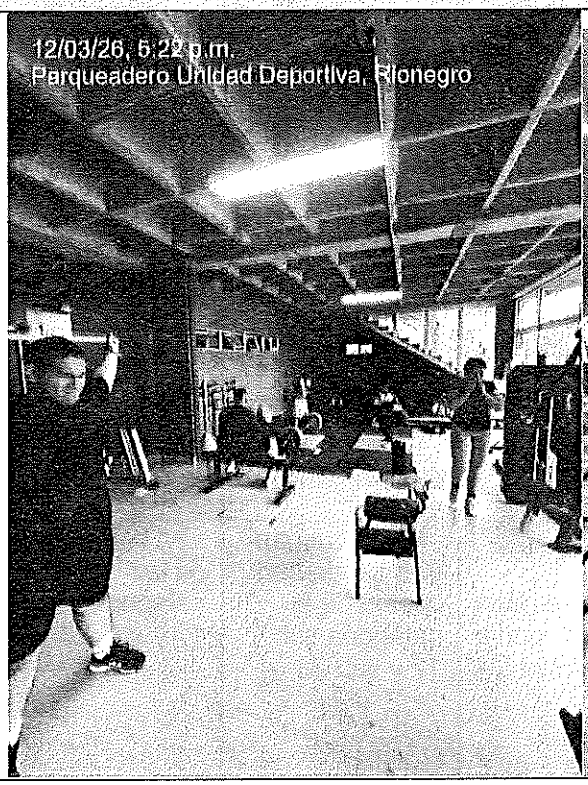
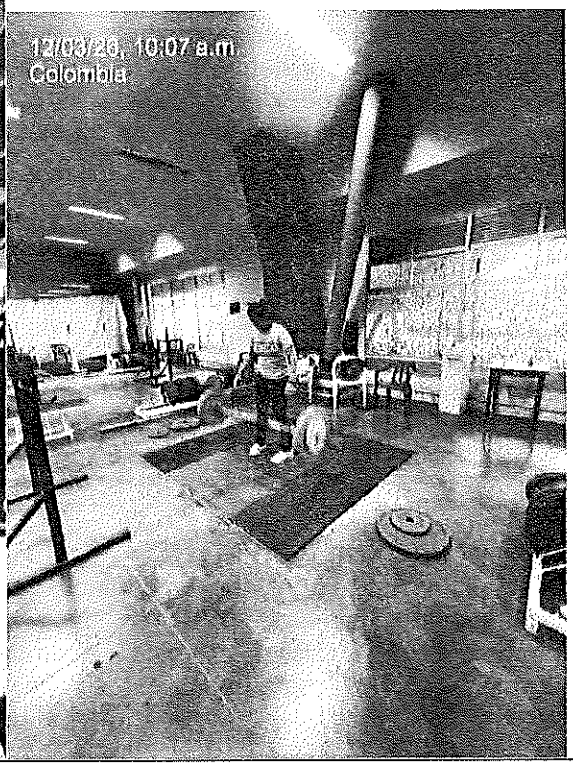
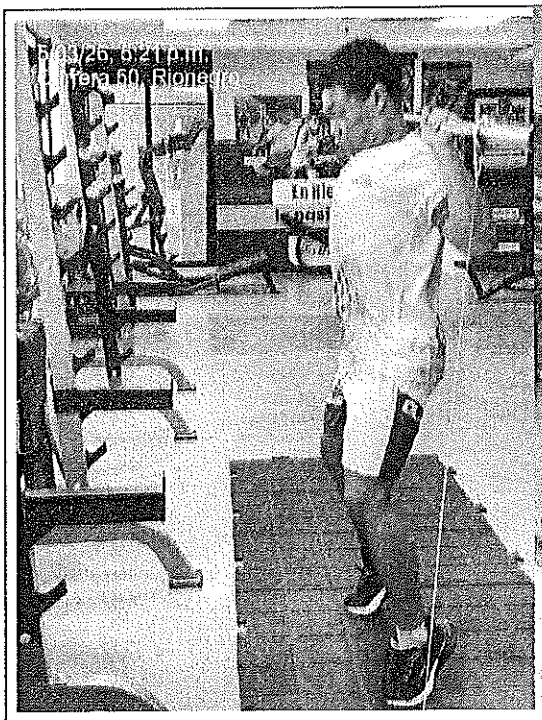
INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PERSONALES			
1. DATOS GENERALES			
INFORME N°	**2**	**PERIODO DE SEGUIMIENTO**	
		DESDE: 1 DE MARZO	**HASTA: 31 DE MARZO**
CONTRATO N°: CPSAG 174 - 2026		**FECHA DEL CONTRATO:** 30 ENERO DE 2026	
OBJETO DEL CONTRATO:		PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FACILITADOR EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DEL IMER	
NOMBRE CONTRATISTA:		JUAN FRANCISCO RUIZ MORELOS	
DOCUMENTO DE IDENTIDAD:		C.C 1027945251	
2. INFORME DE ACTIVIDADES			
Obligación Contractual	**Descripción de actividades realizadas de acuerdo a cada obligación contractual y su finalidad**	**Grupo Poblacional**	**N° de personas impactadas en el mes**
1. Prestar servicios como facilitador en el programa escuelas de iniciación y formación deportiva, mediante un servicio cualitativo en la disciplina deportiva que le sea asignada por el líder del proceso, siguiendo los lineamientos de la guía metodológica del programa.	Realicé procesos de entrenamiento con deportistas de entre 17 y 23 años de en los horarios de lunes en la mañana de 7:00 am a 10:00 am, jueves de 2:00 pm a 6:00 pm y sábados de 7:00 am a 10:00 am, con el acompañamiento del área metodológica del IMER Los entrenamientos los realizamos en el gimnasio multifuncional que está ubicado en el coliseo Iván Ramiro Córdoba. Las actividades que realizamos fueron las siguientes, Durante la sesión de entrenamiento realizada con atletas de la categoría sub-23 en el municipio de Rionegro (Antioquia), se desarrolló una práctica enfocada en el perfeccionamiento técnico, el desarrollo de la fuerza explosiva y la mejora del rendimiento competitivo en los movimientos clásicos del levantamiento olímpico: arranque y envión. Las sesiones se inician con una fase de calentamiento general y específico, incluyendo movilidad	Me encuentro trabajando con atletas de la categoría sub 17 y sub 23	17 deportistas de las categorías sub 17 y sub 23

