

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: NUBIA ANDREA ALVARADO GARCIA

Documento de Identificación: 1.130.677.315

No. de Contrato: 1-06-03-189-2015 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:

FABIO NELSON YARA QUINTERO
C.C.1.130.589.655

Nombre y No. Documento de Identidad

Fabio Nelson Yara Q.

Firma

 ESCUELA NACIONAL del DEPORTE INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA	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:	<input type="text" value="NUBIA ANDREA ALVARADO GARCIA"/>
Documento de Identificación:	<input type="text" value="1.130.677.315"/>
No. de Contrato:	<input type="text" value="1-06-03-189-2015"/>
Periodo de ejecución de la actividad:	Del <input type="text" value="01 DE AGOSTO DEL 2015"/> al <input type="text" value="24 DE AGOSTO DEL 2015"/>

2. INFORME DE ACTIVIDADES (Del <input type="text" value="01 DE AGOSTO DEL 2015"/> al <input type="text" value="24 DE AGOSTO DEL 2015"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Preste los servicios con responsabilidad y eficiencia. • Puse al servicio de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte toda su experiencia y conocimiento para cumplir a cabalidad con objeto de este contrato. • Desarrolle un programa de ejercicio dirigido que fomente la actividad física y el buen uso del tiempo libre. • Genere empoderamiento a través de la capacitación a los líderes comunitarios • Planifique y verifique las actividades ejecutadas en las clases • Entregue informes semanales de las actividades realizadas en cada una de las comunas

3. ANEXO PAGO A LA SEGURIDAD SOCIAL DEL PERIODO CORRESPONDIENTE:
SI <input checked="" type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

4. CONTRATISTA:	
NUBIA ANDREA ALVARADO GARCIA C.C. 1.130.677.315 <small>Nombre y No. Documento de Identidad</small>	ANDREA ALVARADO GARCIA <small>Firma</small>

Fecha Día Mes Año

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATISTA:

Nombre Contratista:

Documento de Identificación:

Tipo de Contrato: No. de Contrato:

Periodo evaluado y/o supervisado: Del al

1. OBJETO:

Prestación de servicios de apoyo a la gestión de proyección social como instructor 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:

Del 4 de Mayo al 15 de Septiembre del 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: Pagos Seguridad Social:

Factura, Cuenta de Cobro o documento equivalente: Ingreso al almacén Certificación cumplimiento pagos seguridad social

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



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
ESCUELA NACIONAL del DEPORTE

RECREACION A TRAVÉS DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AERÓBICOS -2015

INFORME TÉCNICO MENSUAL

INSTRUCTOR: Nubia Andrea Alvarado García

MES: Agosto **COMUNA:** 13 **LUGAR:** Comuneros II, Poblado II, Calipso I

PROGRAMA: GIMNASIA DIRIGIDA AERÓBICOS

ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL MES

Semana 1 (del 3 al 7 De Agosto)

Se da inicio a las actividades del mes de agosto con calentamiento general en la fase inicial, en la fase central se realizan ejercicios de lateralidad con palos, trabajos de fuerza en miembros superiores con pesas, en la fase final marchas durante 10 min , el día viernes festivo 7 de agosto no se lleva a cabo la actividad física

Semana 2 (del 10 al 14 De Agosto).

La segunda semana del mes de agosto se programa el control de peso mensual en los grupos, se realizan juegos , recreativos de coordinación y de memoria

Semana 3 (del 17 al 21 De Agosto)

Se da continuidad a la tercera semana del mes, iniciando las clases con calentamiento general , caminatas y con trabajos de desplazamiento en el área, en la fase central se desarrollan ejercicios de coordinación óculo manual con pelotas, ejercicios de resistencia en miembros superiores con banda elástica.

Semana 4 (24 De Agosto)

En la ultima clase del mes de agosto se realizan trabajos de calentamiento en la fase inicial, en la fase central ejercicios de resistencia en miembros superiores, ejercicios de memoria con todo el grupo y en la fase final se realizan estiramientos en miembros superiores e inferiores, ejercicios de relajación .

BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

NUMERO DE INSCRITOS: 251

NUMERO DE HOMBRES: 20

NUMERO DE MUJERES: 231



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



RECREACION A TRAVÉS DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AERÓBICOS -2015

INFORME TÉCNICO MENSUAL
ANEXO REGISTRO FOTOGRÁFICO



Lugar: Cancha Claret Comuneros II

Lugar: Fundación Fundautonoma

Fecha: Lunes 3 de Agosto del 2015

Fecha: Martes 11 de Agosto del 2015

Descripción de la Actividad: juegos recreativos con pelotas en grupos

Descripción de la Actividad: control de peso mensual



Lugar: Cancha Comuneros II

Lugar: parque longitudinal

Fecha: Miercoles 12 de Agosto del 2015

Fecha: Jueves 13 de Agosto del 2015

Descripción de la Actividad: control de peso mensual

Descripción de la Actividad: control de peso mensual



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
ESCUELA NACIONAL del DEPORTE

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



Lugar: parque longitudinal

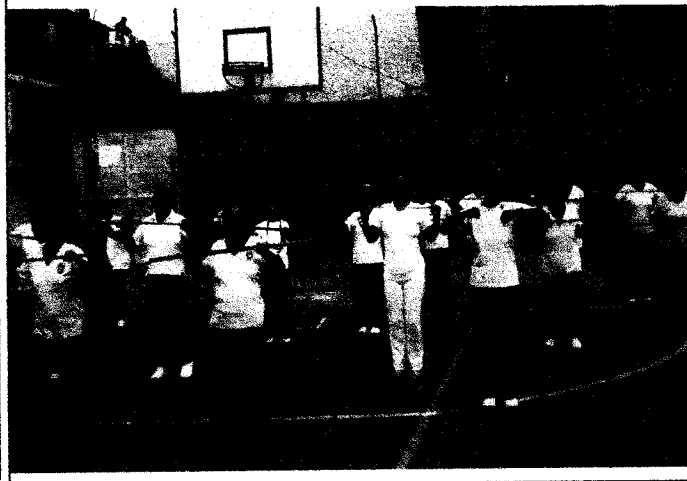
Lugar: Cancha Calipso I

Fecha: Jueves 13 de Agosto del 2015

Fecha: Viernes 14 de Agosto del 2015

Descripción de la Actividad: trabajos de desplazamientos en el área

Descripción de la Actividad: juegos recreativos en grupos



Lugar: oficina programa escuela Nacional del Deporte

Lugar: Cancha CLARET Comuneros II

Fecha: Viernes 22 de agosto

Fecha: lunes 24 de Agosto del 2015

Descripción de la Actividad: Reunion Monitores Coordinadores con Andrea Pinzon

Descripción de la Actividad: ejercicios de coordinación con palos



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

CONTROL DE ASISTENCIA DIARIO DEL MONITOR COMUNA 13

FECHA	HORA	LUGAR /ESCENARIO	BARRIO	NOMBRE Y APELLIDO (Presidente o líder del grupo)
3/8/2015	7:30:00 AM	CANCHA CLARET	COMUNEROS II	x <i>Adrián Ruiz</i>
4/8/2015	7:30:00 AM	FUNDAUTONOMA	POBLADO II	x <i>Adrián Ruiz</i>
5/8/2015	7:15:00 AM	CANCHA COMUNEROS II	COMUNEROS I	x <i>Subir A. Morales</i>
6/8/2015	7:30:00 AM	PARKES LONGITUDINAL	POBLADO I	x <i>Adrián Ruiz</i>
7/8/2015	7:30:00 AM	VIBRERO FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
10/8/2015	7:30:00 AM	CANCHA CLARET	COMUNEROS II	x <i>Adrián Ruiz</i>
11/8/2015	7:30:00 AM	FUNDAUTONOMA	POBLADO I	x <i>Adrián Ruiz</i>
12/8/2015	7:30:00 AM	CANCHA COMUNEROS II	COMUNEROS II	x <i>Subir A. Morales</i>
13/8/2015	7:30:00 AM	PARKES LONGITUDINAL	POBLADO I	x <i>Adrián Ruiz</i>
14/8/2015	7:30:00 AM	CANCHA CALIPSO I	CALIPSO I	x <i>Eugenio Madrigal</i>
17/8/2015	7:30:00 AM	VIBRERO FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
18/8/2015	7:30:00 AM	FUNDAUTONOMA	POBLADO II	x <i>Adrián Ruiz</i>
19/8/2015	7:30:00 AM	CANCHA COMUNEROS II	COMUNEROS II	x <i>Subir A. Morales</i>
20/8/2015	7:30:00 AM	PARKES LONGITUDINAL	POBLADO I	x <i>Adrián Ruiz</i>
