COPIA CONTROLADA

	INFORME PARCIAL DE SUPERVISIÓN	
GOBIERNO DE CALDAS		**Código**: FO-GD-02-062
		Versión: 06
		Fecha Modificación: 29/01/2020

SECRETARÍA:	DEPORTE RECREACION Y ACTIVIDAD FISICA
UNIDAD O GRUPO:	UNIDAD DE ACTIVIDAD FISICA Y DE TIEMPO LIBRE
FECHA INFORME:	**1 INFORME**

CONCEPTO	DESCRIPCIÓN				
Nº CONTRATO	27052024-0880				
CONTRATISTA	Sebastian Alzate Muñoz.				
OBJETO DE CONTRATO	Prestar los servicios como monitor bachiller para promover hábitos y estilos de vida saludable dentro del programa "Muévete caldas por tu salud" en el municipio de Viterbo del departamento de Caldas.				
POBLACIÓN BENEFICIADA					
MUNICIPIO EN QUE SE DESARROLLA	VITERBO				
VALOR:$	**$ 12.020.029**				
DURACIÓN CONTRATO (PLAZO)	07 meses	FECHA INICIACIÓN	27/05/2024	FECHA. TERMINACIÓN	26/12/2024

ANALISIS DEL SUPERVISOR

ACTIVIDAD REALIZADA DE ACUERDO A PROPUESTA TECNICO-ECONOMICA	ANALISIS	NIVEL DE CUMPLIMIENTO %
Conformar dos (2) grupos regulares de actividad física musicalizada impactando todo el ciclo vital, en los ámbitos: comunitario, salud, educativo o laboral, tres 3 veces por semana.	**El contratista cumplió con la obligación del contrato como se evidencia a continuación:** **Descripción:** **El grupo regular (activas) ámbito comunitario, se conformó inicialmente con la participación de 10 usuarias, luego se incrementó a 18 y actualmente se registra la participación de 28 usuarias en edades comprendidas entre 24 y 61 años de edad, se espera aumentar la participación progresivamente, las sesiones de actividad física musicalizada se llevan a cabo los días martes, jueves y viernes, de 8:00 a.m. a 9:00 a.m. en las instalaciones del Centro de Integración Ciudadana (CIC) ubicado en la calle 7 con carrera 10 esquina sector la galería.** **Durante las sesiones se realizan ejercicios de movilidad articular al ritmo de la música, estiramiento dirigido, ejercicios funcionales, baile aeróbico con géneros musicales elegidos por las usuarias, vuelta a la calma con un estiramiento final y se socializan teman sobre hábitos y estilos de vida saludable en casos específicos consultados por las usuarias, se dan las recomendaciones para la próxima sesión. Cabe destacar que el lugar de la actividad fue dispuesto por**	10%

COPIA CONTROLADA

la secretaría de educación del municipio previa solicitud realizada el día 27 de mayo.

En este grupo se han incorporado nuevas usuarias que pocas veces participan de en sesiones de actividad física musicalizada, fueron motivadas por vecinas y amigas que les contaron sobre el programa y les demostraron que se realizan ejercicios y movimientos básicos de fácil ejecución, la cual se animaron a participar y a continuar asistiendo

Grupo regular No 1: Activas
Días: martes, jueves y viernes
Lugar: Centro de integración ciudadana (CIC
Fotos 2





Descripción:
El grupo regular número 2 se llama (Chicas rumberas) ámbito comunitario se conformó el día 31 de mayo de 2024 se realizó la invitación directa a varias usuarias quienes habían manifestado su interés de participar en las sesiones de actividad física musicalizada especialmente por el horario establecido para este grupo es desde las 6:30 p.m. hasta las 7:30 p.m. los días lunes, martes y miércoles, y se adaptaba a su facilidad de asistir, actualmente las sesiones se dan en la plazoleta de la Galería, justamente enfrente de la estación de bomberos, es un lugar plano en cemento un poco deteriorado, con mediana iluminación, se empezó hacer la gestión con la secretaría de educación del municipio para la autorización de hacer estas sesiones en el centro de integración ciudadano (CIC) la cual seguimos a la espera de la respuesta.

