

FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTIÓN

SERVICIOS Y DEPENDENCIA						
TIPO DE CONTRATO	Profesionales	X	De apoyo a la gestión		No.	0504-2025
OBJETO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES EN LA EJECUCIÓN DE LA META 167 A CARGO DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA, EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "GOBERNANDO. MÁS QUE UN PLAN.					
PERIODO:	01/09/2025 – 30/09/2025			ÁREA:	TECNICA	
CONTRATISTA:	AURA LILIANA CASTILLO COCA					
SUPERVISOR:	JOSE LUIS PRADO HERNANDEZ SUPERVISOR 01/08/2025 A 15/08/2025 Técnico Operativo FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES SUPERVISOR PERIODO DEL 16/08/2025 AL 30/08/2025 Subgerente técnico					

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	1	Realizar actividad física con los 5 entornos del programa “Cundinamarca en movimiento”. (comunitario, educativo, familiar, institucional y laboral), teniendo un grupo por entorno, para fortalecer la actividad física y el fortalecimiento de la salud mental y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en el departamento
ACTIVIDADES	<p>Realicé actividades físicas encaminadas al mejoramiento de la calidad de vida en los 5 entornos del programa cundinamarca en movimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Simijaca, 19 de septiembre entorno educativo con 15 estudiantes, realizando aulas activas y dinamicas de movimiento para promocionar la actividad fisica. 2. Simijaca, 20 de septiembre entorno institucional con el grupo de victimas de conflicto armado 22 beneficiarios con actividades de movilidad articular y dinamicas grupales. 3. Susa, 09 de septiembre en el entorno laboral con 14 beneficiarios de la alcaldia de susa con pausas activas y dinamicas para mejorar el trabajo en equipo. 4. Simijaca, 24 de septiembre en el entorno familiar semana de movimiento pelicula para fortalecer el vinculo de padres e hijos con 100 asistentes 5. Susa, 22 de septiembre en el entorno comunitario semana de movimiento rumba folclorica con 120 asistentes 	
EVIDENCIAS		

Actividad 1	1. Simijaca, 19 de septiembre entorno educativo con 15 estudiantes, realizando aulas activas y dinamicas de movimiento para promocionar la actividad fisica.
-------------	--

MUNICIPIO SIMIJACA



Actividad 2	2. Simijaca, 20 de septiembre entorno institucional con el grupo de victimas de conflicto armado 22 beneficiarios con actividades de movilidad articular y dinamicas grupales
-------------	---

MUNICIPIO DE SIMIJACA





Actividad 3	3. Susa, 09 de septiembre en el entorno laboral con 14 beneficiarios de la alcaldia de susa con pausas activas y dinamicas para mejorar el trabajo en equipo
-------------	--

MUNICIPIO DE SUSÁ



Actividad 4	4. Simijaca, 24 de septiembre en el entorno familiar semana de movimiento pelicula para fortalecer el vinculo de padres e hijos con 100 asistentes
-------------	--

MUNICIPIO DE SIMIJACA



Actividad 5	5. Susa, 22 de septiembre en el entorno comunitario semana de movimiento rumba folclorica con 120 asistentes
-------------	--





OBLIGACION ESPECIFICA 2	2. Desarrollar actividades de promoción a los estudiantes del entorno educativo como promotores de actividad física, mediante su capacitación y orientación para impulsar estilos de vida activos en sus Instituciones Educativas, hacia la básica primaria
ACTIVIDADES	1. Simijaca , 16 y 19 de septiembre en el colegio liceo campestre san cayetano con 29 estudiantes con actividades practicas de manejo de grupo, dinamicas de movimiento y liderazgo grupal, Evidenciando buena recepcion de la informacion dada en los estudiantes, colocando en practica lo visto en la teoria.
ACTIVIDAD 1	1. Simijaca , 16 y 19 de septiembre en el colegio liceo campestre san cayetano con 29 estudiantes con actividades practicas de manejo de grupo, dinamicas de movimiento y liderazgo grupal, Evidenciando buena recepcion de la informacion dada en los estudiantes, colocando en practica lo visto en la teoria.



