QUILLA-22-076140
Barranquilla, abril 20, 2022

Señora
MARÍA MÓNICA HERNANDÉZ UCRÓS
Secretaria General Del Distrito
Alcaldía de Barranquilla

Asunto: Solicitud de adición y prorroga al contrato CD-58-2022-3276

Cordial saludo

Por medio de la presente y en calidad de supervisor solicito muy amablemente se adicione el valor de **SETECIENTOS CINCUENTA MILLONES DE PESOS M/L ($750.000.000)** amparado con el **CDP 202200947** y se prorrogue por un (1) mes, el contrato **CD-58-2022-3276** suscrito con el **CLUB DEPORTIVO ASTRA NIT 901.510.289-8**, cuyo objeto es **PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DE LA SECRETARÍA DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES PARA EL DESARROLLO Y PROMOCION DE LOS HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVES DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL DISTRITO DE BARRANQUILLA.**

Lo anterior dado la gran acogida que tuvo la realización de las activades en la comunidad impactada. Durante el desarrollo de la estrategia, se programaron y realizaron diferentes actividades lúdicas y recreativas en grupos por localidades y/o barrios de acuerdo a la densidad de inscritos. Estas actividades se desarrollaron en las canchas, parques, plazoletas, bulevares y sitios de interés identificados y priorizados como se evidenció en los informes anteriormente presentados.

En el desarrollo de las actividades se contó con la adecuación de espacios y se implementaron en ellos sesiones de baile, aeróbicos, deporte, gimnasia de mantenimiento, juegos, actividades rítmicas, ejercicios de coordinación, caminatas, danzas tradicionales, ejercicios Aeróbicos (Gimnasia Aeróbica) y ejercicios anaeróbicos (Sobrecarga).

Las actividades antes descritas fueron guiadas por personal calificado en actividad física (entrenadores, coordinadores, gestores, monitores para adultos mayores y fisioterapeuta) y el proceso se llevó a cabo en las 5 localidades del Distrito, especialmente en los parques y canchas que cuentan con una infraestructura óptima para tal fin, lo que conllevó a que el proyecto fuera reconocido por la comunidad y requerido.

Por lo anteriormente expuesto, se requiere realizar una nueva Fase denominada SOY ACTIVO, con la cual se busca fomentar la práctica de la actividad física creando las condiciones necesarias para que la población beneficiada pueda desarrollar las actividades a fin de mejorar sus condiciones deportivas.

FASE: “SOY ACTIVO”

El proyecto comprende la implementación necesaria para la realización del mismo como una forma de incentivar la participación del programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables de los habitantes de los diferentes barrios de la ciudad de Barranquilla, con el fin de aumentar la oferta deportiva, promoviendo así la inclusión y la integración de los diversos grupos poblacionales y comunidad en general.

"SOY ACTIVO"

Consta de jornadas de actividad física dirigida a niños, adulto joven y adulto mayor de las diferentes localidades del distrito, mediante la implementación de sesiones de entrenamiento físico haciendo uso de las diferentes tendencias del fitness, las cuales serán programadas y dirigidas por profesionales del área, con el fin de mejoramiento de los hábitos de vida saludable de la población y reducir el riesgo de adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Este proyecto propende brindar espacios en donde se propicien cambios en la comunidad para el mejoramiento de su calidad de vida, mediante metodología participativas de inclusión social, en donde emerjan la comunidad en pleno, generando procesos continuos que garanticen el cumplimiento de los objetivos del proyecto.

Se cuenta con tres ejes definidos dentro del contexto real de la población beneficiaria Como son: Actividad Física, cambios de hábitos alimenticios y Espacios 100% libres de Humo de Tabaco, los cuales se desarrollarán mediante acciones puntuales, cumpliendo con un cronograma de trabajo, acorde a las necesidades y comportamientos de población. Durante el desarrollo del Proyecto se tomarán muestras, mediciones, monitoreando los avances y detectando las falencias que nos permitan un mejoramiento continuo y optimizando los recursos.

POBLACIÓN OBJETIVO

Ambito Comunitario	Ambito Salud	Ambito Educativo	Ambito Laboral
• Primera Infancia • Infancia • Adolescencia y juventud • Adulto Joven • Adulto • Persona Mayor	• Adulto Joven • Adulto • Persona Mayor	• Primera Infancia • Infancia • Adolescencia y juventud	• Adulto Joven • Adulto • Persona Mayor

GRUPOS REGULARES: estos grupos son aquellos que se les realiza intervenciones semanales de 2 a 3 veces por semana por una duración de 45 a 60 minutos, estos grupos serán conformados con personal de los diferentes parques y centros de población vulnerable de las localidades del distrito de Barranquilla.

