REPÚBLICA DE COLOMBIA
AERONÁUTICA CIVIL
Unidad Administrativa Especial

Contrato anexo

Al contestar cite Radicado 2022334010035496 Id: 168278
Folios: 1 Fecha: 2022-12-23 12:48:27
Anexos: 1 DOCUMENTOS ELECTRONICOS
Remitente: GRUPO REGIONAL ADMINISTRATIVO Y FINANCIERO-OCCIDENTE
Destinatario: GRUPO REGIONAL ADMINISTRATIVO Y FINANCIERO-OCCIDENTE

3401.2022

Palmira, diciembre 20 de 2022

Doctora
GRACIELA GOMEZ DIAZ
Coordinadora Administra y Financiera
Regional Occidente

Asunto: Remisión documentos para pago FINAL – proceso **22001385-H3 de 2022**

Cordial Saludo.

A través del presente me permito remitir los documentos soporte para el pago FINAL correspondiente al proceso **23500C1667 PRESTAR EL SERVICIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, GIMNASIA LABORAL Y ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYAN EN EL FOMENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE – REGIONAL OCCIDENTE,** con el fin de que se sirva autorizar su trámite y pago.

Se anexan documentos para financiera y contratación

Atentamente,

GUSTAVO ADOLFO TABORDA
Supervisor U.A.E.A.C
Seguridad y Salud en el Trabajo
Regional Valle

proyecto Gustavo Adolfo Taborda
revíso JENNY HISBELIA BRAVO VILLOTA – Líder Oficina Contratación .

D 12.23/2022

REPÚBLICA DE COLOMBIA
AERONÁUTICA CIVIL
Unidad Administrativa Especial

3401.2022

Palmira, diciembre 20 de 2022

Doctora
GRACIELA GOMEZ DIAZ
Coordinadora Administra y Financiera
Regional Occidente

Asunto: Remisión documentos para pago FINAL – proceso **22001385-H3 de 2022**

Cordial Saludo.

A través del presente me permito remitir los documentos soporte para el pago FINAL correspondiente al proceso **23500C1667 PRESTAR EL SERVICIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, GIMNASIA LABORAL Y ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYAN EN EL FOMENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE – REGIONAL OCCIDENTE,** con el fin de que se sirva autorizar su trámite y pago.

Se anexan documentos para contratación:

1. Acta de recibo FINAL
2. Informe final contratista
3. Factura
4. Planilla y pago de seguridad social
5. Informe de supervisor

Atentamente,

GUSTAVO ADOLFO TABORDA
Supervisor U.A.E.A.C
Seguridad y Salud en el Trabajo
Regional Valle

Copias a: Dra. JENNY HISBELIA BRAVO VILLOTA – Líder Oficina Contratación Regional occidente.

CONDICIONES GENERALES

NÚMERO DE CONTRATO	22001385-H3 de 2022
CLASE DE CONTRATO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS
CONTRATANTE	UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE AERONÁUTICA CIVIL – AEROCIVIL NIT. 899999059 – 3
CONTRATISTA	DISEGRAFICOS PUBLICIDAD SAS NIT 900.586.243-2
OBJETO	23500C1667 PRESTAR EL SERVICIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, GIMNASIA LABORAL Y ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYAN EN EL FOMENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE – REGIONAL OCCIDENTE
VALOR	TREINTA Y SEIS MILLONES CINCUENTA Y SIETE MIL PESOS M/CTE, INCLUIDO IVA ($36'057.000)
PLAZO	HASTA EL 26 DE DICIEMBRE DE 2022 CONTANDO A PARTIR DE LA FECHA DE SUSCRIPCIÓN DEL ACTA DE INICIO
CDP	14022 DEL 28 DE SEPTIEMBRE DE 2022
RP	103222 DEL 31 DE OCTUBRE DE 2022
FECHA LEGALIZACIÓN	3 DE NOVIEMBRE DE 2022
SUPERVISOR Y/O INTERVENTOR	GUSTAVO ADOLFO TABORDA

En la ciudad de Palmira, a los veinte (20) días del mes de diciembre de 2022, acordaron con el señor JOAQUÍN OSWALDO VALLEJO BURGOS, identificado con la cedula de ciudadanía No. 79.619.824 de Bogota, quien, de acuerdo con el certificado de existencia y representación legal, obra en representación legal de DISEGRAFICOS PUBLICIDAD S.A.S. con NIT No. 900.586.243-2 y GUSTAVO ADOLFO TABORDA OSORIO, identificado con Cedula número 14.895.379 de Buga Valle, como supervisor designado por la entidad para ejercer la vigilancia y control del contrato y MILTON CESAR SANCHEZ PEREZ identificado con cedula de Ciudadanía No. 16.889.912, en calidad de director regional occidente y ordenador del gasto. entregar y recibir respectivamente los servicios contratados a través del presente contrato de compraventa.

AERONÁUTICA CIVIL	FORMATO		
	FORMATO 7 PROPUESTA ECONOMICA		
	Clave: APOY-0.0-12-014	Versión: 4	Fecha de aprobación: 08/07/2022

OBJETO: 23500C1667 PRESTAR EL SERVICIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, GIMNASIA LABORAL Y ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYAN EN EL FOMENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE - REGIONAL OCCIDENTE

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR PARCIAL
1	GIMNASIA LABORAL Y ACOMPAÑAMIENTO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA FUNCIONARIOS-REGIONAL OCCIDENTE -Aeropuerto Alfonso Bonilla Aragón de la ciudad de Palmira	HORAS	60	$ 215.000	$ 12.900.000
2	GIMNASIA LABORAL Y ACOMPAÑAMIENTO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO) PARA FUNCIONARIOS-REGIONAL OCCIDENTE -Aeropuerto Matecaña de pereira	HORAS	60	$ 135.000	$ 8.100.000
3	GIMNASIA LABORAL Y ACOMPAÑAMIENTO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO) PARA FUNCIONARIOS-REGIONAL OCCIDENTE -Aeropuerto el eden de armenia	HORAS	60	$ 155.000	$ 9.300.000
COSTOS TOTALES					$ 30.300.000
IVA 19%					$ 5.757.000
TOTAL PROYECTO					$ 36.057.000

b. OBSERVACIONES A LAS ACTIVIDADES EJECUTADAS, A LAS OBLIGACIONES CUMPLIDAS, Y A LOS PRODUCTOS Y/O BIENES ENTREGADOS.

Se recibe satisfactoriamente el servicio por parte del contratista.

CONDICIONES FINANCIERAS

VALOR DEL CONTRATO: TREINTA Y SEIS MILLONES CINCUENTA Y SIETE MIL PESOS M/CTE, INCLUIDO IVA ($36'057.000)

VALOR DE LA ADICIÓN: No aplica

VALOR FINAL DEL CONTRATO: TREINTA Y SEIS MILLONES CINCUENTA Y SIETE MIL PESOS M/CTE, INCLUIDO IVA ($36'057.000)

FORMA DE PAGO:

La AEROCIVIL pagará al CONTRATISTA el cien por ciento (100%) del valor del contrato, previa certificación de recibo a satisfacción por parte del supervisor delegado, donde conste las actividades realizadas en los estudios previos y la invitación pública, acompañado de la factura comercial presentada por el contratista.

DESARROLLO FINANCIERO DEL CONTRATO

ANTICIPO: (No se realizaron)

ACTAS DE RECIBO FINAL

Durante la vigencia del contrato se han presentado y tramitado la siguiente acta

ACTA No.	VALOR BRUTO	VALOR NETO	IVA	OTROS DESCUENTOS
1	$36'057.000,00	$	$	$
TOTALES	**$36'057.000,00**			

VALOR EJECUTADO Y PENDIENTE DE PAGO

A la fecha de la presente acta de recibo final, se adeuda al contratista el valor ejecutado, el cual corresponde a $36'057.000,00

BALANCE FINANCIERO DEL CONTRATO

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	**$36'057.000,00**		
VALOR DEL CONTRATO ADICIONAL	$		
VALOR CONTRATOS REAJUSTES	$ _____		
VALOR TOTAL EJECUTADO		**$36'057.000,00**	
VALOR PARCIAL NO EJECUTADO		$	
VALOR PAGADO			$ _____
VALOR DESCUENTOS			$ _____
VALOR PENDIENTE PAGO			**$36'057.000,00**
TOTALES	**$36'057.000,00**	**$36'057.000,00**	**$36'057.000,00**

CERTIFICACIÓN DE APORTES AL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL Y PARAFISCALES

El supervisor y/o interventor del presente contrato deja constancia que verificó el pago de los aportes parafiscales y al sistema de seguridad social integral, de conformidad a las certificaciones de paz y salvo, presentadas por el representante legal del contratista o revisor fiscal, según el caso.

CERTIFICACIÓN DE DECLARACIÓN DE IMPORTACIÓN

No aplica.

GARANTÍAS

El contratista presentó las pólizas con las garantías contractuales de acuerdo con lo requerido del contrato, las mismas fueron aprobadas el día 03 de noviembre del 2022.

Para constancia de lo anterior, se firma la presente Acta de Recibo final por los que en ella intervinieron.

JOAQUÍN OSWALDO VALLEJO
C.C 79.619.824 de Bogota

GUSTAVO ADOLFO TABORDA O.
C.C 14.895.379 de Buga Valle

Vo.Bo
MILTON CESAR SANCHEZ PEREZ
Director Aeronáutico regional occidente
U.A.E. DE AERONÁUTICA CIVIL

Proyectó: Gustavo Adolfo Taborda
Revisó: Abogado Dirección Regional

DISEGRAFICOS PUBLICIDAD SAS
NIT 900.586.243-2
DG 42 A# 21-29
Tel: (601) 4672654
Bogotá - Colombia
disegraficospublicidad@gmail.com

Factura electrónica de venta
No. FE-4

Señores	UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE AERONÁUTICA CIVIL			**Fecha y hora Factura**	
NIT	899.999.059-3	**Teléfono**	(601) 2963456	**Generación**	17/12/2022, 10:52
Dirección	AV CALLE 26 # 103- 15	**Ciudad**	Bogotá - Colombia	**Expedición**	19/12/2022, 15:06
				Vencimiento	30/12/2022

Ítem	Descripción	Cantidad	Vr. Total
1	GIMNASIA LABORAL Y ACOMPAÑAMENTODE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA FUNCIONARIOS REGIONAL OCCIDENTE: Aeropuerto Alfonso Bonilla Aragón de la ciudad de Palmira.	60.00	15,351,000.00
2	GIMNASIA LABORAL Y ACOMPAÑAMENTO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA FUNCIONARIOS REGIONAL OCCIDENTE: Aeropuerto matecaña de pereira.	60.00	9,639,000.00
3	GIMNASIA LABORAL Y ACOMPAÑAMENTO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA FUNCIONARIOS REGIONAL OCCIDENTE: Aeropuerto el eden de Armenia	60.00	11,067,000.00

Total items: 3

Valor en Letras:
Treinta y seis millones cincuenta y siete mil pesos m/cte

Condiciones de Pago:
Pago a crédito - Cuota No. 001 vence el 2022-12-30 por $ 36,057,000.00

Total Bruto	30,300,000.00
IVA 19%	5,757,000.00
Total a Pagar	**36,057,000.00**

Observaciones:
1. Decreto 3327/2009 Articulo 5 Numeral 3. Si pasados tres (3) días hábiles del recibido de esta factura no se rechaza su contenido, se entiende la aceptación tácita.
2. Esta factura de venta se asimila en todos sus efectos a la letra de cambio y presta merito ejecutivo de conformidad con los artículos 774 y subsiguientes al código de comercio.
3. Favor consignar a la Cuenta de Ahorros No. 108900150658 de Banco DAVIVIENDA a nombre de DISEGRÁFICOS PUBLICIDAD SAS . Enviar soporte de pago a disegraficospublicidad@gmail.com
4. #$24-12-00-500;22001385-H3;gustavo.taborda@aerocivil.gov.co#$

Orden de compra: -

Elaborado por software Siigo Nube y enviado electrónicamente por proveedor tecnológico Siigo. Siigo S.A.S Nit: 830.048.145-8

A esta factura de venta aplican las normas relativas a la letra de cambio (artículo 5 Ley 1231 de 2008). Con esta el Comprador declara haber recibido real y materialmente las mercancías o prestación de servicios descritos en este título - Valor. **Número Autorización 18764026833483 aprobado en 20220319 prefijo FE desde el número 1 al 1000 Vigencia: 12 Meses**
Responsable de IVA - Actividad Económica 7310 Publicidad Tarifa 9.66
CUFE 744293cf323870652c9a72d4d3ac7e7ac6f42d47e206ba8809dc2e671b34ba24636ca1a5215c344e9f45603ce39b98ea

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	900586243-2	DISEGRAFICOS PUBLICIDAD SAS	DIAG. 42A No. 21-29	3223220496	disegraficospublicidad@gmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL / CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	B – menos de 200 c		BOGOTÁ D. C.	BOGOTÁ, D.C.		SI

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2022-12	2022-11	E	16/12/2022	8357906530	$294.300	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS008	Compensar EPS	860066942-7	48.000	0		0		0	0	0	0	48.000	1

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-8	192.000	0	0	0	0	0	0		192.000	1

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	6.300				6.300	0	0	6.300			63	6.300	1

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF24	Compensar Caja	860066942-7	48.000	0	0	48.000	1

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
0	0	0	0	0
ICBF				
0	0	0	0	0
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	1	48.000	48.000
Pensión	1	192.000	192.000
Riesgos Laborales	1	6.300	6.300
CCF	1	48.000	48.000
ESAP	0	0	0
ICBF	0	0	0
MEN	0	0	0
SENA	0	0	0
TOTALES	4	294.300	294.300

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	900586243-2	DISEGRAFICOS PUBLICIDAD SAS	DIAG. 42A No. 21-29	3223220496	disegraficospublicidad@gmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL / CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	B – menos de 200 c		BOGOTÁ D. C.	BOGOTÁ, D.C.		SI

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NUMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				1	0
					TOTAL A PAGAR	
2022-12	2022-11	E	16/12/2022	8357908530	$294.300	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Dias Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS008	Compensar EPS	860066942-7	48.000	0		0		0	0	0	0	48.000	1

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Dias Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-8	192.000	0	0	0	0	0	0		192.000	1

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	6.300				6.300	0	0	6.300			63	6.300	1

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF24	Compensar Caja	860066942-7	48.000	0	0	48.000	1

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Dias Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
0	0	0	0	0
ICBF				
0	0	0	0	0
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	1	48.000	48.000
Pensión	1	192.000	192.000
Riesgos Laborales	1	6.300	6.300
CCF	1	48.000	48.000
ESAP	0	0	0
ICBF	0	0	0
MEN	0	0	0
SENA	0	0	0
TOTALES	4	294.300	294.300

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

CONTENIDO DEL INFORME

1. CONDICIONES DEL CONTRATO 1
2. OBJETO DEL CONTRATO 1
3. ACTIVIDADES EJECUTADAS, OBLIGACIONES CUMPLIDAS, PRODUCTOS ENTREGADOS Y/O BIENES ENTREGADOS. 1
4. OBSERVACIONES A LAS ACTIVIDADES EJECUTADAS, A LAS OBLIGACIONES CUMPLIDAS, Y A LOS PRODUCTOS Y/O BIENES ENTREGADOS.
   ¡Error! Marcador no definido.
5. OBSERVACIONES ADICIONALES, SI A ELLO HUBIERE LUGAR. 3
6. PORCENTAJES DE AVANCE PRESUPUESTAL Y EN EJECUCIÓN DEL CONTRATO. 4

CONDICIONES DEL CONTRATO

Número de Contrato:	22001385-H3 de 2022
Nombre del Contratista:	DISEGRAFICOS PUBLICIDAD SAS NIT 900.586.243-2
Periodo informe:	Noviembre 3 de 2022 al 20 de diciembre de 2022
Nombre de Supervisor:	GUSTAVO ADOLFO TABORDA
Nombre del Interventor:	
Área perteneciente:	Seguridad y Salud en el Trabajo - Regional Occidente

1. OBJETO DEL CONTRATO:

23500C1667 PRESTAR EL SERVICIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, GIMNASIA LABORAL Y ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYAN EN EL FOMENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE – REGIONAL OCCIDENTE.

2. ACTIVIDADES EJECUTADAS, OBLIGACIONES CUMPLIDAS, PRODUCTOS ENTREGADOS Y/O BIENES ENTREGADOS.

2.1 ACTIVIDADES EJECUTADAS

Se recibe de manera satisfactoria el informe de prestación de servicios del contrato.