OBLIGACION ESPECIFICA 3	Realizar 2 ciclo paseos mensualmente en los diferentes municipios de la provincia de la cual es asignado, brindando información sobre el uso de la bicicleta y su importancia para la actividad física y el fortalecimiento de la salud mental y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en el departamento
ACTIVIDADES	<p>Realice apoyo en la semana de movimiento en las actividades de ciclo paseos de la siguiente manera:</p> <p>1. Susa , 27 de septiembre desarrollando la actividad calentamiento inicial, movilidad articular, apoyo en los puntos de hidratación y estiramiento para la vuelta a la calma con 70 deportistas.</p> <p>2. Simijaca , 26 de septiembre ejecute la segunda actividad de caminata ecologica promoviendo el cuidado del medio ambiente con 120 asistentes .</p>
ACTIVIDAD 1	1. Susa , 27 de septiembre desarrollando la actividad calentamiento inicial, movilidad articular, apoyo en los puntos de hidratación y estiramiento para la vuelta a la calma con 70 deportistas.



ACTIVIDAD 2	2. Simijaca , 26 de septiembre ejecute la segunda actividad de caminata ecologica promoviendo el cuidado del medio ambiente con 120 asistentes .
-------------	--



OBLIGACION ESPECIFICA 4	Planear, diseñar y ejecutar mensualmente 1 evento masivo por entorno (más de 100 personas) de actividad física programa “Cundinamarca en movimiento”, que involucre la participación de los diferentes entornos de varios municipios de una provincia, bajo la orientación o acompañamiento del coordinador y/o supervisor;
-------------------------	---

	así mismo realizar el formato de inscripción virtual y físico o presentar certificación del municipio con la caracterización de la población participante (si son más de 100 beneficiarios).
ACTIVIDADES	Realice y apoye en el mes de septiembre el evento masivo, en el municipio de Ubaté, 06 de septiembre con una participacion de 100 asistentes promocionando la actividad física como estrategia de mejoramiento y fortalecimiento de la calidad de vida. Realizando una sesion de aerobicos musicalizados y dejando el Mensaje alusivo a la importancia de la actividad física en la comunidad.
ACTIVIDAD 1	Evento masivo ubate 06 de septiembre celebracion dia de la familia presentina.



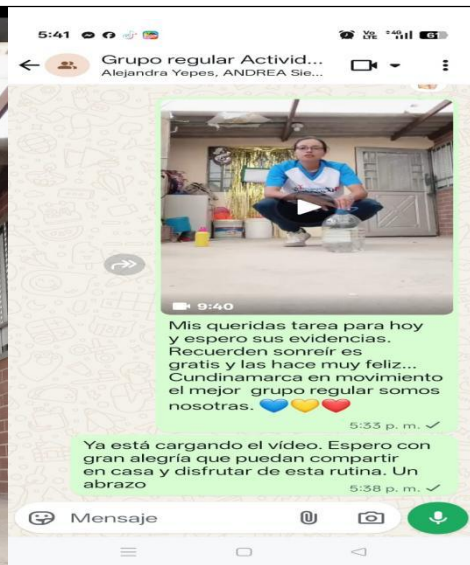
OBLIGACION ESPECIFICA 5	Tener un grupo regular de actividad física en zona rural, fortaleciendo los entornos que se encuentren en la zona asignada, deben ir 2 veces por semana y realizar una sesión de Actividad Física acorde a las necesidades de la comunidad, la cual debe durar 1 hora y 20 minutos. A este grupo deben realizarle pruebas y encuestas de actividad física y una anamnesis; a las cuales se les debe hacer seguimiento y control cada 3 meses.
ACTIVIDADES	<p>Desarrolle las 8 sesiones de intervención en la vereda de la glorieta del municipio susa durante el mes de septiembre con 19 personas realizando las siguientes actividades:</p> <p>3/09/2025: sesion musicalizada con ejecucion de dinamicas bailables, ejercicios de movilidad y estiramiento con 16 asistentes.</p> <p>6/09/2025: Dinamicas movibles guiadas con diferentes ritmos musicales con 14 asistentes</p> <p>10/09/2025: mejorar fuerza y resistencia general atravez de la musica y pesas caseras con 12 asistentes</p> <p>13/09/2025: sesion musicalizada con salsa y dinamicas de movimiento con 18 asistentes</p>

