamos a tener en cuenta, por donde haríamos el recorrido y quienes nos iban a acompañar en dicho trayecto.</p> <p><b>SEPTIEMBRE.</b> Para este mes no se hicieron los ciclos paseos debido a los cambios que tuvimos y fueron suministrados por el grupo técnico del programa debido a la realización de la SEMANA DEL MOVIMIENTO, acuerdos entre grupo de instructores formadores, y coordinadores de programa.</p> <p><b>OCTUBRE.</b> Se llevaron dos ciclos paseos, uno en el municipio de Gacheta y el otro en el municipio de Gama. <b>17/10/2025:</b> Se realizo un ciclo paseo promoviendo el uso de la bicicleta el día 17 de OCTUBRE por los senderos del municipio de Gacheta con la ayuda de la policía y los alumnos de la escuela de ciclo montañismo, ello con el fin de Promover estos espacios desde el deporte con fines de prevención en cuanto a enfermedades crónicas no transmisibles, generando un habito en la salud. <b>24/10/2025:</b> Se realizo el otro ciclo paseo en el municipio de Gama el día 24 de octubre con la compañía de los niños que pudieron asistir, además de la compañía de un profesor que me ayudo a realizar la convocatoria de los niños de la escuela de formación. dicho ciclo paseo tuvo un excelente recorrido muy técnico y su terreno en buen estado.</p> <p><b>NOVIEMBRE.</b> <b>21/11/2025:</b> Se realizo un ciclo paseo promoviendo el uso de la bicicleta y de su uso diario el día 21 de NOVIEMBRE por los senderos del municipio de GAMA con la ayuda de los alumnos de la escuela de ciclo montañismo, ello con el fin de Promover estos espacios desde el deporte con fines de prevención en cuanto a enfermedades crónicas no transmisibles, además de desarrollar espacios técnicos sobre terreno, como utilizar los cambios de marcha en la bicicleta. Todo ello con el fin de salir de la rutina y poder crear espacios diversos en los que las comunidades salgan de su rutina y pongan en marcha acciones que les permitan mejorar su condición física y disolver las enfermedades mentales y crónicas que tanto nos afectan hoy en día. El otro ciclo paseo no se llevo a cabo debido a un acuerdo entre el grupo técnico y los profesores del componente de actividad física.</p> <p><b>VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #3.</b></p>
<p>4. Planear, diseñar y ejecutar mensualmente 1 evento masivo por entorno (más de 100 personas) de actividad física programa “Cundinamarca en movimiento”, que involucre la participación de los diferentes entornos de varios municipios de una provincia, bajo la orientación o acompañamiento del coordinador y/o supervisor; así mismo realizar el</p>	<p><b>AGOSTO.</b> Planee un evento masivo el día 16 de agosto en el municipio de Junín Cundinamarca en donde se contó con toda la disposición y actitud para dicho evento, dando a conocer el programa de CUNDINAMARCA EN MOVIMIENTO y de la importancia de realizar actividad física de manera consiente y constante,</p>



formato de inscripción virtual y físico o presentar certificación del municipio con la caracterización de la población participante (si son más de 100 beneficiarios).

este evento tenía como objetivo una práctica deportiva para las mujeres que integran el programa más que un plan pasión por un género, en donde se realizan actividades deportivas de integración y se les reconoce con una compensación para avanzar a siguiente ronda. Desde el componente actividad física actuamos como facilitadores de la actividad predisponiendo al grupo de participantes con una serie de ejercicios, y una sesión de aeróbicos la cual fue de gran ayuda para activar al grupo que participa de dicha jornada deportiva, todo ello enfocado a (movilidad articular, ejercicios progresivos corporales enfocados al evento), activando su organismo y preparándolos para la puesta en marcha la cual iba hacer un poco exigente durante la jornada.

