DATOS DEL INFORME			
Periodo reportado del	01 /02/2026	Al	28/02/2026
Informe número:	2 de 8		
Fecha presentación informe	02/03/2026		

1. DATOS GENERALES DEL CONTRATO			
Nombres y apellidos del contratista:	ANDRES FELIPE VALENCIA		
Número de identificación:	1.069.765.516 de Fusagasugá.		
Fecha de acta de inicio:	30/01/2026	Numero de contrato:	CPS 092 -2026
Fecha de suscripción del contrato:	30/01/2026	Fecha de finalización contrato:	31/08/2026
Plazo de ejecución:	SIETE (7) MESES Y UN (1) DÍA, TÉRMINO CONTADO A PARTIR DE LA SUSCRIPCIÓN DEL ACTA DE INICIO ENTRE EL CONTRATISTA Y EL SUPERVISOR		
Objeto del contrato:	PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, PARA EL APOYO, DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES DEL ÁREA MISIONAL.		
Dependencia:	IDERF		
Supervisor del contrato:	GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES		
Número del CDP:	2026000038	Número del RP:	2026800099
Valor contrato:	QUINCE MILLONES CIENTO NOVENTA Y DOS MIL PESOS M/CTE ($ 15.192.000) INCLUYE IVA, IMPUESTOS Y DEMÁS RETENCIONES DE LEY.		
forma de pago:	**UN PRIMER PAGO** proporcional a los días ejecutados contados a partir de la firma del acta de inicio. B) ACTAS parciales de pago correspondientes a mensualidades vencidas por la suma **DOS MILLONES CIENTO SESENTA MIL PESOS M/CTE. ($2.160.000) C)** UN ÚLTIMO PAGO, proporcional a los días del último mes de ejecución. Lo anterior, previo recibido a satisfacción del supervisor del contrato, la presentación de los documentos idóneos que acrediten el cumplimiento del pago a los sistemas de seguridad social en salud, pensión y ARL, y de los demás documentos correspondientes. El pago se realizará previa presentación de la certificación de cumplimiento dada por el supervisor del contrato. El Instituto Deportivo y Recreativo de Fusagasugá IDERF, efectuará las deducciones a que haya lugar sobre cada pago de conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente sobre la materia. Los pagos serán cancelados al contratista en la Tesoreria General del IDERF, por el sistema automático de pago. El contratista asumirá todos los impuestos, tasas y similares que se deriven de la ejecución del contrato, de conformidad con la Ley Colombiana.		

2.1 EN CASO DE ADICION Y/O PRORROGA DILIGENCIE							
Tiempo de prorroga No.1	N/A		Nueva fecha de finalización contrato:		N/A		
Nuevo plazo ejecución:	N/A						
Número del CDP:	N/A		Número del RP:		N/A		
Valor adición (si aplica)	N/A						
Nuevo valor contrato (si aplica)	N/A						
Periodo reportado del	N/A	Al	N/A	Informe número:	N/A	de	N/A

2. *INFORMACIÓN DE PAGO*			
VALOR CONTRATO		$ 15.192.000	
# PAGO PARCIAL	SALDO CONTRATO	PAGO PARCIAL VALOR	NUEVO SALDO
1	$ 15.192.000	$ 72.000	$15.120.000
2	$ 15.120.000	$2.160.000	$12.960.000
3			
4			
5			
6			
7			
8			
3.1 EN CASO DE ADICION Y/OPRORROGA DILIGENTE			
ADICION No.	SALDO ANTERIOR	VALOR ADICION	NUEVO SALDO
N/A	N/A	N/A	N/A
INFORMACIÓN DE PAGO			
# PAGO PARCIAL	SALDO CONTRATO	PAGO PARCIAL VALOR	NUEVO SALDO
N/A	N/A	N/A	N/A

3. *INFORMACIÓN BANCARIA*					
BANCO	DAVIVIENDA	# CUENTA:	488411083113	TIPO DE CUENTA:	AHORROS

4. ESTADO FISICO

Hasta la fecha 28/02/2026 el PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, PARA EL APOYO, DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES DEL ÁREA MISIONAL DEL IDERF No. CPS 092-2026, presenta una ejecución del 14.69 % contra una programada del 100%.

5. ACTIVIDADES Y DESARROLLO

ÍTEM 1	**Fuente verificación:** Cronograma de actividades y evidencias fotográficas
ACTIVIDAD REFERENCIADA 1: Planear y ejecutar un cronograma de actividades de mejoramiento de la condición física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, dirigido a la población Fusagasugueña, donde se ejecute mínimo una actividad masiva mensual; Si para su desarrollo requiere de algún apoyo, este deberá ser acordado y aprobado por su supervisor, con un mínimo de 15 días calendario, al finalizar la actividad deberá presentar el debido informe con soportes.	
ACCIONES REALIZADAS: Se planeó y comenzó el cronograma de actividad física en la población en general, para el aprovechamiento del tiempo libre, las buenas prácticas deportivas y hábitos saludables, realizando las sesiones de actividad diaria con debido cumplimiento además de la realización de la reunión de líderes, efectuándose de la mejor manera.	