GRUPOS NO REGULARES: esta población solo recibe intervención 1 ves por semana de charlas sobre hábitos y estilos de vida saludables, acompañados de una pequeña sesión

de actividad física dirigida, estos grupos se pueden desarrollar en lugares como centro de vida de adulto mayor, cárceles, CDI, centros de educación, eventos especiales.

LOCALIDADES Y PARQUES A IMPACTAR

Se realizarán en total 112 intervenciones distribuidas así:

SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIRIGIDAS SOY ACTIVO			
N°	**LOCALIDAD**	**BARRIO**	**PARQUE**
1	SURORIENTE	LAS PALMAS	LA INMACULADA CONCEPCION
2	SURORIENTE	EL LIMON	EL LIMON
3	SURORIENTE	SAN JOSE	SAN JOSE
4	SUROCCIDENTE	MERCEDES SUR	LAS MERCEDES
5	NORTE-CENTRO HISTORICO	ALAMEDA DEL RIO	LLUVIA DE ORO
6	SUROCCIDENTE	NUEVA COLOMBIA	NUEVA COLOMBIA
7	METROPOLITANA	SAN LUIS	SAN LUIS
8	SUROCCIDENTE	LA MANGA	VICENTE NORUEGA
9	SUROCCIDENTE	VILLA CORDIALIDAD	VILLA CORDIALIDAD
10	SURORIENTE	SANTA MARIA	CALLE
11	SURORIENTE	LAS PALMAS	LAS PALMAS
12	METROPOLITANA	CIUDADELA	BLOQUES
13	SURORIENTE	BOYACA	BOYACA
14	SURORIENTE	SANTA MARIA	CALLE
15	SUROCCIDENTE	LOS OLIVOS II	SAN CARLOS
16	SUROCCIDENTE	LAS MALVINAS	JOSE CONSUEGRA HIGGIS
17	NORTE-CENTRO HISTORICO	MIRAMAR	MIRAMAR
18	SUROCCIDENTE	EL BOSQUE	LA VIRGENCITA
19	NORTE-CENTRO HISTORICO	BETANIA	BETANIA
20	NORTE-CENTRO HISTORICO	PORVENIR	EUGENIO MACIAS
21	SUROCCIDENTE	BOSQUE	CARCEL DISTRITAL
22	NORTE-CENTRO HISTORICO	CIUDAD JARDIN	SAGRADO CORAZON
23	NORTE-CENTRO HISTORICO	BELLA VISTA	BELLA VISTA
24	METROPOLITANA	CIUDADELA 20 DE JULIO	UNIDAD DEPORTIVA PIBE VALDERRAMA
25	NORTE-CENTRO HISTORICO	GRANADILLA	VENEZUELA
26	NORTE-CENTRO HISTORICO	ALTOS DE RIOMAR	BOSQUES DEL NORTE
27	METROPOLITANA	CIUDADELA 20 DE JULIO	UNIDAD DEPORTIVA PIBE VALDERRAMA
28	METROPOLITANA	CIUDADELA 20 DE JULIO	SALCEDO
29	METROPOLITANA	CIUDADELA 20 DE JULIO	EDGAR PEREA
30	SURORIENTE	CHINITA	MCCAUSLAND
31	METROPOLITANA	CIUDADELA	FELFLE MADRUGADA
32	METROPOLITANA	CIUDADELA	DINO
33	SURORIENTE	MAGDALENA	MARIAAUXLIDORA
34	METROPOLITANA	CIUDADELA	BALCANES
35	METROPOLITANA	CIUDADELA	VIRGEN DEL CARMEN
36	SURORIENTE	CHINITA	CENTRO INTEGRAL ORGANIZACIÓN NU3
37	SUROCCIDENTE	CIUDAD MODESTO	LA VIRGENCITA
38	SUROCCIDENTE	LIPAYA	LIPAYA
39	SUROCCIDENTE	LA ESMERALDA	LOS AHIJADOS
40	SURORIENTE	SIMON BOLIVAR	SIMON BOLIVAR
41	SUROCCIDENTE	VILLATE	VILLATE
42	SURORIENTE	SAN MARTIN	SAN MARTIN
43	SUROCCIDENTE	LA CEIBA	CEIBA
44	SURORIENTE	LAS DUNAS	LAS DUNAS
45	SUROCCIDENTE	CEVILLAR	CEVILLAR
46	SUROCCIDENTE	SAN VICENTE	SAN VICENTE
47	SUROCCIDENTE	LOS ANDES	LOS ANDES