**JUNÍN 16 de 08 de 2025, MAS QUE UN PLAN PASION POR UN GENERO, JUNIN.**

**SEPTIEMBRE.**

Planee un evento masivo el día 20 de septiembre en el municipio de Gachalá Cundinamarca en donde se contó con toda la disposición y actitud para dicho evento, dando a conocer el programa de CUNDINAMARCA EN MOVIMIENTO. Y de la semana del movimiento, además de la importancia de realizar actividad física de manera consiente y constante, este evento tenía como objetivo movilizar y hacer parte de la semana del movimiento con una sesión de actividades musicalizadas y un recorrido por el municipio donde debían responder a distintas actividades que encontrarían ubicadas en puntos específicos. Desde el componente actividad física actuamos como facilitadores de la actividad predisponiendo al grupo de participantes en una sesión de aeróbicos la cual fue de gran ayuda para activar al grupo que participa de dicha jornada deportiva, todo ello enfocado a (movilidad articular, ejercicios de extensión y flexión de manera progresiva, activando su organismo y preparándolos para la puesta en marcha la cual iba hacer un poco exigente durante la jornada.

**GACHALA 20 de 09 de 2025, COLOR RUN, SEMANA CULTURAL.**

**OCTUBRE.**

Apoye una actividad en el municipio de la calera la cual consistió en realizar la promoción y divulgación de la publicidad acerca de la media maratón de Girardot, esta actividad fue canjeada por el evento masivo de este mes de octubre dicho acuerdo es acordado entre los líderes del grupo técnico y el formador.

**NOVIEMBRE.**

Se llevo a cabo jornada deportiva la cual conto con toda población estudiantil del colegio monseñor Abdón López Ayala, esta jornada estuvo liderada por los docentes de la institución. En su primer momento se realiza toda la descripción del día y de lo que se tenía preparado, así como también cada



	<p>uno de los encuentros deportivos que se llevarían a cabo, cabe resaltar que esta jornada deportiva se realizó durante todo el año y para este día se consagraron los compromisos que definirían a los campeones del año.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuentros deportivos de futbol 6 en el parque del agua.</li> <li>• Encuentros deportivos de futbol de salón, en el polideportivo.</li> <li>• Encuentros deportivos de vóleibol en la Colombia.</li> </ul> <p><b>12/11/2025. OLIMPIADAS DEPORTIVAS.</b></p>
<p>5. Tener un grupo regular de actividad física en zona rural, fortaleciendo los entornos que se encuentren en la zona asignada, deben ir 2 veces por semana y realizar una sesión de Actividad Física acorde a las necesidades de la comunidad, la cual debe durar 1 hora y 20 minutos. A este grupo deben realizarle pruebas y encuestas de actividad física y una anamnesis; a las cuales se les debe hacer seguimiento y control cada 3 meses.</p>	<p><b>Ver evidencia fotográfica #4.</b></p> <p><b>AGOSTO.</b></p> <p>Realice durante la primera jornada correspondiente al mes de agosto proceder a conversar con la presidenta de la junta de acción comunal de la <b>URBANIZACIÓN LA ESPERANZA</b> con el fin de buscar la conformación del grupo regular de actividad física en dicho sitio, se realizó el acercamiento y coordinación con la presidenta de la Junta de Acción Comunal. A través de los distintos medios de comunicación vía WhatsApp, y por llamadas telefónicas en su primera instancia, para luego el día 14 de agosto tener una reunión de manera presencial en donde se expone todo el programa <b>CUNDINAMARCA EN MOVIMIENTO</b> sus metas y su proyección, como también sus objetivos y cuál es su población a trabajar. Se solicitó el apoyo para la convocatoria comunitaria donde ella manifiesta una pronta rta el día 21 de agosto, para iniciar con las sesiones de actividad física en el sitio anteriormente mencionado.</p> <p>las sesiones con el grupo regular se realizarán los días martes y viernes en los horarios de LA tarde, desde las 06:00 pm hasta las 07:15 pm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>21-08-25, SESION ADULTO MAYOR: trabajo de motricidad gruesa y fina, pintando y cortando siluetas establecidas.</b></li> <li>• <b>25-08-25, SESION DE ACTIVIDAD FISICA: sesión actividades rompe hielos.</b></li> <li>• <b>26-08-25, SESION DE ACTIVIDAD FISICA: sesión de actividad musicalizada con pasos básicos de aeróbicos</b></li> <li>• <b>29-08-25 SESION DE ACTIVIDAD FISICA: sesión de ejercicios compuestos, tren superior, tren inferior, ejercicios de movilidad.</b></li> </ul> <p><b>SEPTIEMBRE.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 02-09.2025: no se llevó a cabo la sesión debido a que, para este día, el grupo de</li> </ul>



actividad física tuvo la reunión mensual y por desplazamientos no se realizó la sesión.