ITEM 2	**Fuente verificación:** Horarios y evidencia fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 2: Atender los grupos de usuarios asignados, de acuerdo con las indicaciones, parámetros, cronograma de actividades, intensidad horaria mínimo de 20 horas semanales en lugares y demás requerimientos establecidos por el IDERF a través del supervisor del contrato y según acuerdo con la comunidad, el instructor no podrá cambiar el compromiso sin previo aviso y autorización de la supervisión.	
ACCIONES REALIZADA: Se han atendido los grupos asignados de manera eficaz, acordando el horario y los materiales de apoyo requeridos, impactando diariamente en los grupos asignados, cumpliendo las horas establecidas en donde la comunidad pueda participar activamente además de las sesiones de calistenia realizadas en los parques asignados.	
TEM 3	**Fuente verificación**: Planeaciones
ACTIVIDAD REFERENCIADA 3: Planear las sesiones de clases y/o actividades a desarrollar teniendo en cuenta los parámetros establecidos dentro del programa.	
ACCIONES REALIZADAS: Se realizaron las planeaciones correspondientes a cada semana, con la utilización de cada uno de los materiales requeridos y que la comunidad aprobó, las sesiones se plantearon para que toda la comunidad en sí pueda participar y ninguno se quede apartado o tenga algún riesgo físico.	
ITEM 4	**Fuente verificación:** Formatos de evaluación y link de inscripción
ACTIVIDAD REFERENCIADA 4: Apoyar y realizar el proceso de inscripción ante el IDERF de los grupos designados y mantener un control de asistencia en cada sesión de clase y actividad realizada de la población beneficiada. Debe garantizar la cantidad mínima de inscritos presentando reporte mensual de participantes activos durante la clase o actividad según referencia con la base de datos del IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS: Se ha mantenido el control de asistencia de cada sesión de clase y actividad realizada de la población beneficiada, buscando mantener la cantidad mínima de inscritos, el manejo del proceso de inscripción de los grupos ante el IDERF se ha estado realizando por medio del link generado por el instituto.	
ITEM 5	**Fuente verificación**: Evidencia fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 5: Participar y apoyar activamente en la convocatoria y organización de los encuentros de actividad física, recreación y deporte que lidere el Instituto. Además, realizar apoyo técnico y/o logístico, en el desarrollo de los juegos Intercolegiados, escolares, comunales, clásica de ciclismo, carrera atlética, ciclovía y copa ciudad jardín, entre otros	
ACCIONES REALIZADAS: Se cumplió con el apoyo y la participación del evento Color Run el día 06 de Febrero cumpliendo con todos los objetivos de la jornada que lideró el instituto. En donde se hicieron los ejercicios de instalación y traslado de la tarima además de otras labores específicas de la jornada.	
ITEM 6	**Fuente verificación:** Evidencia fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 6: Asistir en representación del IDERF a las reuniones o comités que le sean designados por el supervisor; diligenciar las matrices, formatos e informes que sean solicitados.	
ACCIONES REALIZADAS: Hasta ahora el IDER no me ha solicitado asistir en reuniones o comités designados por el supervisor, diligenciar matrices, formatos e informes que sean solicitados en dichas reuniones, quedo presto al momento de la necesidad de la actividad.	
ITEM 7	**Fuente verificación:** Evidencia fotográfica

ACTIVIDAD REFERENCIADA 7: Acompañar en representación del IDERF a las delegaciones deportivas, recreativas y de actividad fisica que participen en los eventos y competencias que se realicen fuera del municipio de Fusagasugá y sean designadas por el supervisor.	
ACCIONES REALIZADAS: La entidad no me ha solicitado acompañar en representación del IDERF a las delegaciones deportivas, recreativas y de actividad fisica que participen en los eventos y competencias que se realicen fuera del municipio y sean designadas por el supervisor.	
ÍTEM 8	**Fuente verificación:** Evidencia fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 8 El contratista se compromete a cuidar y hacer un buen uso de los bienes entregados para la ejecución y el desarrollo del objeto contractual, aplicando las mejores prácticas de uso e higiene, además de devolver al finalizar el contrato en las condiciones y caracteristicas entregadas con conformidad con los procedimientos establecidos, para el trámite de la paz y salvo.	
ACCIONES REALIZADAS: Estoy comprometido con el cuidado y el buen uso del uniforme entregado el miércoles 4 de febrero, aplicando las mejores prácticas de uso e higiene, para devolverlo al final del contrato en las mejores condiciones y quedar paz y salvo.	
ÍTEM 9	**Fuente verificación**: Evidencia fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 9: Mantener una permanente, efectiva y oportuna comunicación siguiendo el conducto regular.	
ACCIONES REALIZADAS: Siempre se ha mantenido una excelente comunicación con los jefes y compañeros, cualquier solicitud pedida de mi parte o de parte de ellos se ha solucionado y acordado de una manera oportuna y efectiva en cada reunión grupal o con el articulador	
ÍTEM 10	**Fuente verificación**: Evidencia fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 10: Asistir a las reuniones programadas por el IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS: Se ha cumplido de manera responsable la asistencia permanente a las reuniones programadas por el IDER, diligenciando asistencias, formatos y evaluaciones requeridas, entregando en el tiempo establecido las mismas.	
ÍTEM 11	**Fuente verificación**: Evidencia fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 11: Presentar mensualmente un informe de las Actividades masivas realizadas en cumplimiento del objeto del presente contrato, con sus respectivas evidencias.	
ACCIONES REALIZADAS: Se realizo el informe de la reunión con los lideres comunitarios el miércoles 18 de febrero, en donde se promovió la integración con los lideres comunitarios y se plasmó la normativa a seguir para el año 2026.	
ÍTEM 12	**Fuente verificación**: Evidencia fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 12: Radicar mensualmente el informe de actividades ante el supervisor del contrato, durante los primeros diez (10) dias calendario al vencimiento de cada periodo, de conformidad con la forma de pago establecida; y realizar las publicaciones de los documentos en el Portal Único de Contratación (SECOP II), según corresponda.	
ACCIONES REALIZADAS: Se ha cumplido con la radicación mensual del informe de actividades ante el supervisor del contrato de conformidad con la forma de pago establecida y además de la publicación del documento en el SECOP, como corresponde.	

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

Dada en Fusagasugá - Cundinamarca a los 02/03/2026

FIRMA	Andres Valencia
NOMBRE	**ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY**
CÉDULA	**C.C No 1.069.765.516 de Fusagasugá**
CARGO	**CONTRATISTA**

Elaboro: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY
Reviso: GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Adjunto: Evidencia fotográfica una (1) folios
Certificado de pago a s alud, pensión y ARL un (1) folio
Anexos cero(0) folio

ITEM 13	Fuente verificación: N/A
ACTIVIDAD REFERENCIADA 13: El instructor tiene estrictamente prohibido solicitar, recibir, administrar o gestionar dinero, cuotas, aportes, donaciones, pagos o cualquier beneficio económico, en efectivo o por medios electrónicos, por parte de los deportistas, padres de familia, acudientes o terceros, por conceptos relacionados directa o indirectamente con la Escuela de Formación Deportiva.	
ACCIONES REALIZADAS: Se ha hecho énfasis en las diferentes reuniones en que no se puede hacer ningún tipo de solicitud para recaudar dinero, así mismo se ha hecho con todas las comunidades y se ha cumplido con la norma requerida por el instituto.	
ITEM 14	**Fuente verificación**: Evidencia fotográfica
ACTIVIDAD REFERENCIADA 14: Todas las demás actividades inherentes a la naturaleza, objeto y/o ejecución del contrato y las que sean identificadas como necesidad del servicio por parte del supervisor del programa o dirección obligaciones generales del contratista.	
ACCIONES REALIZADAS: Se han cumplido todas las actividades inherentes en la ejecución del contrato, cada asistencia, clase, reunión, creación de actividades con su debido documento, reunión de lideres, así tambien como se cumplieron los objetivos en el evento Color Run, al momento de armar la tarima y demás actividades de la jornada.	