PERÍODO: noviembre 3 de 2022 al 20 de diciembre de 2022		
OBLIGACIONES (A cumplir el contrato de acuerdo con el pliego de condiciones, sus adendas, anexos técnicos, estudios previos, especificaciones técnicas, matriz de riesgos, formatos técnicos de la selección abreviada de menor cuantía No 22001385-H3 de 2022, y demás contenidas en el contrato y las especificaciones técnicas.	**DESCRIPCIÓN DE AVANCE O CUMPLIMIENTO** El contrato cumplió con el 100% de las obligaciones contratadas	**UBICACIÓN DE SOPORTES** Se dispone de los registros como consentimiento informado, correos electrónicos enviando, la información relacionada. Documentos que se encuentran archivados en la oficina de Seguridad y salud en el trabajo. carpeta 1405.2022 SALUD OCUPACIONAL\CONTRATOS REGIONAL OCCIDENTE

2.1. OBLIGACIONES CUMPLIDAS:

- Se cuenta con la coordinación asignada por el contratista para las intervenciones propias del contrato.
- Se recibe en forma oportuna los requerimientos realizados por la supervisión del contrato

a. PRODUCTOS ENTREGADOS Y/O BIENES ENTREGADOS:

AERONÁUTICA CIVIL	FORMATO		
	FORMATO 7 PROPUESTA ECONOMICA		
	Clave: APOY-9.0-12-014	Versión: 4	Fecha de aprobación: 08/07/2022

OBJETO: 23500C1667 PRESTAR EL SERVICIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, GIMNASIA LABORAL Y ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYAN EN EL FOMENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE - REGIONAL OCCIDENTE

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR PARCIAL
1	GIMNASIA LABORAL Y ACOMPAÑAMIENTO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA FUNCIONARIOS-REGIONAL OCCIDENTE -Aeropuerto Alfonso Bonilla Aragón de la ciudad de Palmira	HORAS	60	$ 215.000	$ 12.900.000
2	GIMNASIA LABORAL Y ACOMPAÑAMIENTO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO) PARA FUNCIONARIOS-REGIONAL OCCIDENTE -Aeropuerto Matecaña de pereira	HORAS	60	$ 135.000	$ 8.100.000
3	GIMNASIA LABORAL Y ACOMPAÑAMIENTO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO) PARA FUNCIONARIOS-REGIONAL OCCIDENTE -Aeropuerto el eden de armenia	HORAS	60	$ 155.000	$ 9.300.000
COSTOS TOTALES					$ 30.300.000
IVA 19%					$ 5.757.000
TOTAL PROYECTO					$ 36.057.000

b. OBSERVACIONES A LAS ACTIVIDADES EJECUTADAS, A LAS OBLIGACIONES CUMPLIDAS, Y A LOS PRODUCTOS Y/O BIENES ENTREGADOS.

Se recibe satisfactoriamente el servicio por parte del contratista.

3. OBSERVACIONES ADICIONALES, SI A ELLO HUBIERE LUGAR. No hubo adición al contrato

3.1. ANÁLISIS MATERIALIZACIÓN Y MITIGACIÓN DEL RIESGO:

(El supervisor del contrato de acuerdo con los riesgos definidos en la matriz de riesgos de los estudios previos de este contrato, dará respuesta a las siguientes preguntas)

1	¿Durante la ejecución se materializó algún riesgo?	NO
2	Tipo de riesgo	No aplica
3	¿Cómo se materializó el riesgo?	No aplica
4	¿Cómo se mitigó el riesgo?	No aplica
5	¿Fue oportuna la mitigación?	No aplica
OBSERVACIONES:		

3.2. VERIFICACIÓN de obligaciones frente al SGSST

De conformidad con la IMPLEMENTACIÓN DE LOS CONTROLES ESTABLECIDOS EN LA MATRIZ DE SEGURIDAD INDUSTRIAL Y SALUD OCUPACIONAL PARA CONTRATISTA y una vez realizada la verificación de cumplimiento en seguridad y salud ocupacional, certifico que el contratista cumple con todos los requerimientos de seguridad y salud ocupacional. Verificación realizada durante el plazo de ejecución del contrato".

3.3. EXAMEN OCUPACIONAL

¿CUENTA CON EL EXAMEN PRE OCUPACIONAL VIGENTE?	
SI	**NO**
No aplica	
¿FUE ENTREGADA LA COPIA DEL EXAMEN A LA SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS SRH-GSST?	
SI	**NO**
No aplica	

En caso de ser afirmativas las anteriores respuestas, por favor diligencie la siguiente información:

FECHA DE REALIZACIÓN DEL EXAMEN	**FECHA DE VENCIMIENTO DEL EXAMEN**

No aplica	No aplica

5.4. CAPACITACIÓN EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

(El supervisor del contrato de acuerdo con el Decreto 1072 de 2015 deberá verificar que el contratista asistió a la capacitación en el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo del que habla el artículo 2.2.4.6.11)

¿ASISTIÓ A LA CAPACITACIÓN EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO?	
SI	**NO**
No aplica	
FECHA DE REALIZACIÓN DE LA CAPACITACIÓN	

5.5 PUBLICACIÓN DEL INFORME EN LA PLATAFORMA SECOP II

(El supervisor del contrato deberá publicar el informe inmediatamente anterior en la plataforma de SECOP II una vez esta esté operando en la Aerocivil, e informarlo en la matriz relacionada a continuación, deberán relacionar tantos informes hayan sido pactados en el contrato)

NÚMERO DE INFORME	**PUBLICACIÓN EN SECOP II**	
	SI	**NO**
1	XX	

NOTA: este cuadro deberá ser diligenciado a partir del **momento en que la Dirección Administrativa informe.**

4. PORCENTAJES DE AVANCE PRESUPUESTAL Y EN EJECUCIÓN DEL CONTRATO.

4.1. AVANCE PRESUPUESTAL EN RAZÓN DE LOS PAGOS REALIZADOS:

El valor total ejecutado del contrato número No 22001385-H3 de 2022, es por la suma de $36'057.000.00

BALANCE FINANCIERO DEL CONTRATO

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	***$36'057.000.00***		
VALOR DEL CONTRATO ADICIONAL	*$*		
VALOR CONTRATOS REAJUSTES	*$* _____		
VALOR TOTAL EJECUTADO		***$36'057.000.00***	
VALOR PARCIAL NO EJECUTADO		*$*	
VALOR PAGADO			*$*_____
VALOR DESCUENTOS			*$*_____
VALOR PENDIENTE PAGO			***$36'057.000.00***
TOTALES	**$36'057.000.00**	**$36'057.000.00**	**$36'057.000.00**

5.2. AVANCE EN EL PORCENTAJE DE EJECUCIÓN DEL CONTRATO RESPECTO DE LOS PRODUCTOS Y/O BIENES ENTREGADOS.

De acuerdo con lo ejecutado hasta la fecha de cumplimiento del plazo de ejecución fue en porcentaje del $ 100%

En mi calidad de supervisor del contrato me permito avalar el contenido del informe y el avance en la ejecución de este de acuerdo con lo descrito. A los 20 días de diciembre de 2022

El contrato no presenta a la fecha dificultades en su ejecución, ni situaciones exógenas que afecten el normal desarrollo de este.

GUSTAVO ADOLFO TABORDA OSORIO
Nombre supervisor
C.C.14.895.379 de Buga
Identificación

Proyecto: Gustavo Adolfo Taborda
Revisó: Abogado Dirección Regional

INFORME FINAL

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE
LA AERONAÚTICA CIVIL
"REGIONAL OCCIDENTE"

INVITACIÓN SELECCIÓN DE MÍNIMA CUANTÍA
No. 22001385-H3.

OBJETO:
"23500C1667 PRESTAR EL SERVICIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, GIMNASIA LABORAL Y ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYAN EN EL FOMENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE - REGIONAL OCCIDENTE".

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

BOGOTÁ D.C., 21 DE DICIEMBRE DE 2022.

INFORME FINAL

SEÑORES
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE LA AERONAÚTICA CIVIL.
REGIONAL OCCIDENTE.

REF.: INVITACIÓN SELECCIÓN DE MÍNIMA CUANTÍA No. 22001385-H3.

OBJETO: "23500C1667 PRESTAR EL SERVICIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, GIMNASIA LABORAL Y ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYAN EN EL FOMENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE - REGIONAL OCCIDENTE".

Yo, **JOAQUÍN OSWALDO VALLEJO BURGOS**, identificado con la **C.C. No. 79'619.824 DE BOGOTÁ D.C.**, actuando como **REPRESENTANTE LEGAL** de **DISEGRÁFICOS PUBLICIDAD S.A.S.**, identificada con **NIT 900.586.243-2**, presento el siguiente informe en cumplimiento de lo estipulado por la entidad en la ejecución del objeto en mención en tres **AEROPUERTOS:**

1) AEROPUERTO INTERNACIONAL "EL EDÉN": ARMENIA.
2) AEROPUERTO INTERNACIONAL "MATECAÑA": PEREIRA.
3) AEROPUERTO INTERNACIONAL "AAAAA": PALMIRA.

INFORME
AEROPUERTO
"ALFONSO BONILLA ARAGÓN"
PALMIRA (VALLE)

Desarrollado por:

EDWIN BURBANO BURGOS
PROFESIONAL EN DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
ESP. DIRECCION Y GESTIÓN DEPORTIVA
ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

PERIODO: 8 AL 28 DE NOVIEMBRE Y DEL 5 AL 16 DE DICIEMBRE DEL 2022
SANTIAGO DE CALI

OBJETIVO GENERAL

- Dar a conocer las actividades realizadas en las instalaciones de aeropuerto Alfonso Bonilla Aragón Cali con el personal administrativo, cuerpo de bomberos pertenecientes a la aeronáutica Civil-Cali.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad encaminado a preservar la salud de forma integral en cada uno de los trabajadores de esta manera disminuir el riesgo de alteraciones osteomusculares.
- Realización de actividades de pausas activas
- Implementación de un programa de acondicionamiento físico dirigido a bomberos de la aeronáutica civil
- Mejorar estilos de vida en los funcionarios de la Aeronáutica civil.

ACTIVIDADES REALIZADAS

✓ PAUSAS ACTIVAS

La pausa activa es una actividad física que se realiza dentro de la jornada laboral, en un espacio corto de tiempo que tiene por objetivo evitar o disminuir la fatiga en el trabajador por la ejecución de su actividad.
Siendo una de las principales herramientas para promover la actividad física enfocada a mejorar el rendimiento físico y mental, disminuir los riesgos a los que se expone el trabajador de sufrir una enfermedad laboral, mejorar la movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de las cargas osteomusculares por mantener en posiciones prolongadas o movimientos repetitivos.

HORARIOS:
Se realizan de lunes a viernes dentro de su puesto de trabajo en las siguientes áreas:

- Administrativas.
- Tasa.
- Electrónica.
- Soporte técnico.
- Ais/com.
- Subestación.
- Torre de control.
- Almacén y archivo.
- Radar.

ACONDICIONAMIENTO FISICO

Se lleva a cabo con el cuerpo de bomberos de la Aeronáutica Civil Cali y se planifican actividades de entrenamiento de capacidades físicas como:

-Fuerza
-Velocidad
-Resistencia
-Flexibilidad

ENTRENAMIENTO DE CAPACIDADES COORDINATIVAS Y DESTREZAS MOTORAS

Se realiza por medio de circuitos funcionales con implementos y dotación del gimnasio del cuerpo de bomberos de la Aeronáutica Civil, adaptadas a las capacidades y la funcionalidad de cada individuo. Estas actividades permiten mantener el bienestar del sujeto y mejorar el rendimiento en su labor.

HORARIOS:
Se realiza en la estación del cuerpo de bomberos de la Aeronáutica Civil- Cali, utilizando las áreas del gimnasio, cancha sintética y el parqueadero de máquinas de bomberos.

- El horario va de lunes a viernes de 7:00 a 9:00am. Con el personal del cuerpo de Bomberos.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.
Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.
Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar de todos los funcionarios de la aeronáutica civil.

Se realiza actividad física dirigida a todos los funcionarios de la aeronáutica civil seccional valle, sede Cali en las actividades de:

- Clase funcional dirigida.
- Clase Rumbaterapia.
- Caminata Ecológica 5k.

Se realiza en el auditorio principal de la sede administrativa aeronáutica civil – Cali y sendero ecológico recta Cali – Palmira.
La clase funcional dirigida y la clase de rumbaterapia se realiza una vez a la semana en el horario de 11:00 a 12:00pm, la Caminata ecológica 5k es programada por salud ocupacional, se brinda apoyo en actividades de calistenia, estiramiento y relajación, el horario de esta actividad va de 9:00 a 12:00pm.

RECOMENDACIONES

GIMNASIO CENTRO DE CONTROL:

- ✓ Promover continuamente la actividad física en los trabajadores de la aeronáutica para combatir el sedentarismo
- ✓ Adquirir implementos para trabajo de fuerza con menor peso (mancuernas y tobilleras)
- ✓ Instalación de espejos para permitir retroalimentación en cuanto a higiene postural de los asistentes

ADMINISTRATIVOS:

- ✓ Promover en los funcionarios administrativos la actividad física.
- ✓ Adquisición de un espacio más adecuado para realización.
- ✓ Promover las pausas activas diarias durante su jornada laboral

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

CUERPO DE BOMBEROS:

- ✓ Trabajo diario de actividad física para los bomberos aeronáuticos para mantener su condición física. (Énfasis en actividad cardiovascular)
- ✓ Adquirir más equipos de trabajo cardiovascular
- ✓ Adquirir mancuernas y pesas de velcro para realizar variaciones de ejercicios de fortalecimiento muscular
- ✓ Seguimiento continuo con un profesional especializado en la prescripción del ejercicio para el desarrollo de actividad física para de esta manera disminuir riesgo cardiovascular

RECOMENDACIONES GENERALES:

- ✓ Mantener dispensador de agua para quienes realicen acondicionamiento físico
- ✓ Programar periódicamente (2 meses) mantenimiento preventivo y/o correctivo (si es necesario) de maquinaria en ambos gimnasios y asi determinar vida útil del equipo
- ✓ Tener manuales de uso de equipos de gimnasio para educar al usuario
- ✓ Programar aseo continuo de gimnasio y toda su maquinaria.

CONCLUSIONES:

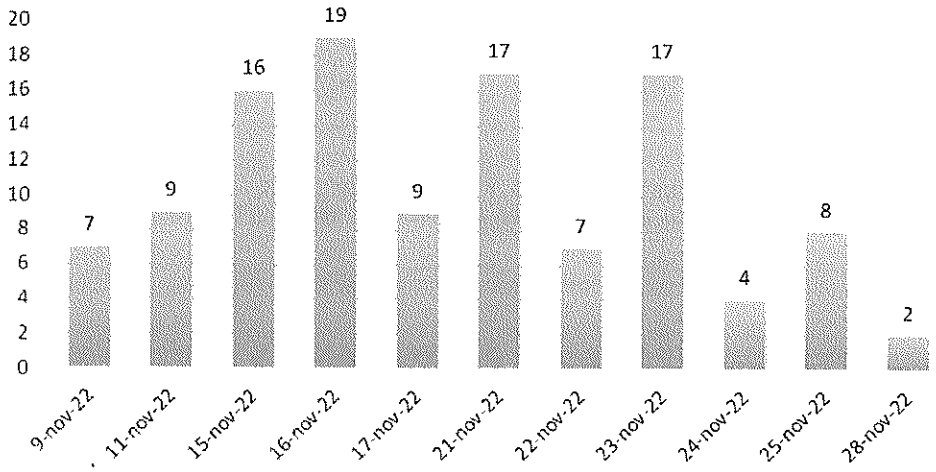
- ✓ Los programas de pausas activas, acondicionamiento físico y actividad física, han sido recibidos de buena manera por todos los trabajadores de la aeronáutica, se observa participación continua y disposición por parte del personal.
- ✓ Cada vez el personal es más consciente de sus necesidades y del beneficio que trae consigo realizar pausas activas y actividad física como un método para prevenir alteraciones a nivel de su salud.

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

TABULACIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS PERIODO NOVIEMBRE Y DICIEMBRE 2022
ASISTENCIA NOVIEMBRE Y DICIEMBRE 2022 PAUSAS ACTIVAS Y ACTIVIDAD FÍSICA.

