

AUTORIZACION DE PAGO

Código: IG.1.19.04.11

Fecha: 08/07/2013

Versión: 5

Página 1 de 1

Fecha: Día Mes Año

Para:

De:

Me permito enviar a Usted para el respectivo pago, formato diligenciado y verificado.

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATISTA:

Nombre Contratista: LAURA AMALFY BOLAÑOS MUÑOZ

Documento de Identificación: 67.017.878

No. de Contrato: 1-06-03-178-2015 Valor a pagar: \$ 700.000


2. DOCUMENTOS SOPORTE DE PAGO

COMPRAS Y SUMINISTRO	Casilla de Verificación	SERVICIOS	Casilla de Verificación
Informe de Supervisión (Original)	<input type="checkbox"/>	Informe de Supervisión (Original)	<input checked="" type="checkbox"/>
Formato Ingreso Almacén (Original)	<input type="checkbox"/>	Constancia de pago de la EPS (Copia)	<input checked="" type="checkbox"/>
Constancia de cumplimiento de pago de Parafiscales y Seguridad Social	<input type="checkbox"/>	Constancia de pago de la AFP (Copia)	<input checked="" type="checkbox"/>
Documento soporte de pago (Factura, Cuenta de cobro y/o documento equivalente)* ¹	<input type="checkbox"/>	Constancia de pago de la ARL (Copia)	<input checked="" type="checkbox"/>
RUT (Primer Pago)	<input type="checkbox"/>	Constancia de cumplimiento de pago de Parafiscales y Seguridad Social, cuando corresponda	<input type="checkbox" value="N/A"/>
Pago Anticipo o Pago Anticipado* ²	<input type="checkbox"/>	RUT (Primer Pago)	<input type="checkbox" value="N/A"/>
		Documento soporte de pago (Factura, Cuenta de cobro y/o documento equivalente)* ¹	<input type="checkbox" value="N/A"/>
		Pago Anticipo o Pago Anticipado* ²	<input type="checkbox" value="N/A"/>

3. VERIFICACIÓN SUPERVISOR:

VERONICA MARADIAGO DOMINGUEZ
 C.C.1.113.633.839

Veronica Maradiago

 <p>ESCUELA NACIONAL del DEPORTE INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA</p>	INFORME DE ACTIVIDADES	Código: IG.1.19.04.08
		Fecha: 8/07/2013
		Versión: 4
		Página 1 de 1

Fecha de elaboración del informe: Día Mes Año

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATISTA:

Nombre Contratista:

Documento de Identificación:

No. de Contrato:

Periodo de ejecución de la actividad: Del al

2. INFORME DE ACTIVIDADES


- Presté los servicios con responsabilidad y eficiencia.
- Puse al servicio de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte toda mi experiencia y conocimiento para cumplir a cabalidad con objeto de este contrato.
- Desarrollé un programa de ejercicio dirigido que fomentaba la actividad física y el buen uso del tiempo libre.
- Generé empoderamiento a través de la capacitación a los líderes comunitarios
- Planifiqué y verifiqué las actividades ejecutadas en las clases
- Entregué informes semanales de las actividades realizadas en cada una de las comunas

3. ANEXO PAGO A LA SEGURIDAD SOCIAL DEL PERIODO CORRESPONDIENTE:

SI NO

4. CONTRATISTA:

Laura Amalfy Bolaños Muñoz
 LAURA AMALFY BOLAÑOS MUÑOZ
 C.C. 67.017.878

 ESCUELA NACIONAL del DEPORTE INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA	INFORME DE SUPERVISION	Código: IG.1.19.04.07
		Fecha: 08/07/2013
		Versión: 5
		Página 1 de 1

Fecha Día Mes Año

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATISTA:			
Nombre Contratista:	<input type="text" value="LAURA AMALFY BOLAÑOS MUÑOZ"/>		
Documento de Identificación:	<input type="text" value="67.017.878"/>		
Tipo de Contrato:	<input type="text" value="Prestación de servicios personales"/>	No. de Contrato:	<input type="text" value="1-06-03-178-2015"/>
Periodo evaluado y/o supervisado:	Del <input type="text" value="11 DE JULIO DEL 2015"/>	al <input type="text" value="10 DE AGOSTO DEL 2015"/>	

1. OBJETO:
Prestación de servicios de apoyo a la gestión de proyección social como instructora de adulto Mayor del "PROYECTO RECREACION Y DEPORTE A TRAVES DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AEROBICOS EN EL MUNICIPIO DE SANTIAGO DE CALI".