Yo, **ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY,** identificado con la cédula de ciudadanía número 1.069.765.516 de Fusagasugá, certifico bajo la gravedad de juramento:

Que en cumplimiento del Decreto No. 1070 del 28 de mayo de 2013, Artículo 3 **"Contribuciones al Sistema General de Seguridad Social**. De acuerdo con lo previsto en el artículo 26 de la ley 1393 de 2010 y el artículo 108 del Estatuto Tributario, la disminución de la base de retención para las personas naturales residentes cuyos ingresos no provengan de una relación laboral, o legal y reglamentaria, por concepto de contribuciones al Sistema General de Seguridad Social, pertenezcan o no a la categoría de empleados, estará condicionada a su pago en debida forma, para lo cual se adjuntará a la respectiva factura o documento equivalente copia de la planilla o documento de pago". Los documentos soporten la afiliación de aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad en Salud, Pensiones y Riesgos Laborales, **de los meses de enero y febrero** corresponde a los ingresos provenientes del contrato número **CPS 092-2026** acuerdo al siguiente detalle:

No. De pago	Numero de planilla	Fecha de pago	EPS	IBC	AFP o FSP	ARL	CAJA DE COMPENSACIÓN	INTERÉS	TOTAL
1	CERTIFICADO								
2	1079870694	24/02/2026	$7.300	$58.364	$9.400	$700	$0	$400	$17.800
	1079870698	24/02/2026	$218.900	$1.750.905	$280.200	$18.300	$0	$0	$517.400

MES: FEBRERO	CONTRATISTA: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY
DESCRIPCIÓN	NUMERO DE CONTRATO: CPS 092 DE 2026

ACTIVIDAD REFERENCIADA 1: Planear y ejecutar un cronograma de actividades de mejoramiento de la condición física.

Fecha: del 01 al 28 de febrero

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Código: FOR-GRA-
Versión:0
Página 1 de 1

ACTIVIDADES DEL MES	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE		1	2	...	9
		NOMBRE	PAE				
ENERO							
SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Es realizar sesiones de actividad física encaminadas a mejorar la condición física y a promover hábitos de vida saludables en la población de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	E				
MUJERES QUE FLORECEN	Evento mujeres que florecen 2026	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD	E				
FEBRERO							
SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Es realizar sesiones de actividad física diaria encaminadas a mejorar la fuerza en la de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	E				
REUNION LIDERES	Concientizar a la población fusagasugueña sobre la importancia de la actividad física regular y los beneficios que representa para la salud física en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y la importancia en la salud mental	FREDDY ANDREY FORRAS Y BRAYAN ASPRILLA TORRIJOS	E				





ACTIVIDAD REFERENCIADA 2: Atender los grupos de usuarios asignados, de acuerdo con las indicaciones, parámetros, cronograma de actividades, intensidad horaria mínimo de 20 horas.

Fecha: del 01 al 28 de febrero

HORARIO SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA 2026

NÚMERO	NOMBRE DE LA COMUNIDAD							INSTRUCTOR ENCARGADO
GRUPO 1	MIRADOR	DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY TELEFONO: 322 718 9111
		HORA	6:00 a 7:00 a.m		6:00 a 7:00 a.m		6:00 a 7:00 a.m		
		LUGAR	POLIDEPORTIVO MIRADOR		POLIDEPORTIVO MIRADOR		POLIDEPORTIVO MIRADOR		
NÚMERO	NOMBRE DE LA COMUNIDAD								
GRUPO 2	PRADOS DE ALTA GRACIA	DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
		HORA	7:00 a 8:00 a.m	6:00 a 7:00 a.m		6:00 a 7:00 a.m			
		LUGAR	POLIDEPORTIVO PRADOS DE ALTA GRACIA	POLIDEPORTIVO PRADOS DE ALTA GRACIA		POLIDEPORTIVO PRADOS DE ALTA GRACIA			
NÚMERO	NOMBRE DE LA COMUNIDAD								
GRUPO 3	RINCONCITO DE MANILA	DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
		HORA		7:00 a 8:00 a.m	7:00 a 8:00 a.m	7:00 a 8:00 a.m	7:00 a 8:00 a.m		
		LUGAR		BARRIO RINCONCITO DE MANILA	BARRIO RINCONCITO DE MANILA	BARRIO RINCONCITO DE MANILA	BARRIO RINCONCITO DE MANILA		

HORARIO SESIONES DE CALISTENIA 2026

NÚMERO	NOMBRE DE LA COMUNIDAD							INSTRUCTOR ENCARGADO
GRUPO 1	ESTADIO	DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY TELEFONO: 322 718 9111
		HORA	5:00 a 6:00 p.m	5:00 a 6:00 p.m	5:00 a 6:00 p.m	5:00 a 6:00 p.m			
		LUGAR	PARQUE ESTADIO	PARQUE ESTADIO	PARQUE ESTADIO	PARQUE ESTADIO			
NÚMERO	NOMBRE DE LA COMUNIDAD								
GRUPO 2	PARQUE DE LAS GENERACIONES	DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
		HORA	4:00 a 5:00 p.m	4:00 a 5:00 p.m	4:00 a 5:00 p.m	4:00 a 5:00 p.m			
		LUGAR	PARQUE DE CALISTENIA	PARQUE DE CALISTENIA	PARQUE DE CALISTENIA	PARQUE DE CALISTENIA			
NÚMERO	NOMBRE DE LA COMUNIDAD								
GRUPO 3	FUNDADORES CENTRO DE INTEGRACIÓN E INNOVACIÓN SOCIAL	DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
		HORA	9:30 A 10:30 a.m	9:30 A 10:30 a.m		9:30 A 10:30 a.m			
		LUGAR	PARQUE DE CALISTENIA	PARQUE DE CALISTENIA (CIS)		PARQUE DE CALISTENIA			



ACTIVIDAD REFERENCIADA 3: Planear las sesiones de clases y/o actividades a desarrollar teniendo en cuenta los parámetros establecidos dentro del programa.

