Nombre Contratista:	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS	**OBJETO:** PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO ENTRENADOR DEPORTIVO DEL PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVAS DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA.
Número de Identificación:	1070706494	
Número del Contrato:	055. 2026	
Valor Inicial del Contrato:	($19.584.000),	
Adición N°1:	N/0	
Valor Total del Contrato:	($19.584.000),	
Plazo Ejecución Inicial:	OCHO (8) MESES,	
Prórroga N°1:	N/0	
Plazo Total del Contrato:	OCHO (8) MESES,	
Fecha de Inicio:	20 DE FEBRERO DEL 2026	
Fecha Final:	21 DE OCTUBRE DEL 2026	
Periodo del Informe:	01 MARZO AL 31 DE MARZO DEL 2026	
Supervisor:	ALEX ALBERTO VELÁSQUEZ SEGURA	

OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECÍFICAS	
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	1. APOYAR Y PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES, EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
ACTIVIDADES RELACIONADAS	En este mes asistió a la capacitación dirigida por el grupo biomédico y coordinación de escuelas de formación y toma de la foto institucional en el auditorio del colegio departamental.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	2. APOYAR AL IMRD EN LA ELABORACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN ANUAL DEL PROGRAMA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA A SU CARGO EN LAS CATEGORÍAS QUE APLIQUEN.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Se realizó el plan de entrenamiento para los deportistas de la escuela de pesas del municipio con el objetivo de estabilizar cada una de las marcas de los deportistas de la escuela de pesas.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELI	OBJETIVO DEL MES	Descripción breve matriz Dofa		OBJETIVO SEMANAL
DEPORTE - MODALIDAD	LEVANTAMIENTO DE PESAS	LOGRAR A QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN EL RENDIMIENTO ADECUADO PARA TENER UNA ADECUADA PARTICIPACION EN EL 3 FESTIVAL DE ESCUELAS DE FORMACION BUSCANDO LOS MEJORES RESULTADOS EN CADA UNA DE LAS DIVISIONES.	Debilidades	la falta de zapatillas para practica de este deporte evitando las lesiones de tobillos	OBJETIVO DE LA SEMANA: prepara a cada uno los deportistas donde desarrollen las capasidades fisicas permitiendo mejorar cada una de las marcas
CATEGORIA	SUB, 13, SUB 15, SUB, 17		Oportunidades	la dirección del IMRD se interesan por la comodidad de los deportistas en sus salón de entrenamiento donde decidido realizar adecuaciones para que los	
GENERO	FEMENINO, Y MASCULINO		Fortalezas	Buscar mas estrategias para la dotación de implementos personales como zapatillas, muñequeras, rodilleras, cinturones que les permita a los deportistas mejorar los entrenamientos	
MES	abr-26		Oportunidades	la dirección del IMRD se interesan por la comodidad de los deportistas en sus salón de entrenamiento donde decidido realizar adecuaciones para que los deportistas realicen sus entrenos cómodos.	
FECHA SEMANA	DEL 2 AL 06DE ABRIL 2026				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: 16 / Activos durante el mes: 12				

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE: FUNDAMENTACION – REFORZAMIENTO MOTOR – FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: ACTIVIDADES-COMPETENCIAS – FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC.
			AUMENTAR EL PESO EN PEQUEÑOS INCREMENTOS	Calentamiento general y movilidad articular fisioxez de pecho 150 abdominales 150 lumbar300 salto sobre cajon 4x10 4x8 4x6 4x4 4x2 empuje hacia 5565 5554 6655 6553 7556 7556 6655	

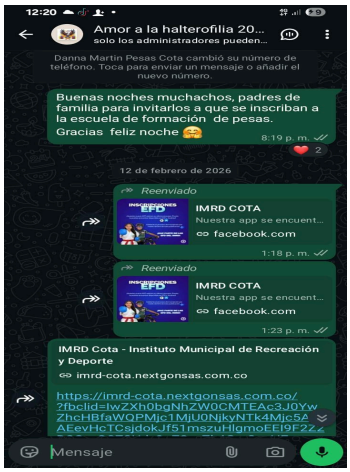
semana 7 | SEMANA 8 | semana 9 | SEMANA 10 | SEMANA 11

OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	3. APOYAR AL IMRD EN LA DELIBERACIÓN DE LOS MEJORES JUGADORES DE LAS CATEGORÍAS ASIGNADAS CON EL FIN DE CONSTITUIR Y CONVOCAR LA SELECCIÓN DE LA MODALIDAD DEPORTIVA A SU CARGO EN LAS CATEGORÍAS ASIGNADAS, QUE REPRESENTARÁ AL MUNICIPIO DE COTA EN LOS DIFERENTES TORNEOS A NIVEL MUNICIPAL, DEPARTAMENTAL, NACIONAL E INTERNACIONAL.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Con el apoyo de IMRD se realizó las inscripciones de los deportistas de la escuela de pesas del municipio donde se realizó la selección de los deportistas antiguos y nuevos en sus respectivas categorías con el fin de fortalecer el rendimiento y lograr una excelente representación para el Municipio en cada una de las competencias.

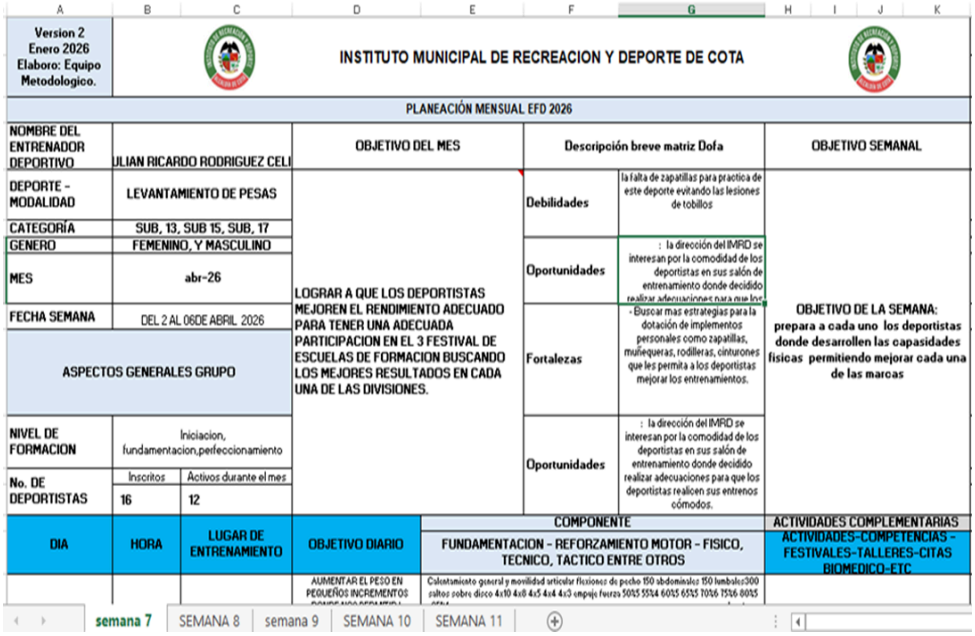
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	4. APOYAR AL IMRD EN EL ACOMPAÑAMIENTO DE LOS EQUIPOS Y/O SELECCIONES DEL MUNICIPIO DE COTA A SU CARGO A TODAS LAS COMPETENCIAS A LAS QUE HUBIERE LUGAR.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	La importancia del apoyo y acompañamiento del profesional durante cada evento deportivo y entrenamiento nos permite minimizar riesgos de lesión.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	
	
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	5. APOYAR LA EVALUACIÓN PERIÓDICA DE LOS PROCESOS PEDAGÓGICOS, TÉCNICOS TÁCTICOS, FÍSICO-ATLÉTICOS Y HACER LOS AJUSTES A QUE HUBIERE LUGAR.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Estamos listos para ejecutar cada evaluación periódica para los deportistas en apoyo al grupo de preparadores y rehabilitadores físicos que permita fortalecer esas falencias físicas logrando que los deportistas tengan grandes logros durante todo el año competitivo buscando los mejores resultados.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	
NO APLICA	

OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	6. REALIZAR LA DIVULGACIÓN DE LOS PLANES Y PROGRAMAS A DESARROLLAR, AL IGUAL QUE PROMOVER CONSTANTEMENTE LAS ACTIVIDADES PROPIAS DEL OBJETO DEL CONTRATO.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Gracias a las diferentes redes sociales se está brindando la información de inscripción de nuevos usuarios a la escuela de formación de levantamiento de pesas del Municipio de Cota.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	
	
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	7. ORIENTAR A LA COMUNIDAD SOBRE LOS DISTINTOS PROGRAMAS, PROYECTOS Y SERVICIOS QUE OFRECE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA A SU CARGO, DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Resaltamos el trabajo importante que realiza la oficina de prensa con las diferentes redes sociales que promocionan desde IMRD exaltando los resultados de competencia promoción de inscripción de nuevos usuarios de la escuela de levantamiento de pesas.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	
	

OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	8. PROGRAMAR Y LLEVAR A CABO DOS (02) ACTIVIDADES, QUE FORTALEZCAN EL DESARROLLO FORMATIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN, DURANTE LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	- programar el 3 festival de escuelas de formación IMRD COTA a el mes de junio 28 del 2026 - programar el 1 chequeo departamental intercolegiado.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	
NO APLICA	
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	9. APOYAR CON EL SEGUIMIENTO A LOS PROCESOS DE POLÍTICA PÚBLICA DEL DEPORTE, PLAN DE DESARROLLO MUNICIPAL, SISTEMA DE GESTIÓN DOCUMENTAL EN LO QUE CORRESPONDA AL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Se realizaron las sesiones de clase y los diferentes formatos establecidos por la coordinación y grupo metodológico que se desarrolla mes a mes y se hace entrega a la plataforma del DRIVE para fortalecer el proceso de la escuela de levantamiento de pesas del Municipio.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA							
PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026								
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELI		OBJETIVO DEL MES	Descripción breve matriz Dofa		OBJETIVO SEMANAL		
DEPORTE - MODALIDAD	LEVANTAMIENTO DE PESAS		LOGRAR A QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN EL RENDIMIENTO ADECUADO PARA TENER UNA ADECUADA PARTICIPACION EN EL 3 FESTIVAL DE ESCUELAS DE FORMACION BUSCANDO LOS MEJORES RESULTADOS EN CADA UNA DE LAS DIVISIONES.	Debilidades	la falta de zapatillas para practica de este deporte evitando las lesiones de tobillos	OBJETIVO DE LA SEMANA: prepara a cada uno los deportistas donde desarrollen las capasidades fisicas permitiendo mejorar cada una de las marcas		
CATEGORÍA	SUB, 13, SUB 15, SUB, 17							
GENERO	FEMENINO, Y MASCULINO			Oportunidades	: la dirección del IMRD se interesan por la comodidad de los deportistas en sus salón de entrenamiento donde decidido realizar adecuaciones para que los			
MES	abr-26							
FECHA SEMANA	DEL 2 AL 06DE ABRIL 2026			Fortalezas	- Buscar mas estrategias para la dotación de implementos personales como zapatillas, muñequeras, rodilleras, cinturones que les permita a los deportistas mejorar los entrenamientos.			
ASPECTOS GENERALES GRUPO								
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento			Oportunidades	: la dirección del IMRD se interesan por la comodidad de los deportistas en sus salón de entrenamiento donde decidido realizar adecuaciones para que los deportistas realicen sus entrenos cómodos.			
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos durante el mes						
	16	12						
DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS		
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS		ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC		
			AUMENTAR EL PESO EN PEQUEÑOS INCREMENTOS	Calentamiento general y movilidad articular flexiones de pecho 150 abdominales 150 lumbales300 saltos sobre disco 4x10 4x8 4x5 4x4 4x3 empuje fuerza 50l5 55l4 60l5 65l5 70l6 75l6 80l5				

semana 7 | SEMANA 8 | semana 9 | SEMANA 10 | SEMANA 11

OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	10. APOYAR AL IMRD EN LAS DEMÁS ACTIVIDADES QUE SE REQUIERAN Y QUE TENGAN RELACIÓN DIRECTA CON EL DESARROLLO DEL OBJETO CONTRATADO.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Se realizó la socialización de entrega de informes atención de deportistas al área médica por parte del coordinador de deporte y grupo metodológico, biomédico y coordinadora de clubes.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



OBSERVACIONES:

FIRMA CONTRATISTA	**FIRMA SUPERVISOR**

I.M.R.D

PAGO SEGURIDAD SOCIAL.

CONFORME EL DECRETO 1273 DE 2018

PERIODO	IBC	SALUD	PENSIÓN	ARL	PLANILLA	FECHA DE PAGO	TOTAL
ENERO	$1.760.000	$220.500	$282.200	$43.000	51415426	26/02/2026	$581.000
FEBRERO	$1.760.000	$221.200	$283.200	$43.200	66359836	01/04/2026	$582.900
MARZO	$1.760.000	$220.000	$281.600	$42.900	74587762	10/04/2026	$579.700
ABRIL	$1.760.000	$	$	$			$
MAYO	$1.760.000	$	$	$			$
JUNIO	$1.760.000	$	$	$			$
JULIO	$1.760.000	$	$	$			$
AGOSTO	$1.760.000	$	$	$			$
SEPTIEMBRE	$1.760.000	$	$	$			$
OCTUBRE	$1.760.000	$	$	$			$
NOVIEMBRE		$	$	$			$
DICIEMBRE		$	$	$			$
TOTAL	**N/A**	$661.700	$847.300	$129.100	**N/A**	**N/A**	$1,743.600