48	SUROCCIDENTE	OLAYA HERRERA	OLAYA
49	NORTE-CENTRO HISTORICO	BARRIO ABAJO	MODELO
50	NORTE-CENTRO HISTORICO	MONTECRISTO	ESTADIO EDGAR RENTERIA
51	NORTE-CENTRO HISTORICO	BARRIO ABAJO	PLAZA DE LA PAZ
52	RIOMAR	VILLA PARAISO	LIMONCITO
53	RIOMAR	ALTOS DE RIOMAR	VILLA TIVOLI
54	RIOMAR	VILLA DEL ESTE	ELECTRIFICADORA
55	SUROCCIDENTE	LA PAZ	BICENTENARIO
56	SUROCCIDENTE	VILLA SAN PABLO	VILLA SAN PABLO
57	SUROCCIDENTE	CARIBE VERDE	ALTOS DE CARIBE VERDE
58	SUROCCIDENTE	VIPA VERDE	CARIBE VERDE
59	SUROCCIDENTE	VIPA AZUL	CARIBE VERDE
60	SUROCCIDENTE	CARIBE VERDE	CIUDAD CARIBE
61	SURORIENTE	San Roque	Almendra
62	SUROCCIDENTE	CALANCALA	CALANCALA
63	SUROCCIDENTE	El Carmen	EL CARMEN
64	SUROCCIDENTE	Barrio Cevillar	San Vicente
65	SURORIENTE	Barrio Chiquinquira	Universal
66	SUROCCIDENTE	Andes	Andes
67	SUROCCIDENTE	Olaya	Olaya
68	SURORIENTE	CHIQUINQUIRA	Pingüinos
69	NORTE-CENTRO HISTORICO	LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO	Romelio
70	RIOMAR	LA PLAYA	parque eduardo santos la playa
71	NORTE-CENTRO HISTORICO	SANTA ANA	parque cisneros
72	RIOMAR	VILLA SANTOS	parque el soldado caido de villa santos
73	SUROCCIDENTE	CAMPO ALEGRE	parque los sueños
74	RIOMAR	LAS FLORES	parque de la 86 las flores
75	SUROCCIDENTE	JUAN MINA	parque juan mina o cementerio
76	SURORIENTE	LA VICTORIA	parque jardin botanico
77	SURORIENTE	LA UNION	parque la union
78	METROPOLITANA	CIUDADELA 20 DE JULIO	mundialito
79	SURORIENTE	SALCEDO	canosos
80	METROPOLITANA	CAYENAS	CAYENAS
81	METROPOLITANA	CONIDEC	CONIDEC
82	SURORIENTE	VILLA BLANCA	MODERNO
83	SURORIENTE	LAURALES	LAURELES
84	SUROCCIDENTE	OLIVOS 1 ETAPA	POLIDEPORTIVO EL EDEN
85	SUROCCIDENTE	SILENCIO	SILENCIO
86	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE TOMÁS SURI SALCEDO	C 70 46-15
87	RIOMAR	PARQUE LA FLORESTA	CALLE 84 75B 29 K 75E 84 21
88	NORTE-CENTRO HISTORICO	PLAZOLETA MONUMENTO A LA BANDERA	K 54 52-258 - C 58 54-96
89	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE JOSE MARTÍ	CARRERA 49 B CALLE 74
90	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE CARIDAD DEL COBRE	CALLE 84 CARRERA 42D
91	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE HAITÍ	CALLE 66 CARRERA 43
92	NORTE-CENTRO HISTORICO	PLAZOLETA ESTERCITA FORERO	CARRERA 43 CALLE 74
93	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE CUCHILLA 98	CARRERA 49 CALLE 98
94	SUROCCIDENTE	PLAZOLETA ESPIRITU SANTO	CARRERA 25 CALLE 64
95	NORTE-CENTRO HISTORICO	PLAZOLETA LA INMACULADA	CALLE 70 CARRRERA 56
96	METROPOLITANA	PARQUE LA VIRGENCITA (ROBLE MORADO)	CARRERA 8B SUR CALLE 50
97	SUROCCIDENTE	PARQUE SAN FELIPE	CALLE 70B CARRERA 24B
98	SURORIENTE	PARQUE VILLA DEL CARMEN	CALLE 33B CARRERA 5B
99	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE LA CASTELLANA	K 46A CL 49B
100	SUROCCIDENTE	PARQUE DE LOS NIÑOS	K 26B CL 76A
101	NORTE-CENTRO HISTORICO	ZONA BIOSALUDABLE SAN FRANCISCO	CALLE 69 CARRERA 68
102	RIOMAR	PARQUE SPRINFIELD	K 72Y71 CL 89
103	RIOMAR	PARQUE MIRADOR DE LOS NOGALES	K 68 CL 69 y 68C
104	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE LA CUMBRE	CL 90 K 42F
105	SURORIENTE	PARQUE BARRIO SIMON BOLIVAR	CALLE 17
106	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE TOMÁS SURI SALCEDO	C 70 46-15
107	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE BOULEVARD DE VILLA COUNTRY	CALLE 78 CON CARRERA 53 HASTA LA 59B