FECHA	Nº PARTICIPANTES
9-nov-22	7
11-nov-22	9
15-nov-22	16
16-nov-22	19
17-nov-22	9
21-nov-22	17
22-nov-22	7
23-nov-22	17
24-nov-22	4
25-nov-22	8
28-nov-22	2
TOTAL	115

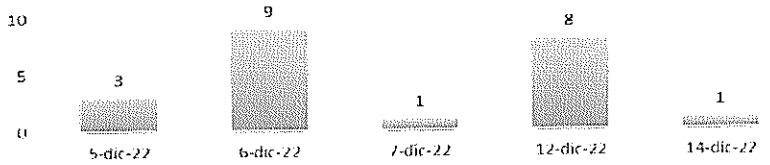
PAUSAS ACTIVAS Y ACTIVIDAD FISICA



FECHA	Nº PARTICIPANTES
5-dic-22	3
6-dic-22	9
7-dic-22	1
12-dic-22	8
14-dic-22	1
TOTAL	22

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

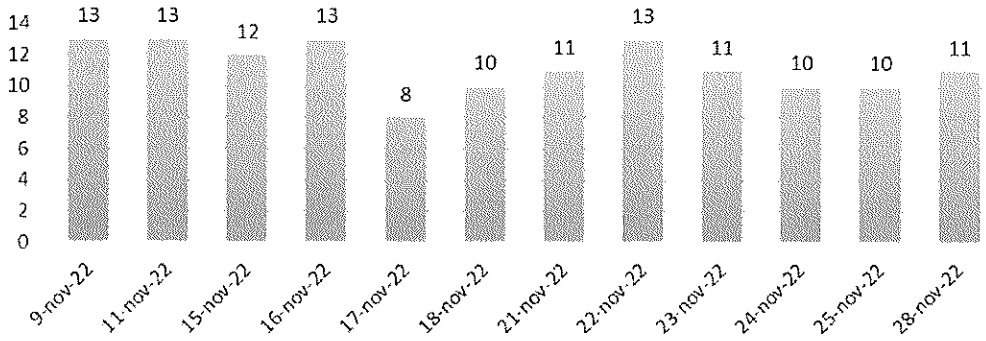
PAUSAS ACTIVAS



ASISTENCIA NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DEL 2022
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CUERPO DE BOMBEROS AERONÁUTICA CIVIL

FECHA	Nº PARTCIPANTES
9-nov-22	13
11-nov-22	13
15-nov-22	12
16-nov-22	13
17-nov-22	8
18-nov-22	10
21-nov-22	11
22-nov-22	13
23-nov-22	11
24-nov-22	10
25-nov-22	10
28-nov-22	11
TOTAL	135

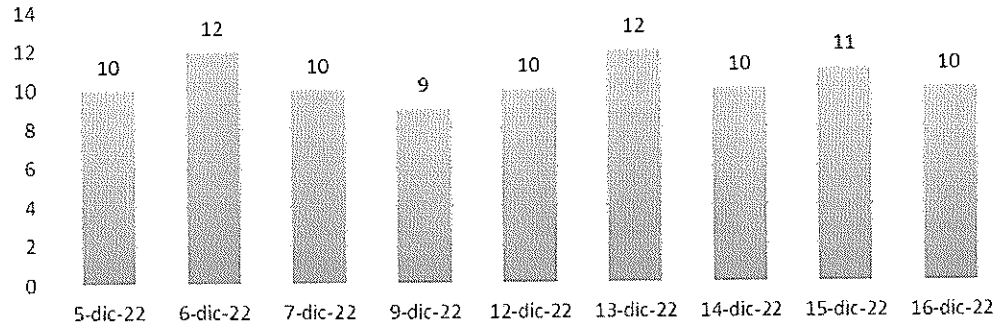
ACONDICIONAMIENTO FISICO BOMBEROS



FECHA	N° PARTCIPANTES
5-dic-22	10
6-dic-22	12
7-dic-22	10
9-dic-22	9
12-dic-22	10
13-dic-22	12
14-dic-22	10
15-dic-22	11
16-dic-22	10
TOTAL	94

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

ACONDICIONAMIETO FISICO



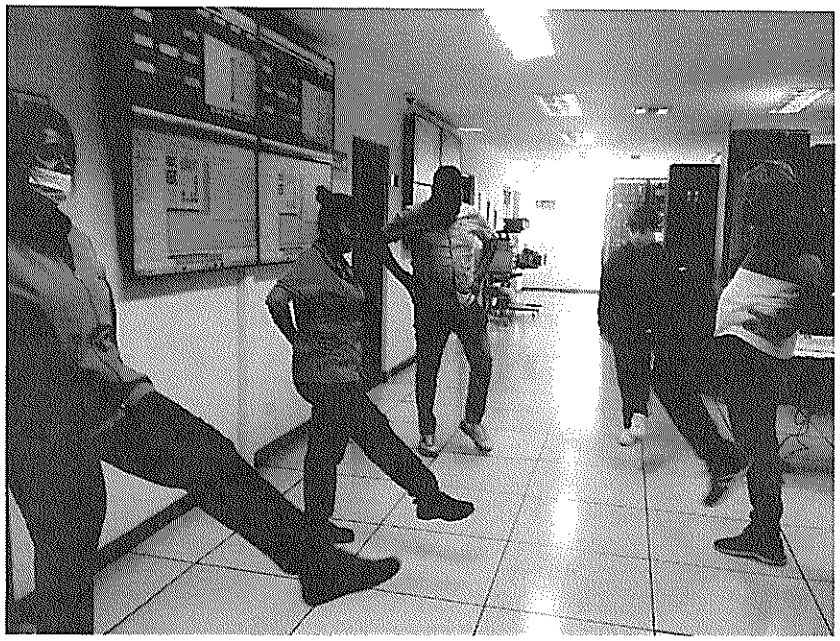
Anexos:

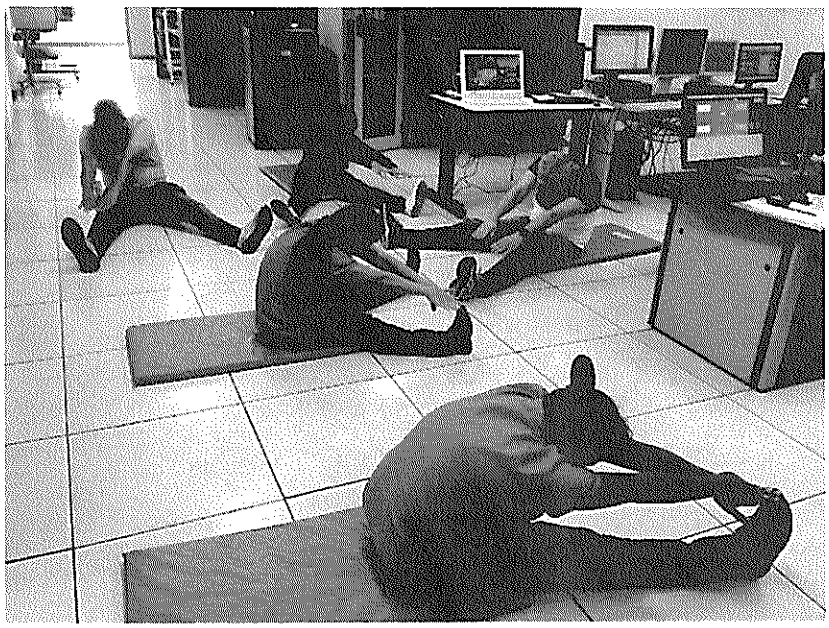
1. Registro fotográfico.
2. Formatos control asistencia Acondicionamiento físico, Pausas activas y Actividad física, se entrega en la coordinación de salud ocupacional.

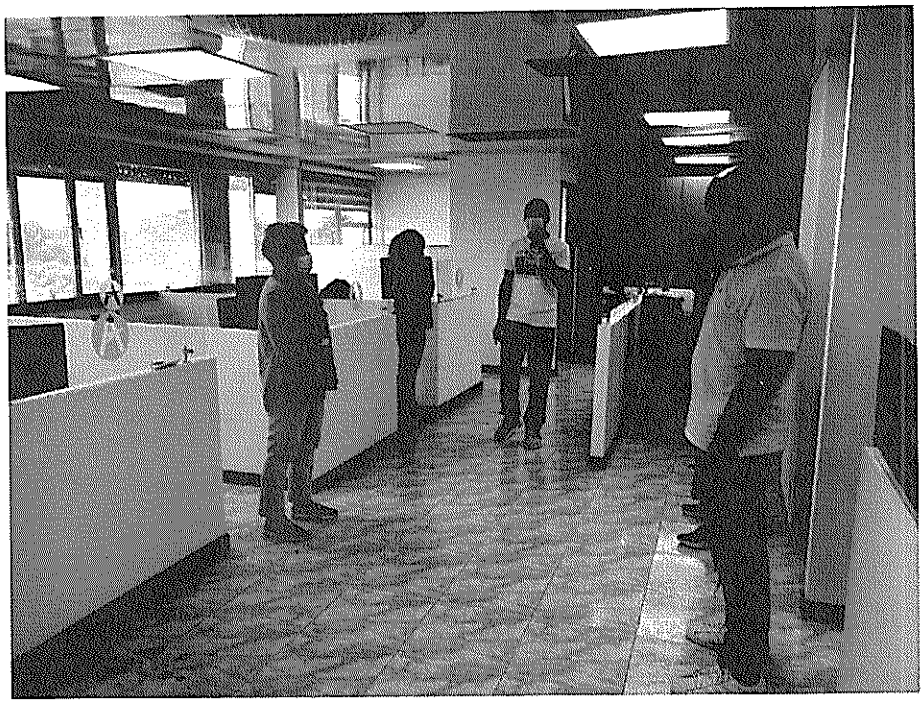
Nota:

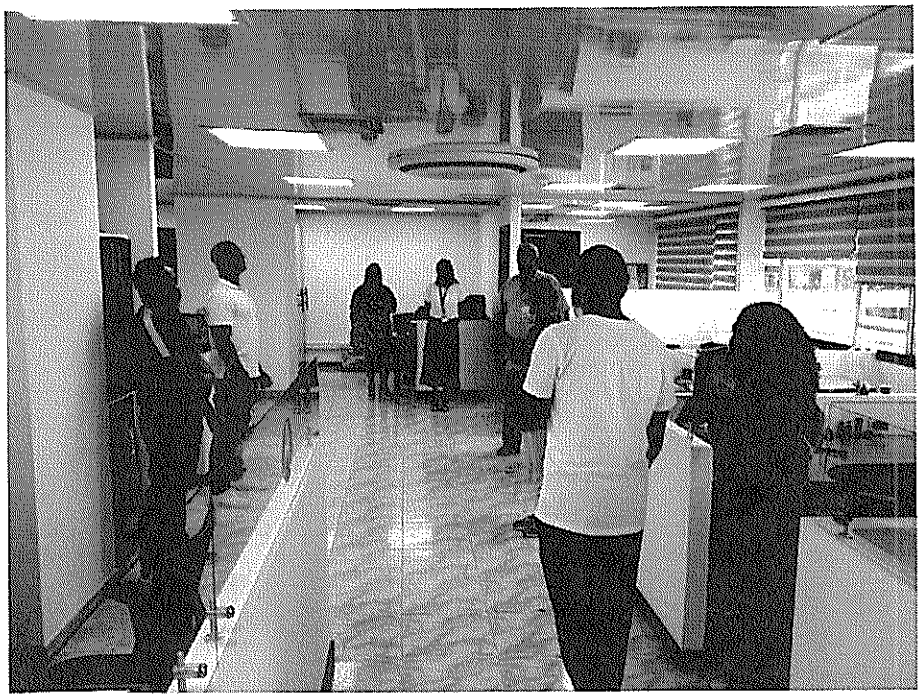
- 8 de noviembre del 2022 inicio del programa en la aeronáutica civil, se realizó reunión con el supervisor del área el profesional Gustavo Taborda, se coordinó cronograma de actividades y horas a cumplir, se realizó sticker para ingresar a las áreas restringidas, se apoyó en adecuación y organización de la zona del gimnasio.
- 16 de noviembre del 2022 se realizó apoyo y acompañamiento en la primera caminata ecológica 5k realizando calistenia, estiramiento y relajación.
- 17 de noviembre del 2022 se realizó clase funcional dirigida a funcionarios del área administrativa de la aeronáutica civil.
- 23 de noviembre del 2022 se realizó apoyo y acompañamiento en la segunda caminata ecológica 5k realizando calistenia, estiramiento y relajación.
- 24 de noviembre estaba programada clase funcional dirigida, pero fue cancelada por reunión en el auditorio principal, quedando aplazada para el lunes 28 de noviembre, por esta razón se pasa a realizar gimnasia dirigida a las áreas administrativas.
- 28 de noviembre del 2022 se realizó clase funcional dirigida a funcionarios del área administrativa de la aeronáutica civil, contando con la asistencia de solo 2 funcionarios, la gran mayoría de funcionarios reportan estar ocupados en reunión virtual por esa razón la poca asistencia.
- 19 de diciembre del 2022 se cierra el programa con un evento deportivo dirigido a todo el personal de la aeronáutica civil sede Cali, donde se realizó actividades deportivas como Voleibol, Futbol, Tenis de Mesa, juego de Sapo y Aero Rumba, con gran acogida y participación por todos los funcionarios de la aeronáutica civil.

1. ANEXOS
REGISTROS FOTOGRAFICOS
PAUSAS ACTIVAS:





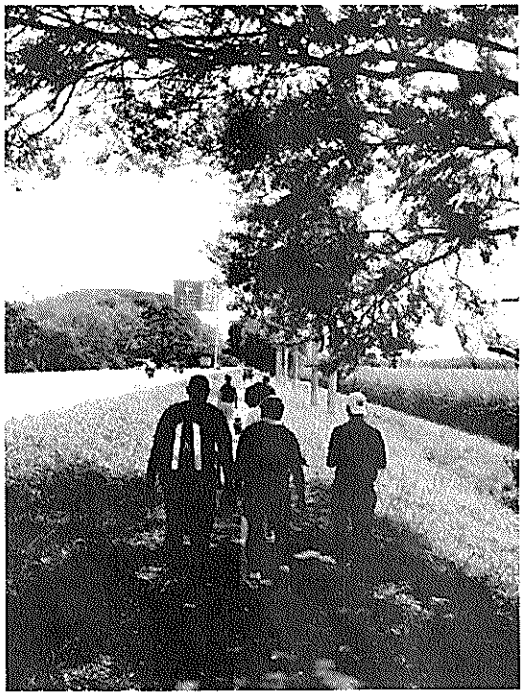




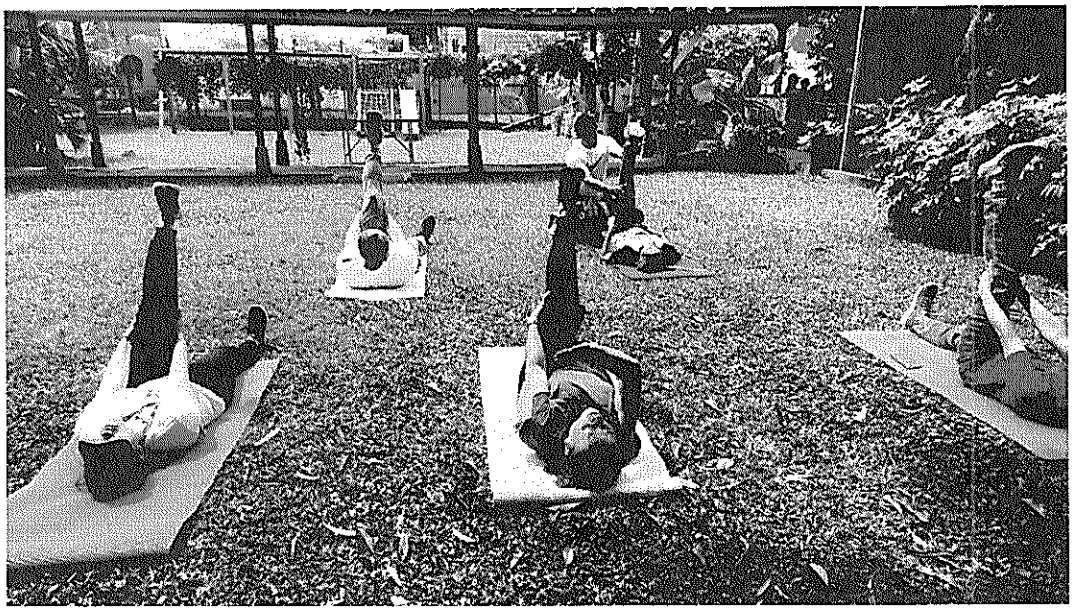
DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2