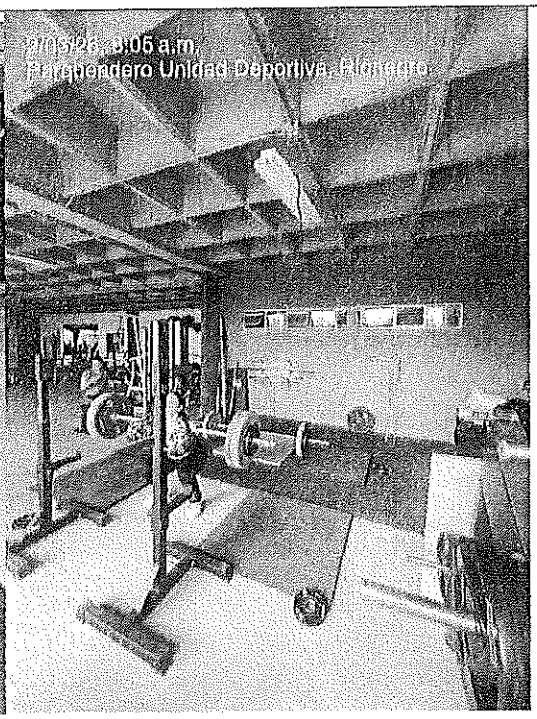
	articular, activación muscular y ejercicios técnicos con cargas livianas, con el objetivo de preparar el sistema neuromuscular y prevenir lesiones. Este tipo de preparación es clave antes de trabajar con altas intensidades en halterofilia. Posteriormente, se realizó el bloque técnico, donde los atletas ejecutaron variantes del arranque y la cargada, utilizando cargas submáximas (entre el 60% y 80%) para reforzar la correcta ejecución de las fases del movimiento (tirón, recepción y estabilidad). El enfoque estuvo en la corrección de errores técnicos y la mejora de la coordinación, aspectos fundamentales en este deporte debido a la complejidad de los gestos		
2. Elaborar y presentar, de manera digital los 3 primeros días de cada mes, el planeador de las actividades a desarrollar con las diferentes estrategias de las escuelas de iniciación y formación deportiva de la disciplina deportiva a cargo.	Realicé el envío de la planeación de las actividades a realizar para el siguiente meso ciclo de preparación, teniendo en cuenta la progresión de la carga y el principio de la individualización con cada atleta	. Me encuentro trabajando con atletas de la categoría sub 17 y sub 23	. 17 deportistas de las categorías sub 17 y sub 23
3.Hacer uso adecuado de las herramientas tecnológicas proporcionadas por el instituto para el cumplimiento de las obligaciones derivadas del objeto contractual.	Utilicé de manera adecuada las herramientas tecnológicas para el cumplimiento de las obligaciones derivadas del objeto contractual	. Me encuentro trabajando con atletas de la categoría sub 17 y sub 23	. 17 deportistas de las categorías sub 17 y sub 23
4. Apoyar la identificación, selección y proyección de usuarios deportistas, conforme a los requisitos establecidos para las competencias y eventos deportivos institucionales, o convocados por otras entidades.	Apoyé los procesos de identificación y proyección de deportistas. Con la invitación entrenamientos de deportistas de otros deportes, como el baloncesto y la corrección técnica del levantamiento en otros deportes.	. Me encuentro trabajando con atletas de la categoría sub 17 y sub 23	. 17 deportistas de las categorías sub 17 y sub 23
5. Diligenciar oportunamente la bitácora de actividades diarias, así mismo, formatos de asistencia de manera digital, los cuales deberán ser anexados al informe mensual de actividades.	Realicé la bitácora de actividades diarias en los formatos requeridos por área metodológica.	. Me encuentro trabajando con atletas de la categoría sub 17 y sub 23	. 17 deportistas de las categorías sub 17 y sub 23

