| | | |
|---|---|---|
| Nombre Contratista: | Diego Alexander Gil Hernandez | Objeto: APOYO A LA GESTIÓN PARA FOMENTAR, IMPLEMENTAR, FORTALECER Y BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO A LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE FORMATIVO, SOCIAL Y COMUNITARIO LIDERADOS POR EL IMRD DE COTA. ENTRENADOR PARA LIDERAR EL PROGRAMA DE ADULTO MAYOR DEL IMRD COTA |
| Número de Identificación: | 1070005025 | |
| Número del Contrato: | CPS-150-2026 | |
| Valor Inicial del Contrato: | 12.240.000 | |
| Adición N°1: | N/A | |
| Valor Total del Contrato: | 12.240.000 | |
| Plazo Ejecución Inicial: | 5 Meses | |
| Prórroga N°1: | N/A | |
| Plazo Total del Contrato: | 5 Meses | |
| Fecha de Inicio: | 02-02-2026 | |
| Fecha Final: | 07-03-2026 | |
| Periodo del Informe: | FEBRERO 02-28 DE 2026 | |
| Supervisor: | Alexalberto Velásquez Segura | |

| OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECÍFICAS | |
|---|---|
| OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA: | 1. Apoyar al IMRD a elaborar la planificación mensual y anual del programa de Tiempo Libre en los beneficiarios del programa de adulto mayor |
| ACTIVIDADES RELACIONADAS | Elaborar planificación mensual el programa teniendo estableciendo horarios y teniendo en cuenta los parámetros dados con la presentación co la coordinación de la casa del abuelo |

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:

- 
FORMATO HORARIOS EFD Y TIEMPO LIBRE- IMRD 2026 (1)

Versión 2
ENERO-2026
Elaboró: Equipo Metodológico.

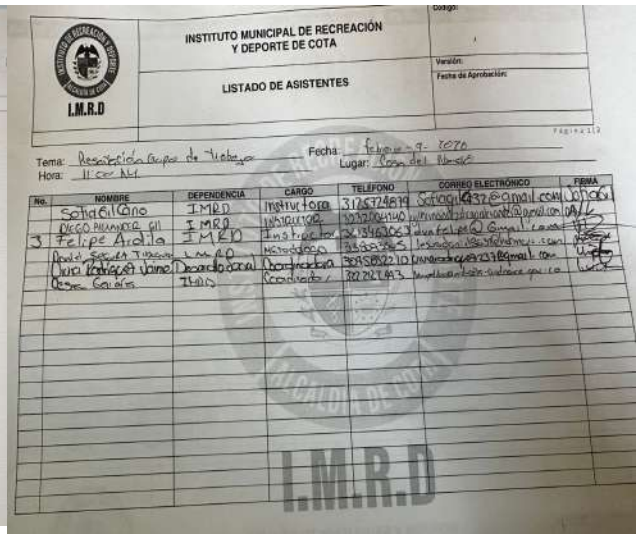
HORARIOS ESCUELAS DE FORMACIÓN O PROGRAMAS DEPORTIVOS
IMRD COTA 2026

Escuela o Programa: Adulto Mayor
Nombre del Entrenador: Diego Alexander Gil Hernandez

| DIAS | HORARIO (ESPECIFICAR DURACIÓN) | CATEGORIA , NIVEL O TIPO POBLACION | ESCENARIO DEPORTIVO |
|---|---|---|---|
| Lunes | 8am-11am (3 horas) | Adulto Mayor | Tejodromo |
| Martes | 8am-11am (3 Horas ) | Adulto Mayor | Casa del Abuelo |
| Miércoles | 8am-10m (2 Horas) | Adulto Mayor | Caminata segun ruta |
| Jueves | 8am-11 am (3 Horas ) | Adulto Mayor | Casa del Abuelo |
| Viernes | 8am-10m (2 Horas) | Adulto Mayor | Caminata segun ruta |
| Sábado | | | |
| Domingo | | | |

Observaciones:

Firma del Entrenador Deportivo

- 
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

I.M.R.D

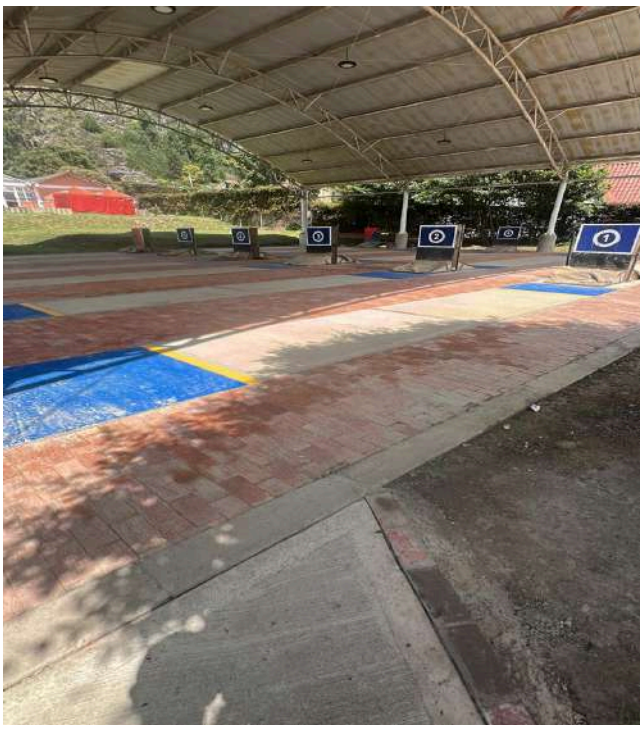
LISTADO DE ASISTENTES

Tema: Reservación Grupos de Trabajo
Hora: 11:00 AM
Fecha: Febrero - 9 - 2026
Lugar: Casa del Abuelo

| No. | NOMBRE | DEPENDENCIA | CARGO | TELÉFONO | CORREO ELECTRÓNICO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Sofia Gil Cano | IMRD | Instructora | 3125724819 | Sofiagil437@gmail.com | |
| | DIEGO ALEXANDER GIL | IMRD | INSTRUCTOR | 3213746363 | | |
| 3 | Felipe Ardila | IMRD | Instructor | 3213463063 | felipeardila2@gmail.com | |
| | Ana Isabel Tibaquira | IMRD | Metodologa | 3165935865 | | |
| | Diana Tatiana Vaine | IMRD | Coordinadora | 3045852210 | | |
| | Oscar Galeano | IMRD | Contratista | 3122927493 | | |

| | |
|---|---|
| OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA: | 2. Apoyar al IMRD a promover la práctica deportiva a través de los proyectos que desarrolla el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota. |
| ACTIVIDADES RELACIONADAS | Promover caminatas guiadas con un gran recorrido hacer desafíos de tejo moderados entre adultos mayores |
| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA: | |



| | |
|---|---|
| OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA: | 3. Apoyar al IMRD en el proceso de Formación Deportivo y Personal de la Población adulta mayor del Municipio por medio del Programa de adulto mayor del Municipio de Cota |
| ACTIVIDADES RELACIONADAS | Exploración de tejodromo municipal y iniciación de la práctica del tejo con el adulto mayor |
| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA: | |






| | |
|---|---|
| OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA: | 4. Apoyar al IMRD a evaluar periódicamente los procesos pedagógicos que se lleven a cabo a partir de la propuesta del programa |
| ACTIVIDADES RELACIONADAS | Se evalúan avances significativos mediante la capacidad cardiovascular teniendo en cuenta la distancia de el recorrido |
| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA: | |





