Nombre Contratista:	SEBASTIAN SUAREZ UMBARILA	Objeto: **PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN PARA FOMENTAR, IMPLEMENTAR, FORTALECER Y BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO A LOS PROGRAMAS INSTITUCIONALES DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE FORMATIVO, SOCIAL Y COMUNITARIO LIDERADOS POR EL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA.**
Número de Identificación:	CC1000457717	
Número del Contrato:	CPS-149-2026	
Valor Inicial del Contrato:	12.240.000 COP	
Adición N°1:	N/A	
Valor Total del Contrato:	02/02/26	
Plazo Ejecución Inicial:	5 MESES	
Prórroga N°1:	N/A	
Plazo Total del Contrato:	5 MESES	
Fecha de Inicio:	02/02/26	
Fecha Final:	03/07/26	
Periodo del Informe:	Febrero 02- 28 de 2026	
Supervisor:	Laura Nicol Bernal Rodríguez	

OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECÍFICAS	
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	1. Apoyar y participar en las actividades, eventos deportivos y recreativos que organice el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	• Se realizó la clase de apertura de las clases musicalizadas para que la comunidad volviera a tomar hábitos de vida saludable. • Se realizó una clase en la plazoleta de la alcaldía municipal, para ser partícipes a los contratistas de la misma a estar en las pausas activas que se les realiza.

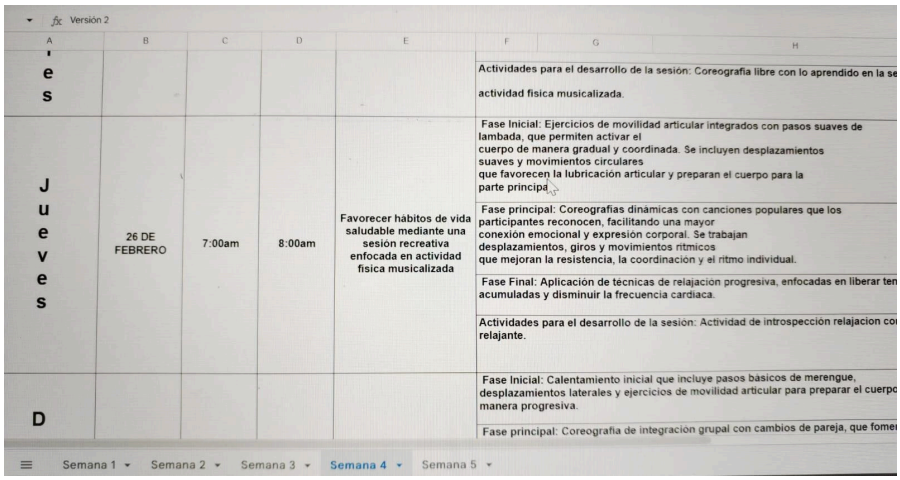
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:





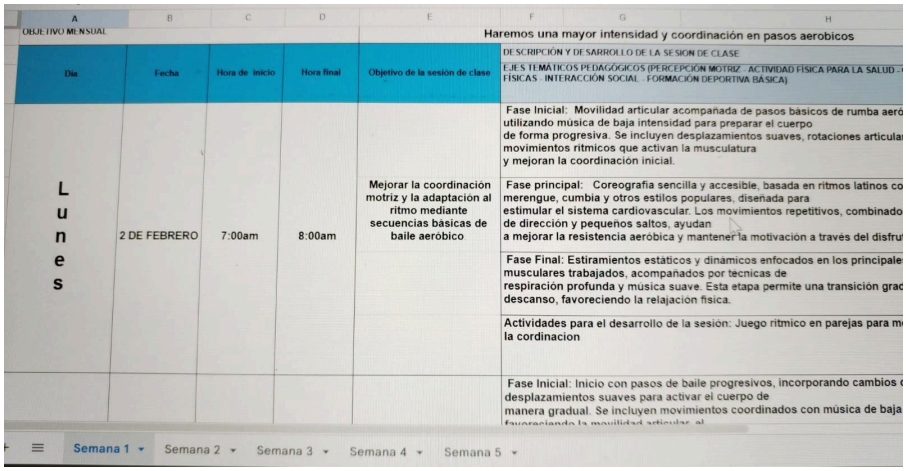
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	2. Apoyar la elaboración de la planificación mensual y anual de rumba del Municipio de Cota.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	• Se elaboró la planificación mensual de las clases de actividad física musicalizada.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



