INFORME DE CONTRATISTA			
NÚMERO DEL CONTRATO:	IMRD 240 PS 2026		
TIPO DE CONTRATO:	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS		
OBJETO DEL CONTRATO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO PROFESOR DE LA ESTRATEGIA DE ADULTO MAYOR PARA EL PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CHÍA		
CONTRATISTA:	GOMEZ POVEDA DIEGO ALEJANDRO		
No. DE CEDULA	1072640941		
FECHA INICIO DEL CONTRATO:	02 DE FEBRERO DE 2026	FECHA DE TERMINACIÓN:	1/10/2026
PLAZO DE EJECUCIÓN:	OCHO (08) MESES		
ADICIÓN:	NO APLICA		
PRÓRROGA:	NO APLICA		
PERIODO DEL INFORME:	01 AL 30 DE ABRIL DE 2026		

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO	
VALOR TOTAL DEL CONTRATO:	20.000.000
VALOR A PAGAR EN ESTE PERIODO:	2.500.000
SALDO POR PAGAR:	12.583.333
PAGO No.:	03

CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS VIGENTES

A la fecha de presentación del presente informe y documento soporte de pago, BAJO LA GRAVEDAD DE JURAMENTO, manifiesto que tengo vigentes los siguientes contratos adicionales de prestación de servicios, y que realicé el pago de aportes al SSI sobre el 40% del total de los ingresos mensuales así:

ENTIDAD CONTRATANTE	VALOR MENSUAL DE LOS INGRESOS	FECHA INICIO / FECHA TERMINACIÓN CONTRATO
Indicar si aplica o no aplica.	NO APLICA	NO APLICA

RELACIÓN DE DOCUMENTOS APORTADOS QUE ACREDITAN PAGOS APORTES A LOS SISTEMAS DE SEGURIDAD SOCIAL Y PARAFISCALES.

TIPO DE APORTE	PLANILLA No.	MES AL QUE CORRESPONDE EL APORTE	VALOR PAGADO
SALUD	70968492	MARZO	218.900
PENSIÓN			280.200
ARL			42.700
VALOR TOTAL			541.800

En cumplimiento de las obligaciones establecidas en el contrato No. IMRD 240 PS 2026, me permito relacionar **las actividades ejecutadas** durante el periodo, en mi condición de contratista conforme a lo siguiente:

	OBLIGACIONES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS	No. DE ANEXO
	1 . Ejecutar la estrategia de adulto mayor para el programa de hábitos y estilos de vida saludable a través de la actividad física dirigida a la población beneficiaria	**Actividad:** Mejorar la coordinación óculo-manual y óculo-pédica mediante ejercicios con implementos **Descripción:** La sesión se divide en tres bloques de 15 minutos orientados a la coordinación. El primero trabaja lanzamientos, recepciones y pases con pelota. El segundo incorpora desplazamientos con balón mediante recorridos y conducción. El tercero consiste	Anexo No. 1. Registro fotográfico. De clases de abril https://drive.google.com/drive/folders/1YNmI88PEMw8ePQefO5f3aWPYvNOli4OB

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

		en un circuito con ejercicios de coordinación y equilibrio por estaciones. Todo se realiza de forma progresiva con tiempos de trabajo y descanso controlados. **Actividad:** Estimular la coordinación general y el equilibrio mediante ejercicios con implementos variados **Descripción:** La sesión se estructura en tres bloques de 15 minutos enfocados en equilibrio, coordinación y ritmo. El primer bloque trabaja el control corporal mediante ejercicios de equilibrio y desplazamientos básicos. El segundo incorpora el uso de elementos como balón, aros y bastón para mejorar la coordinación. El tercer bloque desarrolla la coordinación rítmica con secuencias de movimiento y una mini coreografía. Se incluyen pausas activas cortas para favorecer la continuidad del trabajo. **Actividad :** Mejorar la resistencia cardiovascular mediante actividades aeróbicas de bajo impacto **Descripción**: La sesión se organiza en tres bloques de 15 minutos centrados en el trabajo aeróbico. El primer bloque activa el cuerpo mediante caminata continua, marcha y pasos laterales con descanso activo. El segundo incluye ejercicios aeróbicos dirigidos como pasos, elevaciones y movimientos coordinados. El tercer bloque consiste en un circuito con diferentes estaciones de movimiento continuo. Todo se realiza con pausas cortas para mantener la intensidad moderada **Actividad:** Mejorar la coordinación motriz básica y la orientación espacial mediante desplazamientos controlados con aros.	