Rumberas están conformado actualmente por 23 participantes mujeres y un hombre, pareja de una de las usuarias, por petición del grupo se a establecido utilizar el día lunes para realizar sesión de agua aerobics, en la piscina del polideportivo en un horario comprendido de 6:30 p.m. hasta las 7:30 p.m. en esta sesión participan también usuarias del primer grupo regular y algunas de los grupos no regulares, deben cancelar 3.000 pesos por el ingreso a la piscina.

Los días miércoles y viernes se realizan las sesiones con total normalidad, empezando con movilidad articular con ritmos musicales de baja intensidad

	durante los primeros 10 minutos, seguido a este se realiza un primer estiramiento dirigido, en la parte principal se explican algunos ejercicios funcionales y aeróbicos que se realizaran durante 30 minutos denominados retos, aclarando que si no logran cumplir con la totalidad del tiempo y de repeticiones pueden disminuirlas o detenerse hasta sentirse en condiciones de empezar, disponemos de la posibilidad de hidratarse continuamente de forma moderada, y al final de sesiones realizamos el bailoteo, son bailes dirigidos con algunos temas musicales propuestos por las participantes especialmente del género cumbia, merengue, salsa y bachata. **Grupo regular No 2: Rumberas.** **Días: lunes. Miércoles y viernes** **Lugar: Piscina polideportivo y plazoleta de la galería** **Fotos 2** 	
Conformar como mínimo tres (3) grupos no regulares de actividad física musicalizada en los ámbitos: comunitario, salud, educativo o laboral, una vez por semana. De estos tres (3) grupos mínimo debe ser uno (1) en la zona rural.	**El contratista cumplió con la obligación del contrato como se evidencia a continuación:** **Descripción:** **la conformación de este grupo inicio con una reunión en la caseta de acción comunal de la vereda el socorro con el presidente de junta de acción comunal el señor Rodrigo Marín y la secretaria la señora Eucaris, en esta ocasión se presentó la intención de empezar las sesiones de actividad física musicalizada en la vereda los días viernes desde las 3.00 p.m. hasta las 4:00 p.m. la cual fue aceptada con muy buenas expectativas, se coordinó para realizar la solicitud de la cancha de usos múltiples al rector de la Institución educativa El socorro Julián Alonso Castaño Caicedo, la cual fue positiva al autorizarnos realizar las sesiones dentro de la institución educativa.** **En este grupo no regular participan 11 personas en edades comprendidas entre 9 años y 71 años de edad, principalmente mujeres y niños, cabe destacar la participación de una mejer embarazada, se espera aumenta la participación de más personas de la vereda en este grupo rural.** **Las sesiones empiezan saludando personalmente a cada una de las participantes consultando por algún síntoma físico y emocional que pudiera comprometer**	10%

su participación en la sesión, igualmente se comparte información relacionada a la promoción en hábitos y estilos de vida saludable, a continuación se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de la música, empezando con los miembros inferiores con pasos frontales y laterales y se complementa con movimiento de miembros superiores realizando flexión y extensión de codos y elevación de brazos, también se realizan bailes del género cumbia, merengue salsa y paso doble, cabe destacar que este grupo no regular tiene muy buena resistencia física debido a que caminan constantemente y algunas de ellas realizan labores de campo.

Grupo regular No 1: vereda el socorro
Vereda: el socorro
Días: viernes
Lugar: Cancha de usos múltiples (Institución Educativa el Socorro)

Fotos 2





Descripción:
Las sesiones de actividad física musicalizada con el club de la salud revivir se llevan a cabo en las instalaciones del centro de formación integral para el desarrollo ciudadano (CEFID) los días martes de 3:00 p.m. a 4:00 p.m. actualmente participan 22 usuarias en edades comprendidas entre 54 a 70 años de edad en su totalidad son mujeres, este grupo no regular cuenta con muy buenas condiciones físicas debido a la realización de caminatas que realizan constante mente, al momento de hablar con su representante, la señora Nidia rosa Jiménez para ofrecerles el programa por parte de la secretaria de deporte de caldas manifestaron su interés debido a la preferencia de realizar sesiones de actividad física musicalizada grupales ya que alguna vez fueron beneficiadas por el programa y les gustó mucho, al punto de incorporar nuevas integrantes a este club de la salud.