Fecha: del 01 al 28 de febrero

I.D.E.R.F — PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA — Código: FOR-GRA-06 | Versión: 01 | Pagina 1 de 1

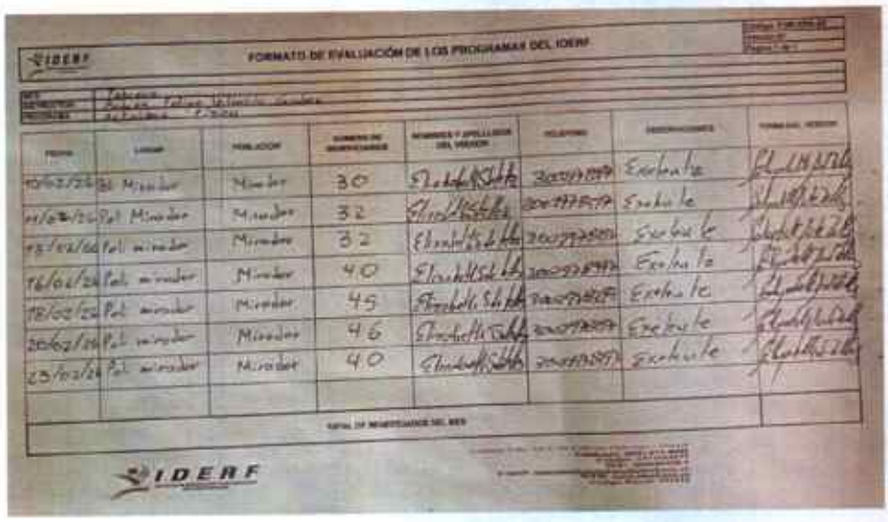
INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY			
PROGRAMA:	ACTIVIAD FÍSICA	COMUNIDAD:	MIRADOR/ PRADOS DE ALTA GRACIAS / RINCONCITO DE MANILA
FECHA:	2-3-4-5-6 MARZO 2026	LUGAR:	POLIDEPORTIVOS / SALONES MULTIPLES
OBJETIVO:	SE REALIZAN SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIAS ENCAMINADAS A MEJORAR LA FUERZA EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR DE FUSAGASUGA.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
Dia y fecha: lunes 1 (ARO)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos coordinados con el elemento y acompañados de la música y siguiendo el ritmo, encaminadas a mejorar la fuerza por medio del uso como elemento de trabajo	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la	10 min	
Dia y fecha: Martes 2 (BALÓN)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo en grupo o individualmente que ayuden a incentivar la actividad fisica, mediante ejercicios encaminados a mejorar la fuerza por medio del balon	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, llegando a la relajacion muscular y volver a la	10 min	
Dia y fecha: Miercoles 3 (COLCHONETA)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo que ayuden		

I.D.E.R.F — PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA — Código: FOR-GRA-06 | Versión: 01 | Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY			
PROGRAMA:	CALISTENIA	COMUNIDAD:	ESTADIO MUNICIPAL / PARQUE DE LAS GENERACIONES / CIS
FECHA:	23-24-25-26-27 MARZO	LUGAR:	PARQUES DE CALISTENIA
OBJETIVO:	SE REALIZAN SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIAS ENCAMINADAS A MEJORAR LA FUERZA DE LOS JOVENES DE FUSAGASUGA.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
Dia y fecha: lunes 1 (EJERCICIOS PREPARATORIOS)		
activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en los movimientos preparatorios de la gimnasia (rollitos, gleos, ajuste) que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Martes 2 (BANDAS ELASTICAS)		
activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo de fuerza y tensión con ayuda de bandas que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios encaminadas a mejorar la fuerza por medio de las	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Miercoles 3 (EJERCICIOS BASICOS)		
activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones	10 min	

ACTIVIDAD REFERENCIADA 4: Apoyar y realizar el proceso de inscripción ante el IDERF de los grupos designados y mantener un control de asistencia en cada sesión de clase y actividad realizada de la población beneficiada **Fecha:** del 01 al 28 de febrero	*https://forms.gle/ZZoeTmqAphFVv1Yt7* 
ACTIVIDAD REFERENCIADA 5: Participar y apoyar activamente en la convocatoria y organización de los encuentros de actividad física, recreación y deporte que lidere el Instituto. **Fecha:** del 01 al 28 de febrero	
ACTIVIDAD REFERENCIADA 6: Asistir en representación del IDERF a las reuniones o comités que le sean designados por el supervisor; diligenciar las matrices, formatos e informes que sean solicitados. **Fecha:** del 01 al 28 de febrero	

APOYO EVENTOS EN REPRESENTACION DEL IDERF						
EVENTO	FECHA	HORA	LUGAR	CONTACTO	STRUCTO	OBSERVACIONES
ACOMPAÑAMIENTO A COMITES MUNICIPALES EN REPRESENTACION DEL IDERF	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	este mes de FEBRERO 2026 el instituto no solicito apoyo a los instructoresdel programma de actividad fisica para asistir en representacion del iderf a los comites

ACTIVIDAD REFERENCIADA 7: Acompañar en representación del IDERF a las delegaciones deportivas, recreativas y de actividad física que participen en los eventos y competencias que se realicen fuera del municipio de Fusagasugá
Fecha: del 01 al 28 de febrero

APOYO EVENTOS EN REPRESENTACION DEL IDERF

EVENTO	FECHA	HORA	LUGAR	CONTACTO	STRUCTO	OBSERVACIONES
ACOMPAÑAMIENTO A DELEGACIONES DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y DE ACTIVIDAD FISICA EN REPRESENTACION DEL IDERF	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	este mes de FEBRERO 2026 el instituto no solicito apoyo a los instructores del programma de actividad fisica para Acompañamiento a delegaciones deportivas, recreativas y de actividad física en representación del iderf

ACTIVIDAD REFERENCIADA 8 El contratista se compromete a cuidar y hacer un buen uso de los bienes entregados para la ejecución y el desarrollo del objeto contractual.
Fecha: del 01 al 28 de febrero





ACTIVIDAD REFERENCIADA 9: Mantener una permanente, efectiva y oportuna comunicación siguiendo el conducto regular.
Fecha: del 01 al 28 de febrero





ACTIVIDAD REFERENCIADA 10: Asistir a las reuniones programadas por el IDERF.
Fecha: del 01 al 28 de febrero





Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

ACTIVIDAD REFERENCIADA 11: Presentar mensualmente un informe de las Actividades masivas realizadas en cumplimiento del objeto del presente contrato, con sus respectivas evidencias.
Fecha: del 01 al 28 de febrero

IDERF

INFORME REUNION DE LÍDERES
PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

NOMBRE DEL EVENTO: REUNION DE LÍDERES PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA 2026

OBJETIVO DEL EVENTO: Promover la integración de los líderes del programa de actividad física mediante una reunión que genere toma de decisiones, estrategias y fortalecimiento para el adulto y adulto mayor.

FECHA DEL EVENTO: 18 de febrero 2026

LUGAR DE EVENTO: Casona Coburgo

DESCRIPCIÓN DEL EVENTO:

En el desarrollo de la reunión de los líderes del programa de actividad física 2026 se vio una excelente afluencia de adultos y adultos mayores, dando a conocer parte administrativa, supervisoras, articuladora y el grupo de instructores. También los puntos donde se está llegando con nuevas estrategias que fortalezcan el liderazgo y el trabajo en equipo, ya que la actividad física nos mantiene sanos y fortalece nuestro cuerpo en las diferentes áreas.