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

		Descripción : La sesión se enfoca en el uso de aros para desarrollar la coordinación y el control corporal. Inicia con caminatas dentro de aros en diferentes formas y variantes de desplazamiento. Luego se trabaja la coordinación mano-pie mediante movimientos alternados. También se realizan secuencias de pasos en diferentes disposiciones, incluso en parejas. Finalmente, se incluye una actividad de lanzar y ubicarse en el aro para mejorar la orientación y la coordinación. **Actividad :** Desarrollar coordinación dinámica y equilibrio mediante ejercicios con aros en movimiento. **Descripción :** La parte central de la sesión dura 45 minutos y se enfoca en la coordinación y el equilibrio con los aros. Se inicia con desplazamientos laterales dentro de aros, cuidando la postura. Luego se trabaja el equilibrio manteniéndose en un pie con apoyo opcional. Continúa con un circuito coordinativo por estaciones que combina diferentes movimientos. Finalmente, se realiza un trabajo en parejas para mejorar la coordinación y la movilidad mediante el pase de aros. **Actividad :** Mejorar la resistencia cardiovascular y la coordinación mediante intervalos de baja intensidad controlada **Descripción:** La sesión se divide en tres bloques de 15 minutos enfocados en activación, coordinación y resistencia. El primer bloque incluye marcha, pasos laterales, ejercicios con silla y movimientos de brazos. El segundo combina coordinación y fuerza con desplazamientos y uso de implementos livianos. El tercer bloque trabaja la	

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

		resistencia mediante caminata continua y cambios de ritmo. Todo se realiza de forma progresiva y controlada **Actividad :** Fortalecer el equilibrio, la movilidad articular y la resistencia mediante intervalos funcionales. **Descripción:** La sesión se organiza en tres bloques de 15 minutos enfocados en movilidad, equilibrio y coordinación. El primer bloque incluye ejercicios suaves de movilidad articular y activación. El segundo trabaja el equilibrio mediante posturas y desplazamientos controlados. El tercer bloque desarrolla la coordinación funcional con el uso de implementos como pelota, aro y bastón. Todo se realiza de manera progresiva y segura. **Actividad :** Mejorar la orientación en el espacio y el control del tiempo mediante desplazamientos dirigidos y cambios de ritmo. **Descripción:** La parte central de la sesión dura 45 minutos y se divide en tres bloques enfocados en la coordinación temporo-espacial. El primero trabaja desplazamientos hacia puntos de referencia y cambios de dirección controlados. El segundo incorpora movimientos guiados por ritmo y conteo. El tercero consiste en un circuito con estaciones que combinan orientación, equilibrio y coordinación. Todo se realiza con tiempos definidos y estímulos auditivos para los cambios. **Actividad :** Desarrollar la sincronización de movimientos con objetos y mejorar la percepción espacio-tiempo. **Descripción:** La sesión se divide en tres bloques de 15 minutos enfocados en la coordinación con objetos. El primero trabaja la	

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

		manipulación de la pelota en movimiento y en parejas. El segundo incorpora ejercicios con tiempo y ritmo para mejorar la precisión. El tercero consiste en un circuito con estaciones de lanzamiento, control y puntería. Todo se realiza con rotaciones y tiempos definidos para mantener la dinámica. **Actividad :** Mejorar la resistencia cardiovascular y la coordinación mediante golpes básicos con control del ritmo. **Descripción:** La sesión se organiza en tres bloques de 15 minutos enfocados en técnica y resistencia. El primero trabaja la posición base y golpes básicos con desplazamientos suaves. El segundo desarrolla combinaciones simples integrando coordinación y movimientos laterales. El tercero consiste en un trabajo continuo tipo cardio con intervalos de actividad y descanso activo. Se mantiene una intensidad moderada para evitar la fatiga excesiva. **Actividad :** Mejorar la capacidad de reacción, coordinación y resistencia mediante secuencias de golpeo con estímulos. **Descripción:** La sesión se divide en tres bloques de 15 minutos enfocados en técnica, coordinación y resistencia. El primero trabaja golpes con desplazamientos en diferentes direcciones. El segundo desarrolla la coordinación mediante consignas numéricas y movimientos de esquiva. El tercero consiste en un circuito de cardio box con intervalos de trabajo y descanso. Todo se realiza de forma continua para mantener una intensidad moderada	

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

		Actividad : Mejorar la coordinación ojo-pie mediante ejercicios de control y dirección del balón a baja intensidad. **Descripción :** La parte central de la sesión dura 45 minutos y se enfoca en la conducción y el control del balón. Inicia con desplazamientos libres respondiendo a estímulos visuales para cambiar dirección o pie. Continúa con recorridos en zig-zag y ejercicios de pase a un objetivo priorizando la precisión. Luego se trabaja el control y la detención del balón con ambos pies. Finaliza con un circuito que integra conducción, pase y control de forma continua. **Actividad :** Estimular la coordinación ojo-pie integrando reacción y toma de decisiones simples. **Descripción :** La parte central de la sesión dura 45 minutos y se enfoca en la conducción, el pase y la toma de decisiones. Inicia con ejercicios de conducción guiada por colores para trabajar la atención. Continúa con pases en pareja y recepciones orientadas según señales. Luego se realiza un golpeo suave a un objetivo priorizando el control. Finaliza con un circuito que integra conducción y decisiones según indicaciones. **Actividad :** Mejorar la resistencia cardiovascular mediante movimientos continuos de bajo impacto. **Descripción :** La parte central de la sesión dura 45 minutos y se enfoca en el trabajo aeróbico progresivo. Inicia con caminata activa en diferentes direcciones y movimientos de brazos. Continúa con una secuencia básica de ejercicios aeróbicos realizados de forma continua. Luego se	

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

		desarrolla un circuito por estaciones con rotaciones controladas. Finaliza con movimientos guiados al ritmo de música suave para mantener la actividad. **Actividad :** Estimular la capacidad cardiovascular mediante variaciones suaves de intensidad **Descripción :** La sesión se enfoca en el trabajo aeróbico mediante cambios de ritmo y movimientos continuos. Inicia con caminatas alternando intensidad moderada y suave. Continúa con ejercicios aeróbicos dirigidos que integran coordinación de brazos y piernas. Luego se realizan intervalos suaves combinando actividad y recuperación. Finaliza con secuencias coordinativas repetitivas para mantener el ritmo y la movilidad.	
2. Entregar las planificaciones e informes según los lineamientos establecidos de forma conjunta por el área técnica la coordinación y el metodólogo para la estrategia de adulto mayor del programa de hábitos y estilos de vida saludable incluyendo los objetivos los contenidos los componentes teóricos y prácticos para el desarrollo de las sesiones de clase y demás información relacionada que se solicite		**Actividad :** Planeación **Descripción :** Para el mes en curso, se realizó la entrega y el cargue en el drive de la planeación al área metodológica y a coordinación el día 18, incluyendo los respectivos objetivos, contenidos y componentes teórico-prácticos.registro fotográfico	Anexo No. 2. Registro fotográfico. De la planeación https://drive.google.com/drive/folders/1hpDYJ3vki-V5s_nmwVZ1kX83sU83V2X0
3. Garantizar la asistencia continua de mínimo 100 usuarios evitando la deserción y entregando el registro de asistencia y cobertura en los formatos institucionales de spp		**Actividad :** Toma de asistencia y spp **Descripción :** Se realizó un control riguroso de la asistencia de los usuarios a las diferentes unidades deportivas cerca de piedra 33 usuarios conjunto otoño 10 usuarios conjunto saucedal 14 usuarios pausas activas 14 usuarios cachibol 6 usuarios y demás espacios, con el fin de garantizar un mayor control y adherencia al programa. Esto se	Anexo No. 3. archivos de asistencia y spp https://drive.google.com/d3rive/folders/16S258dXsaWEztSNBGViCNhB09bEDIx6s

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

	evidencia en los formatos SPP y de asistencia	
4. Promover en los usuarios el desarrollo integral en valores, el juego limpio, la identidad deportiva, y el respeto por la entidad, compañeros, el medio ambiente, la institucionalidad y la comunidad en general.	**Actividad:** Jornada en acción **Descripción**: Se llevó a cabo una jornada en acción dirigida al adulto mayor, enfocada en la recreación y la actividad física mediante el uso de balones y pelotas. Durante la actividad se desarrollaron juegos dinámicos y adaptados, que promovieron el movimiento, la coordinación y la participación activa de los usuarios, generando un ambiente de integración y disfrute. Estas actividades permitieron fortalecer habilidades físicas básicas como el equilibrio, la movilidad y la coordinación viso-manual, al tiempo que se incentivó el trabajo en equipo y la interacción social.	Anexo No. 4. Registro fotográfico. https://drive.google.com/drive/folders/1YNmI88PEMw8ePQefO5f3aWPYvNOli4OB
5. Asistir a las reuniones, jornadas pedagógicas, capacitaciones, talleres de formación o eventos que convoque la Entidad a través del Supervisor del contrato, a fin de fortalecer el área misional de la Entidad.	**Actividad** : Votaciones gobierno juvenil **Descripción :** Se participó en la jornada de votación juvenil realizada en el colegio de Bojacá. Durante la actividad, se promovió la participación democrática entre los estudiantes. Se apoyó el desarrollo del proceso electoral de manera organizada y responsable. La jornada permitió fortalecer valores como el respeto y la participación ciudadana. Además, se generó un espacio de aprendizaje sobre la importancia del voto. **Actividad : reunión 30 años IMRD** **Descripción :** Se participó en la reunión conmemorativa de los 30 años del IMRD. Durante el encuentro, se resaltó la trayectoria y el impacto de la institución en la comunidad. Se compartieron experiencias y avances en el ámbito deportivo y recreativo. La actividad permitió fortalecer vínculos entre los participantes. Además, se	Anexo No. 5. Registro fotográfico. https://drive.google.com/drive/folders/1gVga5kSiGKlyRCYUDAaRg9okpdbt7QeW

