

23 Julio

		INFORME CONTRATISTA								Tuluá		de la gente para la gente	
FECHA PERIODO INFORME		11 AL 31		MES	JULIO	AÑO	2023						
CONTRATO No.				CPS-100.14.5-189-2023			FECHA DEL CONTRATO			11/07/2023			
INFORME CONTRATISTA No.				1									
NOMBRE DEL CONTRATISTA				MARIA DEL CARMEN URREGO COBO									
OBJETO DEL CONTRATO				PROCESO DE SELECCIÓN DE MINIMA CUANTIA PARA LA PRESTACION DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION, PARA DESARROLLAR PROCESOS RECREO-DEPORTIVOS, LUDICOS Y DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LIBRE EN LAS COMUNAS 4,5,6, Y LOS CORREGIMIENOTOS DE AGUACLARA, NARIÑO, TRES ESQUINAS Y LA MARINA, DEL MUNICIPIO DE TULUA, GENERANDO ESPACIOS QUE PERMITA LA INTEGRACION DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, EN EL SEGUNDO SEMESTRES DEL AÑO 2023.									
NOMBRE DEL SUPERVISOR				SUPERVISOR ☒			Diego Fernando Salazar Quintero.						
CARGO DEL SUPERVISOR				DIRECTOR.									
DESCRIPCIÓN DOCUMENTO Y/O ACTIVIDAD		CANTIDAD		%		RESULTADOS OBTENIDOS			EVIDENCIAS		OBSERVACIONES		
1	Realizar convocatoria en las Comunas asignadas para desarrollar y continuar con los procesos recreativos.	1	1	100%	Gracias a la convocatoria realizada, se logro tener acceso a instituciones educativas del municipio de tuluá, con el objetivo de dar inicios a las actividades asignados en mi contrato. Las instituciones beneficiados son: Institución educativa de Aguacalara de la comuna 10 y la Institución educativa Técnica Occidente corregimiento via tres esquinas.Donde se impacto 139 niñas y niños en este mes.			Formato de convocatoria. Registro Fotográfico.		Se realizó convocatoria a través de un Poster, realizado por la manitora Maria Urrego, el poster fue compartidas en las comunas asignadas en mi objeto contratual. Los poster fueron pegados en los tableros de las instituciones.			
2	Elaborar Programa, Cronograma y Plan de Acción del Proceso a realizar con la población de las comunas asignadas.	1	1	100%	Se elaboró el programa , cronograma y plan de accion , con la poblacion asiganda en mi contrato, se tuvo encuesta, genero, edades y condicion fisica de la poblacion.			Formatos.		Se tuvo encuesta la infraestructura, zonas verdes, espacios, lugar de trabajo, edad, protocolos de bioseguridad, con el fin de brindar un espacio optimo, para el desarrollo de las actividades			
3	Efectuar las diferentes actividades en las diferentes instituciones educativas de las comunas asignadas del Municipio de Tuluá.	20	0	0%	ACTIVIDAD PENDIENTE POR REALIZAR			Informe, formatos, evidencias fotográficas.		ACTIVIDAD PENDIENTE POR REALIZAR			
4	Asistir y participar de las comisiones técnicas programadas por el coordinador deportivo y el apoyo a la supervisión del programa de Actividad Física.	5	1	20%	El día 18 de Julio 2023, se asistio a la comisión técnica programa por la cordinadora del programa de actividad fisica y recreacion en las oficinas del imder, en la cual se explico como va hacer la metología de trabajo para el segundo semestre, tambien, se socializaron los formatos de informe. por otro lado, se conto con el acompañamiento del cordinador deportivo, metodologo y monitores del programa.			Acta comisión técnica, formato de evidencias fotográficas y de asistencia		Los formatos para hacer los informes, fueron expuestos por el coordinador, con el fin de tener un panorama claro a la hora de diligenciar cada uno de los formatos.			
5	Desarrollar actividades recreativas a los deportistas de las diferentes disciplinas del programa de iniciación deportiva, permitiendo espacios de integración y fortalecer los valores según el código de integridad	180	12	7%	Se realizaron actividades lúdicas- deportivas en las instituciones educativas con los estudiantes de grado 3-1 y 3-2. Estas actividades tienen como objetivo a que los niños y niñas aprovechen el tiempo libre y el sano esparcimiento mediante juegos recreativos.			Evidencias fotográficas. Formato de asistencia Informe		Realizar este tipo de actividades recreativas fomentan el trabajo en equipo y, a que los niños y niñas disfruten del aprovechamiento del tiempo libre.			
6	Desarrollar los espacios de integración, juego y pausas activas con el personal del instituto municipal del deporte de Tuluá	5	0	0%	ACTIVIDAD PENDIENTE POR REALIZAR			Informe, evidencias fotográficas, formato de listado de asistencia.		ACTIVIDAD PENDIENTE POR REALIZAR			
7	Apoyar y acompañar al Imder y/o administración Municipal en cada uno de los eventos deportivos, recreativos y de aprovechamiento del tiempo libre, organizados en el segundo semestre del año 2023.	15	3	20%	El día 20 de julio del 2023, se acompaño al Bengala Gym al circuito militar en conmemoración a la independencia. El día 21 de julio, se realizo acompañamiento a los Docentes de la Institución Educativa de Aguacalara, en la semana de desarrollo institucional, y el día 22 de Julio, el programa de actividad fisica y recreacion estuvo en el concejo municipal, acompañando a la cordinadora en su ponencia acerca de programa.			Formato de apoyo, Evidencias fotográficas.		El objetivo era explicarles a los concejales y demás personas presentes, la metología de trabajo e impacto que se logro el semestre anterior a través del programa de actividad fisica y recreación con sus diferentes monitores.			
8	Realizar actividad final con toda la población participe del programa y su respectivo informe y población beneficiada, debidamente caracterizada.	1	0	0%	ACTIVIDAD PENDIENTE POR REALIZAR			Informe, formato y listado población consolidados.		ACTIVIDAD PENDIENTE POR REALIZAR			
ACTIVIDADES		223	18	8%	CANTIDAD DE ACTIVIDADES POR EJECUTAR					223			
EPS		EMSSANAR		FONDO		COLPENSIONES		ARL		SURA			
OBSERVACIONES :													