- Cada instructor hizo la invitación a sus líderes del programa de actividad física a la reunión indicándoles hora, lugar, fecha y temática.
- En un primer momento la intervención dél la directora Eliana de los Ángeles Guevara, supervisora, Psicóloga, articuladora e instructores.
- Recomendaciones para el año 2026-supervisora Gladys Marcela Martínez
- Observaciones por parte de la comunidad

IDERF





FIRMA VEEDOR GRUPO ACTIVIDAD FISICA:
Luz Miyan Zambrano Garcia
Gen Colombia

ACTIVIDAD REFERENCIADA 12: Radicar mensualmente el informe de actividades ante el supervisor del contrato
Fecha: del 01 al 28 de febrero

IDERF	INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	Código: FOR-GCO-18
		Versión: 02
		Página 1 de 5

DATOS DEL INFORME			
Periodo reportado del	01 /02/2026	**Al**	28/02/2026
Informe número:	2 de 8		
Fecha presentación informe	02/03/2026		

1. DATOS GENERALES DEL CONTRATO			
Nombres y apellidos del contratista:	ANDRES FELIPE VALENCIA		
Número de identificación:	1.069.765.516 de Fusagasugà		
Fecha de acta de inicio:	30/01/2026	Numero de contrato:	CPS 092 -2026
Fecha de suscripción del contrato:	30/01/2026	Fecha de finalización contrato:	31/08/2026
Plazo de ejecución:	SIETE (7) MESES Y UN (1) DIA, TÉRMINO CONTADO A PARTIR DE LA SUSCRIPCIÓN DEL ACTA DE INICIO ENTRE EL CONTRATISTA Y EL SUPERVISOR		
Objeto del contrato:	PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, PARA EL APOYO, DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DE LAS		



ACTIVIDAD REFERENCIADA 13: El instructor tiene estrictamente prohibido solicitar, recibir, administrar o gestionar dinero, cuotas, aportes, donaciones, pagos o cualquier beneficio económico
Fecha: del 01 al 28 de febrero

No se solicita, recibe, administra o gestiona dinero, cuotas, aportes, donaciones, pagos o cualquier beneficio económico en efectivo o por medios electrónicos, por parte de los grupos o personas beneficiadas por conceptos relacionados directa o indirectamente del programa de actividad fisica.

ACTIVIDAD REFERENCIADA *14:* Todas las demás actividades inherentes a la naturaleza, objeto y/o ejecución del contrato. **Fecha:** del 01 al 28 de febrero	 

Fusagasugá - Cundinamarca a los 02/03/2026

FIRMA	Andres Valencia
NOMBRE	ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY
CÉDULA	1.069.765.516 de Fusagasugá
CARGO	CONTRATISTA

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY			
PROGRAMA:	ACTIVIAD FÍSICA	COMUNIDAD:	MIRADOR/ PRADOS DE ALTA GRACIAS / RINCONCITO DE MANILA
FECHA:	2-3-4-5-6 MARZO 2026	LUGAR:	POLIDEPORTIVOS / SALONES MULTIPLES
OBJETIVO:	SE REALIZAN SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIAS ENCAMINADAS A MEJORAR LA FUERZA EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR DE FUSAGASUGA.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACIÓN
Dia y fecha: lunes 1 (ARO)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos coordinados con el elemento y acompañados de la música y siguiendo el ritmo, encaminadas a mejorar la fuerza por medio del aro como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Martes 2 (BALÓN)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo en grupo o individualmente que ayuden a incentivar la actividad fisica, mediante ejercicios encaminados a mejorar la fuerza por medio del balon como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Miercoles 3 (COLCHONETA)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante posturas, encaminadas a mejorar la fuerza por medio del yoga.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: jueves 5 (RUMBA)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo que ayuden a incentivar la actividad fisica, mediante ejercicios rítmicos encaminados a mejorar la fuerza por medio de rumba aerobica.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: viernes 6 (pesas)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos en todo su cuerpo con ayuda de las pesas, de manera ténica y controlada, encaminados a mejorar la fuerza por medio del aro coovo elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	

Andres Valencia

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF

Carrera 1 No. 14 A- 80 Colbeen Colburgo – Fusal
Teléfono: (091) 874 8080
Celular: 3224184377
NIT: 800800336-3
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
W.E.B: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252213

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY			
PROGRAMA:	ACTIVIAD FISICA	COMUNIDAD:	MIRADOR / PRADOS DE ALTA GRACIA / RINCONCITO DE MANILA
FECHA:	9-10-11-12-13 MARZO 2026	LUGAR:	POLIDEPORTIVOS / SALONES MULTIPLES
OBJETIVO:	SE REALIZAN SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA ENCAMINADAS A MEJORAR LA FUERZA EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR DE FUSAGASUGA.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
Dia y fecha: LUNES 1 (BASTON)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos coordinados con el elemento, acompañados de la música y siguiendo el ritmo, encaminadas a mejorar la fuerza por medio del baston como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Elongación de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, para relajar los musculos y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: MARTES 9 (BANDA ELASTICA)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo con ayuda de la banda, generando tensión muscular que ayuden a incentivar la actividad fisica, encaminados a mejorar la fuerza por medio de las bandas elasticas como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Elongación de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, para relajar los musculos y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: MIERCOLES 10 (ARO)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos coordinados con el elemento y acompañados de la música y siguiendo el ritmo, encaminadas a mejorar la fuerza por medio del aro como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
8Dia y fecha: JUEVES 12 (RUMBA)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo que ayuden a incentivar la actividad fisica, mediante ejercicios ritmicos encaminados a mejorar la fuerza por medio de rumba aerobica.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: VIERNES 11 (BALON)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo en grupo o individualmente que ayuden a incentivar la actividad fisica, mediante ejercicios encaminados a mejorar la fuerza por medio del balon como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF

Carrera 3 No. 14 A- 68 Cuilleno Colmegio – Futeol
Teléfono: (091) 874 8900
Celular: 3214184377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY			
PROGRAMA:	ACTIVIAD FISICA	COMUNIDAD:	MIRADOR / PRADOS DE ALTA GRACIA / RINCONCITO DE MANILA
FECHA:	16-17-18-19-20 MARZO 2026	LUGAR:	POLIDEPORTIVOS / SALONES MULTIPLES
OBJETIVO:	SE REALIZAN SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA ENCAMINADAS A MEJORAR LA FUERZA EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR DE FUSAGASUGA.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACIÓN
Dia y fecha: LUNES 1 (CAMINATA)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar una caminata dirigida por el profesor a un ritmo moderado, encaminada a mejorar la fuerza y control respiratorio por medio de la guianza dada por el profe.	40 min	
F.FINAL. Elongación de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, para relajar los musculos y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: MARTES 9 (BANDA ELASTICA)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo con ayuda de la banda, generando tensión muscular que ayuden a incentivar la actividad fisica, encaminados a mejorar la fuerza por medio de las bandas elasticas como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Elongación de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, para relajar los musculos y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: MIERCOLES 10 (AREOBICOS)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos coordinados con ayuda de la música y siguiendo el ritmo, encaminadas a mejorar la fuerza por medio de los aerobicos.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
8Dia y fecha: JUEVES 12 (RUMBA)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo que ayuden a incentivar la actividad fisica, mediante ejercicios ritmicos encaminados a mejorar la fuerza por medio de rumba aerobica.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: VIERNES 11 (COLCHONETA)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante posturas, encaminadas a mejorar la fuerza por medio del yoga.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	

Andres Valencia
FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISIÓN

IDERF
Carrera 3 No. 14 A- 68 Callejon Coburgo – Fusal
Telefonos: (091) 874 8000
Celular: 3224184377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderfusa.co
WEB: www.iderfusa.co
Código Postal: 252211

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY			
PROGRAMA:	ACTIVIAD FISICA	COMUNIDAD:	MIRADOR / PRADOS DE ALTA GRACIA / RINCONCITO DE MANILA
FECHA:	23-24-25-26-27 MARZO2026	LUGAR:	POLIDEPORTIVOS / SALONES MULTIPLES
OBJETIVO:	SE REALIZAN SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA ENCAMINADAS A MEJORAR LA FUERZA EN EL ADULTO Y ADULTO MAYOR DE FUSAGASUGA.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACIÓN
Dia y fecha: LUNES 1 (BASTON)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos coordinados con el elemento, acompañados de la música y siguiendo el ritmo, encaminadas a mejorar la fuerza por medio del baston como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Elongación de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, para relajar los musculos y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: MARTES 9 (BANDA ELASTICA)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo con ayuda de la banda, generando tensión muscular que ayuden a incentivar la actividad fisica, encaminados a mejorar la fuerza por medio de las bandas elasticas como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Elongación de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, para relajar los musculos y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: MIERCOLES 10 (ARO)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos coordinados con el elemento y acompañados de la música y siguiendo el ritmo, encaminadas a mejorar la fuerza por medio del aro como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
8Dia y fecha: VIERNES 12 (RUMBA)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios ritmicos, encaminados a mejorar la fuerza por medio de rumba aerobica.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: JUEVES 11 (BALON)		
F.INICIAL. realizar movimiento articular en todo el cuerpo con o sin elemento, que le permita a los usuarios prepararse para la realización de los ejercicios en la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo en grupo o individualmente que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminados a mejorar la fuerza por medio del balon como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior, llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
Carrera 3 No. 14 A- 55 Colleen Colleejio – Fusal
Telefono: (091) 874 8950
Celular: 3224184377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano.ider@esc.co
WEB: www.ider.esc.co
Código Postal: 252111

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY			
PROGRAMA:	CALISTENIA	COMUNIDAD:	ESTADIO MUNICIPAL / PARQUE DE LAS GENERACIONES / CIS
FECHA:	2-3-4-5-6 MARZO 2026	LUGAR:	PARQUES DE CALISTENIA
OBJETIVO:	SE REALIZAN SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIAS ENCAMINADAS A MEJORAR LA FUERZA DE LOS JOVENES DE FUSAGASUGA.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
Dia y fecha: lunes 1 (EJERCICIOS PREPARATORIOS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en los movimientos preparatorios de la gimnasia (rollitos, giros, ajuste) que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Martes 2 (BANDAS ELASTICAS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo de fuerza y tensión con ayuda de bandas que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza por medio de las bandas elasticas como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Miercoles 3 (EJERCICIOS BÁSICOS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en los primeros movimientos a realizar en la calistenia (suelo, barra fija y paralelas) que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminados a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Jueves 4 (FORTALECIMIENTO)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo por medio de ejercicios de calistenia que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminados a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: viernes 5 (DESCARGA)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en el mejoramiento o mantenimiento de la flexibilidad, que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	

Andres Valencia

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF

Carrera 3 No. 14 A- 69 Colbero Coliseo - Futbol
Teléfono: (091) 874 8686
Celular: 3224184377
NIT.: 890680336-1
E-mail: [redacted]
WEB: [redacted]
Código Postal: 252311

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY			
PROGRAMA:	CALISTENIA	COMUNIDAD:	ESTADIO MUNICIPAL / PARQUE DE LAS GENERACIONES / CIS
FECHA:	9-10-11-12-13 MARZO 2026	LUGAR:	PARQUES DE CALISTENIA
OBJETIVO:	SE REALIZAN SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIAS ENCAMINADAS A MEJORAR LA FUERZA DE LOS JOVENES DE FUSAGASUGA.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACIÓN
Dia y fecha: lunes 1 (EJERCICIOS PREPARATORIOS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en los movimientos preparatorios de la gimnasia (rollitos, giros, ajuste) que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Martes 2 (BANDAS ELASTICAS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo de fuerza y tensión con ayuda de bandas que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza por medio de las bandas elasticas como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Miercoles 3 (EJERCICIOS BÁSICOS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en los primeros movimientos a realizar en la calistenia (suelo, barra fija y paralelas) que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminados a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Jueves 4 (FORTALECIMIENTO)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo por medio de ejercicios de calistenia que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminados a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: viernes 5 (DESCARGA)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en el mejoramiento o mantenimiento de la flexibilidad, que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF

Carrera 3 No. 14 A- 66 Colinas Coburgo – Fusa
Telefonos: (091) 874 8686
Celular: 3224184377
NIT: 890850358-3
E-mail: [redacted]
WEB: [redacted]
Código Postal: 252211