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

	promovió el reconocimiento del trabajo realizado a lo largo de los años. **Actividad :** reunión con la sabana **Descripción :** Se participó en una reunión con enfermeros de la Sabana para verificar los datos de las pruebas realizadas por los profesores de Senior Fitness. Durante el encuentro se revisó la información recolectada y su correcta organización. Se buscó garantizar la validez y confiabilidad de los resultados. La actividad permitió aclarar dudas y unificar criterios de evaluación. Además, se fortaleció el trabajo interdisciplinario entre profesionales.	
6. Las demás que le sean asignadas por el supervisor de acuerdo a la naturaleza del contrato	**Actividad :** reunión informativa de spp **Descripción :** Se participó en una reunión virtual de carácter informativo orientada al diligenciamiento del formato SPP. Durante el encuentro se brindaron orientaciones claras sobre el correcto uso y llenado del documento. Asimismo, se resolvieron dudas relacionadas con los campos, tiempos y requisitos establecidos. La participación permitió fortalecer los conocimientos administrativos y mejorar la precisión en los procesos. Finalmente, se destacó la importancia del adecuado diligenciamiento para garantizar la calidad de la información reportada.	Anexo No. 6. Registro fotográfico. https://drive.google.com/drive/folders/1c5RBKtl49Tx7vU6spbFMB2Hq1H_azG49

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

ANEXOS:

ANEXO 1.



CLASE CERCA DE PIEDRA



CLASE CONJUNTO OTOÑO



CLASE CERCA DE PIEDRA



CLASE CONJUNTO SAUCEDAL



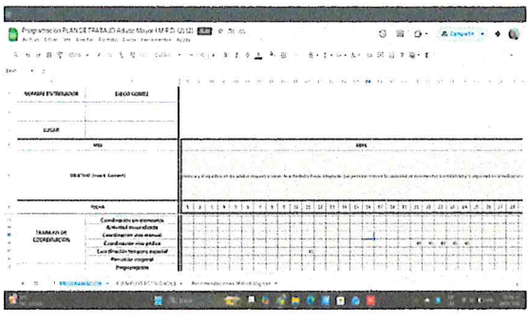
CLASE GOLF



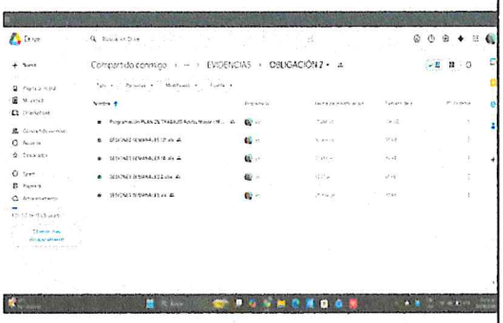
CLASE CACHIBOL

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

ANEXO 2.

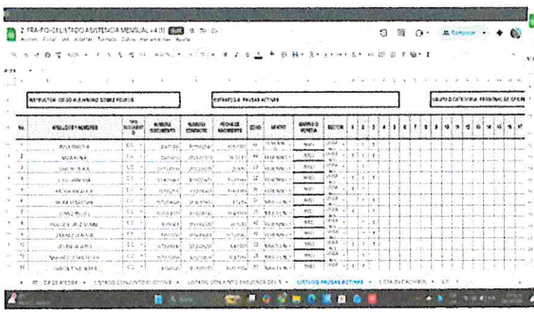


PLAN MENSUAL

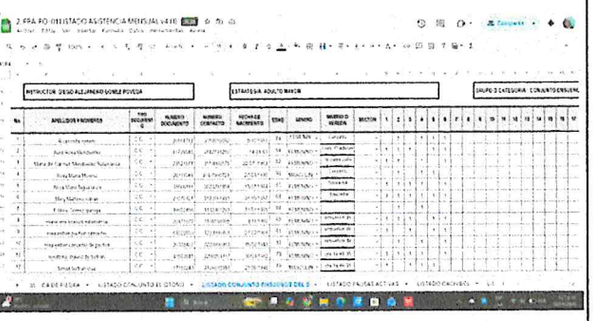


SESIONES ABRIL

ANEXO 3.



ASISTENCIA PAUSAS ACTIVAS



ASISTENCIA CONJUNTO SAUCEDAL

ANEXO 4.



JORNADA EN ACCIÓN

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

ANEXO 5.



VOTACIONES GOBIERNO ESCOLAR



REUNIÓN 30 AÑOS IMRD

ANEXO 6.



REUNIÓN INFORMATIVA SPP

LA EVIDENCIA REPOSA EN CARPETA DRIVE

https://drive.google.com/drive/folders/17AepBygVVtzo7F_1VhfutHishNu6RnMT

Adicionalmente se adjuntan soportes y/o evidencias fotográficas. (se indica si hay necesidad de anexa CD, USB, o si se entregan adjuntas).

El presente informe contiene el soporte de pago correspondiente, para el periodo del informe que se presenta. De igual manera, el presente documento se entenderá presentado por el contratista una vez se realice su respectivo cargue en SECOP II.

Atentamente.

Diego Gomez

NOMBRE DEL CONTRATISTA Diego Alejandro Gomez Poveda
CÉDULA DEL CONTRATISTA: 1072640941

VoBo

Avenida Pradilla 6 - 84 Coliseo de la Luna
PBX: (601) 884 4625
contactenos@imrdchia.gov.co
www.imrdchia.gov.co

Chía, 30 de Abril de 2026

EL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CHÍA
NIT: 800201907-1

DEBE A:

DIEGO ALEJANDRO GOMEZ POVEDA identificada(o)
con cédula de ciudadanía No. 1072640941 de CHIA

Quien cuenta con las siguientes características contractuales:

Objeto:	Prestación de servicios de apoyo a la gestión como profesor de la estrategia de adulto mayor para el programa de hábitos y estilos de vida saludable del instituto municipal de recreación y deportes de chia
Periodo ejecutado:	1/04/2026 - 30/04/2026
Valor:	**DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS M/CTE ($2.500.000)**
Por Concepto de	Prestación de servicios del Contrato No 240 PS 2026
N° y mes de planilla de Seguridad Social	SE ANEXAN PLANILLA N. 70968492 **MES DE MARZO**
Nivel del riesgo ARL	Riesgo tres
Modalidad de pago	___Cheque x Transferencia electrónica
** Si el pago es por transferencia electrónica realizar en la cuenta de AHORROS Nº 4884 4925 6939 de BANCO DAVIVIENDA	

Atentamente,

Diego Gomez

Diego Alejandro Gomez Poveda
C.C. 1072640941
Cel.: 3134289025
Correo electrónico: diegogomezpoveda444@gmail.com

compensar | miplanilla.com

CERTIFICADO DE APORTES AL SISTEMA DE PROTECCIÓN SOCIAL

La empresa **DIEGO ALEJANDRO GOMEZ POVEDA**, identificada con **CC** número **1072640941**, aportó por **DIEGO ALEJANDRO GOMEZ POVEDA** identificado(a) con **CC** número **1072640941** quien se encuentra registrado(a) a la fecha por concepto de aportes obligatorios al sistema General de Seguridad Social mediante la Planilla Integrada de Liquidación de aportes, para para los periodos de pensión comprendidos entre 2026-3 y 2026-4 de la siguiente forma.

CODIGO	NOMBRE ADMINISTRADORA	COTIZANTE	ING	RET	TDE	TAP	TDP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	CORRECCION	DIAS	IBC	TARIFA APORTE	COTIZACIÓN Y/O APORTE	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	PERIODO	NUMERO DE PLANILLA	FECHA DE PAGO	EXONERADO
EPS017	Famisanar EPS Cafam Colsubsidio	59														0		30	$1,750,905	0.12500	$218,900	$0	$0	Marzo - 2026	70968492	10/04/2026	No
230201	Proteccion (ING + Proteccion)	59														0		30	$1,750,905	0.16000	$280,200	$0	$0	Marzo - 2026	70968492	10/04/2026	No
14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	59														0		30	$1,750,905	0.02436	$42,700	$0	$0	Marzo - 2026	70968492	10/04/2026	No

El presente certificado se expide a los 18 días del mes April de 2026

Este documento está clasificado como privado por parte de Compensar Operador de Información

icontec ISO 9001 CO-SC2852-16
icontec ISO / IEC 27001 CO-SI006-1