6. Asistir a reuniones programadas por el líder del proceso, procesos de capacitación, formación y actualización de saberes que sean programados para el fortalecimiento del proceso. Además, participar y apoyar las jornadas de construcción, socialización y actualización de herramientas pedagógicas y metodológicas, requeridas para la estrategia de la disciplina deportiva asignada.	Participé de reuniones técnicas por parte de área de nutrición, preparadores físicos y área metodológica en las instalaciones del coliseo cubierto Iván Ramiro Córdoba	En este periodo participé de reuniones con el área metodológica.	En este periodo participé de reuniones con el área metodológica
7. Enviar periódicamente las evidencias de las acciones realizadas en los diferentes grupos atendidos, que den fe de la ejecución del contrato.	Estuve enviando de manera constante evidencia a área metodológica sobre las actividades realizadas en los entrenamientos	. Me encuentro trabajando con atletas de la categoría sub 17 y sub 23	. 17 deportistas de las categorías sub 17 y sub 23
8. Velar por el buen uso del material deportivo entregado en préstamo, actualizando el inventario mensualmente y realizar su respectiva entrega en el área correspondiente al finalizar el contrato.	Se realizó la verificación periódica del estado del material deportivo entregado en préstamo, promoviendo su uso adecuado por parte de los beneficiarios. • Se llevó a cabo la actualización mensual del inventario, registrando entradas, salidas y condiciones de los implementos.	. Me encuentro trabajando con atletas de la categoría sub 17 y sub 23	. 17 deportistas de las categorías sub 17 y sub 23
9. Notificar, con anterioridad vía correo electrónico, al supervisor del contrato cualquier situación (incapacidad, asunto de fuerza mayor o caso fortuito debidamente justificado) que conlleve a la no prestación del servicio según el cronograma acordado. En caso de no realizar el reporte se entenderá como incumplimiento a las obligaciones contractuales.	He estado en contacto con el área metodológica en caso no poder asistir a los entrenamientos programados	. Me encuentro trabajando con atletas de la categoría sub 17 y sub 23	. 17 deportistas de las categorías sub 17 y sub 23
10. Presentar al supervisor del contrato de manera mensual (dentro de los primeros 5 días de cada mes) informe de actividades, evidencias, planilla de la seguridad social y su respectivo comprobante de pago, independientemente si se realiza cobro o no.	Presento de manera constante dentro de los primeros 5 de cada mes las actividades a realizar con los grupos conformados para los entrenamientos	. Me encuentro trabajando con atletas de la categoría sub 17 y sub 23	. 17 deportistas de las categorías sub 17 y sub 23
11. Al finalizar el contrato presentar el informe de gestión, paz y salvo y demás	El informe será entregado al finalizar el contrato en el mes de junio	N/A	N/A