Durante las sesiones se realizan recomendaciones sobre las condiciones a tener en cuenta para una práctica eficiente, empezamos los ejercicios de movilidad articular con gran atención en cada una de las usuarias, evitando un tropezón o alguna situación que pongan en riesgo su estabilidad y se realizan pausas prolongadas y necesarias cada 15 minutos para la recuperación e hidratación de las participantes,

COPIA CONTROLADA

además de realizar bailes con movimientos de bajo impacto, se hacen juegos de concentración y memorización al ritmo de la música permitiendo fortalecer la integración del grupo y haciendo muy divertida las sesiones, al finalizar se realizan ejercicios de estiramientos adaptados a esta población, realizando asistencia en los casos que se requieren.

Grupo regular No 2: Club de la salud Revivir
Días: martes
Lugar: Centro de formación integral para el desarrollo ciudadano (CEFID)
Fotos





Descripción:
El grupo no regular (club los rosales) se encuentra conformado por 20 usuarias, todas mujeres en edades comprendidas entre 54 y 74 años de edad, son participativas y muy influyentes en el municipio, participan en grupo de teatro y tuna musical, cuentan con sede propia ubicada en la carrera 8 # 7 – 37. ahora con la vinculación al programa de hábitos y estilos de vida saludable manifiesta su representante la señora Mariela restrepo ser afortunadas y estar muy agradecidas por tener la oferta de actividad física musicalizada cada semana.

Las sesiones empiezan a las 2:00 p.m. son muy puntuales por lo que estoy desde las 1:45 p.m. recibiéndolas, saludándolas y consultando sobre alguna condición que les impida su participación, iniciamos ubicando a las participantes a lo largo y ancho del salón con que cuentan y realizamos movilidad articular de forma ascendente desde los miembros inferiores, región pélvica, miembros superiores y cabeza, seguido se realizan bailes con movimientos de bajo impacto y desplazamiento con géneros musicales cumbia, merengue, salsa , paso doble y bachata, durante la sesión se realizan pausas prolongadas cada 12 minutos para la recuperación e hidratación, en este grupo regular dos usuarias no tienen la facilidad de realizar toda la sesión de pie, por lo que se les da la opción de realizar parte de la actividad sentadas, asistiéndolas constantemente y dando alternativas de ejercicios desde su posición.

COPIA CONTROLADA

	Al finalizar realizamos un estiramiento dirigido y adaptado a esta población, principalmente en posición de pie y en ocasiones sentadas, se dan recomendaciones para la próxima sesión y se aclaran dudas sobre hábitos y estilos de vida saludable, este grupo demuestra gran carisma y agradecimiento. **Grupo regular No 3: Club de la salud los Rosales** **Días: martes** **Lugar: sede del club, carrera 8 # 7-37** **Fotos** 	
Realizar un evento masivo mensual para la promoción de la actividad física en los diferentes segmentos poblacionales.	**El contratista cumplió con la obligación del contrato como se evidencia a continuación:** **Descripción:** **El evento Masivo del mes de junio en Viterbo Caldas, se realizó en el segmento poblacional (educativo) en la Institución educativa rural el Socorro, ubicado en la vereda el Socorro a 15 minutos de la cabecera municipal, se inició a las 9:00 a.m. y finalizo a las 12:30 p.m. participaron un total de 106 personas entre alumnos y profesores, en edades comprendidas desde los 5 años hasta 52 años de edad, la organización previa a esta actividad se llevó por iniciativa de la personera elegida la alumna Sofia Taborda, quien me realizó la invitación de manera personal, esta jornada recreativa y deportiva de integración, se llevó a cabo con los alumnos de las 10 diferentes sedes rurales adscritas a esta institución, (Canaán, Porvenir, Granadillo, Palmar, Changüí, Tesalia, Bella vista, Arabia, La maría y Bakurukar. incluyendo la sede principal, lugar donde se desarrolló el evento.** **Iniciamos realizando la formación de los alumnos, entonamos las notas y cantamos el himno nacional de Colombia, se hicieron dinámicas recreativas en medio de la formación y realizamos actividad física musicalizada infantil la cual sirvió de integración entre todos los presentes. Luego se realizaron dos partidos de micro futbol entre los profesores y alumnos, seguidamente se establecieron 4 circuitos de obstáculos con la utilización de conos, aros, pelotas y bastones entre otros, los alumnos debieron superarlos de manera individual y organizada poniendo en práctica habilidades físicas como, lanzar, saltar, corres, y atrapar.**	10%

