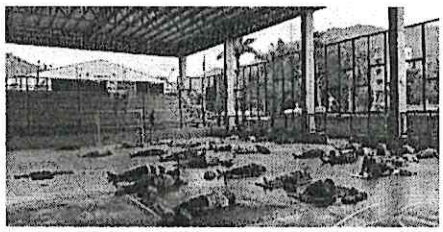
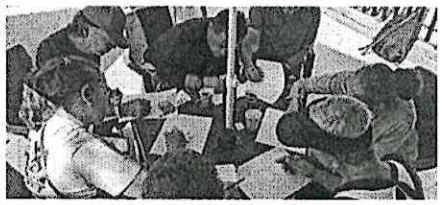
Informe de Actividades y/o productos del Contratista

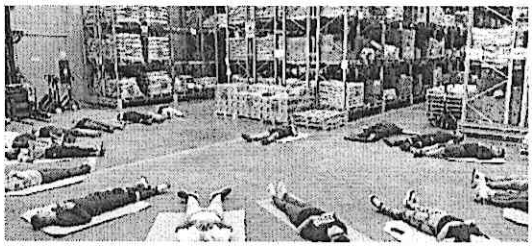
1. **Información General:**

NÚMERO DE CONTRATO:	PS-072-2026
CONTRATANTE:	INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDAS-INDEC
NIT:	800.019.147-1
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	ANGELA PATRICIA RAVE VELEZ
OBJETO:	PRESTACION DE SERVICIOS POR SU PROPIA CUENTA Y RIESGO, SIN VINCULO LABORAL COMO FORMADOR PARA APOYAR EL DESARROLLO DE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA 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)
ADICION:01	N/A
VALOR TOTAL	QUINCE MILLONES TRESCIENTOS SETENTA Y DOS MIL PESOS. M/L. ($ 15.372.000)
FECHA DE INICIO:	26 DE ENERO DEL 2026
PLAZO INICIAL:	SEIS MESES (06)
AMPLIACION:01	N/A
PLAZO FINAL:	SEIS MESES (06)
VALOR MENSUAL:	DOS MILLONES QUINIENTOS SESENTA Y DOS MIL PESOS M/L ($ 2.562.000)
CERTIFICADO DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL	Nº 95 del 23/01/2026
REGISTRO PRESUPUESTAL:	N.º 90 del 23/01/2026
CERTIFICADO DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL ADICION:	N/A
REGISTRO PRESUPUESTAL ADICIÓN:	N/A
INFORME N°:	05
PERIODO:	DEL 1 DE MAYO DEL 2026 AL 30 DE MAYO DEL 2026
SUPERVISOR:	DARWIN ARNOLDO URREGO CARDONA

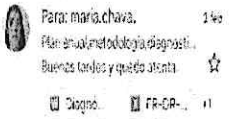
2. Obligaciones y /o Actividades del Contrato