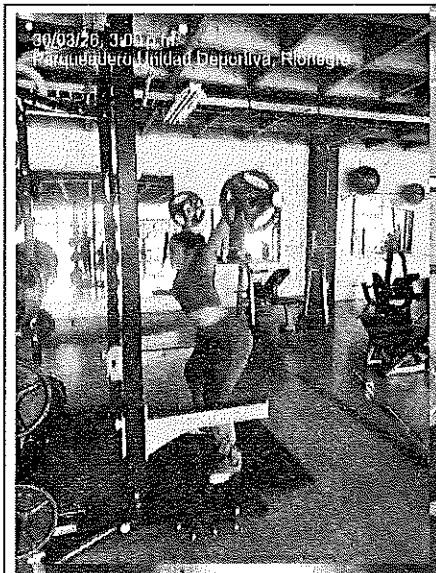
documentos solicitados por el supervisor.			
12. Las demás funciones que le sean asignadas por el supervisor del contrato.	He cumplido con las funciones que se me han asignado por los supervisores del contrato	. Me encuentro trabajando con atletas de la categoría sub 17 y sub 23	. 17 deportistas de las categorías sub 17 y sub 23
2.			
 			

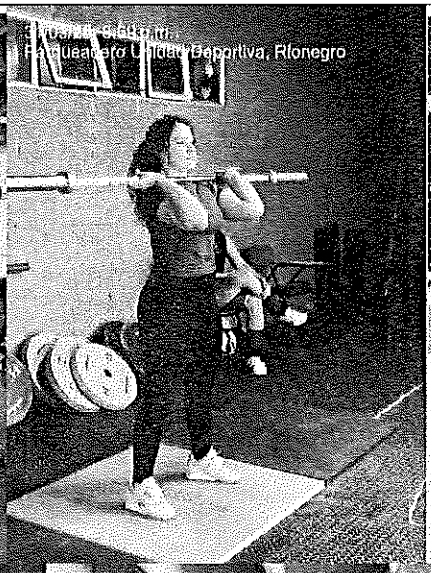


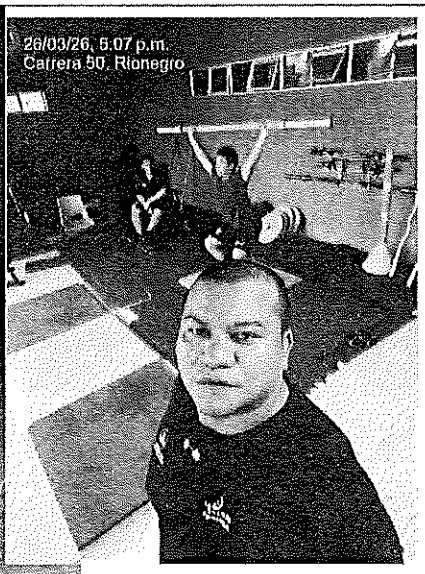
8/03/25, 9:24 a.m.
Parque Bolívar, 50, Bucaramanga