COPIA CONTROLADA

	Para esta actividad la institución dispuso de un refrigerio saludable a cada uno de sus alumnos el cual se entrego al finalizar la jornada, se dieron palabras de agradecimiento y algunas reflexiones sobre la importancia de la promoción de hábitos y estilos de vida saludable por parte del rector Julián Alonso Castaño. **Día: 12 de junio de 2024** **Lugar: Institución Educativa el Socorro** **Fotos 2** 	
Desarrollar de manera intersectorial un ciclo-paseo o caminata cada mes. Para esta actividad debe unirse con instituciones del municipio, organismos de seguridad u/o salud para realizar debidamente el evento.	**El contratista cumplió con la obligación del contrato como se evidencia a continuación:** **Descripción:** **Se llevó a cabo un ciclo paseo denominado (Ciclo aventura) en el marco de las actividades de las vacaciones recreativas Viterbo 2024, el ciclo paseo se llevó a cabo el día miércoles 26 de junio por las calles del municipio, en total se recorrieron 6 kilómetros, finalizando en el centro de integración ciudadano (CIC) en donde los ciclista realizaron varios circuitos de habilidades y destrezas superando algunos obstáculos, igualmente se realizó un conversatorio en conmemoración al día mundial, contra el uso indebido y tráfico ilícito de drogas.** **Esta actividad estuvo acompañada por el cuerpo de bomberos del municipio, la secretaría de movilidad con sus agentes de tránsito, la policía comunitaria, la secretaria de educación de la administración municipal, la secretaria de salud de la administración municipal, y los monitores y licenciados de los programas (Recreación, escuelas deportivas y hábitos y estilos de vida saludable de la secretaria de deportes de la Gobernación de Caldas.** **En total participaron 75 niños niñas y adolescentes en edades comprendidas entre los 5 años y 17 años de edad todos se desplazaron en bicicleta ya que no se dio la opción de ir corriendo, ni en patines por razones de seguridad, el ciclo paseo estuvo acompañado por una leve brisa la cual no impidió el desarrollo de la actividad, al final la alcaldía municipal dispuso de paletas para cada uno de los participantes.**	10%

COPIA CONTROLADA

	Día: miércoles 26 de junio **Lugar: Calles del municipio de Viterbo y el Centro de Integración Ciudadano CIC** **Ruta: se anexa en foto la ruta recorrida** **Fotos 2** 	
Realizar tamizaje a todos los usuarios de los grupos regulares y no regulares de actividad física musicalizada y grupos de caminantes y ciclo paseo de actividad física no musicalizada, utilizando el formato de evaluación del programa Muévete Caldas por tu Salud, durante los tres primeros meses del inicio del contrato y una valoración durante el último mes de contrato, para proyectar unas inferencias.	**El contratista cumplió con la obligación del contrato como se evidencia a continuación:** **Descripción:** **la realización de tamizaje a los usuarios de los diferentes grupos, se empezó el día 20 de junio y el día 26 de junio con las usuarias del grupo regular activas, hasta el momento se realizó a 16 usuarias de manera completo, se continuará con el tamizaje el mes de julio. Las mediciones se realizaron con la utilización de una báscula digital, y dos cintas métricas, una ubicada en una de las columnas del Centro de integración ciudadano CIC y la otra dispuesta para tomar el perímetro abdominal, una de las usuarias se prestó para ayudar tomando el registro de los datos y facilitar el proceso, luego de ser transcrito los datos en una agenda estoy fueron cargados al formato dispuesto para este fin.** **Se entregaron los resultados de índice de masa corporal, se explicó a las usuarias cada uno de sus resultados, resaltando en los casos de sobrepeso y obesidad y estableciendo metas para rebajar el peso.** **Día: 20 y 26 de junio** **Lugar: Centro de integración ciudadano** **Fotos 2** 	10%