FIRMA DEL CONTRATISTA:
MARIA DEL CARMEN URREGO COBO

IMDER TULUA
RECIBIDO: JAVIER MORENO
FECHA: 07-08-23 F: 22
HORA: 16:26 E-810

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN IMDER TULUÁ

ANEXO

**EVIDENCIA DE LA CONVOCATORIA REALIZADA EN LAS COMUNAS 4,5,6, Y LOS
CORREGIMIENTOS DE AGUACLARA LA MARINA, NARIÑO Y TRES ESQUINAS.
DEL MES DE JULIO A NOVIEMBRE DEL AÑO: 2023.**

En el mes de julio del año en curso, se realizó la convocatoria en las comunas 4, 5, 6, y corregimiento de Aguacalara, la marina, Nariño y tres esquinas. Realizada la convocatoria, en las comunas y corregimientos asignados en mi objeto contractual, me presento como la Monitora del programa de actividad física y recreación del IMDER TULUA. Contratista CPS: 100.14.5-189-2023 MARÍA DEL CARMEN URREGO. En dialogo con la rectora y coordinadores de las instituciones, se estipulan las horas y días establecidos para realizar las actividades con los grupos asignados, por otro lado, les explico acerca de la convocatoria que tiene como lema “**VEN Y PRÁCTICA ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA RECREO-DEPORTIVA**”, la cual tiene como objetivo el aprovechamiento del tiempo libre, con el fin de, integrar a la población beneficiada a que adopten estilos de vida más saludables a futuro y que también ayuden en su salud mental y desarrollo cognitivo, integrando en las actividades a desarrollar, los valores del código de integridad.

NOTA: La convocatoria se compartió en las instituciones educativas mencionadas anteriormente

EVIDENCIA DE LA CONVOCATORIA



Monitora: María del Carmen Urrego. CPS:100.14.5- 189- 2023 ---Teléfono: 3183133318
Coordinadora: Esp.Leidy Johanna Celemin M.
Programa: de Actividad Física y recreación IMDER – TULUA.



CONVOCATORIA RECREO - DEPORTIVA INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TULUÁ



APROVECHAMIENTO DE TIEMPO LIBRE

“Ven y practica actividad física de manera recreo - deportiva”



**“EI DÍA ES EXCESIVAMENTE LARGO PARA QUIEN NO LO
SABE APRECIAR”**



Monitora: María del Carmen Urrego

Teléfono: 3183133318.

Programa de Actividad Física y recreación IMDER – TULUA.



INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN IMDER TULUÁ
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANALES

MUNICIPIO TULUÁ MES 11 AL 31 DE JULIO AÑO 2023

MONITOR MARÍA DEL CARMEN URREGO- CPS:100.14.5-189-2023

DISCIPLINA: RECREACIÓN

CONCEPTO		GRUPO No.1	GRUPO No. 2	GRUPO No. 1	GRUPO No. 2	GRUPO No. 5	GRUPO No. 6
Disciplina deportiva		Recreo-deportivos, lúdicos y aprovechamiento del tiempo libre, con la población de las comunas 4,5,6 y 10 y corregimiento la Marina, Norño y Tres Esquinas					
Sesión de Entrenamiento	Nivel	ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION.	ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION.	ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION.	ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION.	ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION.	ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION.
	Dias	INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUACLARA MARTES	INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUACLARA MARTES	INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUACLARA JUEVES	INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGUACLARA JUEVES		
	Horario	2:00 A 5:00 PM	2:00 A 5:00 PM	2:00 A 5:00 PM	2:00 A 5:00 PM		
	Cantidad de Horas semanal	3	3	3	3		
Cantidad de Deportistas Totales		34	35	35	35		
Cantidad Total de Horas al mes:							12
Cantidad Total de Beneficiarios							139
OBSERVACIONES: LOS HORARIOS PUEDEN ESTAR SUJETOS A CAMBIOS							

MONITORA: MARÍA DEL CARMEN URREGO- CPS:100.14.5-189-2023

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN IMDER TULUÁ
CRONOGRAMA DE ACTIVIDA FISICA Y RECREACION
JULIO A NOVIEMBRE DEL 2023.

JULIO					
FECHA	SM	ACTIVIDAD	TAREA	DISCIPLINA	OBSERVACIONES
		1° comisión técnica	Resultados y visitas técnicas	Todas	
11- 21	1, 2	Convocatoria Inscripciones.	Visitar las comunas y corregimientos asignadas en el contrato	divulgar la información sobre el nuevo calendario de trabajo con esta población.	Analizar y verificar si la información, es captada por la población.
24- 28	3	Diagnostico físico general y elaboración de sesiones de entrenamiento	Actividad individual elaboración de los formatos pertinentes, para dar inicio a las inscripciones de las poblaciones beneficiadas con las actividades Recreo-deportivas	Analizar la Condición Física de los niños y niñas que están inscritos en los diferentes grupos y colegios, para saber en qué condiciones físicas se encuentran y así mismo realizar trabajos para mejorar esas falencias.	Tener siempre en cuenta el auto cuidado ,para prevenir percances en el desarrollo de las actividades.