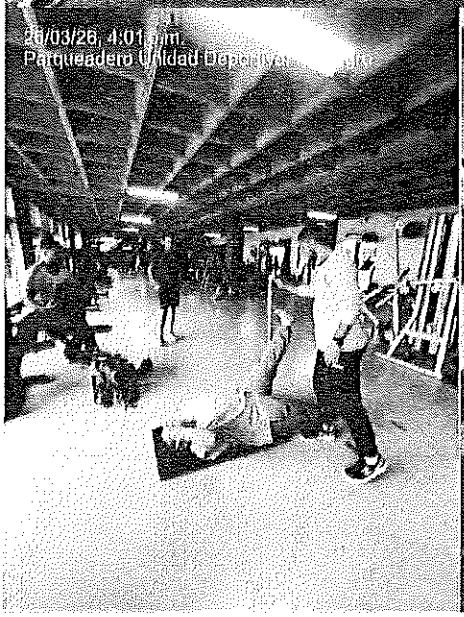


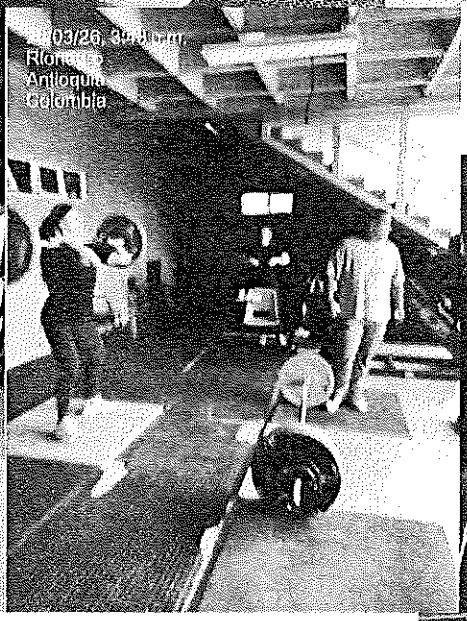
8/03/25, 9:05 a.m.
Parque Bolívar Unidad Deportiva, Bucaramanga