e s					Actividades para el desarrollo de la sesión: Coreografía libre con lo aprendido en la se actividad física musicalizada.
J u e v e s	26 DE FEBRERO	7:00am	8:00am	Favorecer hábitos de vida saludable mediante una sesión recreativa enfocada en actividad física musicalizada	Fase Inicial: Ejercicios de movilidad articular integrados con pasos suaves de lambada, que permiten activar el cuerpo de manera gradual y coordinada. Se incluyen desplazamientos suaves y movimientos circulares que favorecen la lubricación articular y preparan el cuerpo para la parte principal. Fase principal: Coreografías dinámicas con canciones populares que los participantes reconocen, facilitando una mayor conexión emocional y expresión corporal. Se trabajan desplazamientos, giros y movimientos rítmicos que mejoran la resistencia, la coordinación y el ritmo individual. Fase Final: Aplicación de técnicas de relajación progresiva, enfocadas en liberar ten acumuladas y disminuir la frecuencia cardiaca. Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad de introspección relajacion co relajante.
D					Fase Inicial: Calentamiento inicial que incluye pasos básicos de merengue, desplazamientos laterales y ejercicios de movilidad articular para preparar el cuerpo manera progresiva. Fase principal: Coreografía de integración grupal con cambios de pareja, que fomen

Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5

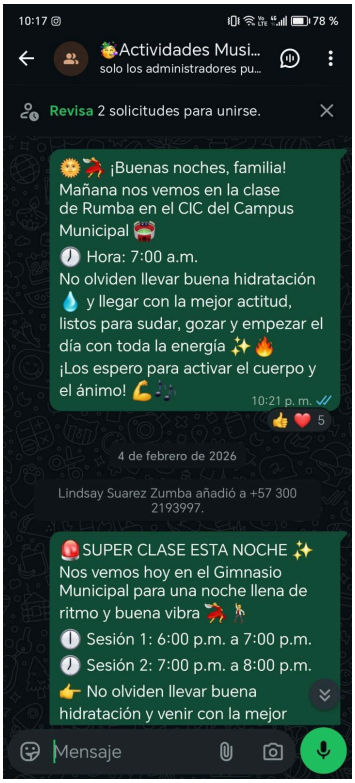


OBJETIVO MENSUAL: Haremos una mayor intensidad y coordinación en pasos aerobicos

Dia	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD - FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
L u n e s	2 DE FEBRERO	7:00am	8:00am	Mejorar la coordinación motriz y la adaptación al ritmo mediante secuencias básicas de baile aeróbico	Fase Inicial: Movilidad articular acompañada de pasos básicos de rumba aeró utilizando música de baja intensidad para preparar el cuerpo de forma progresiva. Se incluyen desplazamientos suaves, rotaciones articula movimientos rítmicos que activan la musculatura y mejoran la coordinación inicial. Fase principal: Coreografía sencilla y accesible, basada en ritmos latinos co merengue, cumbia y otros estilos populares, diseñada para estimular el sistema cardiovascular. Los movimientos repetitivos, combinado de dirección y pequeños saltos, ayudan a mejorar la resistencia aeróbica y mantener la motivación a través del disfru Fase Final: Estiramientos estáticos y dinámicos enfocados en los principale musculares trabajados, acompañados por técnicas de respiración profunda y música suave. Esta etapa permite una transición grad descanso, favoreciendo la relajación física. Actividades para el desarrollo de la sesión: Juego rítmico en parejas para m la cordinacion
					Fase Inicial: Inicio con pasos de baile progresivos, incorporando cambios desplazamientos suaves para activar el cuerpo de manera gradual. Se incluyen movimientos coordinados con música de baja

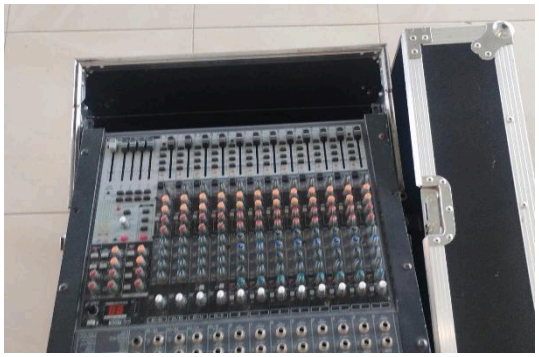
Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5

OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	3. Apoyar en la promoción de la práctica de actividad física y vinculación a los programas de del IMRD Cota en las actividades física y de rumba
ACTIVIDADES RELACIONADAS	• Se les hace la invitación a los usuarios a que hagan parte de las clases de actividad física musicalizada y se inscriban al programa por medio del link que les enviamos ya hecho esto los agregamos al grupo de WhatsApp para informaciones futuras.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	4. Velar porque se mantenga el cuidado del salón de aeróbicos y demás espacios utilizados para el desarrollo de las actividades, antes y después de ser utilizado por los usuarios que asistan a la actividad física y rumba.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	● Siempre al terminar cada sesión de clase recojo con mucho cuidado y orden los cables o implementos de clase, para así mantener un espacio limpio y ameno para las próximas clases de actividad física musicalizada.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:





OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	5. Apoyar en la vinculación de la comunidad del Municipio de Cota a la Actividad Física y Rumba.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Se les hace la invitación a que se inscriban a las clases de actividad física musicalizada y estén en los distintos eventos que ofrece el instituto municipal de recreación y deporte.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:





OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	6. Apoyar en el diagnóstico del proceso de actividad física que se lleve a cabo en el Municipio.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Para dar cumplimiento a esta obligación estuvimos pendientes a las actividades que se iban desarrollando durante este mes pero evidenciamos que no hubo ninguna ya que iniciamos el proceso de las clases.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	
No Aplica	
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	7. Apoyar la promoción y potencialización de la actividad física mediante la rumba a las poblaciones que indique el IMRD.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	No aplica para el mes reportado, debido a que no se programaron actividades relacionadas,
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	
No Aplica	

OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	8. Apoyo en la divulgación de los beneficios que conlleva la práctica de la actividad física desarrollando así hábitos de vida saludable.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	● Durante el desarrollo de las clases o sesiones de estiramiento de las clases de rumba, se brinda orientación a la comunidad sobre los beneficios de la actividad física y la importancia de mantener hábitos y estilo de vida saludables, promoviendo el bienestar integral de los participantes, En esta ocasión no se cuenta con evidencia fotográfica debido a que la orientación es durante la clase y no se dispone de otro dispositivo para el registro fotográfico.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	
No Aplica	

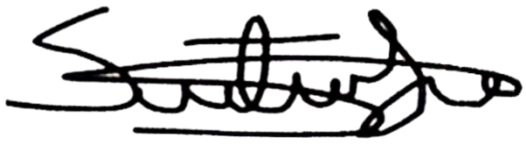
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	9. Apoyo en la programación para llevar a cabo dos (02) actividades, que fortalezcan el desarrollo formativo de los deportistas, durante la ejecución del contrato.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Durante el periodo reportado no fue posible ejecutar las actividades programadas para fortalecer el desarrollo formativo de los deportistas de las escuelas de formación, debido a que se encuentra en proceso la organización y estructuración de una metodología y clase dinámica adecuada para la población participante. Actualmente se continúa trabajando en la planeación de estas actividades, con el fin de garantizar un desarrollo formativo adecuado y de calidad durante la ejecución del contrato.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	
No Aplica	

OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	10. Las demás que se requieran y que tengan relación directa con el desarrollo del objeto contratado.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Para dar cumplimiento a esta obligación en el mes de febrero estuve dispuesto a las demás actividades que tiene relación con el contrato.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:

No Aplica

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	1.750.905	$218.900	$280.200	$42.700	41401412	13/04/2026	$541.800
FEBRERO		$	$	$			$
MARZO		$	$	$			$
ABRIL		$	$	$			$
MAYO		$	$	$			$
JUNIO		$	$	$			$
JULIO		$	$	$			$
AGOSTO		$	$	$			$
SEPTIEMBRE		$	$	$			$
OCTUBRE		$	$	$			$
NOVIEMBRE		$	$	$			$
DICIEMBRE		$	$	$			$
TOTAL	**N/A**	**$218.900**	**$280.200**	**$42.700**	**N/A**	**N/A**	**$541.800**