 <p>ESCUELA NACIONAL del DEPORTE INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA</p>	AUTORIZACION DE PAGO	Código: IG.1.19.04.11
		Fecha: 08/07/2013
		Versión: 5
		Página 1 de 1

260
1ra
cota

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: CLAUDIA ALEJANDRA CELIS MILLAN

Documento de Identificación: 1.130.615.600

No. de Contrato: 1-06-03-249-2015 Valor a pagar: \$ 700.000

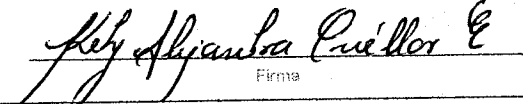
2. DOCUMENTOS SOPORTE DE PAGO

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 checked="" type="checkbox"/>
		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:

KELY ALEJANDRA CUELLAR ESPINOSA
C.C.1.130.589.248

Nombre y No. Documento de Identidad



Firma

Fecha Dia 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 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 02 de Junio del 2015 hasta el 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:	\$2.800.000
Valor a Pagar:	\$700.000
Valor Ejecutado:	0
Valor por Ejecutar:	\$2.100.000

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: CLAUDIA ALEJANDRA CELIS MILAN

MES:	JUNIO	COMUNA:	12	LUGAR: BARBARENA, RODEO, ASTURIAS
------	-------	---------	----	-----------------------------------

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

ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL MES

Para iniciar, encontramos que un alto porcentaje de adultos mayores atraviesan por situaciones propias de la edad, como la disminución de la capacidad física, la sensación de fragilidad, la pérdida del estatus social, la jubilación y las limitaciones en la movilidad. A causa de estas situaciones, los adultos mayores pueden llegar a sumergirse en la inactividad, lo cual conllevaría a un deterioro tanto físico como psíquico. En este sentido, el proyecto de recreación a través de *Gimnasia Dirigida*, en este caso orientado al adulto mayor de la comuna 12 de Santiago de Cali, busca que las personas mayores a través de la actividad física que promueve el monitor, obtengan beneficios a nivel fisiológico, respiratorio, psicomotor y socio-afectivo, lo cual les permitirá sentirse en mejores condiciones de salud y posibilitara su inclusión en la comunidad.

OBJETIVO GENERAL: Brindar al adulto mayor un espacio y ejercicios terapéuticos con un enfoque preventivo, correctivo y de mantenimiento donde se logre la independencia funcional y una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyen al bienestar general.
- Fomentar la actividad física.
- Disminuir enfermedades por sedentarismo.

Semana 1 (del 1 al 05 de junio): Desde el 2 de junio se iniciaron labores de vinculación laboral al proyecto de gimnasia dirigida de la Escuela Nacional del Deporte, socialización del proyecto por parte de la coordinadora de la comuna correspondiente en este caso la comuna 12, también se asignan los escenarios.

Semana 2 (del 08 al 12 de junio): Se realiza una inducción, labores administrativas en horas de la tarde del plan de trabajo, indicaciones de la coordinadora sobre los formatos que se deben diligenciar (cronograma de actividades mensuales, informe técnico, asistencia diaria de beneficiarios, fichas de inscripción consolidadas, control de asistencia diario monitor comuna, acta de reunión-acuerdos y compromisos, conferencia educativa.)



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: CLAUDIA ALEJANDRA CELIS MILLAN

MES: JUNIO COMUNA: 12 LUGAR: BARBERENA, RODEO, ASTURIAS

PROGRAMA: GIMNASIA DIRIGIDA X AERÓBICOS

ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL MES

Semana 3 (del 15 al 19 de junio): Socialización contacto con líderes, ya asignados los escenarios correspondientes, se realiza el reconocimiento de las zonas de trabajo (escenario del barrio Alfonso Barberena y Asturias, visita de colegas en escenarios para la observación de la dinámica de campo.

Semana 4 (del 22 al 26 de junio): Se realiza el acercamiento del escenario que conforma el grupo Dinámicas, Convivir Feliz y Girasoles al atardecer, brindándoles la información necesaria sobre actividades, metodología, horarios y días en los que se van a trabajar, se inicia con la inscripción de fichas de estos grupos, Dinámicas 25 participantes, Convivir Feliz 23 participantes y Girasoles al atardecer 18 participantes, se finaliza con el proceso de inscripción, se realiza actividad de campo favoreciendo la parte psicomotora en la representación espacio temporal (evaluación de espacios variados y cambios de velocidad) , precisión y atención grupal.

ACTIVIDAD 1:

Dinámica de socialización: Se destinaran 5 minutos para promover la integración grupal, conocimiento de identidad, expectativas que tengan acerca del programa.

Calentamiento: mediante estiramientos activos individuales, ejercicios de movilidad y desplazamientos alrededor de la cancha, a diferente velocidad.

Actividad: juego de Pelota al Aire consiste en lanzar y retomar una pelota, diciendo el nombre de una persona del grupo que tendrá que retomarla antes de que caiga al suelo, debe desarrollarse de forma rápida, los jugadores no pueden entrar dentro del circulo mientras no sean nombrados. Ejemplo, los jugadores están de pie en el circulo menos uno que esta en el centro con la pelota, la persona del centro lanza la pelota al aire al tiempo que dice un nombre volviendo al circulo, la persona nombrada ha de tomarlo antes que caiga al suelo y a su vez lanzarlo al aire diciendo otro nombre, el juego continua hasta que todos salgan.