2. TERMINO DEL CONTRATO:
DESDE EL 21 DE ABRIL HASTA EL 15 DE SEPTIEMBRE DE 2015

3. OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA Y EVALUACIÓN DE CUMPLIMIENTO DESARROLLADAS AL PRESENTE INFORME:	
OBLIGACIONES	EVALUACIÓN DE CUMPLIMIENTO (%)
<ul style="list-style-type: none"> • Prestar los servicios con responsabilidad y eficiencia. • Poner al servicio de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte toda su experiencia y conocimiento para cumplir a cabalidad con objeto de este contrato. • Desarrollar un programa de ejercicio dirigido que fomenta la actividad física y el buen uso del tiempo libre. • Generar empoderamiento a través de la capacitación a los líderes comunitarios • Planificar y verificar las actividades ejecutadas en las clases • Entregar informes semanales de las actividades realizadas en cada una de las comunas 	100 %

4. PRODUCTOS ENTREGADOS:
Informe técnico mensual en el cual se describen las actividades de gestión, registro fotográfico, cronograma mensual de clases, lista asistencia monitor, fichas de inscripción físicas y seguridad social.

5. SOPORTE PARA PAGO:
El contratista presentó: Informe de Actividades: <input checked="" type="checkbox"/> Pagos Seguridad Social: <input checked="" type="checkbox"/>
Factura, Cuenta de Cobro o documento equivalente: <input type="checkbox"/> Ingreso al almacén: <input type="checkbox"/> Certificación cumplimiento pagos seguridad social: <input type="checkbox"/>

6. INFORME FINANCIERO:	
Valor del Contrato	\$3.500.000.00
Valor a Pagar:	\$700.000
Valor Ejecutado:	\$2.100.000
Valor por Ejecutar:	\$700.000

7. OBSERVACIONES:



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
I.U. ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE
Construyendo hoy la Cali del mañana

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
ESCUELA NACIONAL del DEPORTE

RECREACION A TRAVÉS DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AERÓBICOS -2015

INFORME TÉCNICO MENSUAL

INSTRUCTOR: LAURA AMALFI BOLAÑOS MUÑOS

MES:	julio 2015	COMUNA:	17	LUGAR: valle de Lili-caney-cañaverales , bosques del Ilmonar , - villas de Guadalupe
-------------	------------	----------------	----	---

PROGRAMA:	GIMNASIA DIRIGIDA	<input checked="" type="checkbox"/>	AERÓBICOS	<input type="checkbox"/>
------------------	--------------------------	-------------------------------------	------------------	--------------------------

ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL MES

- OBJETIVO GENERAL**

Brindar al adulto mayor un programa lúdico recreativo e integral enfocado a la recuperación de las alteraciones del movimiento y al mantenimiento de la capacidad funcional, para de esta forma Mejorar la calidad de vida de los mismos, haciendo énfasis en la coordinación y equilibrio.

en los grupos integración a la vida , Lili canto , nueva vida , nuevo amanecer , rumba terapia , de la comuna 17 de los barrios valle de Lili , villas de Guadalupe , caney 2 , cañaverales , de la ciudad de Santiago de Cali .

- OBJETIVO ESPECÍFICO:** *Involucrar al adulto mayor en la ejecución de actividades lúdicas recreativas adaptadas a las características de los adultos mayores para mejorar la coordinación y equilibrio en el desarrollo de las clases se este programa e incentivando la importancia de la Actividad física diaria para así evitar posibles alteraciones o complicaciones .*



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
I.U. ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

Construyendo hoy
la Cali del mañana

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA



ESCUELA NACIONAL del DEPORTE

RECREACION A TRAVÉS DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AERÓBICOS -2015

INFORME TÉCNICO MENSUAL

INSTRUCTOR: LAURA AMALFI BOLAÑOS MUÑOZ

MES:	Julio 2015	COMUNA:	17	LUGAR: valle de Lili-caney-cañaverales , bosques del limonar . - villas de Guadalupe
-------------	------------	----------------	----	---

PROGRAMA:	GIMNASIA DIRIGIDA	<input checked="" type="checkbox"/>	AERÓBICOS	<input type="checkbox"/>
------------------	--------------------------	-------------------------------------	------------------	--------------------------

ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL MES

Semana (1). Del 13 al 17 de julio

En esta semana se trabajó con los grupos de adulto mayor ejercicios de movilidad articular general, rehabilitación cardiopulmonar, ejercicios de estiramiento muscular de los diferentes grupos musculares .