	<p>17/09/2025: rutina en casa, video tutorial en familia enviado al grupo regular (fuertes lluvias) con 12 asistentes</p> <p>19/09/2025: taller con concurrencia psicologia y dinamicas de movimiento musicalizadas 14 con asistentes</p> <p>24/09/2025: ejercicios de lateralidad con movilidad musicalizada con 17 asistentes</p> <p>27/09/2025: compartir amor y amistad caminata ecologica con 19 asistentes.</p>
ACTIVIDADES 03/09/2025	
ACTIVIDADES 06/09/2025	
ACTIVIDADES 10/09/2025	

ACTIVIDADES
13/09/2025

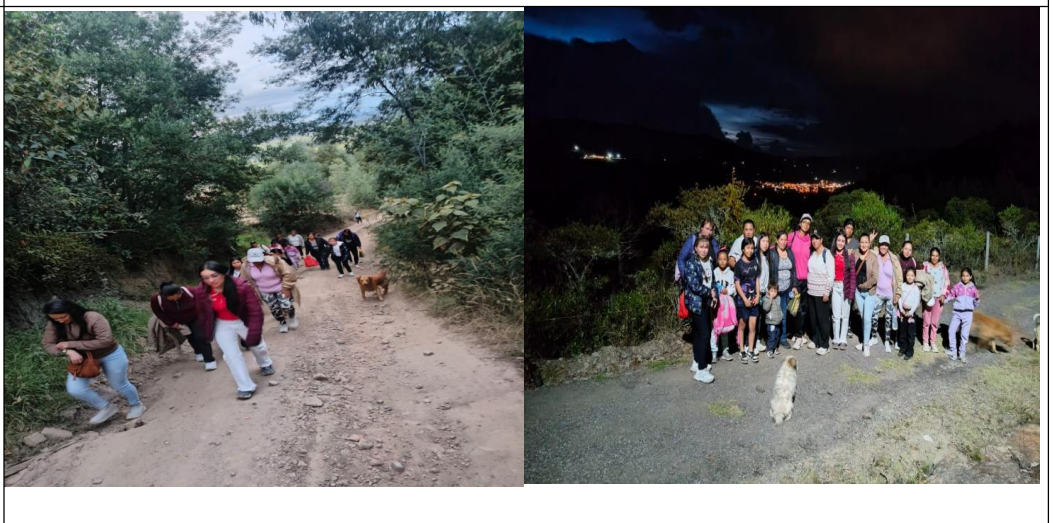
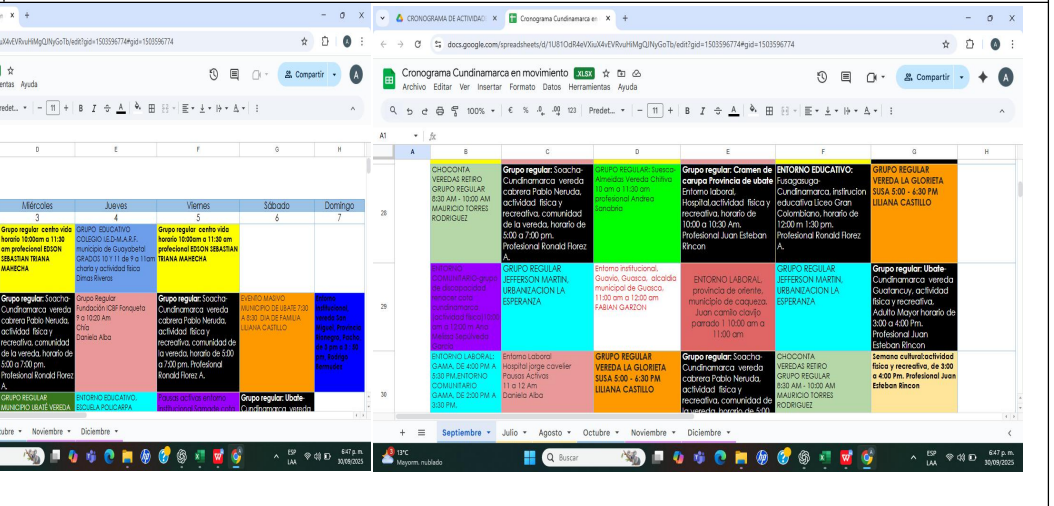