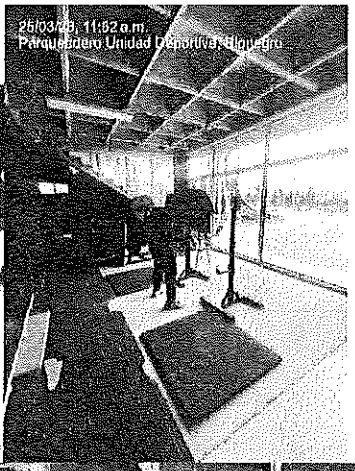

30/03/26, 3:00 p.m.
Parqueadero Unidad Deportiva, Rionegro

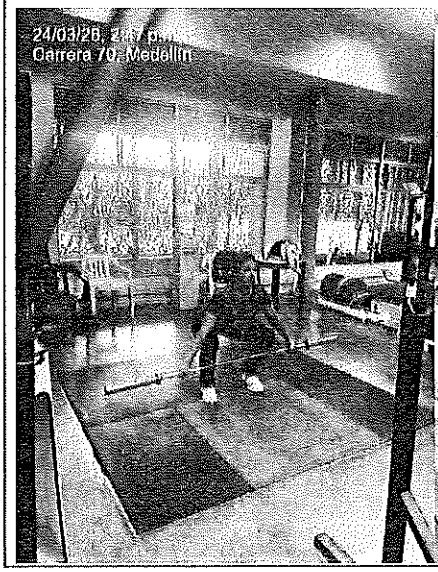

Parqueadero Unidad Deportiva, Rionegro


28/03/26, 5:07 p.m.
Carrera 50, Rionegro

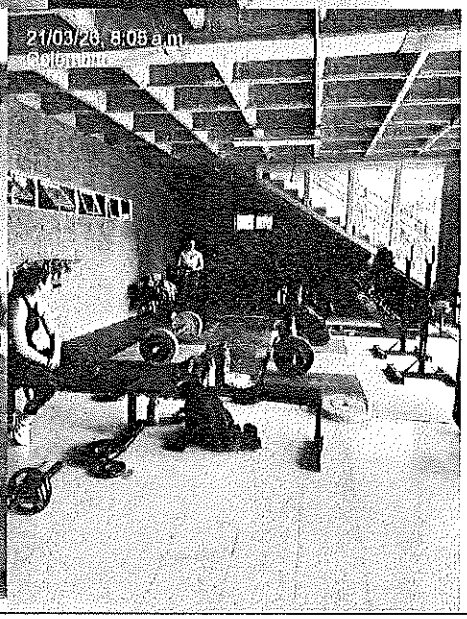

26/03/26, 4:01 p.m.