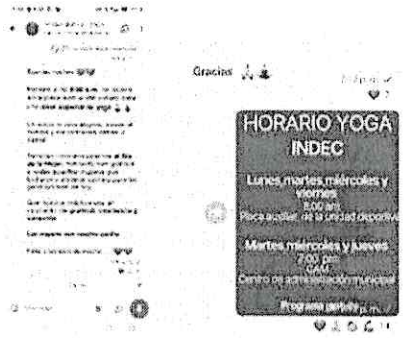
ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DEL CONTRATO	DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DEL CONTRATO	EVIDENCIAS
1.Apoyar la ejecución de los programas de actividad física general asignadas por el Instituto de Deporte y Recreación de Caldas – INDEC, de acuerdo con las directrices impartidas por la entidad garantizando oportunidad, calidad y cobertura a la comunidad beneficiaria.	Se realizaron clases de yoga durante el mes de abril, en cumplimiento de los procesos de iniciación y formación, distribuidas de la siguiente manera: En la placa auxiliar, las clases se llevaron a cabo los días lunes, martes, miércoles y viernes, en horario de 8:00 a. m. a 9:00 a. m., durante las siguientes fechas: 1, 4,5,6,8,11,12,13,15,16,18,19,20,22,25,26,27,29 de mayo. Las clases en horario nocturno se realizaron en el CAM los días martes, miércoles y jueves, de 7:00 p. m. a 8:00 p. m., en las fechas: 5,6,7,12,13,14 de mayo. Cambio de clase nocturno, se cambió de horario y de lugar.Los dias miércoles y jueves en la Escuela Maria Auxilidora, los días: 20,21,27,28 de mayo. Se desarrollaron clases de hidrogimnasia los días miércoles, en horario de 7:00 a. m. a 8:00 a. m., durante las fechas 6,13,20,27 de mayo. En la Fundación Aspedimor se llevaron a cabo clases de yoga dirigidas a población con discapacidad, en el espacio ubicado fuera de la zona húmeda, los días miércoles de 9:30 a. m. a 10:30 a. m., en las 6,13,20,27 de mayo. En el Centro Educativo Rural El Cano, sede La Chuscala, se desarrollaron clases de yoga los días martes, en horario de 10:20 a. m. a 11:30 a. m., durante las fechas: 5,12,19,26 de mayo.	    

Alcaldía de Caldas ANTIOQUIA
Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Caldas
NIT. 800.019.147-1
Email: contactenos@indeccaldas.gov.co

2. Organizar, apoyar y liderar procesos de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre, de conformidad con los lineamientos institucionales, ya sea en programas propios del INDEC o en aquellos en los que la entidad participe y/o articule con otras instituciones.	Martes 5 de mayo de 2:00 a 3:00 pm.Se realizó una pausa activa en la empresa Gabrica con sus empleados, desarrollando ejercicios de movilidad, respiración y relajación orientados al bienestar físico, mental y laboral de los participantes. El 13 de mayo de 6 :00 pm a 6:50 pm se realizó una clase y meditación articulada con la Secretaría de Salud y el grupo Lazos de Amor, generando un espacio de experiencias y reflexión orientado al fortalecimiento de la salud mental, el bienestar emocional y la conexión personal de los participantes. Con motivo de la conmemoración del Día de la Madre, el 15 de mayo a las 8:00 a. m. de 8:00 am a 9:30 am se realizó una clase especial de yoga en parejas, acompañada de meditación guiada y una jornada de bienestar orientada al fortalecimiento de los vínculos, la relajación y el bienestar integral de los participantes. El martes 12 de mayo a las 2:00 p. m. a 3:00 pm se realizó una clase articulada con el grupo de adulto mayor en el Liceo Jomaber, desarrollando actividades de yoga y bienestar orientadas a la movilidad, relajación y fortalecimiento físico y emocional de los participantes. El 24 de mayo se realizó una jornada en Ruta Segura La Valeria, desarrollando una clase de yoga de 7:00 a. m. a 12:00 p. m., enfocada en el bienestar físico y mental, mediante ejercicios de respiración, movilidad, relajación y posturas de yoga.	   

Alcaldía de Caldas ANTIOQUIA
Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Caldas
NIT. 800.019.147-1
Email: contactenos@indeccaldas.gov.co

3. Utilizar de manera adecuada herramientas tecnológicas, medios digitales y redes sociales, cuando así se requiera, con el fin de promover la práctica de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre en el municipio, incluyendo la realización de actividades presenciales, grupales y/o virtuales	Se utilizaron de manera adecuada herramientas tecnológicas, medios digitales y redes sociales, tales como estados de WhatsApp, difusión voz a voz, con el fin de promover la práctica del yoga. A través de estos canales se realizó la convocatoria, promoción y recordación de las actividades.	 
4. Participar en las reuniones, capacitaciones y demás actividades convocadas por el Instituto.	se asistió y participó en las reuniones de actividad física convocadas por la Coordinación, en las cuales se establecieron y socializaron diferentes temas, tales como la asistencia, las fechas de actividades y la organización general de las mismas para el mes de mayo.	
5. Elaborar y presentar oportunamente los informes mensuales de actividades, planes de trabajo, proyectos y demás documentos que	Se elaboraron y presentaron oportunamente los informes mensuales de actividades, y demás documentos solicitados por el INDEC, directamente relacionados con la ejecución del contrato. Asimismo, se entregaron en el tiempo estipulado el plan anual, las guías metodológicas y las planeaciones correspondientes, dando cumplimiento a los requerimientos institucionales establecidos.	