AGOSTO					
FECHA	SM	ACTIVIDAD	TAREA	DISCIPLINA	OBSERVACIONES
		2° comisión técnica	Resultados y visitas técnicas	Todas	
1-4	1	Actividad Física y trabajo de ubicación temporo espacial	Circuito de obstáculos y Juegos de lateralidad con desplazamientos	Juegos tradicionales y convencionales	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades
8-11	2	Actividades físicas, recreativas, deportivas, trabajo de Habilidades motrices básicas	Metodología de trabajo a través de diferentes circuitos y actividades físicas lúdico- deportivo por medio del juego	Valorar y evaluar el estado en que se encuentra la población en el momento de realizar habilidades motrices básicas	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades

CPS: 100.14.5-189-2023 María del Carmen Urrego
Programa: Actividad Física y Recreación

14-22	3	Manejo de coordinación, lateralidad, trabajo de Motricidad fina y gruesa.	Trabajos de locomoción para Adquirir, fortalecer capacidades en destreza	Trabajo aeróbico; con pelotas, conos, palos, etc. Circuitos coordinativos más dinámicos	Hacer un diagnóstico para verificar el estado actual y analizar el progreso
23-31	4	Actividades recreativas	Realizar una actividad lúdica y recreativa.	Realizar diferentes actividades con hula- hula, pelotas, lasos etc.	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades

SEPTIEMBRE

FECHA	SM	ACTIVIDAD	TAREA	DISCIPLINA	OBSERVACIONES
		3º comisión técnica	Resultados y visitas técnicas	Todas	
1- 8	1	Actividad Física y trabajo de ubicación temporo espacial	Circuito de obstáculos y Juegos de lateralidad con desplazamientos	Juegos tradicionales y convencionales	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades
11- 15	2	Actividades recreativas	Realizar una actividad lúdica y recreativa.	Realizar diferentes actividades con ulas, pelotas, lasos etc.	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades
18 - 22	3	Carrera de relevos y equilibrio.	Sesiones de exigencia física y motriz.	Realizar una pista de obstáculos con saltos, equilibrio, lanzamientos etc.	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades
25 -29	4	Circuitos de Cardio y actividades lúdicas	Sesiones de Cardio y caminata, y juegos grupales.	Trabajo de Cardio y rutinas de coordinación como objetivo principal.	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades

CPS: 100.14.5-189-2023 María del Carmen Urrego
Programa: Actividad Física y Recreación

OCTUBRE

FECHA	SM	ACTIVIDAD	TAREA	DISCIPLINA	OBSERVACIONES
		4° comisión técnica	Resultados y visitas técnicas	Todas	
2 - 6	1	Trabajo de Capacidad anaeróbica	Llevar actividades físicas con un poco de esfuerzo, poca fatiga y una recuperación rápida	Realizar ejercicios de locomoción, como: trotar, correr, saltos con desplazamiento	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades
9 - 13	2	Actividades recreativas	Realizar una actividad lúdica y recreativa.	Realizar diferentes actividades con hula - hula, pelotas, lasos etc.	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades
16 - 20	3	Carrera de relevos y equilibrio.	Sesiones de exigencia física y motriz.	Realizar una pista de obstáculos con saltos, equilibrio, lanzamientos etc.	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades
23 -31	4	Circuitos de Cardio y actividades lúdicas	Sesiones de Cardio y caminata, y juegos grupales.	Trabajo de Cardio y rutinas de coordinación como objetivo principal.	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades

NOVIEMBRE

FECHA	SM	ACTIVIDAD	TAREA	DISCIPLINA	OBSERVACIONES
		5° comisión técnica	Resultados y visitas técnicas	Todas	
1 - 3	1	Diagnostico físico general y elaboración de sesiones de entrenamiento	Actividad individual elaboración de los formatos pertinentes, para dar inicio a las inscripciones de las poblaciones beneficiadas con las actividades Recreo-deportivas	Analizar la Condición Física de los niños y niñas que están inscriptos en los diferentes grupos y colegios, para saber en qué condiciones físicas se encuentran y así mismo realizar trabajos para	Tener siempre en cuenta el auto cuidado ,para prevenir percances en el desarrollo de las actividades

CPS: 100.14.5-189-2023 María del Carmen Urrego
Programa: Actividad Física y Recreación

				mejorar esas falencias	
6-10	2	Actividades físicas, recreativas, deportivas, trabajo de Habilidades motrices básicas	Metodología de trabajo a través de diferentes circuitos y actividades físicas lúdico- deportivo por medio del juego	Valorar y evaluar el estado en que se encuentra la población en el momento de realizar habilidades motrices básicas	Tener siempre en cuenta el auto cuidado para prevenir percances en el desarrollo de las actividades
13 -14	3	Manejo de coordinación, lateralidad , trabajo de Motricidad fina y gruesa.	Trabajos de locomoción para Adquirir, fortalecer capacidades en destreza	Trabajo aeróbico; con pelotas, conos, palos, etc. Circuitos coordinativos más dinámicos	Hacer un diagnóstico para verificar el estado actual y analizar el progreso

PROGRAMA O PLAN DE TRABAJO ACTIVIDAD FISICA Y RECREACIÓN

En la prestación de servicios de apoyo a la gestión para desarrollar procesos Recreo-deportivos, lúdicos y aprovechamiento del tiempo libre, con la población de las comunas 4,5,6 y corregimientos como: Aguacalara, la marina, tres esquinas y Nariño, con el fin de, promover a la población beneficiada a que adopten estilos de vida más saludables a futuro y que también ayuden en su salud mental y desarrollo cognitivo, en el municipio de Tuluá. CPS:100.14.5-189-.2023.

Llevar a cabo estas actividades, permitirá mejorar la calidad y estilo de vida de la población urbana y rural de Tuluá, durante el periodo de JULIO A NOVIEMBRE del año 2023, permitiendo que las instituciones educativas del municipio de Tuluá, hagan parte del programa de actividad física y recreación, con el fin de promover el aprovechamiento del tiempo libre, a través de actividades Recreo-deportivas, ayudando al sano esparcimiento y estilos de vida saludable.