108	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE JAIRO CEPEDA SARABIA	CALLE 78 Y 77 CON CARRERAS 59B Y 60
109	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE CRISTO REY	CARRERA 59B CON CALLE 79 HASTA LA 81
110	NORTE-CENTRO HISTORICO	PARQUE KARL PARRISH	C 76 K 53 Y 54
111	RIOMAR	PARQUE CASTELLANA	K 52 Y 65 C 98A
112	RIOMAR	PARQUE SANTA MONICA	K 52 C 90B

TIPOS DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO	
FORTALECIMIENTO MUSCULAR (F.M.)	**ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA (A.M.)**
gluteos abdominales y piernas (gap) entrenamiento full body (f.b) entrenamiento funcional deportivo (e.f.d.)	gimnasia aerobica (aer) artes marciles mixtas (com) rumba aerobica (rum)

CRONOGRAMA SEMANAL SESIONES DE ENTRENAMIENTO

DIA 1 FORTALECIMIENTO MUSCULAR

DIA 2 ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA

HORA/DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
5:30 a 7:30	G.1 fortalecimiento muscular		G.1 Actividad F. musicalizada		G.1 fortalecimiento muscular		
		G.4 fortalecimiento muscular		G.4 fortalecimiento muscular	G.4 fortalecimiento muscular	A.F. grupo No regular (apoyo recreo parque)	A.F. grupo No regular (apoyo recreo parque)
				A.F. grupo No regular			
6:30 a 7:30	G.2 fortalecimiento muscular		G.2 Actividad F. musicalizada		G.2 fortalecimiento muscular		
7:45 a 8:45	G.3 fortalecimiento muscular		G.3 A.F. musicalizada		G.3 fortalecimiento muscular		

CRONOGRAMA MENSUAL SESIONES DE ENTRENAMIENTO

FECHA			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
DIA DE LA SEMANA			L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L
TEST	FISICOS									X	X		X	X																	
	PESO TALLA		X	X		X	X																								
	CUESTIONARIOS		X	X		X	X																								
TIPO DE SESION	GRUPO REGULAR	TIPO	FM	FM	AM	AM	FM	FM		FM	FM	AM	AM	FM	FM		FM	FM	AM	AM	FM	FM		FM	FM	AM	AM	FM	FM		FM
		CLASE	FB	FB	COM	COM	GAP	GAP		EF	EF	RUM	RUM	GAP	GAP		FB	FB	ERO	ERO	GAP	GAP		FB	FB	COM	COM	GAP	GAP		
	GRUPO NO RECULAR	ADULTO, INFANCIA APOYO RECREOVIA						X	X						X	X						X	X						X	X	
TRABAJO AEROBICO	% intensidad F.C.		50	50	50	50	50	50		50	50	50	50	50	50		50	50	50	50	50	50		50	50	50	50	50	50		60
	Tiempo min.		10	10	35	35	10	10		10	10	35	35	10	10		10	10	35	35	10	10		10	10	35	35	10	10		10
TRABAJO FUERZA	% intensidad		50	50			50	50		50	50			50	50		50	50			50	50		50	50			50	50		50
	Tiempo min.		25	25			25	25		25	25			25	25		25	25			25	25		25	25			25	25		25
TRABAJO FLEXIBILIDA																															
	Tiempo min.		10	10	10	10	10	10		10	10		10	10			10	10		10	10			10	10		10	10			10
TOTAL TIEMPO SESION			45	45	45	45	45	45	0	45	45	35	45	45	35	0	45	45	35	45	45	35	0	45	45	35	45	45	35	0	45

Actividades complementarias para el desarrollo del programa (transporte, alimentación, hidratación, logística, etc).

El desarrollo de las actividades se ha llevado a cabo de manera exitosa de tal manera que la comunidad beneficiaria solicita la continuidad de estas, por lo cual se hace necesario seguir contando con la prestación de servicios, los cuales son requeridos por la Secretaría Distrital de Recreación y Deportes.

Atentamente,

GABRIEL BERDUGO PEÑA
Secretario Distrital de Recreación y Deporte

Proyectó: Jesús Mora – Asesor Externo
Revisó: Asesor Jurídico Externo