le sean solicitados por el INDEC, directamente relacionados con la ejecución del contrato.		
6. Apoyar la realización de mediciones, seguimientos y evaluaciones a la población impactada por los programas de actividad física, y presentar los informes técnicos correspondientes conforme a los lineamientos establecidos por la entidad.	Se apoyó la realización de mediciones, seguimientos y evaluaciones de la población impactada por el programa de yoga, presentando informes mensuales con sus respectivas evidencias. Asimismo, se realizó el registro de asistencia mediante código QR, permitiendo evidenciar en la plataforma la población beneficiada por el programa.	
7. Brindar apoyo en la atención, orientación y asesoría a los usuarios, beneficiarios de los programas de actividad física del INDEC, actuando con respeto, honestidad, imparcialidad y trato digno, así como mantener relaciones cordiales y respetuosas con los servidores públicos y demás contratistas del Instituto.	Se brindó atención, orientación y asesoría a los usuarios de manera presencial y vía WhatsApp, actuando con respeto, honestidad e imparcialidad, y manteniendo relaciones cordiales con servidores públicos y contratistas del Instituto.	

Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Caldas
NIT. 800.019.147-1
Email: contactenos@indeccaldas.gov.co
Alcaldía de Caldas ANTIOQUIA

		
8. 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 veló por el adecuado uso, cuidado y conservación de los implementos, insumos y escenarios deportivos asignados, realizando la verificación de su estado y reportando oportunamente a la Coordinación y al área de Fomento las condiciones del cuarto de materiales. Asimismo, se realizó la organización de dicho espacio con el fin de mantener el orden, facilitar el acceso a los implementos y contribuir a su correcto mantenimiento y uso responsable.	
9. Elaborar planes de entrenamiento deportivo para los usuarios del Centro de Promoción de la Salud - CPS, zona húmeda,	Se elaboraron planes y planeaciones semanales dentro del programa de yoga, organizando las clases por niveles (principiantes e intermedios), con el fin de responder a las condiciones físicas y necesidades particulares de la población. Esta estructuración permitió brindar mayor acompañamiento a los practicantes principiantes, favoreciendo una progresión	

Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Caldas
NIT. 800.019.147-1
Email: contactenos@indeccaldas.gov.co
Alcaldía de Caldas ANTIOQUIA

clases musicalizadas y demás actividades de conformidad con sus condiciones físicas, necesidades particulares y los lineamientos técnicos establecidos, orientados a la promoción de la salud, el bienestar y la mejora de la condición física.	adecuada, segura y orientada a la promoción de la salud y el bienestar. Asimismo, se realizó un evento especial de yoga en pareja, enfocado en fortalecer la conexión, la confianza, el trabajo en equipo y el bienestar emocional de los participantes, promoviendo beneficios como la relajación, la comunicación y la integración a través de la práctica compartida.	

OBSERVACIONES (En caso de tenerlas)

PERÍODO EJECUTADO:

DEL 1 DE MAYO DEL 2026 AL 30 DE MAYO DEL 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 1º 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
MAYO	6013330239	$ 218.900	$280.200	$42.700	$541.800

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

Para constancia se firma en Caldas Antioquia, 30 de mayo del 2026

ANGELA RAVE V.

NOMBRE: ANGELA PATRICIA RAVE VELEZ
C.C43687362
Dirección CARREAR 48 N 127 SUR 62
Celular 3168654975
Correo Electrónico: angelarave11@gmail.com