La recreación es esencialmente importante en el desarrollo integral de los niños y adolescentes, ya que ayuda a mejorar la calidad de vida, proporcionándoles beneficios como: psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales. Como una propuesta novedosa, para fortalecer el desarrollo de nuestra ciudad la cual responde a una justicia social y cultural. Las poblaciones favorecidas con este programa, serán la comuna 4, 5, 6, 10 (Aguacalara) y los corregimientos la Marina, Nariño y Tres Esquinas. La institución cuenta con un significativo número de estudiantes de diferentes edades y género, a esta población se le desarrollaran actividades Recreo-deportivos, con el fin de promover y proporcionar beneficios que adopten estilos de vida más saludables a futuro y que también ayuden en su salud mental y desarrollo cognitivo, ayudando a la construcción del ser.

El programa ACTIVIDAD FISICA, en prestación de servicios de apoyo a la gestión para desarrollar procesos Recreo-deportivos, lúdicos y aprovechamiento del tiempo libre, ofrecerá la posibilidad de continuar realizando ejercicios y actividades que generen espacios proactivos para la sana convivencia y la integración de los valores del código de integridad, a través juegos recreativos y de esta manera brindar un mejor servicio a la población de manera presencial.

Es importante aprovechar los espacios proporcionados por las instituciones, contar con este tipo de espacios, ayudan a cambiar el contexto y proporciona a que las personas disfruten de manera sana y sociable. Con ello, el niño va desarrollando sus capacidades artísticas, motoras e intelectuales (de acuerdo con su edad). El objetivo del plan de trabajo es conseguir que a través de la recreación los niños, jóvenes y adolescentes, disfruten lo que realizan, para así satisfacer una necesidad primordial en el desarrollo integral del ellos a través de una participación voluntaria, motivadora y la interacción de manera grupal o entre pares.

Realizar actividad física, a través de la recreación otorga beneficios y regula, aspectos mentales, Psicosociales, Sistema Inmunitario, sistema locomotor, sistema cardio vascular. Combatiendo alteraciones del esquema corporal y lateralidad y el sedentarismo. Por eso, realizar actividades recreativas, es aconsejable que, desde pequeños, los niños exploren diferentes actividades recreativas y experimenten momentos de ocio que estimulen su propia imaginación y creatividad para lograr entretenerse. Buscando un desarrollo integral, estas actividades debieran ser no estructuradas, libres y variadas.

Realizar actividad física diaria tiene grandes beneficios. Como: aspectos mentales, Psicosociales, Sistema Inmunitario, sistema locomotor, sistema cardio vascular, favorece la relajación y disminuye la ansiedad; mejora la circulación, la respiración, la digestión y el metabolismo; estimula la concentración, la memoria y el aprendizaje; fortalece los huesos, los músculos, el sistema inmunológico, la motricidad, el equilibrio y el tono muscular. Asimismo, ayuda a desarrollar disciplina, perseverancia, constancia y, cuando se realiza de forma grupal, también el trabajo en equipo, la lealtad, la colaboración y el sentido de pertenencia.

Por esto, es imprescindible, desde pequeños, fomentar el juego en movimiento (corriendo, saltando, bailando, con una pelota, etc.). Lo importante es que sea una actividad entretenida, que le guste, que disfrute y que lo motive.

Lo ideal para que un plan de entrenamiento sea efectivo, con una frecuencia de 2 a 4 veces por semana, con actividades recreativas que varíen en cada sesión, teniendo en cuenta el tiempo de trabajo y que pueden variar según los planes de clases estipulados.

Como se ha mencionado anteriormente, la importancia que tiene la recreación en el aprendizaje y desarrollo de los niños, ya que, a través de ella, se desarrollan habilidades básicas motoras y mejoran sus capacidades condicionales, para así trabajar en la construcción del ser. Realizar actividades recreativas les proporciona importantes beneficios como:

- ✓ Psicoemocionales
- ✓ Cognitivos
- ✓ Sociales
- ✓ Físicos
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Convivencia
- ✓ Desarrollo de habilidades básicas y condicionales

PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA

FECHA: JULIO 11 AL 31

MONITOR: MARÍA DEL CARMEN URREGO COBO

DISCIPLINA: RECREACIÓN

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN TOTAL	FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO		JUNIO		JULIO		AGOSTO		SEPTIEMBRE		OCTUBRE		NOVIEMBRE		DICIEMBRE	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
NIÑOS/NIÑAS DE 6 A 11 AÑOS											40	56										
ADOLESCENTES ENTRE 12 Y 14 AÑOS												4										
APOYOS											127	30										
TOTAL POBLACION GENERAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	167	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
POBLACION INDIGENA DE 06 A 11 AÑOS											2	1										
POBLACION INDIGENA DE 12 A 17 AÑOS																						
POBLACION INDIGENA MAYOR DE EDAD																						
POBLACION AFRO DE 06 A 11 AÑOS											2	4										
POBLACION AFRO DE 12 A 17 AÑOS																						
POBLACION AFRO MAYOR DE EDAD																						
POBLACION DISCAPACIDAD DE 06 A 11 AÑOS												2										
POBLACION DISCAPACIDAD DE 12 A 17 AÑOS																						
POBLACION DISCAPACIDAD MAYOR DE EDAD																						
VICTIMAS DEL CONFLICTO DE 06 A 11 AÑOS																						
VICTIMAS DEL CONFLICTO DE 12 A 17 AÑOS																						
VICTIMAS DEL CONFLICTO MAYOR DE EDAD																						
POBLACIÓN LGTBI DE 12 A 17 AÑOS																						
POBLACIÓN LGTBI MAYOR DE EDAD																						
OTROS											163	83										
TOTAL POBLACION GRUPOS ETNICOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	167	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN IMDER TULUÁ
ACTA REUNIÓN COMISIÓN TÉCNICA

ACTA DE REUNIÓN	
COMITÉ O GRUPO: Técnico	ACTA No. 001
CITADA POR: IMDER TULUÁ	FECHA: 2010-18-2023
COORDINADOR: LEIDY JOHANNA CELEMÍN M.	HORA INICIO: 9:30 am
ÁREA: Coordinación Deportiva	LUGAR: OFICINA DEL IMDER.