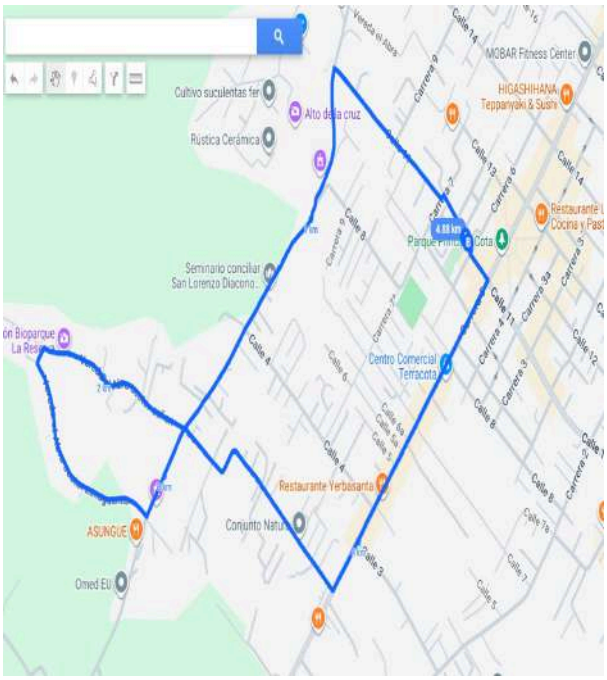

| | |
|---|---|
| OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA: | 5. Apoyar al IMRD en los procesos deportivos de los adultos mayores del Municipio de Cota en beneficio de la masificación del programa |
| ACTIVIDADES RELACIONADAS | Apoyo como personal en llamados de lista pisada de canchas entrega de mechas y acogimiento para la participación de todos |

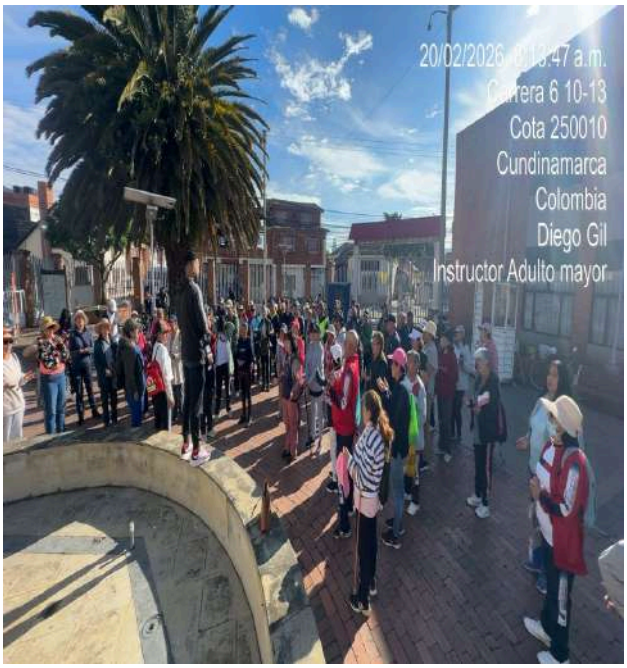
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



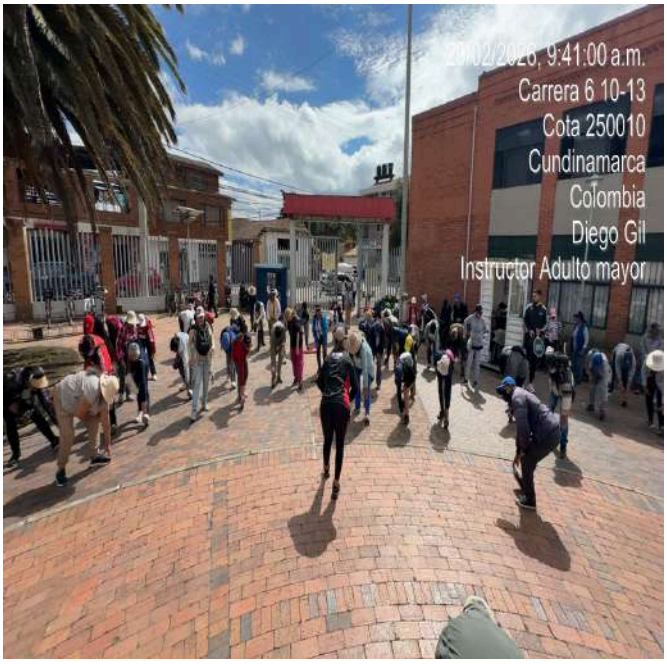



| | |
|---|---|
| OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA: | 6. Apoyar al IMRD a realizar caminatas recreo deportivas a los beneficiarios del Programa de Adulto Mayor |
| ACTIVIDADES RELACIONADAS | Caminatas recreativas por el municipio con un gran recorrido teniendo pausas activas y periodos de hidratación. |
| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | |



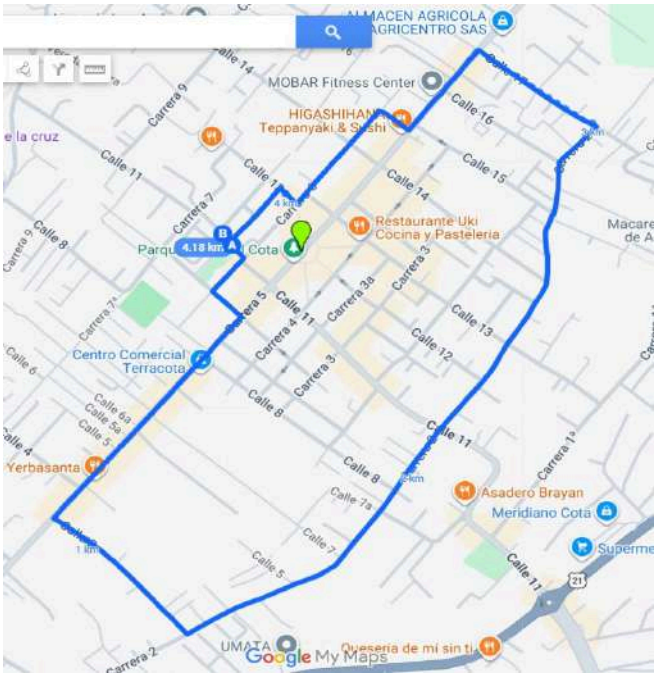



| | |
|---|---|
| OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA: | 7. Apoyar al IMRD a desarrollar actividades deportivas propias de la población mayor del Municipio de Cota |
| ACTIVIDADES RELACIONADAS | Calentamientos guiados y controlados con gran rango de movilidad articular para finalizar con estiramientos de pies a cabeza |
| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA: | |






| | |
|---|---|
| OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA: | 8. Programar y llevar a cabo dos actividades, que fortalezcan el desarrollo formativo de los deportistas durante la ejecución del contrato |
| ACTIVIDADES RELACIONADAS | Programar rutas distintas para la ejecución de las caminatas además crear grupos de juego para la participación de cada uno de los adultos mayores |
| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA: | |






| | |
|---|---|
| OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA: | 9. Apoyar al IMRD en las demás que se requieran y que tengan relación directa con el desarrollo del objeto contratado |
| ACTIVIDADES RELACIONADAS | Primera reunión de del programa de tiempo libre<br>Apoyo de entregas de refrigerio con el adulto mayor |
| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA: | |



| OBSERVACIONES: | |
|---|---|
| | |
| | |
|  |   |
| **FIRMA CONTRATISTA** | **FIRMA SUPERVISOR** |

## PAGO SEGURIDAD SOCIAL

CONFORME EL DECRETO 1273 DE 2018

| PERIODO | IBC | SALUD | PENSIÓN | ARL | PLANILLA | FECHA DE PAGO | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ENERO | $ 1.750.000 | $ 218.750 | $ 280.000 | $ 9.200 | 1078986654 | 2026-01-28 | $ 507.950 |
| FEBRERO | | $ | $ | $ | | | $ |
| MARZO | | $ | $ | $ | | | $ |
| ABRIL | | $ | $ | $ | | | $ |
| MAYO | | $ | $ | $ | | | $ |
| JUNIO | | $ | $ | $ | | | $ |
| JULIO | | $ | $ | $ | | | $ |
| AGOSTO | | $ | $ | $ | | | $ |
| SEPTIEMBRE | | $ | $ | $ | | | $ |
| OCTUBRE | | $ | $ | $ | | | $ |
| NOVIEMBRE | | $ | $ | $ | | | $ |
| DICIEMBRE | | $ | $ | $ | | | $ |
| **TOTAL** | **N/A** | $ 218.750 | $ 280.000 | $ 9.200 | **N/A** | **N/A** | $ 507.950 |