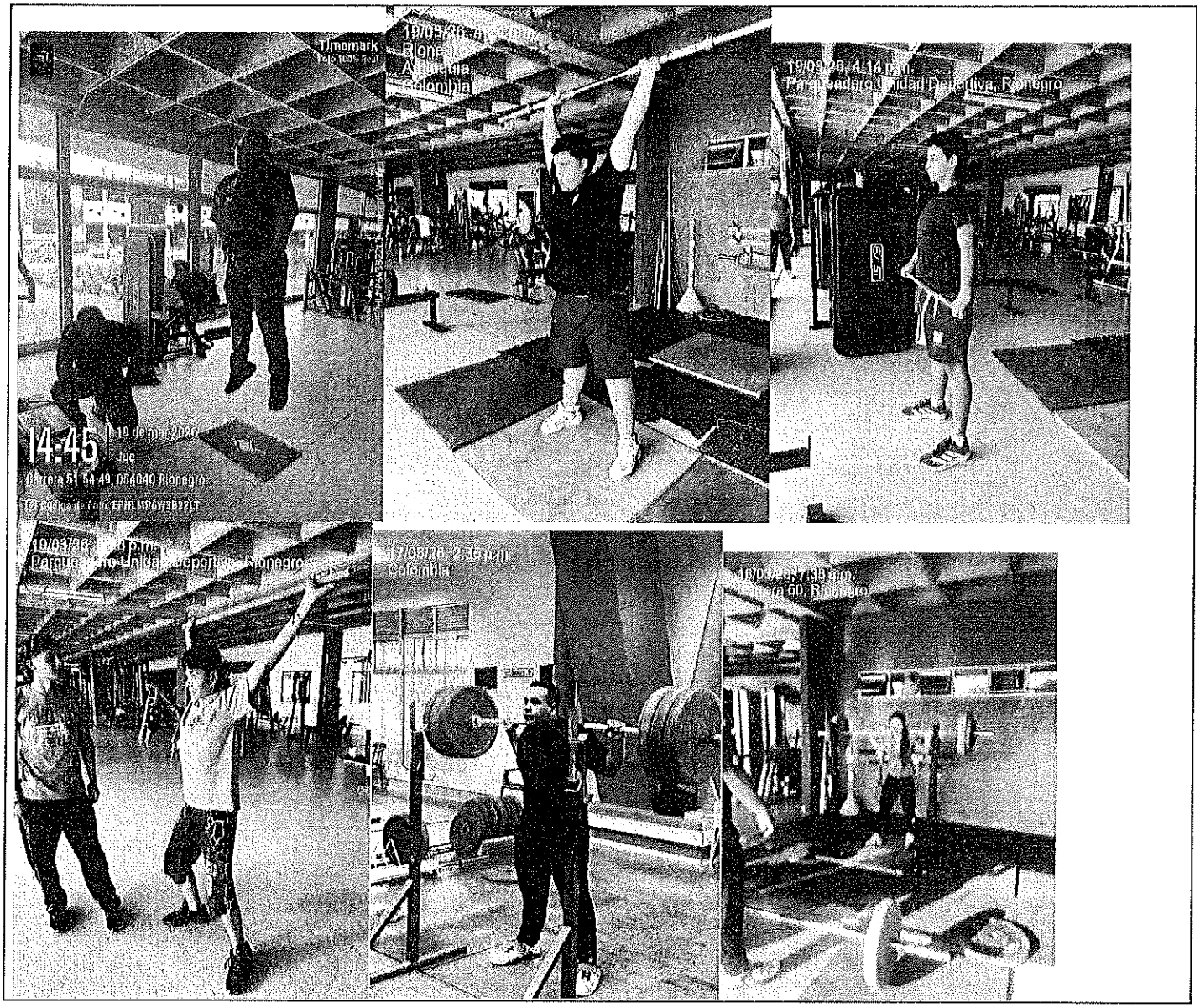

Antioquia
Colombia

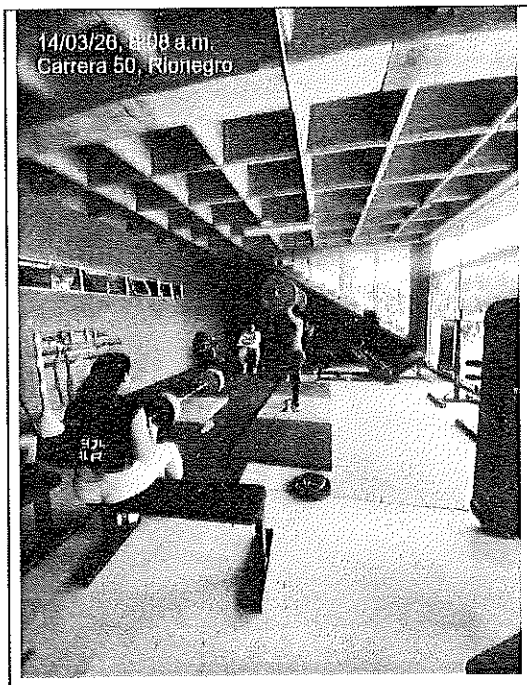

25/03/26, 11:52 a.m.
Parqueadero Unidad Deportiva, Rionegro


24/03/26, 2:47 p.m.
Carrera 70, Medellín




21/03/26, 8:05 a.m.


Timemark
14:45
19 de mar 2020
Jue
Carrera 61 54-49, 054040 Rionegro
Parque
Parque
Rionegro
Rionegro



4. CERTIFICACION JURAMENTADA

Como Contratista del IMER certifico bajo la gravedad de juramento que el presente informe y los documentos soporte del pago de mis aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad Social, de conformidad con lo estipulado en el Artículo 4° del Decreto 2271 de junio 18 de 2009, corresponden a los ingresos provenientes del **CONTRATO 174 del 2026** se calculan con base al 40% de los ingresos mensuales percibidos.

Firma facilitador:
C.C 1027945251

5. CERTIFICACION DEL CONTRATISTA

Anexos: Fotocopia de los aportes obligatorios a Salud, Pensiones y ARP del periodo según lo establecido en el contrato y soportes que dan garantía de la ejecución del objeto contractual.

Declaro de manera libre, expresa, inequívoca e informada, que AUTORIZO al IMER para que, en los términos del literal a) del artículo 6 de la Ley 1581 de 2012, realice la recolección, almacenamiento, uso, circulación, supresión, y en general, tratamiento de mis datos personales, incluyendo datos sensibles, como mis huellas digitales, fotografías, videos y demás datos que puedan llegar a ser considerados como sensibles de conformidad con la Ley; para documentar las actividades deportivas. Declaro que se me ha informado de manera clara y comprensible que tengo derecho a conocer, actualizar y rectificar los datos personales proporcionados, a solicitar prueba de esta autorización, a solicitar información sobre el uso que se le ha dado a mis datos personales, a presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de mis datos personales, a revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismo