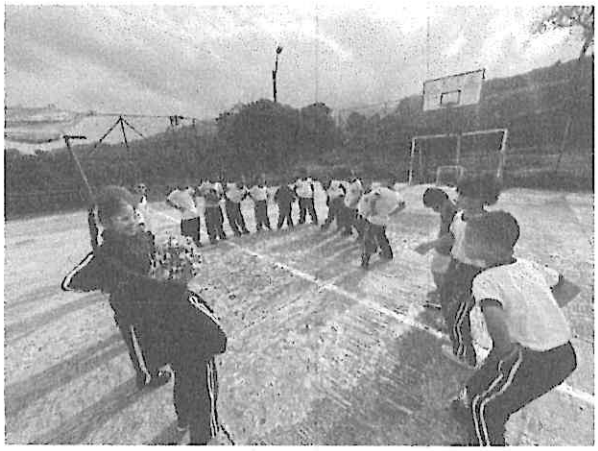
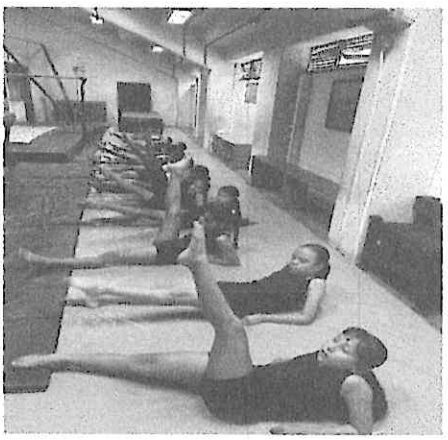
INDEC Instituto de Deporte y Recreación de Caldas	**Informe de Actividades y/o productos del Contratista**

1. Información General:

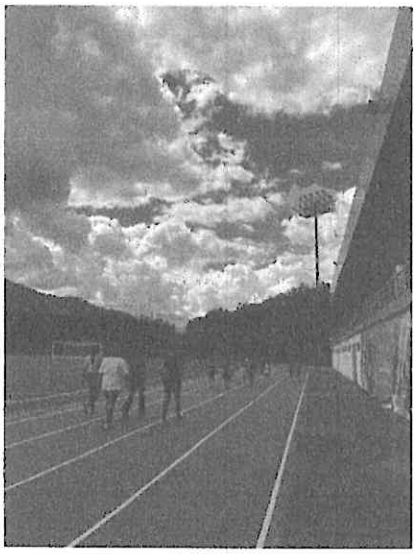
NÚMERO DE CONTRATO:	PS-057-2026
CONTRATANTE:	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDAS-INDEC
NIT:	800.019.147-1
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	SARA VARELA OSPINA
OBJETO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS POR SU PROPIA CUENTA Y RIESGO, SIN VÍNCULO LABORAL, COMO FORMADOR PARA APOYAR EL DESARROLLO DE LOS PROGRAMAS DE INICIACIÓN Y/O DEPORTES DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDAS – INDEC.
OTROSI	N/A
VALOR INICIAL:	QUINCE MILLONES TRESCIENTOS SETENTA Y DOS MIL PESOS M/L ($15.372.000)
ADICIÓN: 01	**N/A**
VALOR TOTAL:	QUINCE MILLONES TRESCIENTOS SETENTA Y DOS MIL PESOS M/L ($15.372.000)
FECHA DE INICIO:	22 DE ENERO DE 2026
PLAZO INICIAL:	EL PLAZO DEL PRESENTE CONTRATO SERÁ DE SEIS (6) MESES CONTADOS A PARTIR DEL CAMBIO DE ESTADO A "EN EJECUCIÓN" EN LA PLATAFORMA SECOP II Y, SIN EXCEDER EL 31 DE DICIEMBRE DE 2026.
AMPLIACIÓN 01:	**N/A**
PLAZO FINAL:	EL PLAZO DEL PRESENTE CONTRATO SERÁ DE SEIS (6) MESES CONTADOS A PARTIR PLAZO: DEL CAMBIO DE ESTADO A "EN EJECUCIÓN" EN LA PLATAFORMA SECOP II Y, SIN EXCEDER EL 31 DE DICIEMBRE DE 2026.
VALOR MENSUAL:	DOS MILLONES QUINIENTOS SESENTA Y DOS MIL PESOS M/L ($2.562.000)
CERTIFICADO DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL	78 DEL 19/01/2026
REGISTRO PRESUPUESTAL:	73 DEL 19/01/2026
CERTIFICADO DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL ADICION:	N/A
REGISTRO PRESUPUESTAL ADICIÓN:	**N/A**
INFORME N°:	004
PERIODO:	01 DE ABRIL DE 2026 AL 30 DE ABRIL DE 2026
SUPERVISOR:	DARWIN ARNOLDO URREGO CARDONA