- 05-09-2025: se llevó a cabo la sesión con el grupo regular, una sesión con elemento (bastón), ello con el fin de realizar una mejora en la coordinación y movimientos corporales con la ayuda del elemento al ritmo de la música.
- 09-09-2025: se llevó a cabo una sesión recreo deportiva en la que se realizaron combinaciones entre ejercicios y actividades recreativas con pelotas, aros, platillos, todo ello con reglas, premios o penitencias, todo ello en relevos y de forma grupal.
- 12-09-2025: llevamos a cabo una sesión de rumba en la que se realizaron ejercicios, pasos de: merengue, bachata, salsa, carranga y aerobics básicos.
- 16-09-2025: para dicha sesión hicimos una clase condición física en la que nos enfocamos en la realización de ejercicios de tren inferior, hicimos desplazamientos por el campo, con ejercicios compuestos por parejas, trabajos de abdomen y unas dinámicas con balón.
- 19-09-2025: para esta sesión utilizamos una modalidad de ejercicios que se llaman (tabata) la cual consiste en realizar circuitos de entrenamiento por límites de tiempo, trabajos de 20 segundos y descansos de 10 segundos entre ejercicios, todo ello con recepción sonora y ejercicios diferenciales para cada grupo que allí asiste.
- 23-09-2025: sesión de juegos deportivos, para este día nos enfocamos en la disciplina del baloncesto, en donde la sesión la ubicamos en recordar, reglas y como se juega este deporte de manera aficionada.
- 26-09-2025: no se llevó sesión debido a que las personas que conforman dicho grupo se encontraban en una actividad llamada misión eclesial que la realiza la iglesia del municipio de Gacheta y dicha actividad se cruzó con la sesión de actividad física.
- 30-09-2025: trabajo funcional con su propio peso, ejercicios isométricos en piernas, ejercicios de tren superior en brazos y ejercicios de abdomen.

#### OCTUBRE.

- 03-10-2025: ejercicios de fortalecimiento y mantenimiento.



- 07-10-2025: se realizó una sesión de ejercicios enfocados en el abdomen y tren superior con discos de 10 kg de peso.
- 10-10-2025: se realizó una sesión de trabajo físico, enfocado a ejercicios pliométricos de manera individual y por parejas.
- 14-10-2025: se llevó a cabo una sesión muy inusual por que el sitio donde se acostumbra a realizar la clase no contaba con luz, sin embargo, nos apoyamos de una luz intermitente y realizamos una sesión de trabajo funcional y condición física.
- 17-10-2025: no se llevó a cabo dicha sesión debido a que el lugar de encuentro se encontraba sin luz y no fue posible hacer la tarea.
- 21-10-2025: realizamos la sesión e hicimos una caminata por un sendero del municipio de gacheta.
- 24-10-2025: hicimos una sesión enfocada en la parte deportiva en la disciplina del voleibol
- 28-10-2025: realizamos un trabajo de condición física y estabilidad.
- 31-10-2025: ejercicios físicos compuestos. Con su propio peso corporal

#### **NOVIEMBRE.**

Realice la cuarta jornada correspondiente al mes de noviembre en todas y cada una de las sesiones que se comprenden dentro del mes y del presente objeto contractual, sesiones cargadas de diferentes actividades físicas, deportivas, recreativas y demás ejercicios que ayuden a fortalecer la condición física de todos y cada uno de los participantes.

- 04-11-2025: ejercicios de fortalecimiento y mantenimiento.
- 07-11-2025: no se llevo a cabo la sesión debido a que este día no hubo luz en todo el municipio de gacheta.
- 11-10-2025: se realizó una sesión de trabajo físico, enfocado a ejercicios pliométricos de manera individual.
- 14-10-2025: caminata en horas de la noche.
- 18-11-2025: ejercicios de mantenimiento y fortalecimiento.
- 21-11-2025: caminata en horas de la noche
- 25-11-2025: hicimos una sesión enfocada en preservar y concientizar a que el grupo de manera individual siga haciendo uso de las instalaciones deportivas y sigan realizando actividad física.
- 28-11-2025: se realizo el cierre del grupo regular.