ASISTENTES

Nº.	NOMBRE	CARGO	FIRMA
1	Leidy Johanna Celemín M	COORDINADOR	Leidy Johanna Celemín
2	Mary Luz Tascón Estrada	MONITOR	Mary Luz Tascón
3	Waldo Miro Pedroza A	MONITOR	WALDOMIRO Pedroza A
4	José Leandro Ocampo M	MONITOR	José Leandro Ocampo
5	Luz Adriana Henao	MONITOR	Luz Adriana Henao
6	José Joaquín Quiceno Ramírez	MONITOR	José Joaquín Quiceno Ramírez
7	Milton Andrés Valencia González	MONITOR	Milton
8	Javier Harrison Amaya Pimienta	CONTRACTISTA	JAVIER AMAYA
9	María del Carmen Urrego	MONITOR	María del Carmen Urrego
10	Javier Aguirre	MONITOR	Javier
11	Yeraldin Giraldo Isaza	MONITOR.	Yeraldin
12	Julia Marín.	Metodóloga.	Julia Marín
13	Gustavo Huertas R.	Coordinador deportivo	Gustavo
14	Evid Herrera Vargas	SST	Evid
15			

PUNTOS DE DISCUSIÓN

1	Saludo a los asistentes al programa de actividad física y recreación.
2	Intervención de la coordinadora del programa. (temas varios)
3	Intervención del coordinador deportivo y la metodóloga del IMDER
4	Intervención de los monitores. Entre o otros temas.

Esp. Leidy Johanna Celemín Márquez
COORDINADORA DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN.

DESARROLLO DE LA REUNION.

- Hora de inicio 9:30 AM
- Intervención de la coordinadora del programa de actividad física y recreación, donde se saludó los monitores que hacen parte del programa de actividad física y recreación.
- Tener en cuenta que para este primer informe deben entregar actualizada la hoja de vida del sige y la certificación laboral. Sin estos documentos al día no se podrá hacer efectivo el primer pago.
- Intervención de la Metodóloga Julia marin, hablo sobre los formatos del informe que por favor los cuadros no tengan mucho color, solo en las fotos.
- Intervención de Gustavo Huertas el coordinador deportivo Se recomendó a los monitores que realicen las actividades contractuales de manera eficiente para demostrarle a la contraloría que las actividades son acordes a sus objetos contractuales.
- Se tendrá en cuenta los grupos que mas sobre salgan en el mes para ponerlos en un cuadro de honor, los monitores se les
- notificará para que hagan entrega de la respectiva fotografía.
- Intervención del contratista Javier Amaya donde se socializo sobre la importancia que tiene el centro de acondicionamiento físico bengala gym para que hagan uso de estas instalaciones con los grupos del programa de actividad física y recreación. en la sede de san Antonio.
- Intervención de la contratista EVIS Seguridad y salud y trabajo, socializo sobre la ARL Para que todos los monitores deben pagar todo el mes completo del mes de noviembre donde termina sus contratos deben pagar salud, pensión del mes completo y la ARL solo deben pagar 15 días.
- Para los siguientes informes entregar el informe con 5 días antes de la entrega y entregar la planilla de salud pagada.
- Fin de la reunión: 10:30 am

OBSERVACIONES

- Seguir implementando estrategias lúdicas para que la población pueda seguir Realizando sus actividades físicas y recreativas. de manera presencial siempre utilizando todos los protocolos de bioseguridad la RESOLUCCION 991 DEL 2020.

CONCLUSIONES

No	TAREA	RESPONSABLE (S)	PERIODO DE CUMPLIMIENTO	OBSERVACIONES
1	Trabajar en equipo para brindar el mejor servicio profesional a la población Tuluana en el campo de la actividad física y recreación adquiriendo hábitos de vida saludables y aprovechando el tiempo libre.	1. Coordinadora programa de actividad física y recreación.	MES DE Julio de 2023	

Evidencias fotográficas



Esp. Leidy Johanna Celemin Márquez
-COORDINADORA DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION.

MONITOR:	MARIA DEL CARMEN URREGO
DISCIPLINA DEPORTIVA:	COMUNAS 4,5 Y CORREQUIENTOS
GRUPO	INFANTIL Y JUVENIL
ESCENARIO DEPORTIVO	INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE TULUÁ
PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA, RECREACION Y DEPORTE
HORA INICIO:	2:00 P.M
HORA FINAL:	5:00 P.M

DIAS DE ENTRENAMIENTO	LUNES	X
	MARTE	X
	MIERCOLES	X
	JUEVES	X
	VIERNES	X
	SABADO	X
	DOMINGO	

FECHA:	DEL 11 AL 15 DE JULIO DEL 2023		
VALOR:	RESPETO		
OBJETIVO:			
convocatoria e inscripciones. Socialización del valor e integridad			
PARTE CLASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	
INICIAL	Movilidad general: caminata continua, 5 min. Estiramiento. Brazos: bíceps braquial, tríceps, braquial, deltoides. Tronco: dorsal ancho, paravertebrales. Piernas: cuádriceps, isquiotibiales. Movilidad articular: 2 minutos y 30 segundos; 9 movilizaciones de 10 segundos. Cuello: hombro-cintura-rodillas-tobillos.	15	
CENTRAL	•LLAMADO DE ASISTENCIA. Juegos recreativos •Diagnóstico de condición física general y habilidades básicas. Rondas de juegos recreativos para terminar el entrenamiento de portivo.	60	
FINAL	Cuando hacemos ejercicios nuestros músculos y articulaciones trabajan fuertemente, ayudándonos a mejorar las habilidades básicas motrices y potenciando las capacidades físicas: una vez terminada nuestra sesión de entrenamiento, es muy importante hacer la vuelta a la calma, con el fin de regular el ritmo cardíaco y que los grupos musculares vuelvan a su estado natural, esto se lograra por medio del estiramientos. Hacer estiramiento ayuda a reducir la tensión muscular, mejora la postura, prevenir lesiones y ayuda a optimizar la coordinación para una mejor fluidez de cada movimiento.	15	