21/8/2015	7:30:00 AM	CANCHA CALIPSO I	CALIPSO I	x <i>Eugenio Madrigal</i>
24/8/2015	7:30:00 AM	CANCHA CLARET	COMUNEROS I	x <i>Adrián Ruiz</i>
25/8/2015	7:30:00 AM	FUNDAUTONOMA	POBLADO I	x <i>Adrián Ruiz</i>
26/8/2015	7:30:00 AM	CANCHA COMUNEROS II	COMUNEROS I	x <i>Subir A. Morales</i>

Firma Instructor: ANDREA ALVARADO GARCIA Firma Coordinador: Fabio Yara



ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARIA DEL DEPORTE Y LA
RECREACION

ALCALDIA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARIA DEL DEPORTE Y LA RECREACION
I.U. ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE
Construyendo hoy
la Cali del mañana



PROYECTO: RECREACION A TRAVES DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AEROBICOS -2015
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES MENSUALES

INSTRUCTOR: ANDREA ALVARADO GARCIA MES: AGOSTO PROGRAMA: GIMNASIA DIRIGIDA COMUNA: 13

BARRIOS: COMUNEROS II, POBLADO II, CALIPSO I

Semana	Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1 (del 3 al 07 De Agosto)	7:00 A 8:00 A.M	Calentamiento 10min, ejercicios de lateralidad con palos 15min, caminata 10min, estiramiento miembros inferiores y superiores	Ejercicios de calentamiento, 10 min , trabajos de fuerza en miembros superiores con pesas 20min, estiramiento 10 min, marcha 5 min	Calentamiento 10min, ejercicios de lateralidad con palos 15min, caminata 10min, estiramiento miembros inferiores e superiores	Ejercicios calentamiento, 10 min , trabajos de fuerza en miembros superiores con pesas 20min, estiramiento 10 min, marcha 5 min	VIERNES FESTIVO
Semana 2 (del 10 al 14 De Agosto)	7:00 A 8:00 A.M	Juegos recreativos con pelotas, control de peso mensual	Ejercicios de memoria , juegos recreativos y control de peso mensual	Juegos recreativos con pelotas individual y grupal control de peso mensual	Control de peso mensual Juegos recreativos, juegos de memoria	Juegos recreativos, control de peso mensual
Semana 3 del 17 al 21 De Agosto	7:00 A 8:00 A.M	LUNES FESTIVO	Calentamiento 5 min, marcha 10min, ejercicios de coordinación con pelotas 20min, estiramiento de miembros superiores e inferiores	Calentamiento, trabajos de desplazamiento (punta de pie, talón , planta, y punta de pie) ejercicios de resistencia en miembros superiores con banda elástica	Calentamiento, trabajos de desplazamiento (punta de pie, talón , planta, y punta de pie) ejercicios de resistencia en miembros superiores con banda elástica	Calentamiento 5 min, 10min, de ejercicios coordinación con pelotas 20min, de estiramiento de miembros superiores e inferiores
Semana 4 (24 Agosto)	7:00 A 8:00 A.M	Calentamiento, trabajos de desplazamiento (punta de pie, talón , planta, y punta de pie) ejercicios de coordinación con palos				

Observaciones:

Firma Instructor: ANDREA ALVARADO GARCIA

Revisado por:

Fabro Yara