**GRUPO REGULAR: DE 06:00 PM A 07: 30 PM**  
**VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #5.**



CONTINUACIÓN DEL INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL N° 04 DE 04 DEL CPS N° 548 DE 2025.

<p>6. Realizar la planeación mensual y entregar a la coordinación un cronograma semanal de las actividades relacionadas con el cumplimiento de obligaciones y objeto contractual.</p>	<p><b>AGOSTO.</b> Realice en la primera semana del mes de agosto la planeación del cronograma a desarrollarse en el mes de agosto donde se encuentran las actividades a realizar dando cumplimiento al objeto contractual y las obligaciones correspondiente a desarrollar durante este mes y adjunte todas y cada una de las actividades en el programa que se designó por el grupo técnico del programa.</p> <p><b>SEPTIEMBRE.</b> Realice en la primera semana del mes de septiembre la planeación del cronograma a desarrollarse en el mes de septiembre donde se encuentran las actividades a realizar y de todo lo relacionado con la semana del movimiento dando cumplimiento al objeto contractual y las obligaciones correspondiente a desarrollar durante este mes y adjunte todas y cada una de las actividades que se designaron para este mes por el grupo técnico del programa.</p> <p><b>OCTUBRE.</b> Realice en la primera semana del mes de OCTUBRE la planeación del cronograma a desarrollarse en el mes de OCTUBRE, donde se encuentran las actividades a realizar y de todo lo relacionado con el presente contrato dando cumplimiento al objeto contractual y las obligaciones correspondiente a desarrollar durante este mes, además de ello adjunte todas y cada una de las actividades que se designaron para este mes por el grupo técnico del programa.</p> <p><b>NOVIEMBRE.</b> Realice en la primera semana del mes de NOVIEMBRE la planeación del cronograma a desarrollarse en el mes de NOVIEMBRE, donde se encuentran las actividades a realizar y de todo lo relacionado con el presente contrato dando cumplimiento al objeto contractual y las obligaciones correspondiente a desarrollar durante este mes, además de ello adjunte todas y cada una de las actividades que se designaron para este mes por el grupo técnico del programa.</p> <p><b>VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #6.</b></p>
<p>7. Apoyar programas institucionales y eventos organizados por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca en cada uno de los municipios asignados.</p>	<p>Realice el acompañamiento a los distintos eventos y capacitaciones que desde INDEPORTES CUNDINAMARCA se promuevan:</p> <p><b>AGOSTO.</b> Realice el acompañamiento a los distintos eventos y capacitaciones que desde INDEPORTES CUNDINAMARCA se promuevan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 de agosto 2025: capacitación para funcionarios y adultos mayores de</li> </ul>



Cundinamarca (se adjunta y envía certificación institucional por capacitación con los chicos del grado 11, la cual es expedida por el grupo técnico del programa)

#### **SEPTIEMBRE.**

Para este mes se desarrolló la semana del movimiento que inicio el día 22 y termino el día 28 de septiembre, en donde cada día se debía interactuar con un entorno realizando actividades que permitieran desarrollar un espacio de movimiento para las personas de los pueblos asignados.

#### **MES DE SEPTIEMBRE:**

- **22, entorno educativo:** colegio monseñor Abdón López grados 801 y 802.
- **23, entorno comunitario:** veredas de tuala, resguardo i y hogar adulto mayor gacheta.
- **24. entorno familiar.** la esperanza gacheta.
- **25 entorno institucional:** internos del centro prisionero inpec gacheta.
- **26 entorno laboral:** funcionarios administración municipal de ubala.
- **27. evento masivo:** municipio de Gachalá, para la población en general-
- **28. ruta del movimiento:** estudiantes del colegio martin romero, corporación del Guavio y funcionarios de la alcaldía.

#### **SEMANA DEL MOVIMIENTO DEL 22 AL 27 DE SEPTIEMBRE.**

#### **OCTUBRE.**

Para este mes se desarrollaron dos apoyos:

#### **MES DE OCTUBRE:**

- **08-10-2025: APOYO SECRETARIA DE EDUCACION, COLEGIO AGROPECUARIO PILOTO Y COLEGIO MONSEÑOR ABDON LOPEZ AYALA.**
- **09-10-2025: APOYO SECRETARIA DE EDUCACION, COLEGIO MARTIN ROMERO DE GAMA**
- **25 y 26 de octubre: apoyo carrera media maratón, no realizamos dicho apoyo, debido a las indicaciones del grupo técnico.**

#### **NOVIEMBRE.**

Para este mes se desarrolló un evento importante el cual fue nombrado EL CUNDINAMARCA FEST el cual tuvo lugar en el parque simón bolívar el día 16 de noviembre.

#### **MES DE NOVIEMBRE:**

- **16/11/2025: CUNDINAMARCA FEST, ACTIVIDAD FISICA, PARQUE SIMON BOLIVAR.**



	<b>VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #7.</b>
<p>8. Asistir y fortalecer la realización de mesas de trabajo, talleres, capacitaciones, reuniones de coordinación y/o supervisión, informativas, de planeación y de seguimiento proyectadas para el óptimo desarrollo de los eventos de actividad física, o actividades institucionales de la entidad.</p>	<p><b>AGOSTO.</b>  Municipio de: JUNIN: 10 de agosto  GACHETA: 14 de agosto doctora gloria Bonilla, secretaria de desarrollo social  UBALA: 07 de agosto de 2025 coordinador de deportes.  GACHALA: 07 de agosto de 2025 coordinador de deportes.  Reunión presencial en la casa del deportista Cundinamarqués desde las 8:00 am, el supervisor del contrato José Luis Prado y todo el equipo técnico del programa Cundinamarca en Movimiento el día 04 de agosto de 2025.</p> <p><b>SEPTIEMBRE.</b>  Reunión presencial en la casa del deportista Cundinamarqués desde las 8:00 am, el supervisor del contrato José Luis Prado y todo el equipo técnico del programa Cundinamarca en Movimiento el día 02 de SEPTIEMBRE de 2025.</p> <p><b>OCTUBRE.</b>  Asistí a reuniones presenciales, llamadas telefónicas con los diferentes coordinadores de la región del Guavio, ello con el fin de presentarme y ofrecer los servicios a actividades, además de toda la información para ayudar con la publicidad para que la gente tenga conocimiento de lo que se hace desde la gobernación de Cundinamarca.</p> <p><b>NOVIEMBRE.</b>  Asistí a reuniones presenciales, llamadas telefónicas con los diferentes coordinadores de la región del Guavio, ello con el fin de presentarme y ofrecer los servicios a actividades, además de toda la información para ayudar con la publicidad para que la gente tenga conocimiento de lo que se hace desde la gobernación de Cundinamarca.</p> <p><b>PRESENTACION AL PROVINCIAL JHON EDWIN LINARES, ENVIO DE MIS CORONOGRAMA DE TRABAJO.</b></p> <p><b>VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #8.</b></p>
<p>9. Apoyar, organizar y presentar los informes correspondientes de cada uno de los eventos y/o actividades a su cargo, en los días requeridos, anexando los respectivos soportes, reporte de beneficiarios y demás información o formatos que sean solicitados por la coordinación y/o supervisión</p>	<p><b>AGOSTO.</b>  Organice los documentos correspondientes al mes de agosto, con cada una de las actividades realizadas. Para el mes de agosto se presenta dicho informe con sus respectivos anexos de beneficiarios, formatos, registros fotográficos, certificaciones de cumplimiento, todo ello entregados y justificados por las entidades correspondientes a las cuales se les favorece con el programa y como lo pide el contrato por cumplir para que sean verificados por la coordinación y la supervisión del contrato.</p> <p><b>SEPTIEMBRE.</b>  Organice los documentos correspondientes al mes de septiembre, con cada una de las actividades realizadas. Para el mes de septiembre se presenta dicho informe</p>



con sus respectivos anexos de beneficiarios, formatos, registros fotográficos, certificaciones de cumplimiento, desarrollo de la semana del movimiento todo ello entregados y justificados por las entidades correspondientes a las cuales se les dedico el programa y como lo pide el contrato por cumplir para que sean verificados por la coordinación y la supervisión del contrato.

**OCTUBRE.**

Organice los documentos correspondientes al mes de OCTUBRE, con cada una de las actividades realizadas. Para el mes de octubre se presenta dicho informe con sus respectivos anexos de beneficiarios, formatos, registros fotográficos, certificaciones de cumplimiento, desarrollo del apoyo a la secretaria de educación y demás actividades establecidas, todo ello entregados y justificados por las entidades correspondientes a las cuales se les dedico el programa y como lo pide el contrato por cumplir para que sean verificados por la coordinación y la supervisión del contrato.

**NOVIEMBRE.**

Organice los documentos correspondientes al mes de NOVIEMBRE, con cada una de las actividades realizadas. Para el mes de NOVIEMBRE se presenta dicho informe con sus respectivos anexos de beneficiarios, formatos, registros fotográficos, certificaciones de cumplimiento, desarrollo del apoyo a la secretaria de educación y demás actividades establecidas, todo ello entregados y justificados por las entidades correspondientes a las cuales se les dedico el programa y como lo pide el contrato por cumplir para que sean verificados por la coordinación y la supervisión del contrato.

**VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #9.**



CONTINUACIÓN DEL INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL N° 04 DE 04 DEL CPS N° 548 DE 2025.

<p>10. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.</p>	<p>AGOSTO. Realice y consolide en la plataforma del secop II, cada uno de los informes referentes al mes de agosto sobre la ejecución del contrato con sus respectivos soportes y evidencias relacionadas en cada ejecución durante el mes de septiembre.</p> <p>SEPTIEMBRE. Realice y consolide en la plataforma del secop II, cada uno de los informes referentes al mes de septiembre sobre la ejecución del contrato con sus respectivos soportes y evidencias relacionadas en cada ejecución durante el mes de septiembre.</p> <p>OCTUBRE. Realice y consolide en la plataforma del secop II, cada uno de los informes referentes al mes de OCTUBRE sobre la ejecución del contrato con sus respectivos soportes y evidencias relacionadas en cada ejecución durante el mes de octubre.</p> <p>NOVIEMBRE. Realice y consolide en la plataforma del secop II, cada uno de los informes referentes al mes de NOVIEMBRE sobre la ejecución del contrato con sus respectivos soportes y evidencias relacionadas en cada ejecución durante el mes de octubre.</p> <p><b>VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #10.</b></p>
<p>11. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.</p>	<p>Realice la entrega de los documentos al supervisor todo lo correspondiente a los resultados obtenidos cuando el contrato en su totalidad de vencimiento o cuando el jefe técnico del programa lo requiera, de la misma forma se entregaron durante la ejecución del contrato todos y cada uno de los productos técnicos elaborados que dan evidencia a el trabajo realizado en la zona y del informe final que data de todo el contenido mes a mes del trabajo hecho por el instructor de actividad física, durante los meses (AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE Y NOVIEMBRE) del presente año.</p> <p><b>VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #11.</b></p>
<p>12. Asistir puntualmente a las reuniones que sea convocado por las diferentes áreas de Indeportes Cundinamarca y en especial las relacionadas con el Sector de la Actividad Física y en los casos que sea necesario y delegado por quien corresponda, elaborar, digitalizar y responder por el acta, en los formatos previamente establecidos</p>	<p>Asistí a todas y cada una de las reuniones, presenciales o capacitaciones virtuales que para este mes se desarrollaron, o posterior al mes en el que nos encontremos.</p> <p><b>AGOSTO.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>11/08/2025:</b> Reunión virtual el día 11 de agosto, donde se da a conocer la capacitación para el día 14 de agosto y en donde se debe realizar un acompañamiento presencial con</li> </ul>