2. Obligaciones y /o Actividades del Contrato

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DEL CONTRATO	DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DEL CONTRATO	EVIDENCIAS
1. Apoyar la ejecución de los programas de deporte general y de las disciplinas deportivas asignadas por el Instituto de Deporte y Recreación de Caldas – INDEC, de acuerdo con las directrices impartidas por la Entidad, garantizando oportunidad, calidad y cobertura a la comunidad beneficiaria.	Los entrenamientos en el coliseo continuaron según lo programado. Asimismo, se mantuvo el desarrollo de las intervenciones en las veredas de Salinas y la Calle.	
2. Organizar, apoyar y liderar procesos de iniciación, formación y competencia en las disciplinas deportivas asignadas, de conformidad con los lineamientos institucionales, ya sea en programas propios del INDEC o en aquellos en los que la Entidad participe o articule con otras instituciones.	Se cumplió con la planeación establecida, continuó la fase de desarrollo de habilidades gimnásticas básicas y avanzadas. Este bloque de entrenamiento está orientado a la preparación de los niños para su participación en el festival conmemorativo del Día del Niño, donde podrán demostrar los avances técnicos alcanzados hasta la fecha.	
3. Proponer y desarrollar iniciativas orientadas a la	En cada entrenamiento se tomó el tiempo para evaluar lo aprendido. No se trata solo	

iniciación, promoción, implementación y fortalecimiento de los programas deportivos del INDEC dirigidos a la comunidad.	de practicar, sino de que las niñas hagan conciencia de su progreso. A través de estas correcciones, ellas identificaron sus logros y comprendieron que deben mejorar para seguir creciendo como deportistas	
4. Utilizar de manera adecuada herramientas tecnológicas, medios digitales y redes sociales, cuando así se requiera, con el fin de promover la práctica del deporte y apoyar el desarrollo de las diferentes disciplinas deportivas en el municipio, incluyendo la realización de actividades presenciales, grupales y/o virtuales.	Se contó con el valioso apoyo de los padres de familia, quienes compartieron constantemente en sus redes sociales los avances y logros de las niñas.	
5. Participar en las reuniones, capacitaciones y actividades convocadas por el INDEC.	N/A	N/A

6. Elaborar y presentar oportunamente los informes mensuales de actividades, planes de trabajo, proyectos y demás documentos que le sean solicitados por el INDEC, directamente relacionados con la ejecución del contrato.	Se cumplió con los requerimientos administrativos del mes, realicé la elaboración y entrega de la documentación reglamentaria. Esta incluye la cuenta de cobro, el informe detallado de actividades y las planeaciones mensuales de entrenamiento.	
7. Apoyar la realización de mediciones, seguimientos y evaluaciones a la población impactada por los programas deportivos, y presentar los informes técnicos correspondientes conforme a los lineamientos establecidos por la Entidad.	El proceso evaluativo se llevó a cabo clase a clase en todos los aparatos, complementándose con sesiones de coevaluación. El objetivo fue fomentar en las niñas la consciencia corporal y técnica, dándoles las herramientas necesarias para reconocer puntos de mejora y autogestionar sus correcciones.	
8. Brindar apoyo en la atención, orientación y asesoría a los usuarios, beneficiarios y deportistas de los programas de iniciación, fomento y competencia del INDEC, actuando con respeto, honestidad, imparcialidad y trato digno, así como mantener relaciones cordiales y	Brindamos toda la información necesaria para que nuevos niños y niñas se integren a los entrenamientos o queden pendientes en lista de espera.	N/A

respetuosas con los servidores públicos y demás contratistas del Instituto.		
9. Velar por el adecuado uso, cuidado y conservación de los implementos, insumos y escenarios deportivos que le sean asignados o estén bajo su responsabilidad	Se realizó limpieza continua de los aparatos y materiales necesarios para ejecutar la práctica, como colchonetas, aseo del baño, entre otros.	
10. Ejecutar las demás actividades afines, pertinentes y necesarias para el cumplimiento del objeto contractual, que le sean asignadas por el supervisor del contrato y que guarden relación directa con las funciones del Instituto de Deporte y Recreación de Caldas – INDEC	Como parte de nuestra metodología de formación, en cada sesión se reforzó las capacidades físicas condicionales como la resistencia y la flexibilidad. El objetivo fue garantizar un desarrollo motriz integral en las deportistas, fomentando además el conocimiento de disciplinas complementarias que enriquecen su perfil atlético. Asimismo, muchos padres de familia se han unido a esta estrategia y han optado por realizar actividad física mientras esperan a sus hijos.	

INDEC Instituto de Deporte y Recreación de Caldas	**Informe de Actividades y/o productos del Contratista**

OBSERVACIONES (En caso de tenerlas)

PERÍODO EJECUTADO:

- 01 DE ABRIL DE 2026 AL 30 DE ABRIL DE 2026

VALOR A COBRAR: DOS MILLONES QUINIENTOS SESENTA Y DOS MIL PESOS M/L ($2.562.000)

Certifico que me encuentro al día en el pago de aportes relativos al Sistema de Seguridad Social Integral, de conformidad con el parágrafo 1° del artículo 23 de la Ley 1150 de 2007 y ley 100/93.

Periodo de cotización (mes)	N° de planilla	Pago Salud	Pago Pensión	Pago ARL	Total pagado en el periodo
Marzo	1080921786	$218.900	$280.200	$42.700	$541.800

NOTA: El contratista realiza el pago de sus aportes mes vencido

Para constancia se firma en Caldas Antioquia, 30 de abril de 2026

Sara Varela O.

NOMBRE: Sara Varela Ospina
C.C 1026157734
Dirección Calle 129 sur #56-49
Celular 3207895837
Correo Electrónico: svarelaospina@gamil.com