COPIA CONTROLADA

Realizar como mínimo (4) consejerías por mes en hábitos y estilos de vida saludable a los hogares de los usuarios de los grupos de actividad física musicalizada y no musicalizada que hacen parte del programa.	**El contratista cumplió con la obligación del contrato como se evidencia a continuación:** **Descripción:** **La primera consultoría hogar se realizó en casa de la Familia Restrepo Aguirre, la cual esta conformadas por los esposos; el señor Hugo de Jesús restrepo y la señora Bertha Libia Aguirre, esta ultima usuaria del grupo no regular Club de la Salud. La consultoría se llevó a cabo desde las 6:00 p.m. y las 6:45 p.m. horario propuesto por la usuaria, al manifestar su interés en recibir la consultoría.** **Empecé realizando la encuesta sobre información personal, sus antecedentes médicos y los hábitos alimenticios y del diario vivir de los esposos, cabe destacar que viven solos, si tienen hijos, pero no se encuentran en el municipio.** **En el caso de la señora Bertha Lilia pude evidenciar que tiene practicas sedentarias pues dedica mas de 5 horas al día a estar sentada conversando con la vecina y haciendo uso de su teléfono celular, consume al día tres cigarrillos al día en un horario establecido 7:00 p.m. 9:00 p.m. y 11:00 p.m. manifiesta que los hacer por disipar los nervios que la invaden justamente en ese horario, en su caso se dieron recomendaciones para realizar más actividad física, como caminar y realizar ejercicios extras en su casa y evitar el consumo de tabaco y algunas alternativas para evitar su consumo.** **En el caso del señor Hugo se evidencia el consume una gran cantidad de medicamentos recetados para enfermedades como: depresión, hipertensión y migraña, realiza mucha actividad física caminando diariamente, no fuma y le gusta comer saludable.** **En ambos casos presentan sobrepeso, consumen diariamente frutas y verduras, son muy selectivos a la hora de preparar sus alimentos, prefiriendo poca azúcar, poca sal, evitando las grasas y los productos ultra procesados.** **Familia No 1: Restrepo Aguirre** **Día: jueves 20 de junio** **Lugar: Calle 11 # 10-70 barrio el Motor** **Fotos 2** 	10%

Descripción:
La segunda Consultoría a hogar se realizo en casa de la señora Nidia Rosa Jimenes Garzón, viuda desde hace 3 años, vive sola, tiene 3 hijos que no viven con ella, es la líder y usuaria del grupo no regular Club de la salud y cuenta con 80 años de edad, esta consultoría fue programada por que manifestó interés en recibir acompañamiento y orientación en la preparación adecuada de alimentos y la identificación de posibles factores de riesgo presentes en su hogar que puedan ocasionar una caída, ya que sufre de las rodillas y en varias ocasiones a presentado resbalones que le generan un gran dolor.

La consultoría empezó a las 6:00 p.m. y se extendió hasta las 7:00 p.m. inicialmente conversamos sobre el programa hábitos y estilos de vida saludable y lo afortunada que se sentía en ser parte de el y transmitió los agradecimientos una vez mas por parte de todas las usuarias del grupo no regular que se benefician de las sesiones actividad física musicalizada los días martes a las 3:00 p.m.

Se realizaron las preguntas sobre datos personales y los antecedentes de enfermedades, manifestando que sufre de hipertensión y consume 1 solo medicamento (enalapril) también fue operada hace 10 años de venas varices, en la actualidad tiene problemas en la rodilla derecha la cual le impide realizar actividad física de forma excesiva, evitando siempre saltar y realizar movimientos bruscos, se encuentra en terapia con el fisioterapeuta y esta organizando su hogar para disminuir los riesgos a la hora de desplazare y subir escaleras para evitar resbalones y caídas, se le dio algunas recomendación al respecto.

No fuma cigarrillo, tiene muy presente los buenos hábitos alimenticios, consume mucha fruta, al enseñarme su despensa pude evidenciar el consumo diario de avena, la utilización de aceite de oliva en sus preparaciones, y la ausencia de productos ultra procesados como embutidos, tiene un peso saludable (IMC 20) se recomendó aumentar el consumo de agua, ya que manifestó beber pocos vasos al día.

Familia No 2: Jimenes Garzón.
Día: jueves 20 de junio
Lugar: Calle 10 # 10-46 Barrio palmas de mayorca

Fotos 2

COPIA CONTROLADA



Descripción:
La tercer consultoría a hogar se realizó en la calle 12 # 10-15 en casa de la familia López soto, viven la señora Mery Soto de López integrante del grupo no regular (Club de la Salud) y su hija Ligia de Jesús López soto, empecé realizando preguntas sobre sus hábitos alimenticios, identificando la ausencia de frutas y verduras en su ingesta diaria, igualmente el exceso de comida (recalentada) y el consumo excesivo de aguapanela muy dulce, se realizaron las recomendaciones necesarias con alternativas al consumo de la aguapanela y la importancia de consumir frutas y verduras diariamente.

Al momento de consultar sobre enfermedades manifestaron que la señora Mery tiene desgaste de cadera por lo que acude al fisioterapeuta semanalmente y realiza algunos ejercicios en su casa, en el cas de su hija manifestó sufrir de colesterol desde hace 25 años y consume atorvastatina para su control, evita consumir muchas grasas y prefiere las carnes asadas a la plancha.

Respecto al índice de masa corporal la señora Mery tiene obesidad y su hija se encuentra con peso ideal, se establecieron nuevas fechas para tomar el IMC y realizar seguimiento a su peso, con el compromiso de disminuir el consumo de calorías y aumentar el consumo de frutas y verduras para obtener un peso mas bajo. Finalmente se realizó la vinculación de la señora Ligia al grupo regular (activas) para aumentar las horas de actividad física semanalmente evitando el sedentarismo, y a la señora Mery se establecieron unas rutas cortas de 800 metros para caminar en las adyacencias de su casa diariamente igualmente para disminuir las horas en estado sedentario.

Familia No 3: López Soto.
Día: viernes 21 de junio
Lugar: Calle 12 # 10-15

Fotos 2

COPIA CONTROLADA





Descripción:
La cuarta Consultoría hogar se llevó a cabo a la señora María Estela Chica García, usuaria del grupo regular Club de la salud, tiene 75 años y vive sola en su casa ubicada en la calle 10 b #10-63 barrio palmas de mayorca, ella realiza la solitud de este servicio debido a su bajo peso, queriendo conocer mas de cerca las posibles causas y los cambios que debe hacer en su alimentación para aumentar el peso y su masa corporal.

La consultoría empezó realizando preguntas sobre sus hábitos alimenticios, conociendo los productos que consume a diario y viendo su forma de preparación, pude evidenciar el alto consumo en frutas y verduras lo cual fue destacado por mantener una reserva semanal de estas, pude evidenciar que evita comer azucares y grasas y consume varias veces al día linaza y avena como parte de su dieta, también manifiesta en su antecedentes de enfermedades tener osteoporosis y artrosis y consume patillas de calcio y vitamina d3

La señora María Estela Chica realiza ejercicios diariamente alrededor de una hora, su modalidad principal es caminar, tiene establecidas varias rutas que utiliza además para visitar a familiares y amigos en cada una de ellas, y también practica actividad física musicalizada en el grupo no regular los días martes a las 3:00 p.m.
En el Índice de masa corporal se encuentra en un peso saludable, mide 157 centímetros y pesa 55.5 kilos, se le informa que se encuentra en un rango adecuado para su salud y se da un parte de tranquilidad en cuanto a las dudas de tener bajo peso.