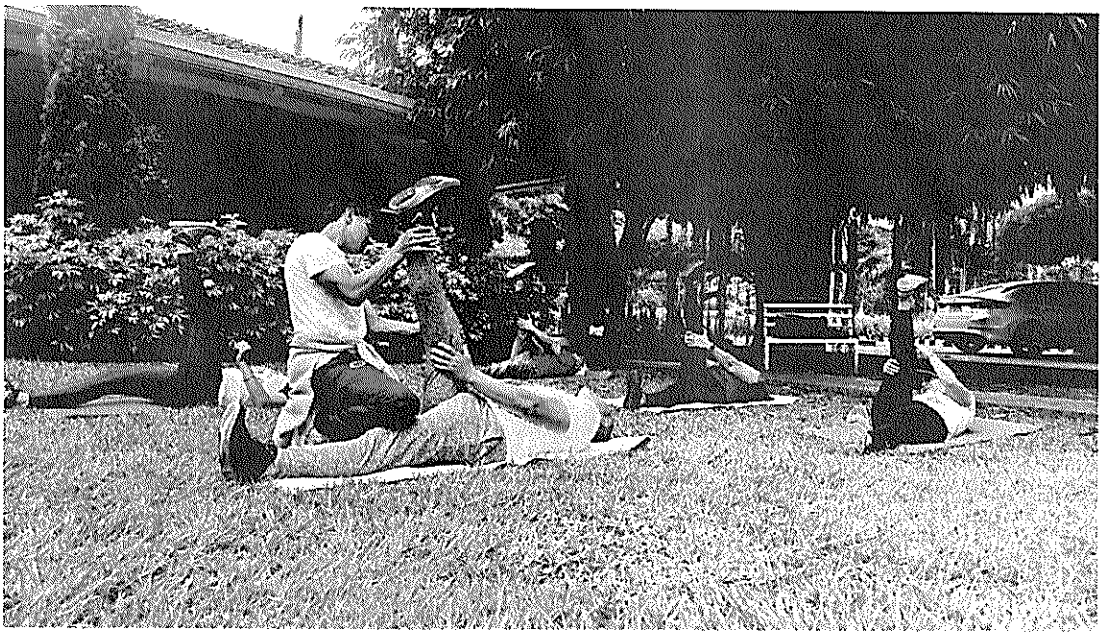
CAMINATA ECOLOGICA 5K:



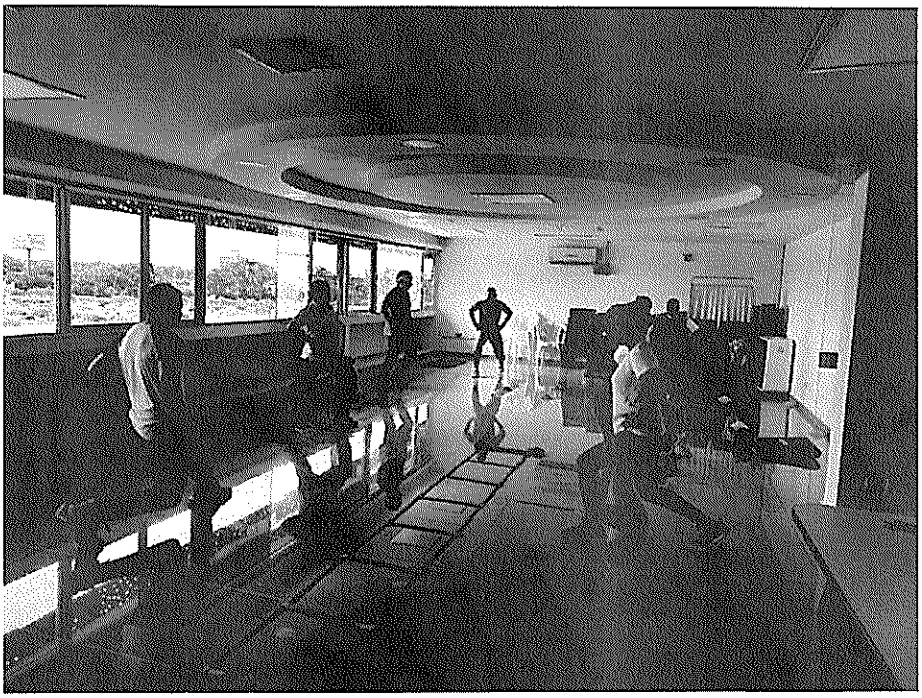




DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

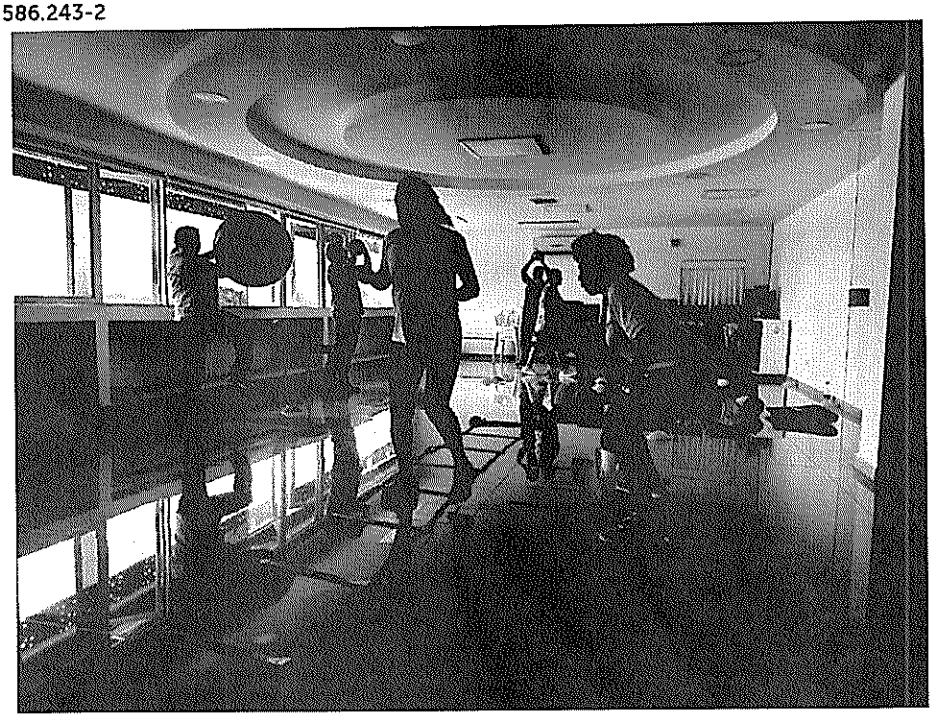


CLASE FUNCIONAL DIRIGIDA:



disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

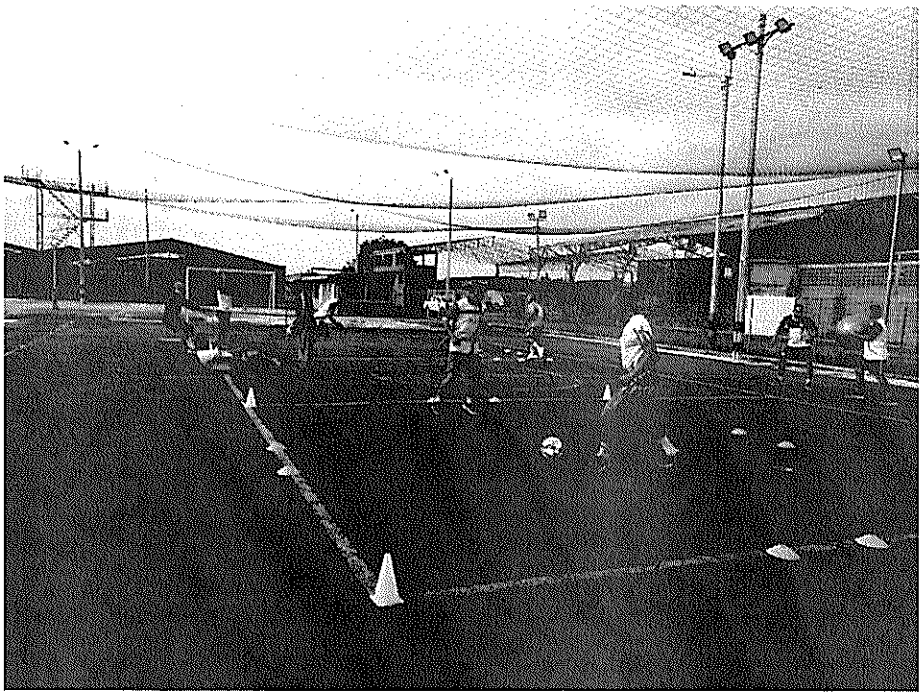
DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

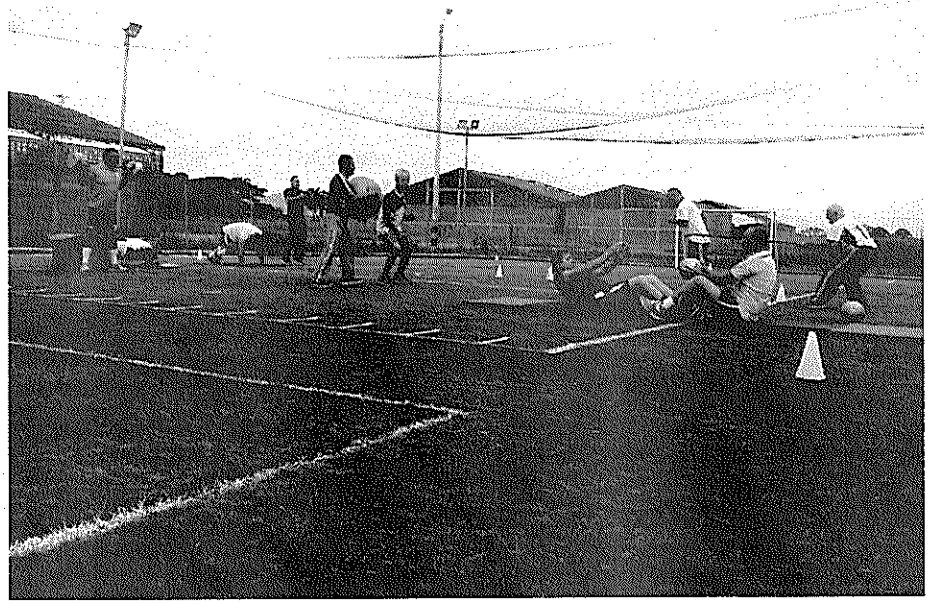




disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

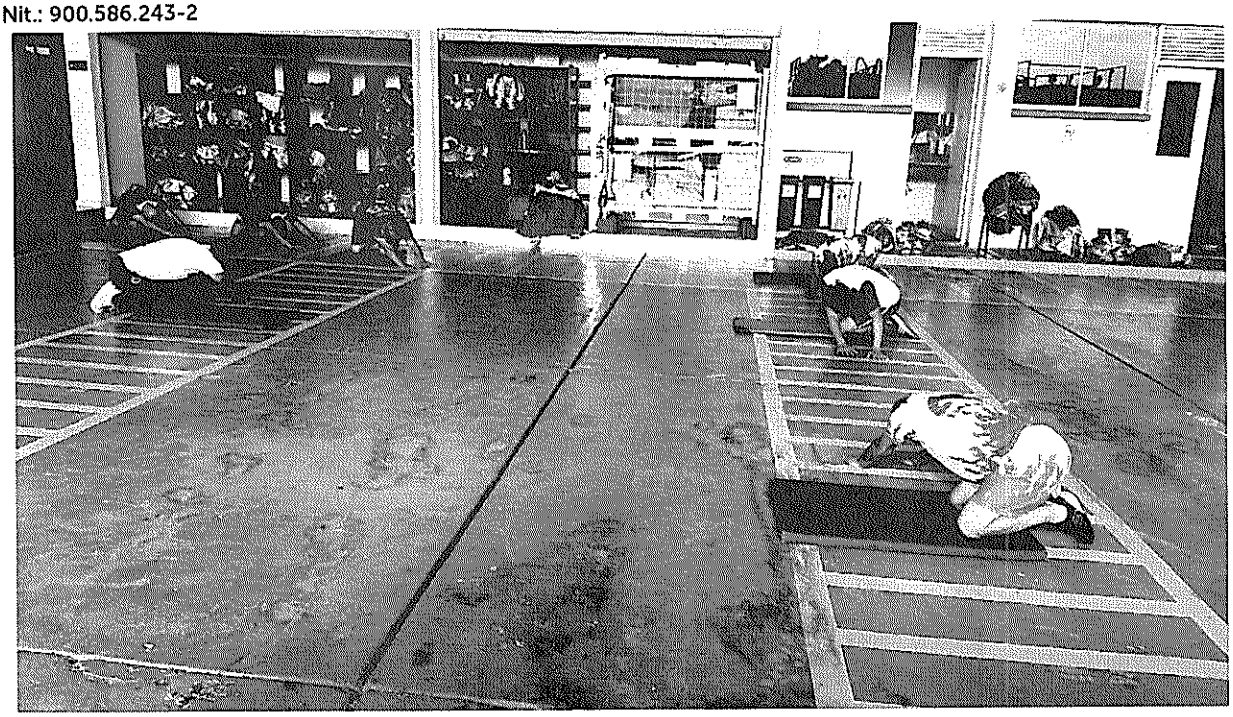
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BOMBEROS AERONÁUTICOS





Todo lo que tu empresa necesita en Diseño gráfico, Publicidad, Marketing Digital, Publicidad ,Diseño Web, Medios Audiovisuales, logistica y Eventos.

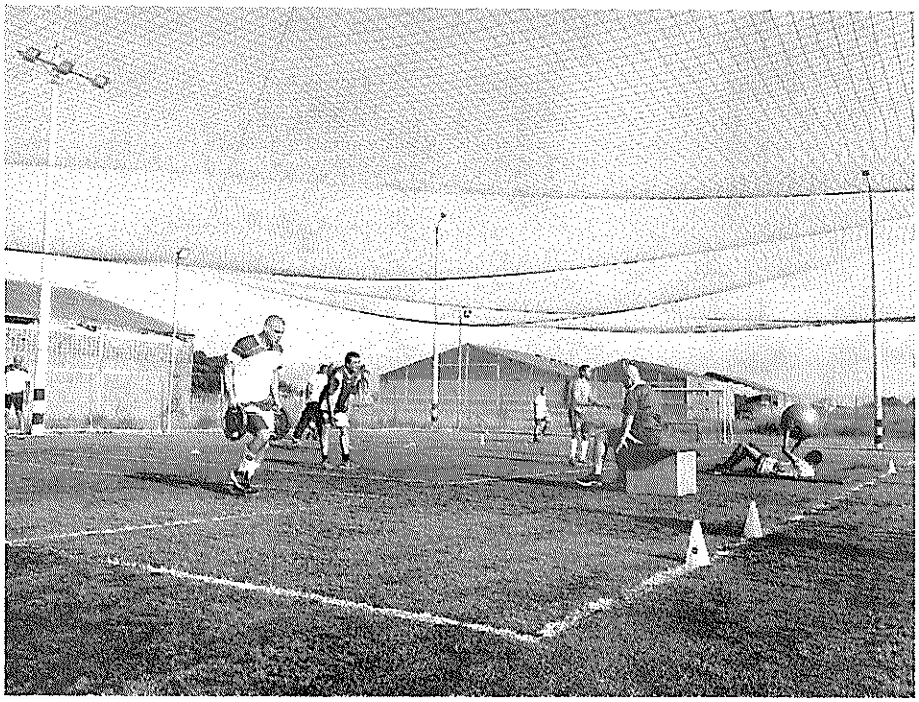
DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