Semana (2). del 20 al 24 de julio

La Coordinación es la interacción entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética, lo que permite una acción óptima entre los grupos musculares, en la realización de una secuencia de Movimientos con un máximo de eficiencia y eficacia.

Con el envejecimiento los movimientos son más lentos afectando directamente las actividades de la vida diaria, aumentando el riesgo de accidentes y disminuyendo la interacción de los ancianos en sus Tareas cotidianas.



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
I.U. ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

Construyendo hoy
la Cali del mañana



RECREACION A TRAVÉS DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AERÓBICOS -2015
INFORME TÉCNICO MENSUAL

INSTRUCTOR: LAURA AMALFI BOLAÑOS MUÑOS

MES:	julio 2015	COMUNA:	17	LUGAR: valle de Lili-caney-cañaverales, bosques del limonar - villas de Guadalupe.
-------------	------------	----------------	----	---

PROGRAMA:	GIMNASIA DIRIGIDA	<input checked="" type="checkbox"/>	AERÓBICOS	<input type="checkbox"/>
------------------	--------------------------	-------------------------------------	------------------	--------------------------

ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL MES

SEMANA 3 DEL 27 AL 31 de julio

Durante esta semana se va a trabajar con los diferentes grupos
El fortalecimiento muscular es el aumento o mejoría del tono muscular, es fundamental para restablecer el movimiento y la acción correcta de un músculo o grupos musculares. Podemos utilizar éste método en estados de debilidad muscular, atrofia muscular, largos periodos de inmovilización, cirugías o simplemente fortalecer la musculatura débil y prevenir posibles lesiones. Vamos a trabajar con pesas de 2 libras, 3 y 5 de acuerdo a su capacidad de cada adulto mayor participante y evaluaciones .

• OBJETIVO GENERAL

Fortalecer los diferentes grupos musculares , mejorar su función , su movilidad y estabilidad articular en el adulto mayor de los grupos INTEGRACION A LA VIDA , LILI CANTO , NUEVA VIDA , NUEVO AMANECER , RUMBATERAPIA , de la COMUNA 17 , de los barrios valle de Lili villas de Guadalupe , caney y cañaverales , De la ciudad de Santiago de Cali .



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
I.U. ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

Construyendo hoy
la Cali del mañana
ALCALDÍA DE CALI

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA



RECREACION A TRAVÉS DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AERÓBICOS -2015

INFORME TÉCNICO MENSUAL

INSTRUCTOR: LAURA AMALFI BOLAÑOS MUÑOS

MES: Julio - agosto

COMUNA:

17

LUGAR: valle de Lili-caney-cañaverales, bosques del limonar - villas de Guadalupe.

PROGRAMA: GIMNASIA DIRIGIDA

AERÓBICOS

ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL MES

OBJETIVO ESPECIFICO: concientizar a los adultos mayores que asistan al programa, sobre importancia de los buenos hábitos de vida saludable que favorecen el mantenimiento y mejoramiento de la salud ayudando a sobre llevar de la mejor manera los estados patológicos.

GESTION SEMANA 3 : del 27 de julio al 31

Durante esta semana se va a trabajar con los diferentes grupos, trabajo en colchoneta y evaluaciones.

El día 27 de julio de 2015, se trabajó con el grupo integración a la vida en el barrio bosques del limonar. Se inició con calentamiento previo a la actividad, fortalecimiento muscular en colchoneta, se finalizó con estiramientos musculares se termina la actividad sin ningún contratiempo y hubo buena participación, de igual manera se realizara con los demás grupos.

SEMANA 4 : DEL 3 DE JULIO AL 6 DE AGOSTO

Durante esta semana se va a trabajar con los diferentes

Grupos, trabajo para desarrollar fuerza, mejorar irrigación sanguínea, equilibrio, coordinación y flexibilidad utilizando theraban o banda elástica. Debemos de tener en cuenta algunos puntos importantes a la hora de trabajar con la banda como. realizar calentamiento previo a la actividad , realizar ejercicios de flexibilidad articular con estiramientos musculares de todos los grupos musculares

OBJETIVO GENERAL: trabajar con el adulto mayor para mejorar tono muscular

GESTION SEMANA 5 : 10 DE AGOSTO

Durante esta DIA se van a evaluar a los adultos mayores del grupo integración a la vida en la END.