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY			
PROGRAMA:	CALISTENIA	COMUNIDAD:	ESTADIO MUNICIPAL / PARQUE DE LAS GENERACIONES / CIS
FECHA:	16-17-18-19-20 MARZO 2026	LUGAR:	PARQUES DE CALISTENIA
OBJETIVO:	SE REALIZAN SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIAS ENCAMINADAS A MEJORAR LA FUERZA DE LOS JOVENES DE FUSAGASUGA.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
Dia y fecha: lunes 1 (EJERCICIOS PREPARATORIOS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en los movimientos preparatorios de la gimnasia (rollitos, giros, ajuste) que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Martes 2 (BANDAS ELASTICAS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo de fuerza y tensión con ayuda de bandas que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza por medio de las bandas elasticas como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Miercoles 3 (EJERCICIOS BÁSICOS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en los primeros movimientos a realizar en la calistenia (suelo, barra fija y paralelas) que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminados a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Jueves 4 (FORTALECIMIENTO)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo por medio de ejercicios de calistenia que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminados a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: viernes 5 (DESCARGA)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en el mejoramiento o mantenimiento de la flexibilidad, que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	

Andres Valencia

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF

Carrera 3 No. 14 A- 68 Colibrí Colorado - Fusagasugá
Teléfono: (091) 874 0000
Celular: 3234164377
NIT: 890660338-3
E-mail: atencionalusuario@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252111

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY

PROGRAMA:	CALISTENIA	COMUNIDAD:	ESTADIO MUNICIPAL / PARQUE DE LAS GENERACIONES / CIS PARQUES DE CALISTENIA
FECHA:	23-24-25-26-27 MARZO 2026	LUGAR:	
OBJETIVO:	SE REALIZAN SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIAS ENCAMINADAS A MEJORAR LA FUERZA DE LOS JOVENES DE FUSAGASUGA.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
Dia y fecha: lunes 1 (EJERCICIOS PREPARATORIOS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en los movimientos preparatorios de la gimnasia (rollitos, giros, ajuste) que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Martes 2 (BANDAS ELASTICAS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo de fuerza y tensión con ayuda de bandas que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza por medio de las bandas elasticas como elemento de trabajo.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Miercoles 3 (EJERCICIOS BÁSICOS)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en los primeros movimientos a realizar en la calistenia (suelo, barra fija y paralelas) que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminados a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: Jueves 4 (FORTALECIMIENTO)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo por medio de ejercicios de calistenia que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminados a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	
Dia y fecha: viernes 5 (DESCARGA)		
F.INICIAL. realizar movimientos que le permitan al usuario la adecuada activacion muscular y articular de todo su cuerpo,para de esta manera facilitar el desarrollo de los movimientos de la fase central y evitar lesiones.	10 min	
F.CENTRAL. Realizar movimientos con todo su cuerpo, enfatizando en el mejoramiento o mantenimiento de la flexibilidad, que ayuden a incentivar la actividad fisica mediante ejercicios, encaminadas a mejorar la fuerza.	40 min	
F.FINAL. Estiramiento de los diferentes grupos musculares tren superior e inferior,llegando a la relajacion muscular y volver a la calma.	10 min	

Andres Valencia

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF

Carrera 3 No. 14 A 88 Colibrí Colmejar - Fusagasugá
Teléfonos: (091) 874 8980
Celular: 3234184577
NIT: 890680338-3
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
W.E.B: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Febrero
INSTRUCTOR:	Andres Felipe Valencia Ceadoy
PROGRAMA	Actividad Física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
10/02/26	Poli Mirador	Mirador	30	Elizabeth Stella	3002978577	Exelente	
11/02/26	Poli Mirador	Mirador	32	Elizabeth Stella	3002978577	Exelente	
13/02/26	Poli mirador	Mirador	32	Elizabeth Stella	3002978577	Exelente	
16/02/26	Poli mirador	Mirador	40	Elizabeth Stella	3002978577	Exelente	
18/02/26	Poli mirador	Mirador	45	Elizabeth Stella	3002978577	Exelente	
20/02/26	Poli mirador	Mirador	46	Elizabeth Stella	3002978577	Exelente	
23/02/26	Poli mirador	Mirador	40	Elizabeth Stella	3002978577	Exelente	
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224164377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Febrero
INSTRUCTOR:	Andres Felipe Valencia Goday
PROGRAMA	Actividad Física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
11/02/26	Rinconcito de manila	Rinconcito de manila	14	cecilio Moreno	3144192393	Okc	
12/02/26	Rinconcito de manila	Rinconcito de manila	13	cecilio Moreno	3144192393	okc	
13/02/26	Rinconcito de manila	Rinconcito de manila	13	Cecilio Moreno	3144192393	okei	
17/02/26	Rinconcito de manila	Rinconcito de manila	15	Cecilio Moreno	3144192393	okei	
18/02/26	Rinconcito de manila	Rinconcito de manila	14	Cecilio Moreno	3144192393	okei	
19/02/26	Rinconcito de manila	Rinconcito de manila	13	Cecilio Moreno	3144192393	okei	
20/02/26	Rinconcito de manila	Rinconcito de manila	10	cecilio Moreno	3144192393	okei	
24/02/26	Rinconcito de manila	Rinconcito de manila	15	Charlin Nieva.	3142350080	OK.	
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coliseo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224164377
NIT: 890850338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderfuty.co
WEB: www.iderfuty.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Febrero
INSTRUCTOR:	Andres Felipe Valencia Godoy
PROGRAMA	Actividad física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
12/02/26	Polideportivo Prados de alt.	Prados de alta gracia	23	Nelly S. Jodo G.	3112264087	Buen ejercicio con baston	
16/02/26	Poli Prados de alt.	Prados de alta gracia	20	Nelly S. Jodo G	3112264087.	Ejercicio muy dinamico con baston.	
17/02/26	Poli: Prados de alt	Prados de alta gracia	23	Nelly S. Jodo G.	3112264087	clase de Rumba dupr.	
19/02/26	Poli Prados de alt.	Prados de alta gracia	21	Nelly S. Jodo G	3112264087	Ejercicio con Pesas. buen ejercicio de Fuerza.	
23/02/26	Poli Prados de alt.	Prados de alta gracia	25	Nelly S. Jodo G	3112264087.	Actividad con Aro. concentracion-Equilibrio.	
24/02/26	Poli Prados de alt.	Prados de alta gracia	23	Ruth Yaneth Porras C.	3128020821	Actividad de Bateria	Ruth Yaneth Porras C.
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

Carrera 3 No. 14 A- 65 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Código: FOR-GRA-01
Versión:0
Pagina 1 de 1

No	ACTIVIDADES DEL MES	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE		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	27	28	29	30	31
			NOMBRE	P/E																															
	ENERO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física encaminadas verificar la condición física y a promover habitos de vida saludables en la poblacion de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA	E																															
2	MUJERES QUE FLORECEN	Evento mujeres que florecen 2026	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA	E																															
	FEBRERO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física diaria encaminadas a mejorar la fuerza en la de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	E																															
2	REUNION LIDERES	Concientizar a la población fusagasugueña sobre la importancia de la actividad física regular y los beneficios que representa para la salud física en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y la importancia en la salud mental	FREDDY ANDREY PORRAS Y BRAYAN ASPRILLA TORRIJOS	E																															

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ

INFORME REUNION DE LÍDERES
PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

NOMBRE DEL EVENTO: REUNION DE LÍDERES PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA 2026

OBJETIVO DEL EVENTO: Promover la integración de los líderes del programa de actividad física mediante una reunión que genere toma de decisiones, estrategias y fortalecimiento para el adulto y adulto mayor.

FECHA DEL EVENTO: 18 de febrero 2026

LUGAR DE EVENTO: Casona Coburgo

DESCRIPCIÓN DEL EVENTO:

En el desarrollo de la reunión de los líderes del programa de actividad física 2026 se vio una excelente afluencia de adultos y adultos mayores, dando a conocer parte administrativa, supervisoras, articuladora y el grupo de instructores. También los puntos donde se está llegando con nuevas estrategias que fortalezcan el liderazgo y el trabajo en equipo, ya que la actividad física nos mantiene sanos y fortalece nuestro cuerpo en las diferentes áreas.

- Cada instructor hizo la invitación a sus líderes del programa de actividad física a la reunión indicándoles hora, lugar, fecha y temática.
- En un primer momento la intervención de la directora Eliana de los Ángeles Guevara, supervisora, Psicóloga, articuladora e instructores.
- Recomendaciones para el año 2026-supervisora Gladys Marcela Martínez
- Observaciones por parte de la comunidad

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

Powered by CamScanner





FIRMA VEEDOR GRUPO ACTIVIDAD FISICA:

Luz Miryan Zambrano Garcia
Gion Colombia

Powered by CamScanner

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2026-02-24, 09:12:09 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1079870698

Periodo Cotización: febrero de 2026 **Periodo Servicio:** febrero de 2026 **Referencia pago (PIN):** 8823922319

PAGADO 24/02/2026

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY		
Documento	CC1069765516	**Dirección**	TV 10 #1 - 04 NUEVA ESPERANZA
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3227188111
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	FUSAGASUGA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mineducación	Total
CC 1069765516	ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY	59	00																		0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.750.905	$ 280.200	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.750.905	$ 216.900	1.044	$ 1.750.905	$ 18.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 517.400

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.750.905	$ 1.750.905	$ 1.750.905	$ 0	$ 280.200	$ 216.900	$ 18.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 517.400	$ 0	$ 517.400

Lineas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellin: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2026-02-24, 09:12:01 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1079870694

Periodo Cotización: enero de 2026 **Periodo Servicio:** enero de 2026 **Referencia pago (PIN):** 8823922317

PAGADO 24/02/2026

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY		
Documento	CC1069765516	**Dirección**	TV 10 #1 - 04 NUEVA ESPERANZA
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3227188111
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	FUSAGASUGA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1069765516	ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY	59	00	X																0	1	1	1	0	(25)(01) PROTECCION	$ 58.364	$ 9.400	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 58.364	$ 7.300	1.044	$ 58.364	$ 700	(RIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 17.400

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 58.364	$ 58.364	$ 58.364	$ 0	$ 9.400	$ 7.300	$ 700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 17.400	$ 400	$ 17.800

Lineas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellin: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

CUENTA DE COBRO N°02

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y LA EDUCACION FISICA DE FUSAGASUGA "IDERF"
NIT :890.680.338-1

DEBE A:
ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY
CC: 1.069.765.516 DE FUSAGASUGÁ
Transversal 10 No 1 - 04 - Fusagasugá

LA SUMA DE:

DOS MILLONES CIENTO SESENTA MIL PESOS ($2.160.000) M/CTE.

Correspondiente a las actividades realizadas del 01 de Febrero de 2026 al 28 de Febrero de 2026 en cumplimiento del contrato de Prestación de Servicios No. CPS 092-2026

Nota: Manifiesto y certifico que me acojo al beneficio de la retención en la fuente en cumplimiento del artículo 383 del Estatuto Tributario, para efectos de determinar el régimen que me es aplicable en materia de retención en la fuente para el año 2026, bajo la gravedad de juramento que sumando el valor de todos mis contratos no exceden las trescientas (300) UVT.

Dada a los dos (02) días del mes de marzo de 2026

CORDIALMENTE,

Andres Valencia

ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY
CC No 1.069.765.516 EXPEDIDA EN FUSAGASUGÁ.

IDERF	CERTIFICACIÓN DE SUPERVISOR	Código: FOR-GCO-33
		Versión: 01
		Página 1 de 1

EL SUSCRITO SUPERVISOR DEL CONTRATO DE PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES NÚMERO CPS 092-2026, SUSCRITO ENTRE IDERF Y ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY

CERTIFICA

Que de acuerdo al informe de actividades Nº 02 presentado por ANDRES FELIPE VALENCIA GODOY, identificado con cedula de ciudadanía N° 1.069.765.516 de Fusagasugá, en su condición de contratista, dio cumplimiento al objeto del CONTRATO DE PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES Nº CPS 092-2026, por el periodo comprendido entre 01/02/2026 y 28/02/2026, cuyo objeto es: PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, PARA EL APOYO, DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES DEL ÁREA MISIONAL.

Que las actividades fueron realizadas conforme a las obligaciones pactadas en el CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES número CPS 092-2026, para constancia el contratista entregó informe de actividades.

De otro lado, se certifica que el valor correspondiente al pago del presente informe de actividades y de acuerdo al registro presupuestal generado en el contrato celebrado entre las partes, podrá ser cancelado de la siguiente forma:

RUBRO	SECTOR	PROGRAMA	PRODUCTO	META	FUENTE	CPC	VALOR
2.3.2.02.02.009	43	4301	4301037	040	1.2.4.3.01	92912	$2.160.000

He verificado el cumplimiento de los aportes al sistema de seguridad social en salud, pensiones, y ARL, certificado de los meses de enero y febrero

No. De pago	Numero de planilla	Fecha de pago	EPS	IBC	AFP o FSP	ARL	CAJA DE COMPENSACIÓN	INTERÉS	TOTAL
02	1079870694	24/02/2026	$7.300	$58.364	$9.400	$700	$0	$400	$17.800
	1079870698	24/02/2026	$218.900	$1.750.905	$280.200	$18.300	$0	$0	$517.400

La presente certificación se expide el 02/03/2026, para efectos pago N° 02 de 08

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Supervisora

Gestión Documental: AREA MISIONAL
Original Destinatario: Carpeta Contrato N° CPS 092- 2026
1 copia: Tesorería IDERF