FECHA:	DEL 17 AL 22 DE JULIO DEL 2023		
VALOR:	RESPETO		
OBJETIVO:			
Diagnostico físico general e inicio de actividades			
PARTE CLASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	
INICIAL	<p>Movilidad general: caminata continua ; 5min</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Brazos:</p> <p>bíceps braquial, tríceps, braquial, deltoides.</p> <p>Tronco: dorsal ancho, paravertebrales.</p> <p>Piernas: cuádriceps isquiotibiales.</p> <p>Movilidad articular: 2 minutos y 30 segundos; 9 movilizaciones de 10 segundos.</p> <p>Cuello: hombro-cintura-rodillas-tobillos.</p> <p>Aumentar las pulsaciones a traves de relevos cortos.</p>	15	
CENTRAL	<p>•LLAMADO DE ASISTENCIA. Calentamiento:</p> <p>Juegos deportivos.</p> <p>• Diagnóstico de condición física general y desarrollo de habilidades basicas motrices.</p> <p>•Charla sobre el autocuidado.</p> <p>Rondas y juegos para terminar el entrenamiento de portivo..</p>	60	
FINAL	<p>Cuando hacemos ejercicios nuestros músculos y articulaciones trabajan fuertemente y se contraen y expanden varias veces. Cuando terminamos de ejercitarnos, es recomendable realizar estiramientos para que el musculo y las articulaciones reduzcan su intensidad por el esfuerzo y vuelvan a su estado natural. Además de reducir la tensión muscular, mejora la postura y prevenir lesiones, los estiramientos contribuyen a optimizar la coordinación y fluidez de nuestros movimientos, así como de la circulación sanguínea. Los especialistas recomiendan que todos los estiramientos sean lo mas amplios posibles sin llegar nunca al dolor es importante resistir en la postura máxima de estiramiento entre 15 y 30 segundos y no rebasar ese punto para no provocar lesiones. Es aconsejable realizar la rutina de manera habitual siempre que se termina un entrenamiento.</p>	15	

FECHA:	DEL 24 AL 31 DE JULIO DEL 2023		
VALOR:			
OBJETIVO:			
Sesiones de Recreacio-Deportivos			
PARTE CLASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	
INICIAL	Movilidad general: caminata continua, 5 min. Estiramiento. Brazos: bíceps braquial, tríceps, braquial, deltoides. Tronco: dorsal ancho,paravertebrales. Piernas: cuádriceps isquiotibiales, Movilidad articular: 2 minutos y 30 segundos; 9 movilizaciones de 10 segundos. Cuello: hombro-cintura-rodillas-tobillos.	15	
CENTRAL	•LLAMADO DE ASISTENCIA. Calentamiento: juegos recreo-deportivos. •Diagnóstico de condición física general, habilidades basicas y capacidades físicas • explicación de metología de clase Rondas y juegos para terminar el entrenamiento de portivo.	60	
FINAL	Cuando hacemos ejercicios nuestros músculos y articulaciones trabajan fuertemente, ayudandonos a mejorar las habilidades basicas motrices y potenciando las capacidades fisicas; una vez terminada nuestra sesión de entrenamiento, es muy importante hacer la vuelta a la calma, con el fin de regular el ritmo cardiaco y que los grupos musculares vuelvan a su estado natural, esto se lograra por medio del estiramientos. Hacer estiramiento ayuda a reducir la tensión muscular, mejora la postura, prevenir lesiones y ayuda a optimizar la coordinación para una mejor fluidez de cada movimiento.	15	

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE	MARÍA DEL CARMEN URREGO COBO
SITIO DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO	RECREACIÓN EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y CORREGUIMIENTOS
CARGO	CONTRATISTA- MONITORA- CPS: 100-14.5 – 189-2023.
INFORME No # 1	DEL 11 JULIO AL 31 DE JULIO 2023



Lugar	INSTITUCIONES EDUCATIVAS
Fecha:	JULIO 14 DEL 2023
OBSERVACIONES IMPORTANTES	
CONVOCATORIA A INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y CORREGUIMIENTOS	



Lugar	INSTITUCIONES EDUCATIVAS
Fecha:	JULIO 19 DEL 2023
OBSERVACIONES IMPORTANTES	
CONVOCATORIA A INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y CORREGUIMIENTOS	



Lugar	INSTITUCIONES EDUCATIVAS
Fecha:	JULIO 25 DEL 2023
OBSERVACIONES IMPORTANTES	
ACTIVIDADES RECREATIVAS JUEGO "GATO Y RATON" CAMBIANDO DE ROLES A LOS ESTUDIANTES	



Lugar	INSTITUCIONES EDUCATIVAS
Fecha:	JULIO 28 DEL 2023
OBSERVACIONES IMPORTANTES	
ACTIVIDAD RECREATIVA JUEGO "RELEVOS" SE FORMAN EN HILERAS DE IGUAL PROPORCION DE NIÑOS Y NIÑAS. EL JUEGO CONSISTE EN UN POR UN PIMPON Y TRAERLO AL COMPAÑERO	