ACTIVIDADES
17/09/2025



ACTIVIDADES
19/09/2025



<p>ACTIVIDADES 24/09/2025</p>	
<p>ACTIVIDADES 27/09/2025</p>	
<p>OBLIGACION ESPECIFICA 6</p>	<p>Realizar la planeación mensual y entregar a la coordinación un cronograma semanal de las actividades relacionadas con el cumplimiento de obligaciones y objeto contractual.</p>
<p>ACTIVIDADES</p>	<p>Diligencie el cronograma de actividades con sus respectivas planeaciones de actividades relacionadas con las obligaciones contractuales y dar cumplimiento a la meta 167 de Cundinamarca en movimiento</p>
	
<p>OBLIGACION ESPECIFICA 7</p>	<p>Apoyar programas institucionales y eventos organizados por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca en cada uno de los municipios asignados</p>

ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apoye la actividad de la semana de la juventud en el municipio de ubate el 13 de septiembre del 2025 con una participacion de 100 beneficiarios realizando el calentamiento previo y la ejecucion del evento. ✓ Apoye la actividad del encuentro provincial del adulto mayor en el municipio de guacheta el 11 de septiembre del 2025 con una participacion de 300 beneficiarios realizando el calentamiento previo y la ejecucion del evento.
-------------	---

MUNICIPIO DE UBATE



MUNICIPIO DE GUACHETA



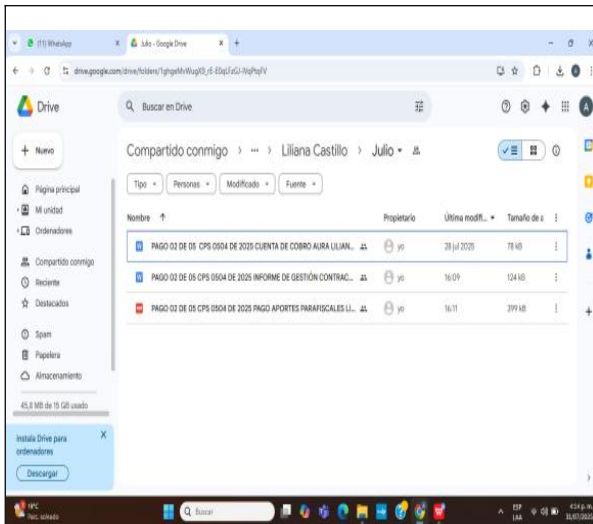
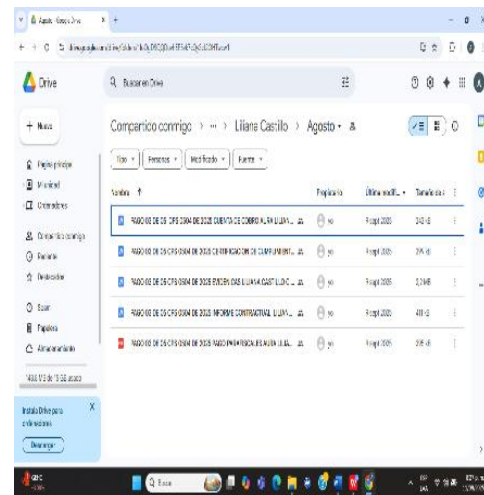
OBLIGACION ESPECIFICA 8	8. Asistir y fortalecer la realización de mesas de trabajo, talleres, capacitaciones, reuniones de coordinación y/o supervisión, informativas, de planeación y de seguimiento proyectadas para el óptimo desarrollo de los eventos de actividad física, o actividades institucionales de la entidad
-------------------------	---

ACTIVIDADES	En este mes de septiembre no se llevo a cabo ninguna actividad. Estare a disposicion en el mes de octubre para asisitir y apoyar donde se requiera.
-------------	---

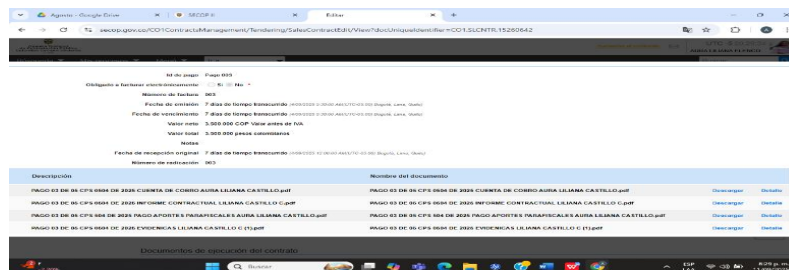
NO APLICA

OBLIGACION ESPECIFICA 9	Apoyar, organizar y presentar los informes correspondientes de cada uno de los eventos y/o actividades a su cargo, en los días requeridos, anexando los respectivos soportes, reporte de beneficiarios y demás información o formatos que sean solicitados por la coordinación y/o supervisión
-------------------------	--

ACTIVIDADES	Presente y organice los informes correspondientes a las actividades ejecutadas en el mes de septiembre dando cumplimiento a lo solicitado por la coordinación y/o supervisión del componente de actividad física.
-------------	---



OBLIGACION ESPECIFICA 10	Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.
ACTIVIDADES	Consolide y presente los informes correspondientes al mes de septiembre en el tiempo asignado cumpliendo con los requisitos exigidos. Garantizando de esta manera el cumplimiento de esta obligación.