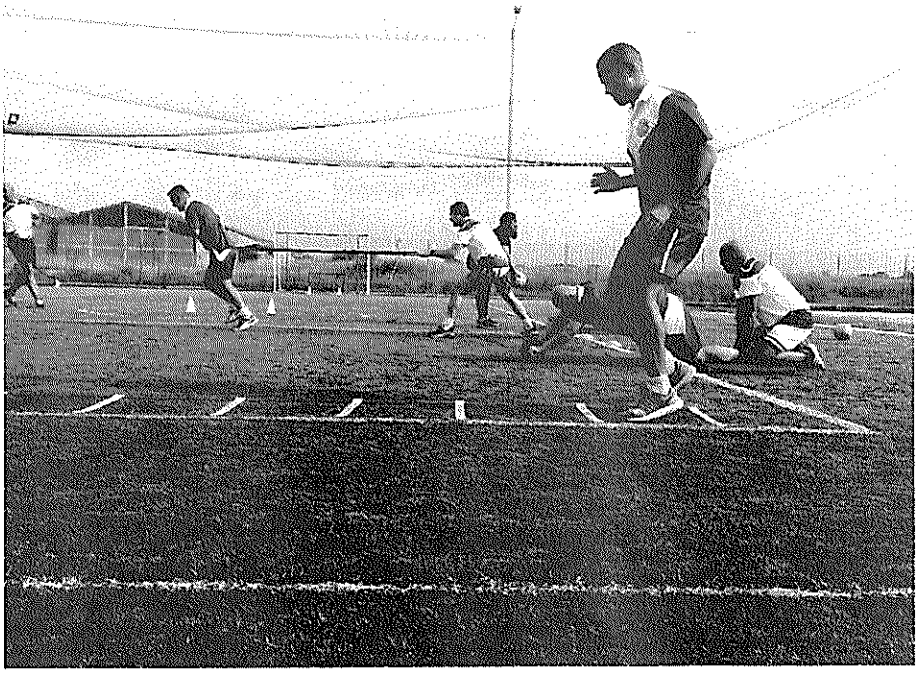




disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

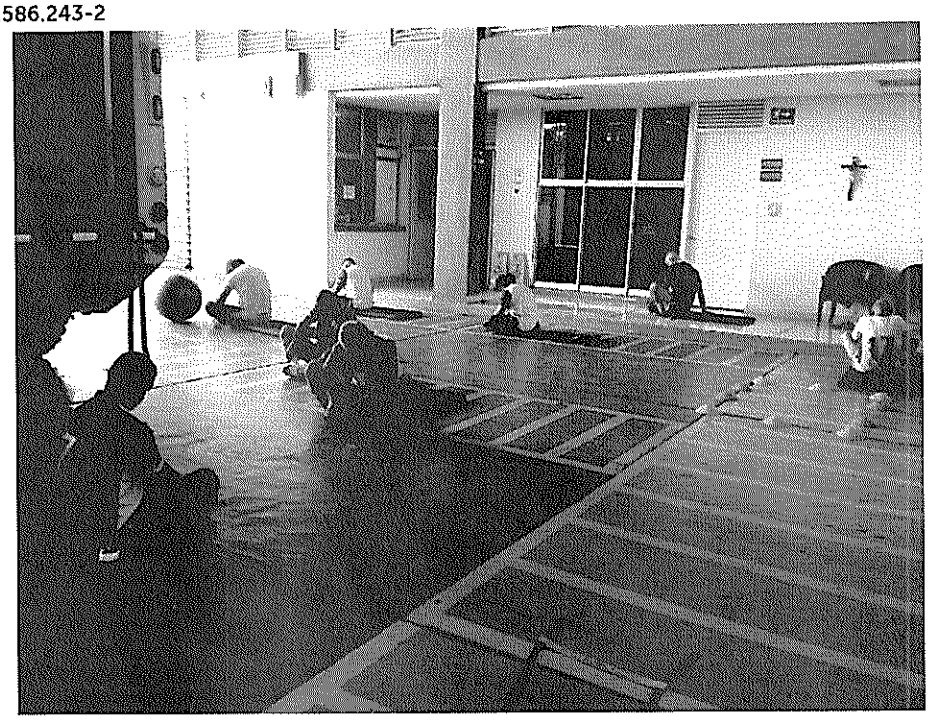
DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2





disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2





disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

EVENTO DEPORTIVO:





disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

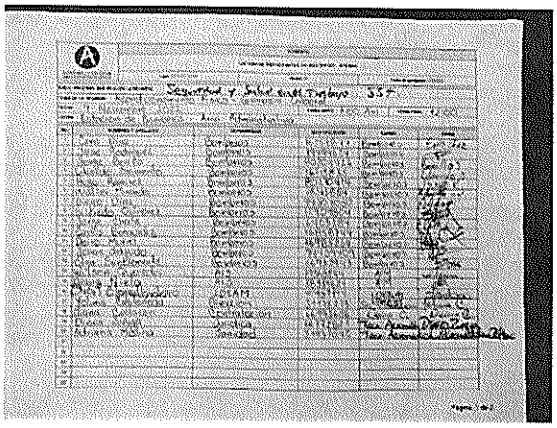
DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

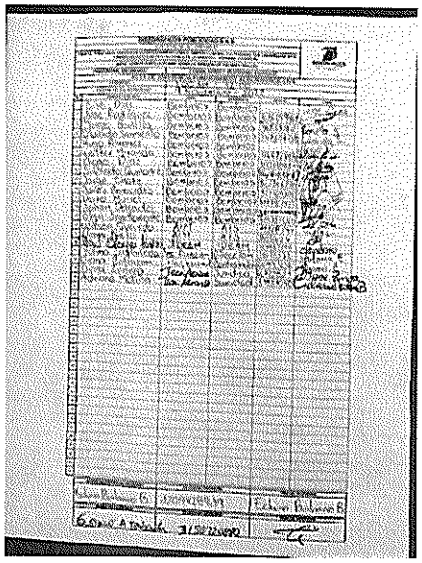


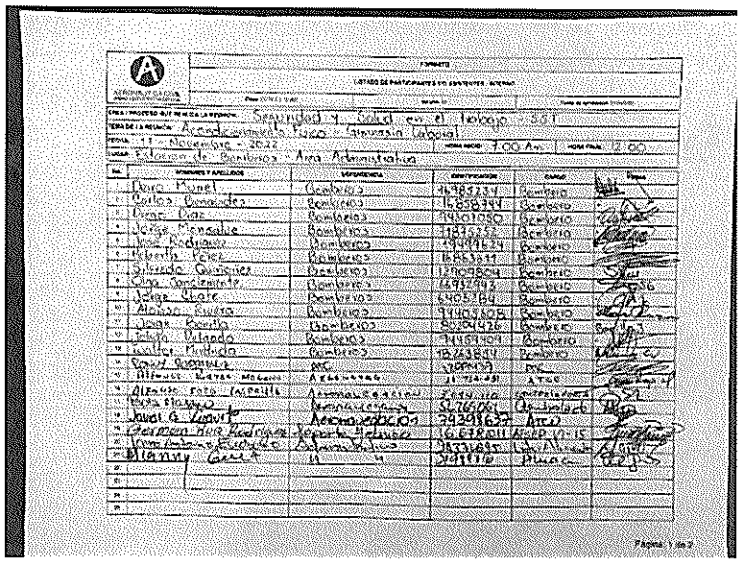


disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

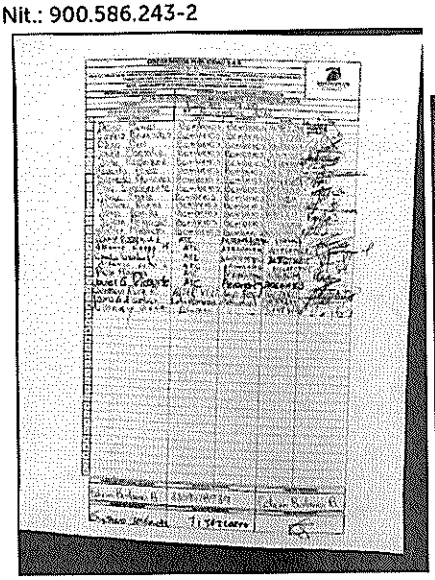
2.FORMATO CONTROL ASISTENCIA

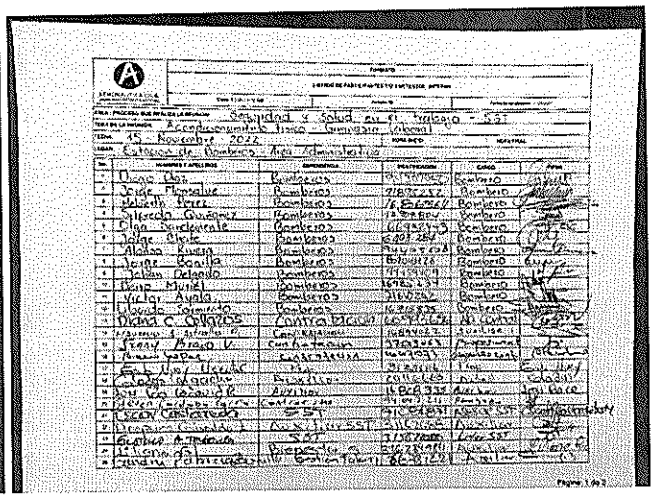


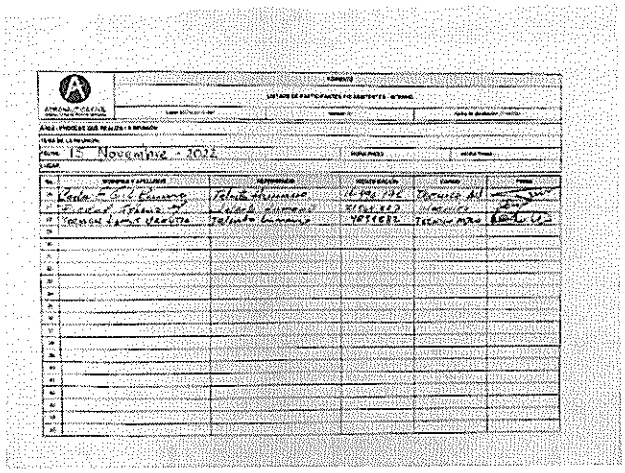




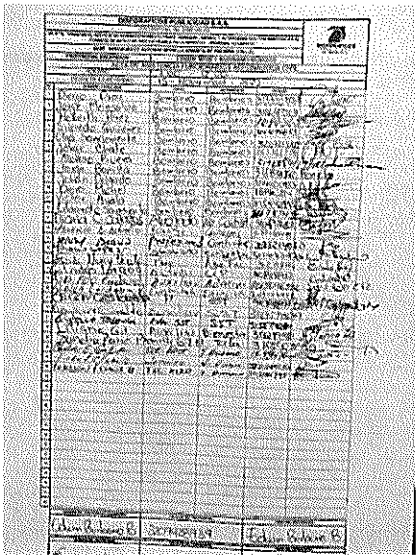
DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

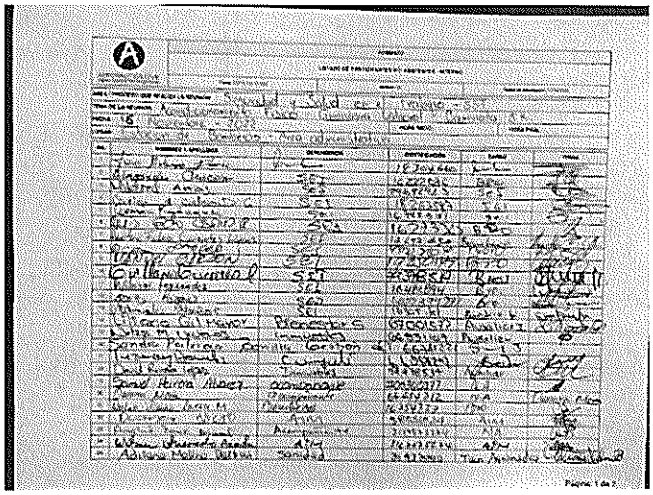


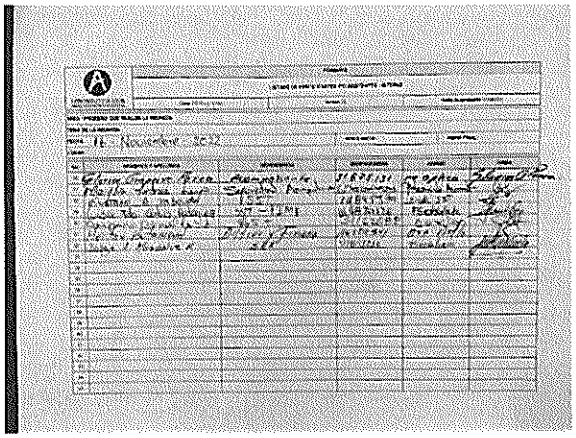


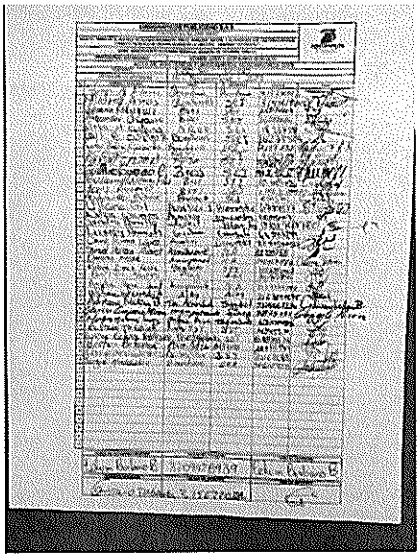


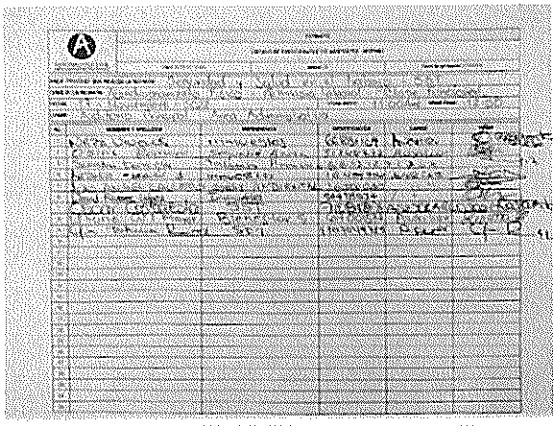
DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2





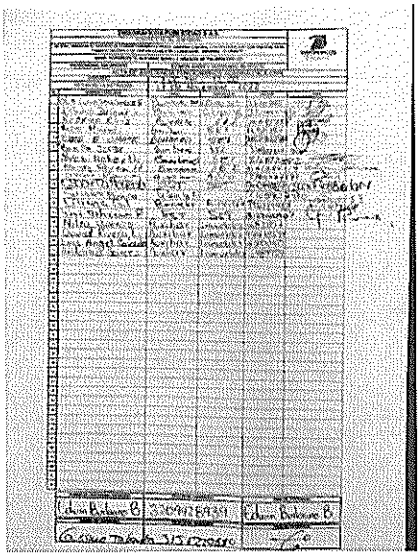


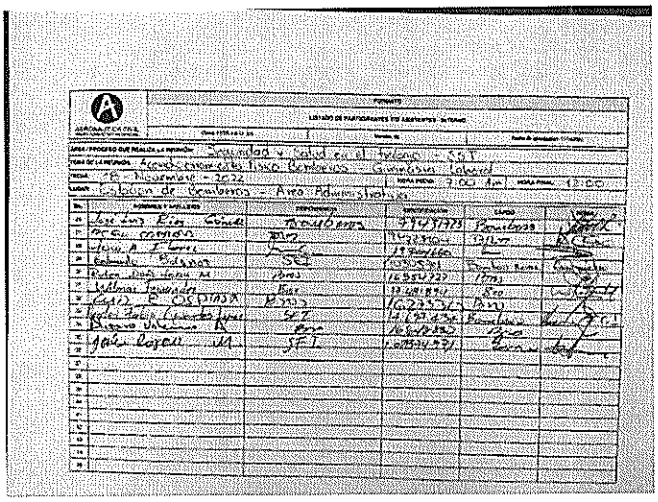


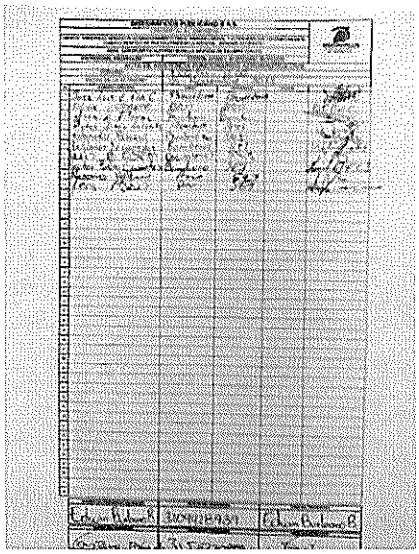


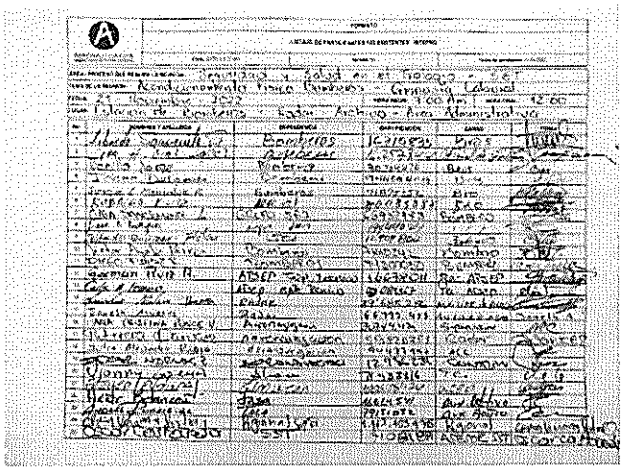
disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

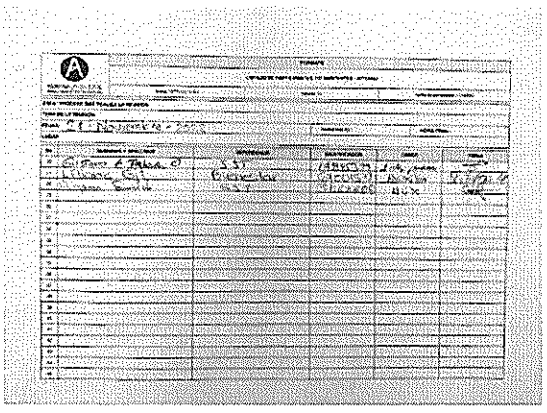
DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2







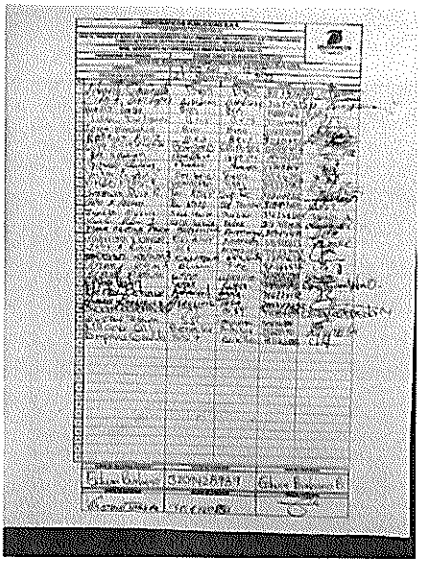


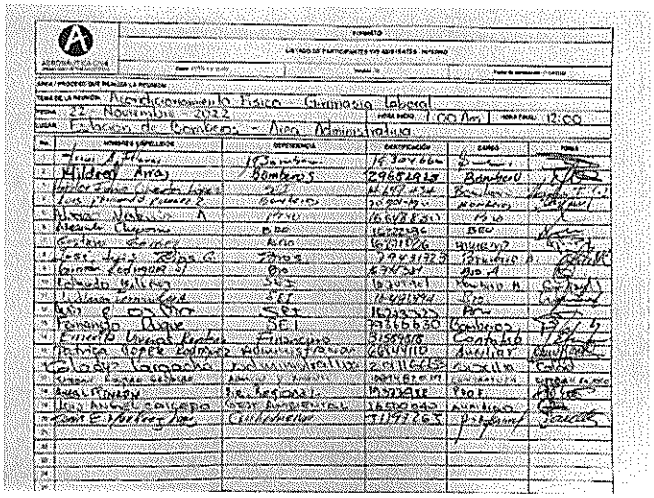


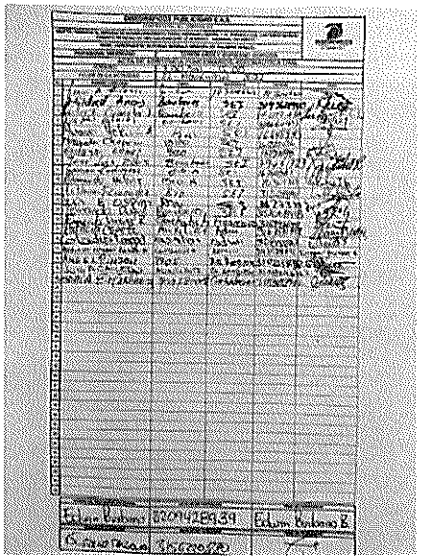
disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

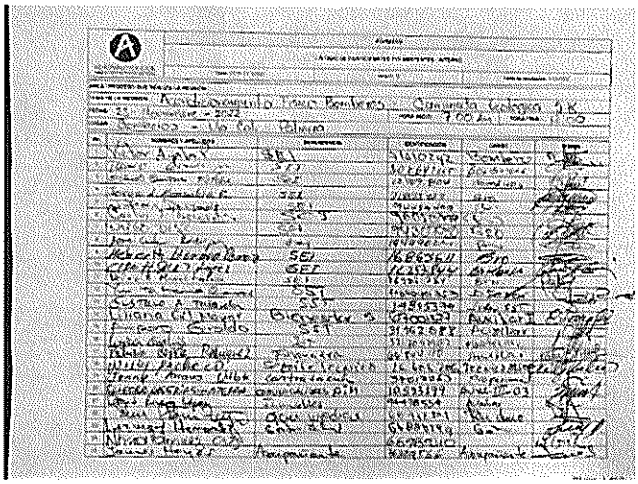
Todo lo que tu empresa necesita en Diseño gráfico, Publicidad, Marketing Digital, Publicidad ,Diseño Web, Medios Audiovisuales, logística y Eventos.

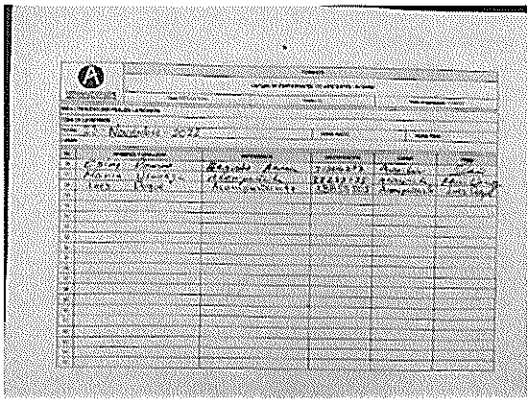
DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2





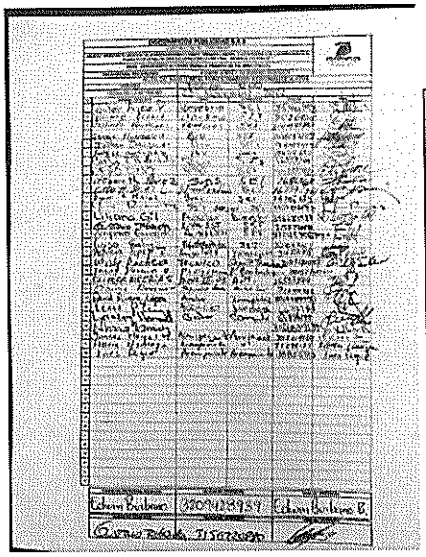


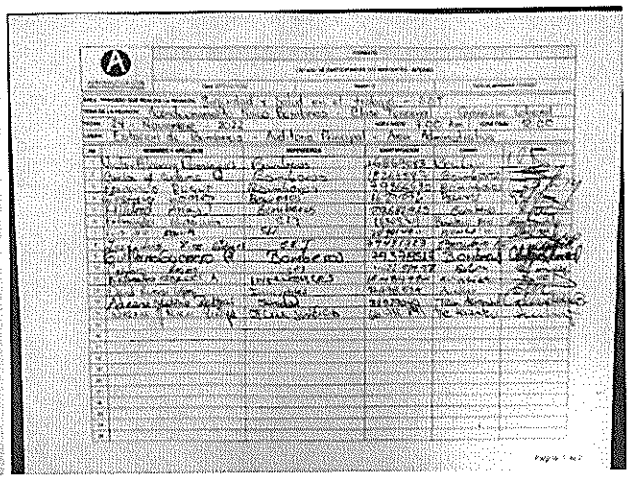


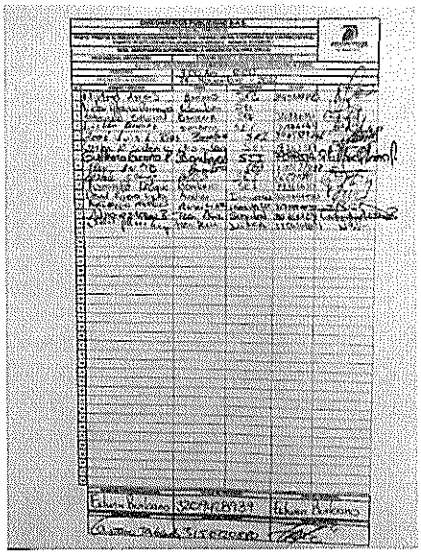


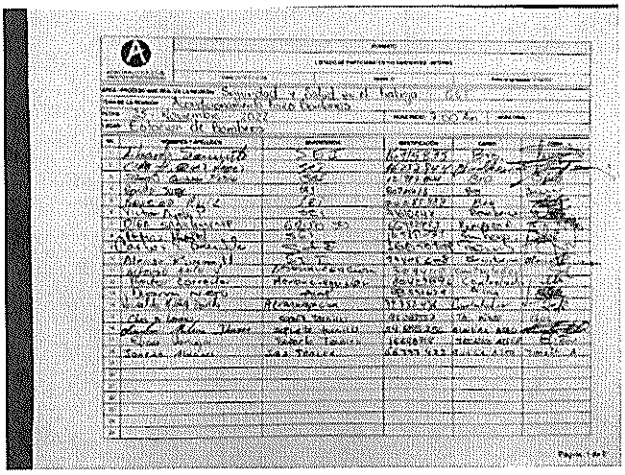
disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2



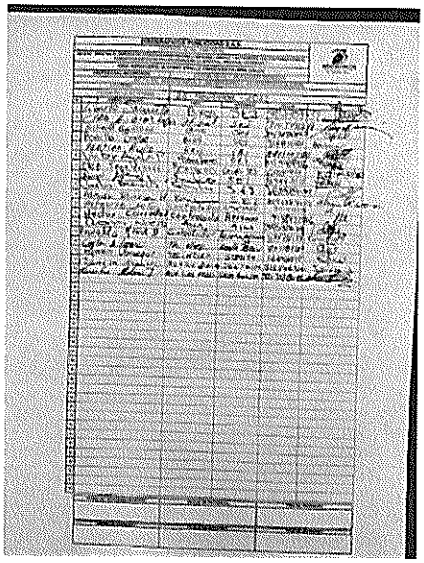


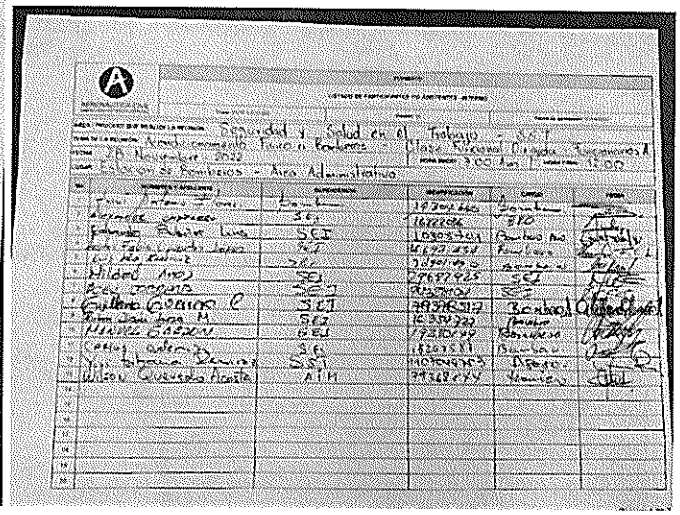


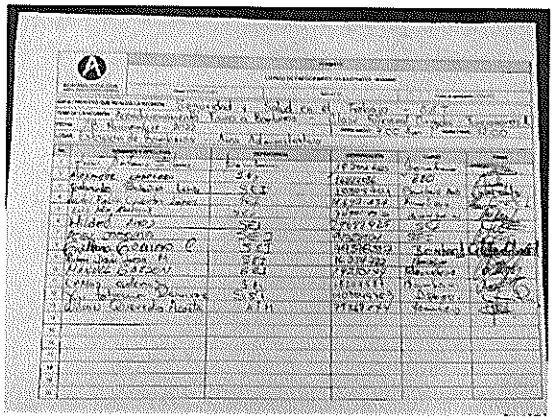


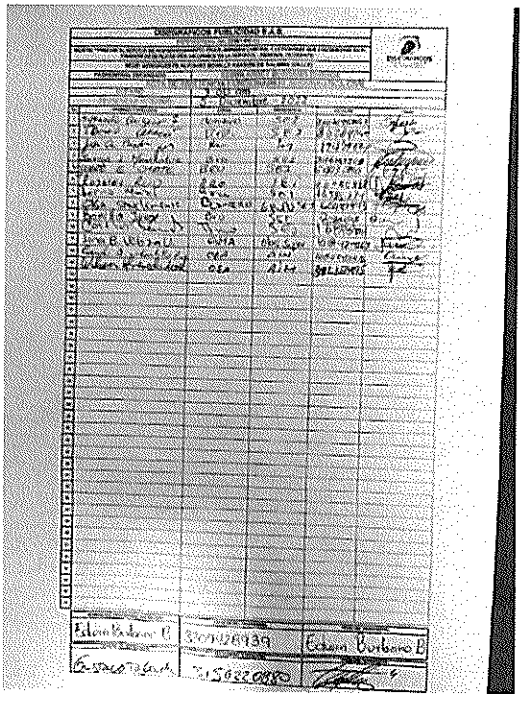
disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2



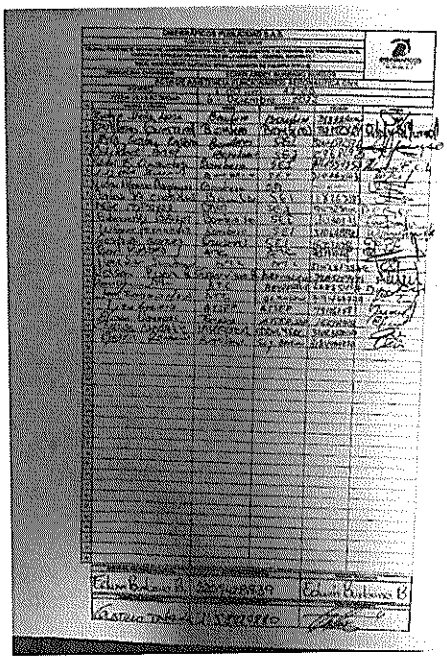


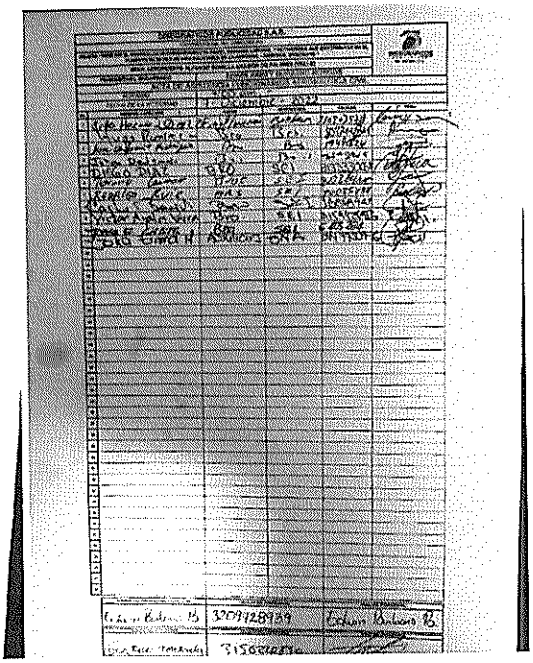


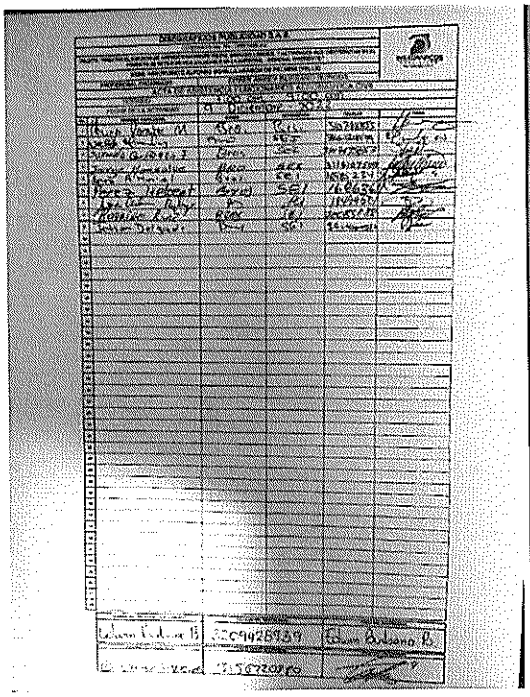


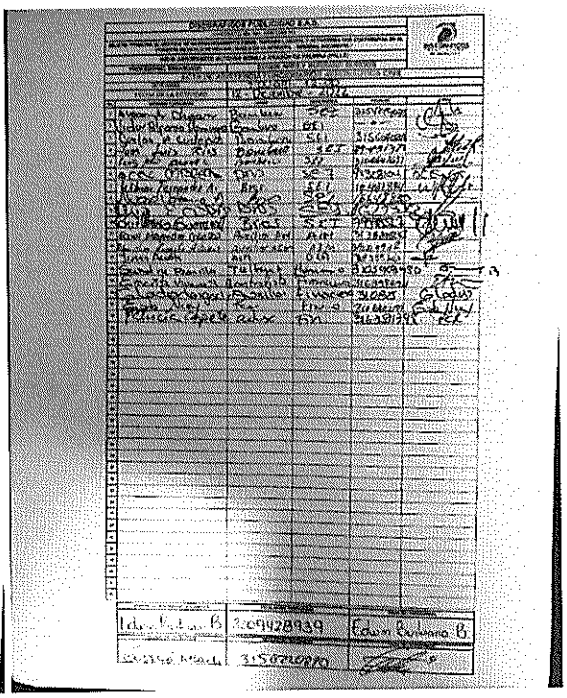
disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2









disegraficospublicidad@gmail.com
juanmanuelvallejob@gmail.com
(+57) 320 5573915
322 3220496
Diagonal 42a No 21-29
www.disegraficospublicidad.com

INFORME
AEROPUERTO INTERNACIONAL
"EL EDÉN"
ARMENIA (QUINDÍO)

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

INTRODUCCIÓN

Para llevar a cabo la totalidad de las actividades se relacionan las actividades realizadas:
Actividad de **acondicionamiento físico** en las instalaciones de los gimnasios ubicados en el **AEROPUERTO EL EDÉN** y en bomberos, en horarios previamente establecidos con el grupo de trabajo. Esta actividad fue desarrollada con el apoyo del licenciado en educación física, recreación y deportes **HENRY LEONARDO MOLINA MONSALVE.**

El acondicionamiento físico deberá contribuir de manera decisiva en aspectos como mejorar la flexibilidad, prevenir dolores musculares, disminuir el porcentaje de grasa y aumento de la masa corporal, romper la rutina, incrementar la concentración en las tareas, disminuir el estrés y mejorar el clima laboral. Así mismo se debe trabajar en la mejora continua de los siguientes aspectos:

Ventajas: Osteomuscular
- Mejora la amplitud articular.
- Mejora la oxigenación muscular.
- Optimiza la elasticidad de tendones y músculos.
- Retarda la aparición de fatiga muscular.
- Evita molestias osteotendinosas.

Ventajas: Productivas
- Rompe la rutina laboral.
- Mejora la concentración en la tarea.
- Mejora la postura por fuera del Angulo de confort.

Ventajas: Psicológicas
- Disminución del estrés.
- Mejora el clima laboral.
- Mejora la motivación.
- Aumenta el compromiso con la organización.

Ejercicio en el trabajo: De forma semanal, se realizó en cada una de las áreas de trabajo del Aeropuerto **pausas activas** enfocadas fundamentalmente para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo, la desmotivación y el siempre preocupante estrés en los funcionarios del aeropuerto, transformando el espacio de trabajo en un lugar altamente saludable.

Así mismo se pretende Controlar (Eliminar/Reducir) la tensión secundaria asociada a posturas incómodas, actividades con movimientos repetitivos y trabajo estático.

Promover la participación de todos los funcionarios en la realización de pausas activas, gimnasia laboral, utilizada en forma complementaria con otras iniciativas de mejoras globales en el trabajo.

Propiciar la prevención de trastorno musculo-esqueléticos de origen laboral.

Concientizar al personal sobre la importancia de implementar un estilo de vida saludable, que identifique en la pausa activas o gimnasia laboral complemento en el mejoramiento ergonómico de las condiciones de trabajo.

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El cronograma fue diseñado para dar cumplimiento a las 90 horas de acompañamiento directo con funcionarios del aeropuerto para tener presente el horario en el cual se van a estar realizando las actividades del aeropuerto en el cual se divide en dos lugares en específico base de bomberos y puestos de trabajo.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES GIMNASIA LABORAL Y ACONDICIONAMIENTO FISICO	AEROPUERTO EL EDEN		AEROPUERTO EL EDEN	
	HORARIO	PERSONAL	HORARIO	PERSONAL
martes, 08 de noviembre de 2022	11 AM- 12 M	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: AUDITORIO**	4 PM - 6 PM	BOMBEROS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
jueves, 10 de noviembre de 2022	10 AM-12 M y 4 PM - 6PM	BOMBEROS **LUGAR: BASE BOMBEROS**		
viernes, 11 de noviembre de 2022	10 AM-12 M y 4 PM - 6PM	BOMBEROS **LUGAR: BASE BOMBEROS**		
martes, 15 de noviembre de 2022	10 AM- 12 M	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	4 PM - 6 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
jueves, 17 de noviembre de 2022	10 AM-12 M y 4 PM - 6PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**		
viernes, 18 de noviembre de 2022	10 AM-12 M y 4 PM - 6PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**		
lunes, 21 de noviembre de 2022	10 AM-12 M y 4 PM - 6PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**		
martes, 22 de noviembre de 2022	11 AM- 12 M	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	4 PM - 6 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
jueves, 24 de noviembre de 2022	10 AM-12 M y 4 PM - 6PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**		
viernes, 25 de noviembre de 2022	10 AM-12 M y 4 PM - 6PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**		

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

lunes, 28 de noviembre de 2022	10 AM-12 M y 4 PM - 6PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**		
martes, 29 de noviembre de 2022	11 AM- 12 M	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	4 PM - 6 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
miércoles, 30 de noviembre de 2022				
jueves, 01 de diciembre de 2022	10 AM-12 M y 4 PM - 6PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**		
viernes, 02 de diciembre de 2022	10 AM-12 M y 4 PM - 6PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**		
lunes, 05 de diciembre de 2022	10 AM-12 M y 4 PM - 6PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**		
martes, 06 de diciembre de 2022	11 AM- 12 M	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	4 PM - 6 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
miércoles, 07 de diciembre de 2022				
viernes, 09 de diciembre de 2022	2 PM - 4 PM	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	4 PM - 6 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
lunes, 12 de diciembre de 2022	10 AM- 12 M	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**	4 PM - 6 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
martes, 13 de diciembre de 2022	11 AM- 12 M	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	4 PM - 6 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
miércoles, 14 de diciembre de 2022				
jueves, 15 de diciembre de 2022	2 PM - 4 PM	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	4 PM - 6 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**

viernes, 16 de diciembre de 2022	9 AM- 11AM	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	4 PM - 6 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
lunes, 19 de diciembre de 2022	2 PM - 4 PM	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	10 AM- 12 PM 4 PM - 6 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
martes, 20 de diciembre de 2022	9 AM- 11AM	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	4 PM - 6 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
Miercoles, 21 de diciembre	9 AM- 10AM	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	10 AM- 12 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**
jueves, 22 de diciembre de 2022	9 AM- 10AM	FUNCIONARIOS EN GENERAL **LUGAR: PUESTO DE TRABAJO**	10 AM- 12 PM	BOMBEROS Y DEMAS FUNCIONARIOS **LUGAR: BASE BOMBEROS**

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Reporte de avances según objetivos

OBJETIVO ESPECÍFICO:	Conocer el estado físico y funci9onal de los funcionarios	Bomberos y funcionarios	
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES
1. IMC 2. Índice metabólico 3. Frecuencia máxima 4. Anamnesis	Ficha medica con signos vitales y conocimiento de su estado físico en general.		Más del 50% de funcionario se encuentra en sobrepeso u obesidad grado I

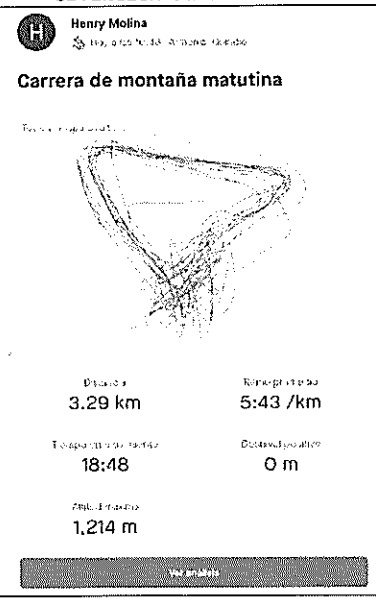
Análisis de los resultados obtenidos
Se deben realizar actividades enfocadas a la reducción de peso} teniendo en cuenta las diferentes edades y estado fisco de cada uno de los funcionarios.

2. Reporte de avances según objetivos

OBJETIVO ESPECÍFICO:	Optimizar la fuerza máxima mediante circuito metabólico.		Bomberos y funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES
1. Perdida de grasa 2. Mejora de fuerza máxima 3. Optimización condición física en general	Circuito de cinco estaciones donde se realizó trabajo de tren superior e inferior con el fin de ganar fuerza máxima y disminuir índices de grasa.		Realizar ajustes de carga teniendo en cuenta el principio de individualización del entrenamiento

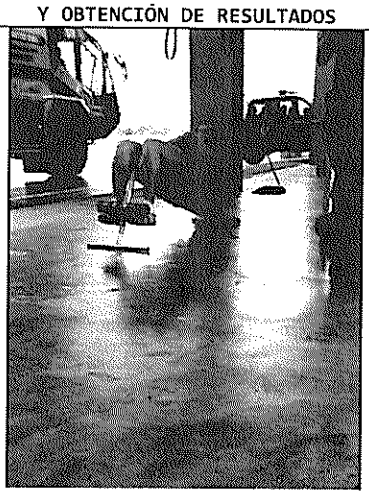
Análisis de los resultados obtenidos
Se le permite al entrenado mejorar du fuerza máxima mediante la realización de un circuito metabólico con ejercicios enfocados a la mejora de la fuerza, tener en cuenta la individualización en cada ejercicio tanto en carga como en intensidad.

3. Reporte de avances según objetivos

OBJETIVO ESPECÍFICO:	Mejorar la capacidad aeróbica máxima VO"Max mediante intervalos de entrenamiento		Bomberos y funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES
1. Mejor respuesta cardiovascular al esfuerzo físico 2. VO"Max con lumbral aumentado	Estación de cinco ejercicios enfocados a mejorar la capacidad aeróbica como Jumping Jack, Burpees, escaladores, toques punta de pie, tijeras con salto, después hacer carrera continua.		Dar recuperación completa a las personas con una condición fisca menor a los demás para que pueda terminar todas las series a trabajar}.

Análisis de los resultados obtenidos
Se le permite al entrenado mejorar du fuerza máxima mediante la realización de un circuito metabólico con ejercicios enfocados a la mejora de la fuerza, tener en cuenta la individualización en cada ejercicio tanto en carga como en intensidad.

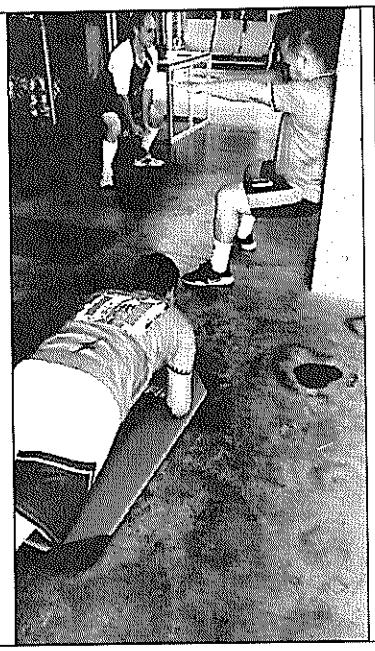
4. Reporte de avances según objetivos

OBJETIVO ESPECÍFICO:	Fortalecer la zona media del cuerpo con ejercicio de acta intensidad mediante el método continuo		Bomberos y funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES
1. Fuerza abominal aumentada. 2. Respuesta al ejercicio acertada 3. Mejora de postura en general.	Rutina de abdomen y lumbar que contar de 14 ejercicios, escaladores, tijera, abdominal de futbolista, V, sube y baja, tijeras, bicicleta, plancha tradicional, plancha de abdomen, lumbares, oblicuo, escaladores, empujes, pateos y canoas.		El recto abdominal y los lumbares se deben trabajar por lo menos una vez a la semana ya que son los músculos que dan soporte a la postura en general y son poco trabajados.

Análisis de los resultados obtenidos
Rutina acertada para trabajar este grupo muscular dando así resultados excelentes}es para mejorar la postura en general y la adaptación a la carga del ejercicio.

5. Reporte de avances según objetivos

OBJETIVO ESPECÍFICO:	Aumentar resistencia a la fuerza en la ejecución de ejercicio isométricos enfocados en tren inferior		Bomberos y funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES

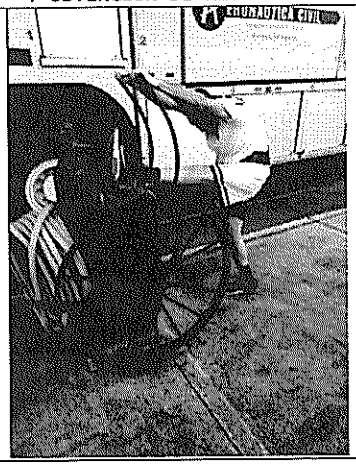
1. Aumento de la fuerza en tren inferior 2. Mejora de la fuerza en grupos muscular tren inferior(cuádriceps, femoral, isquiotibiales y glúteo)	Circuito con cinco estaciones donde se enfoca el trabajo a cada uno de los músculos del tren inferior. Sentadilla de sumo, soporte contra pared, tijeras, punta de pies y un ejercicio transitorio de planchas cada uno con una duración de 30 segundos.		Los ejercicios isométricos son perfectos para trabajar la resistencia a la fuerza y son utilizados cuando alguno de los participantes tiene una molestia al movimiento.

Análisis de los resultados obtenidos

Fatiga en el grupo muscular trabajado lo cual indica que se cumple con el objetivo del entrenamiento el cual es agotar y romper fibras musculares, para que después de la recuperación se dé un aumento de la resistencia a la fuerza.

.

6. **Reporte de avances según objetivos**

OBJETIVO ESPECÍFICO:	Ganar rango de movimiento de las articulaciones mediante entrenamiento de stretching		Bomberos y funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES
1. Mejora oxigenación muscular 2. Mejora la amplitud articular 3. Evita molestias osteotendinosas	Ejercicio de estiramiento para todo el cuerpo mediante la metodóloga de stretching la cual consiste en realizar un ejercicio determinado por 15 segundos y repetirlo por cuatro veces		La mayoría de los bomberos tienen un buen rango de movimiento en sus articulaciones por lo cual se deben realizar ejercicios balísticos y de tracción para mejorar aún más la capacidad de flexibilidad de sus articulaciones.

Análisis de los resultados obtenidos

El rango de movimiento fue aumentando después de varias sesiones de entrenamiento con esta metodología sin embargo de debe trabajar una o dos veces por semana para mantener los resultados.

7. **Reporte de avances según objetivos**

OBJETIVO ESPECÍFICO:	Aumentar la fuerza explosiva mediante la metodología de entrenamiento de polimetría		Bomberos y funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES
1. Mejora la potencia del musculo 2. Mejora la altura de salto 3. Mejora la velocidad muscular	Rutina de ejercicios polimétricos como sentadilla con salto, burpees, tijera con salto, saltos a dos pies y a uno en cuadro.		Se debe realizar un excelente calentamiento con progresiones al ejercicio a ejecutar para evitar calambres o lesiones ya que esta metodología de entrenamiento es muy exigente pero con muy buenos resultados

Análisis de los resultados obtenidos

Al mejorar la potencia se obtiene la mejora de velocidad y fuerza lo cual es ideal para las labores que realiza un bombero en su trabajo.

8. **Reporte de avances según objetivos**

OBJETIVO ESPECÍFICO:	Aumentar la velocidad de reacción mediante el método inductivo		Bomberos y funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES
1. Mejora la respuesta a un estimulo 2. Aumenta la velocidad de reacción 3. Capaz de tomar decisiones de manera acertar en un menor tiempo			Realizar dientes ejercicio para hacer la clase o entrenamiento más dinámicos y se dé una mejora continua al entrenamiento.

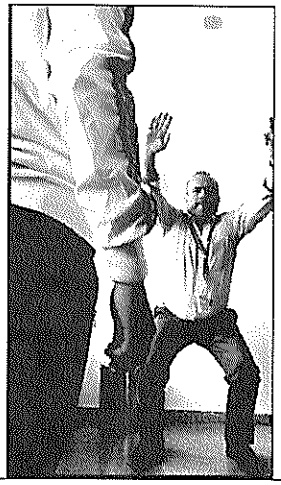
Análisis de los resultados obtenidos
La velocidad de reacción se debe trabajar 2 veces al mes para mejorar tanto cognitivamente como en capacidad física.

ACTIVIDADES PAUSAS ACTIVAS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. Reporte de avances según objetivos

OBJETIVOS	Mejorar la amplitud articular. Mejorar la oxigenación muscular. Optimizar la elasticidad de tendones y músculos. Retardar la aparición de fatiga muscular. Evitar molestias osteotendinosas.		**Funcionarios**
RESULTADO OBTENIDO	**PRODUCTO (si aplica)**	**ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS**	**OBSERVACIONES**
• Rompe la rutina laboral. • Mejora la concentración en la tarea. •Mejora la postura por fuera del Angulo de confort. •Disminución del estrés. • Mejora el clima laboral. • Mejora la motivación. •Aumenta el compromiso con la organización.	1. Actividad con pelota para mejorar atención y cambiar rutina de trabajo 2. Ejercicios de movilidad articular y estiramiento con bombas para dar color a el espacio de trabajo 3. Utilización de música en las actividades para dar un sentimiento de conformidad y cambio de rutina 4. Realizar estiramientos especificos para cuello y hombros para mejorar la posición 5. Ejercicios de fortalecimiento de cuerpo completo. 6. Ejercicios de manejo de respiración.		Realizar actividades dientes para que los participantes se motiven a realizarlas cada vez que se requiera, también tener en cuenta la hora de cambio de turno o horarios en los que no salgan a ingerir alimentos o lleguen de esta actividad, para propiciar su participación.



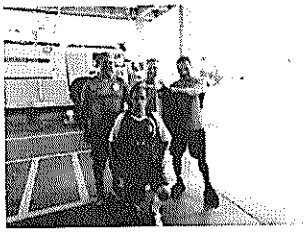


Análisis de los resultados obtenidos

Las pausas activas por manifestación de los funcionarios son muy provechosas ya que le brindan al trabajador un espacio para romper la rutina laboral, mejorar la concentración en la tarea, mejorar la postura por fuera del Angulo de confort, disminuir del estrés, mejorar el clima laboral, mejora la motivación, aumentar el compromiso con la organización.

2.Reporte de avances según objetivos

OBJETIVO ESPECÍFICO:	Garantizar dentro de condiciones de desarrollo físico e intelectual saludable a través de la promoción del deporte en los niveles recreación y competencia.		Bomberos y funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES

Establecer actividades deportivas que abarquen los procesos: formativo, recreativo y competitivo en la institución. Integrar a la comunidad por medio de actividades deportivas Contribución con la dinamización de procesos mentales, físicos, socio-afectivos y espirituales mediante el entrenamiento y competencia deportiva especifica.	Torneo de voleibol	  	Realizar dientes ejercicio para hacer la clase o entrenamiento más dinámicos y se dé una mejora continua al entrenamiento.

Análisis de los resultados obtenidos
La velocidad de reacción se debe trabajar 2 veces al mes para mejorar tanto cognitivamente como en capacidad física.

CONCLUSIONES

1. Es importante su realización para disminuir en la población el des acondicionamiento físico al tener que permanecer sentado o en una sola posición y con un mínimo de actividad durante jornadas de 8 horas o más lo que conlleva a tener una actitud sedentaria que se acompañara de cambios estructurales en el cuerpo y metabólicos que favorecerán la aparición de un grupo importante de enfermedades en la población.
2. Al practicar regularmente actividad física el organismo reacciona adaptándose a los esfuerzos y fortaleciéndose. Los cambios que se producen en el organismo con el ejercicio físico son beneficiosos para diversos sistemas y órganos del cuerpo. Se debe tener en cuenta que para el organismo se adapte, los esfuerzo deben ser adecuados y correctamente dosificados. Los esfuerzos excesivos del estado y mal aplicados pueden ocasionar fatiga, debilidad, lesiones y disminución del estado de salud.
3. Teniendo en cuenta lo anterior los programas de actividad física, pausas activas y acondicionamiento físico se deben realizar de una manera continuidad y progresiva para mejorar el estado físico de los participantes de una manera adecuada y con acompañamiento profesional.

INFORME
AEROPUERTO INTERNACIONAL "MATECAÑA"
PEREIRA (RISARALDA)

INTRODUCCIÓN

Para llevar a cabo la totalidad de las actividades se relacionan las actividades que se realizaron:

Actividad de **acondicionamiento físico** en las instalaciones de los gimnasios ubicados en **AEROPUERTO MATECAÑA PEREIRA** en horarios previamente establecidos con el grupo de trabajo. Esta actividad fue desarrollada con el apoyo del licenciado en educación física, recreación y deportes **HENRY LEONARDO MOLINA MONSALVE**.

El acondicionamiento físico deberá contribuir de manera decisiva en aspectos como mejorar la flexibilidad, prevenir dolores musculares, disminuir el porcentaje de grasa y aumento de la masa corporal, romper la rutina, incrementar la concentración en las tareas, disminuir el estrés y mejorar el clima laboral. Así mismo se trabajó en la mejora continua de los siguientes aspectos:

Ventajas: Osteomuscular
- Mejora la amplitud articular.
- Mejora la oxigenación muscular.
- Optimiza la elasticidad de tendones y músculos.
- Retarda la aparición de fatiga muscular.
- Evita molestias osteotendinosas.

Ventajas: Productivas
- Rompe la rutina laboral.
- Mejora la concentración en la tarea.
- Mejora la postura por fuera del Angulo de confort

Ventajas: Psicológicas
- Disminución del estrés.
- Mejora el clima laboral.
- Mejora la motivación.
- Aumenta el compromiso con la organización.

Ejercicio en el trabajo: De forma semanal, se realizó en cada una de las áreas de trabajo del Aeropuerto **pausas activas** enfocadas fundamentalmente para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo, la desmotivación y el siempre preocupante estrés en los funcionarios del aeropuerto, transformando el espacio de trabajo en un lugar altamente saludable.

Así mismo se pretende Controlar (Eliminar/Reducir) la tensión secundaria asociada a posturas incómodas, actividades con movimientos repetitivos y trabajo estático.

Promover la participación de todos los funcionarios en la realización de pausas activas, gimnasia laboral, utilizada en forma complementaria con otras iniciativas de mejoras globales en el trabajo.

Propiciar la prevención de trastorno musculo-esqueléticos de origen laboral.

Concientizar al personal sobre la importancia de implementar un estilo de vida saludable, que identifique en la pausa activas o gimnasia laboral complemento en el mejoramiento ergonómico de las condiciones de trabajo.

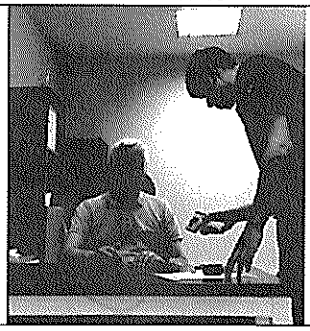
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El cronograma fue diseñado para dar cumplimiento a las 30 horas de acompañamiento directo con funcionarios del aeropuerto y se tenga presente el horario en el cual se van a estar realizando las actividades del aeropuerto en el cual se divide en dos lugares en especifico gimnasio torre de control y puestos de trabajo.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES GIMNASIA LABORAL Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	AEROPUERTO MATECAÑA PEREIRA			
SEMANA	FECHA	HORARIO	PERSONAL	TOTAL
Semana 1	09/11/2022	09:00am-01:00pm	FUNCIONARIOS EN GENERAL LUGAR: PUESTO DE TRABAJO	4
Semana 2	16/11/2022	09:00am-01:00pm	FUNCIONARIOS EN GENERAL LUGAR: PUESTO DE TRABAJO	4
Semana 3	23/11/2022	09:00am-03:30pm	FUNCIONARIOS EN GENERAL LUGAR: PUESTO DE TRABAJO	6,5
Semana 4	30/11/2022	09:00am-01:00pm	FUNCIONARIOS EN GENERAL LUGAR: PUESTO DE TRABAJO	4
Semana 5	07/12/2022	09:00am-03:00pm	FUNCIONARIOS EN GENERAL LUGAR: PUESTO DE TRABAJO	6
Semana 6	14/12/2022	09:00am-02:30pm	FUNCIONARIOS EN GENERAL LUGAR: PUESTO DE TRABAJO	5,5
				30

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

9. Reporte de avances según objetivos

OBJETIVO ESPECÍFICO:	Conocer el estado físico y funcional de los funcionarios		Bomberos y funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES
5. IMC 6. Índice metabólico 7. Frecuencia máxima 8. Anamnesis.	Ficha médica con signos vitales y conocimiento de su estado físico en general.		Más del 50% de los funcionarios se encuentran en sobrepeso u obesidad grado I.

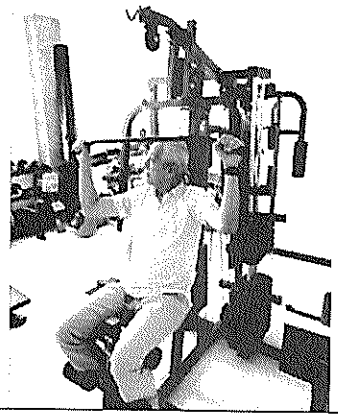
Análisis de los resultados obtenidos

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

Se deben realizar actividades enfocadas a la reducción de peso} teniendo en cuenta las diferentes edades y estado fisco de cada uno de los funcionarios.

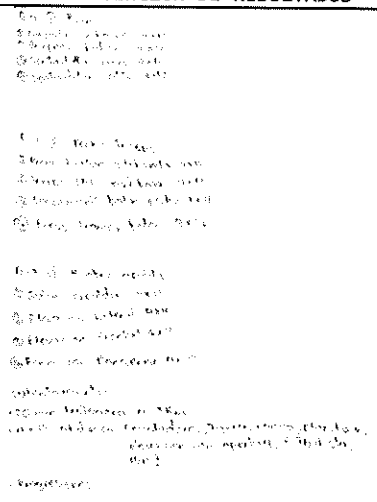
10. Reporte de avances según objetivos.

OBJETIVO ESPECÍFICO:	Optimizar la fuerza máxima mediante circuito metabólico.		Bomberos y funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES
4. Perdida de grasa 5. Mejora de fuerza máxima 6. Optimización condición física en general 7. Mejorar fuerza en tren superior e inferior	Acompañamiento a diferentes rutinas de ejercicio físico dependiendo de las necesidades de cada funcionario trabajo de tren superior e inferior con el fin de ganar fuerza máxima y disminuir índices de grasa.		Realizar ajustes de carga teniendo en cuenta el principio de individualización del entrenamiento



Análisis de los resultados obtenidos
Se le permite al entrenado mejorar du fuerza máxima mediante la realización de un circuito metabólico con ejercicios enfocados a la mejora de la fuerza, tener en cuenta la individualización en cada ejercicio tanto en carga como en intensidad.

11.

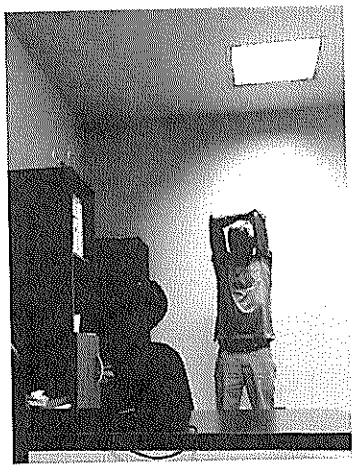
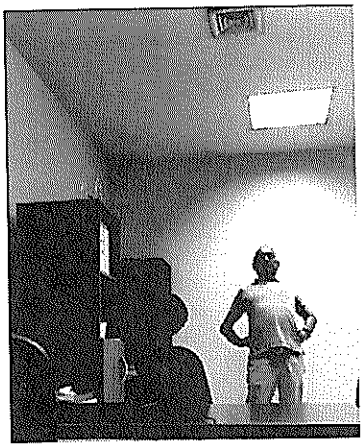
OBJETIVO ESPECÍFICO:	Aumentar la fuerza explosiva mediante la metodología de entrenamiento de polimetria		Bomberos y funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES
4. Mejora la potencia del musculo 5. Mejora la altura de salto 6. Mejora la velocidad muscular	Rutina de ejercicios polimétricos como sentadilla con salto, burpees, tijera con salto, saltos a dos pies y a uno en cuadro. SE HACE ENTREGA Y ACOMPAÑLAMIENTO DE RUTINA SEMANAL DE EJERCICIO.		Se debe realizar un excelente calentamiento con progresiones al ejercicio a ejecutar para evitar calambres o lesiones ya que esta metodología de entrenamiento es muy exigente pero con muy buenos resultados

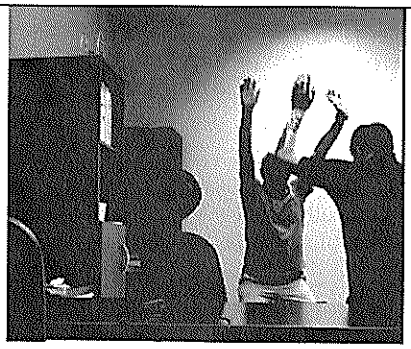
Análisis de los resultados obtenidos:
Al mejorar la potencia se obtiene la mejora de velocidad y fuerza.

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

ACTIVIDADES PAUSAS ACTIVAS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. Reporte de avances según objetivos:

OBJETIVOS	✓ Mejorar la amplitud articular. ✓ Mejorar la oxigenación muscular. ✓ Optimizar la elasticidad de tendones y músculos. ✓ Retardar la aparición de fatiga muscular. ✓ Evitar molestias osteotendinosas.		Funcionarios
RESULTADO OBTENIDO	PRODUCTO (si aplica)	ANEXO SOPORTE DEL DESARROLLO Y OBTENCIÓN DE RESULTADOS	OBSERVACIONES
• Rompe la rutina laboral. • Mejora la concentración en la tarea. • Mejora la postura por fuera del Angulo de confort • Disminución del estrés. • Mejora el clima laboral. • Mejora la motivación. • Aumenta el compromiso con la organización.	Actividad con pelota para mejorar atención y cambiar rutina de trabajo. Ejercicios de movilidad articular y estiramiento con bombas para dar color a el espacio de trabajo. Utilización de música en las actividades para dar un sentimiento de conformidad y cambio de rutina. Realizar estiramientos específicos para cuello y hombros para mejorar la posición. Ejercicios de fortalecimiento de cuerpo completo. Ejercicios de manejo de respiración.	 	Realizar actividades dientes para que los participantes se motiven a realizarlas cada vez que se requiera, también tener en cuenta la hora de cambio de turno o horarios en los que no salgan a ingerir alimentos o lleguen de esta actividad, para propiciar su participación.





Análisis de los resultados obtenidos

Las pausas activas por manifestación de los funcionarios son muy provechosas ya que le brindan al trabajador un espacio para romper la rutina laboral, mejorar la concentración en la tarea, mejorar la postura por fuera del Angulo de confort, disminuir del estrés, mejorar el clima laboral, mejora la motivación, aumentar el compromiso con la organización.

CONCLUSIONES

1) Es importante su realización para disminuir en la población el des acondicionamiento físico al tener que permanecer sentado o en una sola posición y con un mínimo de actividad durante jornadas de 8 horas o más lo que conlleva a tener una actitud sedentaria que se acompañara de cambios estructurales en el cuerpo y metabólicos que favorecerán la aparición de un grupo importante de enfermedades en la población.
2) Al practicar regularmente actividad física el organismo reacciona adaptándose a los esfuerzos y fortaleciéndose. Los cambios que se producen en el organismo con el ejercicio físico son beneficiosos para diversos sistemas y órganos del cuerpo. Se debe tener en cuenta que para el organismo se adapte, los esfuerzo deben ser adecuados y correctamente dosificados. Los esfuerzos excesivos del estado y mal aplicados pueden ocasionar fatiga, debilidad, lesiones y disminución del estado de salud.
3) Teniendo en cuenta lo anterior los programas de actividad física, pausas activas y acondicionamiento físico se deben realizar de una manera continuidad y progresiva para mejorar el estado físico de los participantes de una manera adecuada y con acompañamiento profesional.

DISEGRAFICOS
PUBLICIDAD
Nit.: 900.586.243-2

El resultante de todo este trabajo significa una experiencia fabulosa, y en la medida en que se fueron ejecutando las actividades se encontraron herramientas fundamentales para que todos los funcionarios se vincularan en las diversas actividades programadas por los profesionales encargados.

Cabe destacar la empatía que tuvieron los profesionales en todas las actividades con todos los funcionarios de la aeronáutica civil, ya que hubo mucha coordinación, disposición, entrega, interés, amabilidad y respeto en cada una de ellas y los funcionarios se sintieron muy identificados con todo el proceso.

Manifestamos nuestra gran gratitud al haberles servido de la mejor manera y esperamos muy pronto volver a realizar unas mejores actividades por mucho más tiempo en beneficio de la AERONÁUTICA CIVIL.

AGRADECIDOS POR SU COLABORACIÓN Y ENTEREGA, SU INTERÉS EN LAS ACTIVIDADES NOS ALIENTAN A SEGUIR ESFORZÁNDONOS MUCHO MÁS POR EL BENEFICIO DE TODOS.

CORDIALMENTE,

Firma Autorizada
JOAQUÍN OSWALDO VALLEJO BURGOS
C.C. No. 79'619.824 DE BOGOTÁ D.C.
REPRESENTANTE LEGAL
DISEGRÁFICOS PUBLICIDAD S.A.S.