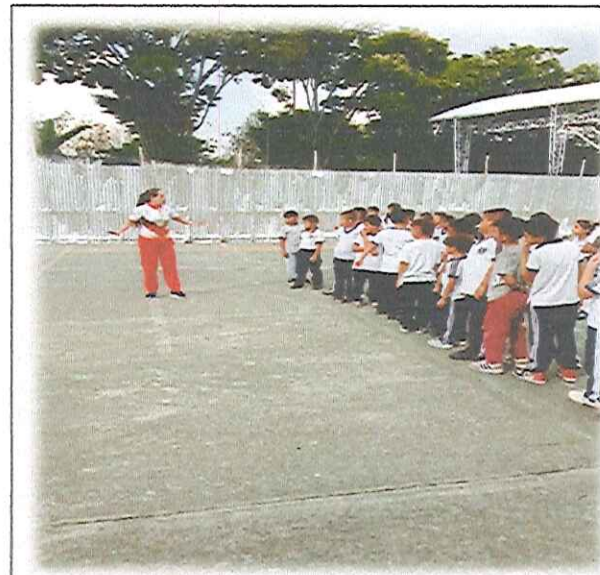
Lugar	INSTITUCIONES EDUCATIVAS
	FECHA: JULIO 28 DEL 2023
OBSERVACIONES IMPORTANTES	
ACTIVIDADES RECREATIVAS. EXPLICACIÓN DEL JUEGO "LLEVA CONGELADA". LAS NIÑAS DEBIAN CONGELAR A LOS NIÑOS Y VICEVERSA	



Lugar	INSTITUCIONES EDUCATIVAS
	FECHA: JULIO 25 DEL 2023
OBSERVACIONES IMPORTANTES	
ACTIVIDADES RECREATIVAS JUEGO "GATO Y RATON"	



Lugar	INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO CESAR ZULUAGA
	FECHA: JULIO 25 DEL 2023
OBSERVACIONES IMPORTANTES	
ACTIVIDADES RECREATIVAS "POLICIAS Y LADRONES"	



Lugar	INSTITUCION EDUCATIVA OCCIDENTE
	FECHA: JULIO 25 DEL 2023
OBSERVACIONES IMPORTANTES	
ACTIVIDADES RECREATIVAS "SIMON DICE" LOS ESTUDIANTES DEBERAN CUMPLIR LAS ORDENES QUE SIMON DIGA.	

PAUSAS ACTIVAS 2023

MES	FECHA
AGOSTO	11 - 22
SEPTIEMBRE	22
OCTUBRE	20
NOVIEMBRE	7

LUGAR: Instituto Municipal del Deporte y la Recreación Imder Tuluá

HORA :4pm

DIRIGUIDO A: Personal Administrativo

“EL DÍA ES EXCESIVAMENTE LARGO PARAQUIEN NO LO SABE APRECIAR”

Encargado: Monitora María del Carmen Urrego
CPS: 189-2023

PAUSAS ACTIVAS 2023

MES	FECHA
AGOSTO	11 - 22
SEPTIEMBRE	22
OCTUBRE	20
NOVIEMBRE	7

LUGAR: Instituto Municipal del Deporte y la Recreación Imder Tuluá

HORA:4pm

DIRIGUIDO A: Personal Administrativo

“EL DÍA ES EXCESIVAMENTE LARGO PARAQUIEN NO LO SABE APRECIAR”

Encargado: Monitora María del Carmen Urrego
CPS: 100.14.5-189-2023

FORMATO DE APOYO ADMINISTRATIVO

Nombre del evento: Entrenamiento Militar Conmemoración Día De La Independencia	Fecha del evento:	20	07	2023	Evento
Lugar del evento: Parque Carlos Sarmiento Lora	Hora de inicio:	6:30 Am			Administración Municipal
Responsable: LEIDY CELEMIN – COORDINADORA	Hora final:	12:00 Pm			Imder x
					Otro

TIPO DE APOYO

Marcar con una X su opción en la casilla de la izquierda y describir lo realizado.

	TIPO	POBLACIÓN IMPACTADA
	Administrativo:	Se Impactaron a 70 usuarios del Bengala Gym
	Logístico:	
	Deportivo:	
	Otro: ¿Cuál? Se realizó entrenamiento militar por medio de estaciones	

Nombre Monitor: María del Carmen Urrego

Responsable: Eps. Leidy Johanna Celemin Márquez cps: 100.14.5-137-2023.



FORMATO DE APOYO ADMINISTRATIVO

Nombre del evento: Semana De Desarrollo Institucional	Fecha del evento:	21	07	2023	Evento
Lugar del evento: Parque de la Guadua	Hora de inicio:	10:00 Am			Administración Municipal
Responsable: Yessica Taborda Martinez	Hora final:	1:00 Pm			Imder
					Otro X

TIPO DE APOYO

Marcar con una X su opción en la casilla de la izquierda y describir lo realizado.

	TIPO	POBLACIÓN IMPACTADA
	Administrativo:	Docentes de la Institución Educativa de Agua clara Se impactaron 35 personas
	Logístico:	
	Deportivo:	
	Otro: ¿Cuál?: Semana de Desarrollo Institucional	

Nombre Monitor: María del Carmen Urrego



FORMATO DE APOYO ADMINISTRATIVO

Nombre del evento: Exposición acerca del programa Actividad Física y Recreación	Fecha del evento:	22	07	2023	Evento
Lugar del evento: Concejo Municipal	Hora de inicio:	7:00 Am			Administración Municipal x
Responsable: Programa de Actividad Física y Recreación	Hora final:	11:00 Am			Inder x
					Otro

TIPO DE APOYO

Marcar con una X su opción en la casilla de la izquierda y describir lo realizado.

	TIPO	POBLACIÓN IMPACTADA
☒	Administrativo:	Se impactaron 22 concejales del municipio de Tuluá. Y de forma virtual toda la población que estuvo conectada por la pagina del concejo en la transmisión en vivo. 30 personas.
☒	Logístico:	
☒	Deportivo:	
☒	Otro: ¿Cuál?: Exposición acerca del programa Actividad Física y Recreación a cargo de la Coordinadora de programa Leidy Celemin	

Nombre Monitor: María del Carmen Urrego

Responsable: Esp. Leidy Johanna Celemin M. cps: 100.14.5-137- 2023.