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



RECREACION A TRAVÉS DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AERÓBICOS -2015

INFORME TÉCNICO MENSUAL

INSTRUCTOR: CLAUDIA ALEJANDRA CELIS MILLAN

MES:	JUNIO	COMUNA:	12	LUGAR: BARBERENA, RODEO, ASTURIAS
------	-------	---------	----	-----------------------------------

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

ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL MES

ACTIVIDAD 2:

Se realiza estiramientos previamente para evitar lesiones, esta actividad es de calentamiento con el palo, se realiza un circulo grande donde cada participante se enumera del 1 al 3 con el fin de formar tres grupos para ubicarse por estaciones, para trabajar en la primera estación el tiempo es de 30 segundos por lado y un 1 minuto en la segunda y tercera estación para que cada participante pase, ejemplo la primera estación se lleva palo atrás de la espalda con inclinaciones laterales por cada lado, en la segunda estación se ubican seis palos en el piso paralelos para pasar por encima de ellos de derecha a izquierda y viceversa, y en la tercera estación se realiza trote en el puesto y el palo se maneja en miembros superiores llevando al pecho y luego arriba, la actividad central va enfocada a realizar ejercicios coordinativos, de flexibilidad, lateralidad y atención con paloterapia, finaliza con estiramientos generalizados por parejas.

Semana 5 (30 de junio): El día Martes 30 de junio con el grupo Convivir Feliz se desarrollan actividades de Calentamiento: mediante estiramientos activos individuales, ejercicios de movilidad y desplazamientos alrededor del salón a diferente velocidad y de coordinación nombre de la actividad


“DE ATRÁS ADELANTE”, se dividen dos equipos y se forman filas, a la señal del instructor los adultos pasan el balón de atrás hacia delante, se entrega con la mano izquierda y se recibe con la derecha extendiendo la mano hacia atrás Tan pronto el balón llegue a uno de los adultos que ocupa el primer puesto, este lo sostendrá en las manos, camina con el hacia el ultimo puesto de la fila y comenzara a pasarlo nuevamente como al inicio. Cada vez que el balón llegue al primer puesto el adulto que ocupa dicho lugar caminara con el hacia el ultimo puesto de su equipo y así sucesivamente se desarrollara el juego hasta que todos los adultos adopten la posición inicial, el equipo que primero se coloque en esta posición será el ganador. Regla el balón debe pasarse no tirarse.

BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

NUMERO DE INSCRITOS: 57

NUMERO DE HOMBRES: 5

NUMERO DE MUJERES: 52

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI SECRETARÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN I.U. ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE <small>Construyendo hoy la mañana</small>	INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE
RECREACION A TRAVÉS DE GIMNASIA DIRIGIDA Y AERÓBICOS -2015 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES MENSUALES		

Instructor: **Claudia Alejandra Celis** Mes: **JUNIO** Programa: **Gimnasia Dirigida** Comuna: **12**

SEMANA	HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Semana 1 (del 1 al 05 De Junio):	LUNES MIÉRCOLES Y VIERNES DE 7:00AM A 8:00AM- MARTES DE 8:00AM A 9:00AM		2 laboral al proyecto de gimnasia dirigida de la escuela nacional del deporte	3 socialización del proyecto por parte de la coordinadora General	4 asignación de la coordinadora auxiliar escenarios escenarios y comuna (12)	5	
Semana 2 (del 8 al 12 De Junio):		8 FESTIVO	9 Inducción plan de trabajo (ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN CAMPO).	10 indicaciones de la coordinadora sobre los nuevos formatos que se deben diligenciar (cronograma de actividades mensuales, informe técnico, asistencia diaria de beneficiarios, fichas de inscripción consolidados, control de asistencia diario monitor comuna etc..	11	12	
Semana 3 (del 15 al 19 De Junio):		15 FESTIVO	16 socialización contacto con líderes	17 Reconocimiento de escenarios	18 Visita de colegas, observación de la dinámica de campo.	19 Visita de colegas, observación de la dinámica de campo. (COMUNA 7)	
Semana 4 (del 22 al 26 De Junio)		22 Grupo: Barberena Acercamiento al escenario, socialización de, actividades, metodología, horarios y días en los que se van a trabajar, se inicia con la inscripción de fichas. se realiza actividad de campo	23 Grupo: Convivir Feliz Acercamiento al escenario, socialización de, actividades, metodología, horarios y días en los que se van a trabajar, se inicia con la inscripción de fichas. se realiza actividad de campo.	24 Grupo: Los Girasoles al atardecer acercamiento al escenario, socialización de, actividades, metodología, horarios y días en los que se van a trabajar, se inicia con la inscripción de fichas.	25 Grupo: Convivir Feliz. Se continúa con la inscripción de fichas.	26 Grupo Actividad de campo beneficios a nivel cardiovascular y cardiorespiratorio, mediante ejercicios aeróbicos con palo	
Semana 5 (del 29 al 30 De Junio)		29 FESTIVO	30 Grupo actividad de campo beneficios a nivel cardiovascular y cardiorespiratorio, mediante ejercicios coordinativos.				

Observaciones:


Claudia A. Celis M.

Firma Instructor:

Revisado por:





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 FOTOGRAFICO**



Lugar: Caseta comunal el rodeo

Fecha: 23 de junio 2015

Descripción de la Actividad: Actividad de campo con el grupo Convivir Feliz en la caseta del Barrio el Rodeo inscripción al proyecto mediante fichas con el grupo.



Lugar: Cancha Asturias

Fecha: 24 de junio 2015

Descripción de la Actividad: Encuentro con el grupo girasoles al atardecer en el barrio el rodeo.