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
I.U. ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE
Construyendo hoy la Cali del mañana



RECREACION A TRAVÉS DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AEROBICOS -2015
ANEXO DEL INFORME TÉCNICO MENSUAL
REGISTRO FOTOGRAFICO COORDINADOR AUXILIAR



Lugar: carrera 85E – calle 42 cancha caney
Fecha: 30 de julio
Descripción de la Actividad: trabajo de cardio

Lugar: carrera 85E – calle 42 cancha caney
Fecha: 6 de agosto
Descripción de la Actividad: : lanzamiento y agarre



Lugar: : carrera 85E – calle 42 cancha caney
Fecha: 6 de agosto
Descripción de la Actividad: lanzamiento y agarre

Lugar: : carrera 85E – calle 42 cancha caney
Fecha: 6 de agosto
Descripción de la Actividad: : lanzamiento y agarre



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN

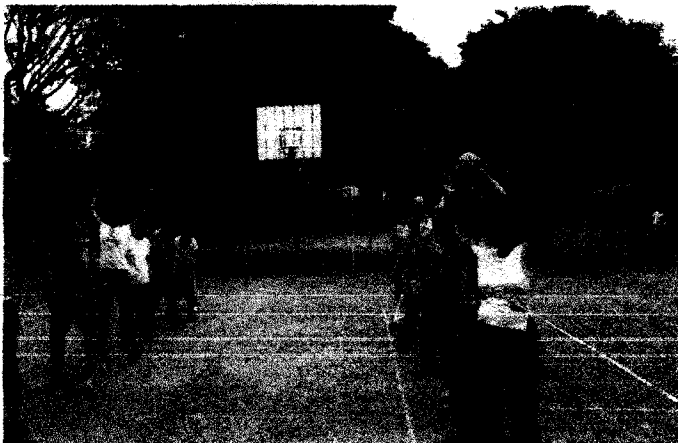
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
I.U. ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE
Construyendo hoy
la Cali del mañana

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
ESCUELA NACIONAL del DEPORTE

RECREACION A TRAVÉS DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AEROBICOS -2015

ANEXO DEL INFORME TÉCNICO MENSUAL

REGISTRO FOTOGRÁFICO COORDINADOR AUXILIAR



Lugar: polideportivo cañaverales rumba terapia

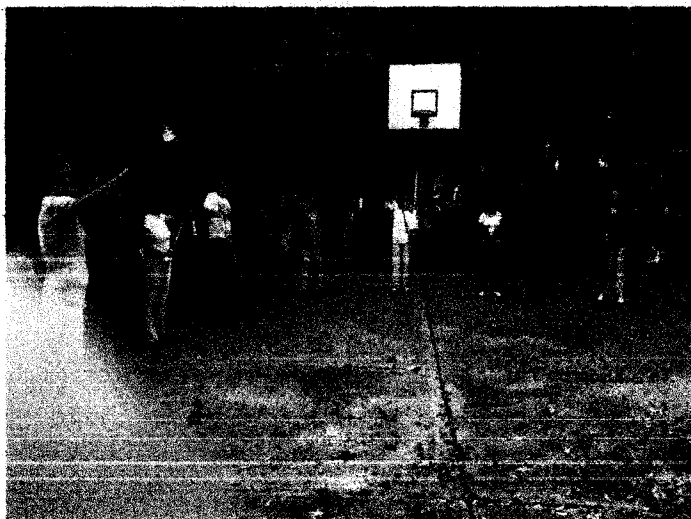
Lugar: : polideportivo cañaverales rumba terapia

Fecha: 17 de julio

Fecha: 24 de julio

Descripción de la Actividad: ejercicios para mejorar coordinación y lateralidad

Descripción de la Actividad: ejercicios para mejorar coordinación y lateralidad



Lugar: calle 17 A- 56 "nueva vida

Lugar: parque v. de Lili. calle 42-kra 91

Fecha: 5 de agosto

Fecha: 28 de julio

Descripción de la Actividad: trabajo con bandas

Descripción de la Actividad: trabajo en colchoneta