MONITORA: DE RECREACIÓN MARÍA DEL CARMEN URREGO –CPS: 100.14.5-189-2023
Programa De Actividad Física y Recreación. IMDER TULUA.

VALOR DEL MES DE JULIO DEL 2023.

RESPETO

DEFINICIÓN:

Reconocimiento, valor y trato de manera digna a todas las personas, con sus virtudes y defectos, sin importar su labor, su procedencia o cualquier otra condición.



Se realizó una charla con los estudiantes de las instituciones educativas, con el fin de fortalecer los valores del código de integridad. El pasado 18 de Julio, se dio una charla sobre el valor **RESPETO**, esta charla tenía como finalidad a que los estudiantes, tomen conciencia de lo importante que es aprender a respetar a los demás, sin importar su condición física o social; recalcándolo como uno de los valores más importantes del código de integridad porque de allí parten los demás.

		INFORME SUPERVISION					
FECHA PERIODO INFORME		1	MES	AGOSTO	AÑO	2023	
CONTRATO No.			CPS-100.14.5-189-2023				
INFORME SUPERVISION CONTRATISTA No.			1				
NOMBRE DEL CONTRATISTA			MARIA DEL CARMEN URREGO COBO				
OBJETO DEL CONTRATO			PROCESO DE SELECCIÓN DE MINIMA CUANTIA PARA LA PRESTACION DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION, PARA DESARROLLAR PROCESOS RECREO-DEPORTIVOS, LUDICOS Y DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LIBRE EN LAS COMUNAS 4,5,6, Y LOS CORREGIMIENTOS DE AGUACLARA, NARIÑO, TRES ESQUINAS Y LA MARINA, DEL MUNICIPIO DE TULUA, GENERANDO ESPACIOS QUE PERMITA LA INTEGRACION DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, EN EL SEGUNDO SEMESTRES DEL AÑO 2023.				
NOMBRE DEL SUPERVISOR			SUPERVISOR ☒		Diego Fernando Salazar Quintero.		
CARGO DEL SUPERVISOR			DIRECTOR.				
NO.	DESCRIPCIÓN DOCUMENTO Y/O ACTIVIDAD	CANTIDAD		%	RESULTADOS OBTENIDOS	EVIDENCIAS	OBSERVACIONES
1	Realizar convocatoria en las Comunas asignadas para desarrollar y continuar con los procesos recreativos.	1	1	100%	El contratista cumplio con la totalidad de sus actividades contratuales impactando 139 niñas y niños en el mes de julio del 2023.	Formato de convocatoria. Registro Fotográfico.	La monitora realizo sus actividades asignadas logrando asi impactar un gran numero de niños y niñas y se pretende impactar mas poblacion durante los otros meses de su contrato.
2	Elaborar Programa, Cronograma y Plan de Acción del Proceso a realizar con la población de las comunas asignadas.	1	1	100%	El contratista nos hizo entrega de los formatos solicitados, cumpliendo asi con la totalidad de sus actividades contratuales.	Formatos.	No presenta obaservaciones ni sugerencias
3	Efectuar las diferentes actividades en las diferentes instituciones educativas de las comunas asignadas del Municipio de Tuluá.	20	0	0%	El contratista tiene 20 actividades pendientes por realizar.	Informe, formatos, evidencias fotográficas.	El contratista tiene 20 actividades pendientes por realizar.
4	Asistir y participar de las comisiones técnicas programadas por el coordinador deportivo y el apoyo a la supervisión del programa de Actividad Física.	5	1	20%	El contratista cumplio con el llamado que hizo la coordinadora del programa de actividad fisica y recreacion el día 18 de julio del 2023, a la primera comision tecnica realizada en las oficinas del IMDER, cumpliendo asi con sus actividades asignadas en este mes.	Acta comisión técnica, formato de evidencias fotográficas y de asistencia	No presenta obaservaciones ni sugerencias
5	Desarrollar actividades recreativas a los deportistas de las diferentes disciplinas del programa de iniciación deportiva, permitiendo espacios de integración y fortalecer los valores según el código de integridad	180	12	7%	El contratista en el mes de julio del 2023, cumplio con 12 actividades ludicas recreativas.	Evidencias fotográficas. Formato de asistencia Informe	El monitor siempre esta dispuesto a prestar el mejor servicio y dejar en alto el buen nombre del IMDER con las actividades que realiza a la comunidad.
6	Desarrollar los espacios de integración, juego y pausas activas con el personal del instituto municipal del deporte de Tuluá	5	0	0%	El contratista tiene 5 actividades pendientes por realizar	Informe, evidencias fotográficas, formato de listado de asistencia.	El contratista tiene 5 actividades pendientes por realizar.
7	Apoyar y acompañar al Imder y/o administración Municipal en cada uno de los eventos deportivos, recreativos y de aprovechamiento del tiempo libre, organizados en el segundo semestre del año 2023.	15	3	20%	El contratista cumplio con tres apoyos en el mes de julio del 2023, los días 20, 21 y 22 cumpliendo asi con sus actividades contratuales.	Formato de apoyo, Evidencias fotográficas.	El monitor siempre esta dispuesto a brindar sus conocimientos y apoyo para dejar en alto el buen nombre del imder
8	Realizar actividad final con toda la población participe del programa y su respectivo informe y población beneficiada, debidamente caracterizada.	1	0	0%	El contratista tiene 1 actividad pendiente por realizar	Informe, formato y listado población consolidados.	El monitor tiene 1 actividad pendiente por realizar.
ACTIVIDADES		223	18	8%	CANTIDAD DE ACTIVIDADES POR EJECUTAR		223
EPS	EMSSANAR	FONDO		COLPENSIONES		ARL	SURA
OBSERVACIONES :							

FIRMA DEL SUPERVISOR :
LIC DIEGO FERNANDO SALAZAR QUINTERO