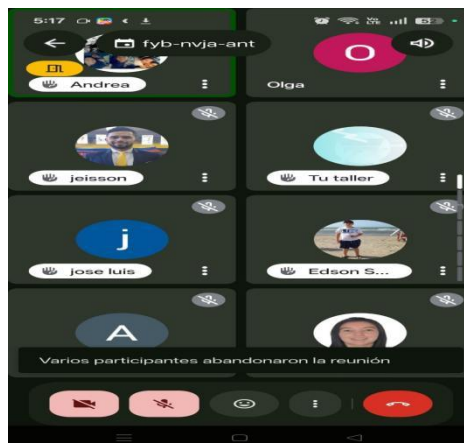
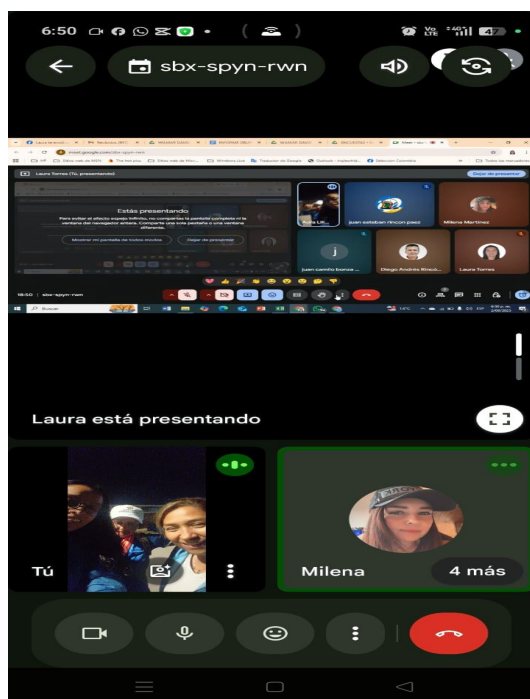
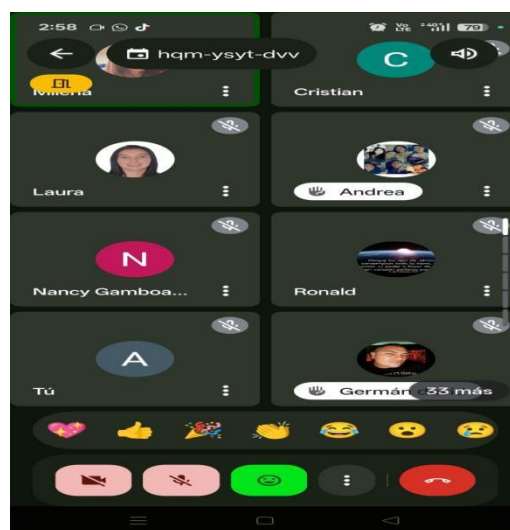
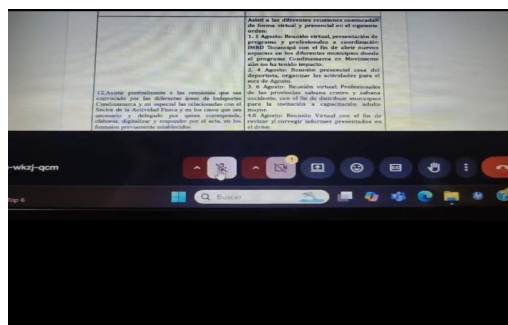


OBLIGACION ESPECIFICA 11	Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.
ACTIVIDADES	Entregare al supervisor del contrato todos los documentos elaborados durante la ejecución contractual. La entrega se realizará en formato digital y modificable, cumpliendo con lo estipulado en las condiciones del contrato.

Evidencias N/A

OBLIGACION ESPECIFICA 12	Asistir puntualmente a las reuniones que sea convocado por las diferentes áreas de Indeportes Cundinamarca y en especial las relacionadas con el Sector de la Actividad Física y en los casos que sea necesario y delegado por quien corresponda, elaborar, digitalizar y responder por el acta, en los formatos previamente establecidos.
ACTIVIDADES	Participe en las reuniones convocadas por los coordinadores del componente de actividad física las cuales se llevaron a cabo 1. Bogota, 02 de septiembre reunion presencial casa del deportista organizar actividades mes de septiembre. 2. Virtual, 09 de septiembre objetivo semana de movimiento por cundinamarca. 3. Virtual, el 15 de septiembre reunion virtual general secretaria de salud identificacion de riesgos. 4. Virtual, el 15 de septiembre reunion virtual revision de informes.

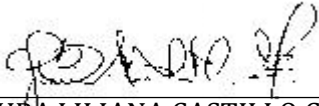
5. Virtual, el 17 de septiembre cundinamarca en movimiento.



OBLIGACION ESPECIFICA 13 Organizar el proceso de convocatoria e inscripción de cada uno de los eventos y la aplicación de la encuesta de satisfacción de todas las actividades ejecutadas del sector de la actividad física.

ACTIVIDADES Realice el proceso de convocatoria en los cinco entornos impactados, utilizando fichas publicitarias en algunos de ellos e inscripción grupo regular, aplique la encuesta de satisfacción en el grupo regular de la vereda la glorieta del municipio de Susa de la provincia del valle de ubate.

Evidencias N/A

FIRMA	
NOMBRE	AURA LILIANA CASTILLO COCA
CORREO	Actividadfisicaliliana2025@gmail.com
CONTACTO	3204745528