	<p>el fin de apoyar dicho evento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>13/08/2025:</b> reunión virtual con respecto a día del adulto mayor.</li> </ul> <p><b>SEPTIEMBRE.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>09-09-2025:</b> reunión virtual ajustes en las obligaciones.</li> <li>• <b>15-09-2025:</b> capacitación sobre deporte con sentido brindada a todos los formadores del componente de actividad física.</li> <li>• <b>17-09-2025:</b> corrección de informes, provincia por provincia.</li> <li>• <b>26-09-2025:</b> reunión sobre pagos y demora de los mismos además de las devoluciones de algunos informes.</li> </ul> <p><b>OCTUBRE.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>06-10-2025:</b> SECRETARIA DE EDUCACIÓN, APOYO A LOS DOCENTES DE DISTINTOS COLEGIOS EN CUNDINAMARCA.</li> <li>• <b>31-10-1025,</b> REUNIÓN VIRTUAL PARA DAR A CONOCER LA PROGRAMACIÓN Y DE LOS APOYOS PARA EL MES DE NOVIEMBRE.</li> </ul> <p><b>NOVIEMBRE.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>14/11/2025:</b> REUNION ACERCA DE LA PLANIMETRIA PARA EL CUNDINAMARCA FEST EN EL PARQUE SIMON BOLIVAR DE GACHETA.</li> <li>• <b>19/11/2025:</b> REUNION ACERCA DE LA ENTREGA DEL INFORME FINAL Y DE SUS RESPETIVOS DOCUMENTOS.</li> </ul> <p><b>VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #12.</b></p>
<p>13. Realice encuentros, convocatorias en donde se da a conocer el programa de ACTIVIDAD FISICA, CUNDINAMARCA EN MOVIMIENTO, por medio de encuestas para saber si es posible que el programa funcione en dicha población y sea pertinente la aplicación y ejecución para después proceder a la organización de los horarios y formas de realizar actividad física por parte de Indeportes Cundinamarca. Se aplican encuestas de satisfacción acerca del desarrollo del programa.</p>	<p><b>AGOSTO.</b></p> <p>Se llevan a cabo todos y cada uno de los pasos, como lo manifiesta la obligación todo ello con el fin de ayudar a que el programa de actividad física. LLAMADAS A COORDINADORES, PROFESORES DE ESCUELAS DE FORMACION Y DEMAS PERSONAS QUE PUEDAN AYUDAR CON LAS ACTIVIDADES Y QUIERAN HACER PARTE DEL PROGRMA CUNDINAMARCA EN MOVIMIENTO.</p> <p><b>SEPTIEMBRE.</b></p> <p>Se llevan a cabo todos y cada uno de los pasos, como lo manifiesta la obligación todo ello con el fin de ayudar a que el programa de actividad física. LLAMADAS A COORDINADORES, PROFESORES DE ESCUELAS DE FORMACION Y DEMAS PERSONAS QUE PUEDAN AYUDAR CON LAS ACTIVIDADES Y QUIERAN HACER PARTE DEL PROGRMA CUNDINAMARCA EN MOVIMIENTO.</p> <p><b>OCTUBRE.</b></p> <p>Se llevan a cabo todos y cada uno de los pasos, como lo manifiesta la obligación todo ello con el fin de ayudar a que el programa de actividad física. LLAMADAS A COORDINADORES, PROFESORES DE</p>



ESCUELAS DE FORMACION Y DEMAS PERSONAS QUE PUE DAN AYUDAR CON LAS ACTIVIDADES Y QUIERAN HACER PARTE DEL PROGRMA CUNDINAMARCA EN MOVIMIENTO.

**NOVIEMBRE.**

Se llevan a cabo todos y cada uno de los pasos, como lo manifiesta la obligación todo ello con el fin de ayudar a que el programa de actividad física tenga gran acogida y sea determinante para la población, donde se realizaron las siguientes actividades.

LLAMADAS A COORDINADORES MUNICIPALES, LLAMADAS A PROFESORES DE ESCUELAS DE FORMACION Y DEMAS PERSONAS DE ENTENDIDADES PUBLICAS Y PRIVADAS QUE PUE DAN AYUDAR CON LAS ACTIVIDADES Y QUIERAN HACER PARTE DEL PROGRMA CUNDINAMARCA EN MOVIMIENTO.

**VER EVIDENCIA FOTOGRAFICA #13.**

**DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA**

Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las 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.

Igualmente, en calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado correctamente y declaro bajo la gravedad de juramento que las planillas fueron canceladas oportunamente, de la siguiente manera:

PERIODO	IBC	SALUD	PENSION	ARL	PLANILLA
AGOSTO	\$ 1.423.500	\$ 178.000	\$ 227.800	\$ 34.700	8637495028
SEPTIEMBRE	\$ 1.423.500	\$ 178.000	\$ 227.800	\$ 34.700	8638211069
OCTUBRE	\$ 1.423.500	\$ 178.000	\$ 227.800	\$ 34.700	8638289065
NOVIEMBRE	\$ 1.423.500	\$ 178.000	\$ 227.800	\$ 34.700	8639018533

Atentamente.

Jefferson Alexander Martin Guzman

**JEFFERSON ALEXANDER MARTIN GUZMAN**  
**C.C. 1.074.417.452**