Familia No 4 Mari Estela chica García.
Día: viernes 21 de junio
Lugar: calle 10 b # 10 – 63

Fotos 2

	 	
Asesorar mínimo una (1) institución u organización por mes, en hábitos y estilos de vida saludable garantizando que se intervenga a la comunidad asesorada a través de un evento de actividad física.	**El contratista cumplió con la obligación del contrato como se evidencia a continuación:** **Descripción:** **La asesoría al Centro de Desarrollo Infantil Crayolas y temperas, fue programada desde el día 24 de mayo de 2024, después de realizar mi presentación oficial cómo monitor del programa Hábitos y estilos de vida saludable en Viterbo de la secretaria de deportes de la gobernación de caldas, en esta ocasión se revisó el cronograma de capacitaciones programadas para el mes, se establecieron los temas en hábitos y estilos de vida saludable y se acordó realizar el evento de actividad física el día 21 de junio de 2024 a partir de las 2:00 p.m. con el personal docente y administrativo de la Institución.** **Durante la asesoría se empezó hablando sobre las características y la correcta comprensión del plato de la familia colombiana tanto para los niños que atienden, como para el personal docente, administrativo y sus familias, se recalco la importancia del consumo de frutas y verduras en cada plato, el consumo de agua tanto para mantener hidratado como para enfrentar la ansiedad de estar comiendo (picando) a cada rato, seguidamente se explico la diferencia entre las grasas insaturadas, saturadas y trans, aclarando dudas sobre esta clasificación y el uso de las mismas causando el menor impacto negativo dentro de nuestra nutrición.** **También se promovió la participación en los grupos regulares de actividad física musicalizada en el municipio, el grupo de caminantes, las Vías Activas Saludables y la sesión de agua fitness los días lunes a las 6:30 p.m. entre otros.**	10%

COPIA CONTROLADA

	A petición de la coordinadora, la profesional Gloria Elena Guarín, se explicaron algunos ejercicios sobre el manejo del estrés y tención muscular, derivados de las jornadas laborales con los niños y niñas, finalmente se realizó una sesión de actividad física musicalizada y recreativa en la cual las participantes bailaron música tropical, realizaron retos en pareja y se integraron por medio de dinámicas grupales de trabajo en equipo. **Al final se estableció la fecha para realizar el tamizaje con cada una de las participantes y se preguntaron datos legales como nombre y razón social de la institución: Hogar infantil niña María, representante legal, María Eugenia Bermúdez Salazar, NIT 890804969.1, Teléfono 8532428 correo electrónico: hinm@hotmail.com** **Día: viernes 24 de mayo de 2024** **Lugar: Carrera 14 # 5-77 sede principal, seguido del coliseo municipal** **Institución u organización 1: Centro de Desarrollo Infantil Crayolas y Temperas** **Fotos 2** 	
Desarrollar y mantener el sistema MUNICIPAL Y REGIONAL de capacitación con el fin de identificar y conformar un grupo de mínimo 8 líderes en el municipio y capacitarlos en torno a la actividad física musicalizada y no musicalizada y a la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.	**El contratista cumplió con la obligación del contrato como se evidencia a continuación:** **Descripción:** **Esta actividad se dio inicio el día 4 de junio de 2024 a las 4:30 p.m. en las instalaciones del Centro de Integración Ciudadano (CIC) ubicado en la carrera 10 con calle 7 esquina, se realizó la invitación por medio de la profesora Diana Carolina Ríos a los estudiantes de decimo grado de la instituciones educativa la milagrosa, quienes aceptaron formar parte del sistema municipal y regional de capacitación, la actividad empezó con un conversatorio sobre la importancia de la práctica de actividad física, la prevención del consumo de drogas y la alimentación saludable, se enseñaron algunos datos claves sobre los hábitos y estilos de vida saludable tales como la exposición a pantallas, las consecuencias del uso de vapiadores y la ingesta excesiva de productos ultra procesados, también se explicó la importancia del descanso y las horas requeridas de sueño para la edad juvenil o adolescente.**	10%

	Seguidamente se ofrecieron las capacitaciones virtuales y presenciales programada por la secretaría de deportes de Caldas para los próximos meses, se explicó la importancia de aprovechar estos espacios para su formación y finalmente se realizó una sesión de 20 minutos de actividad física musicalizada, al ritmo de música electrónica se enseñaron y practicaron pasos básicos de aeróbicos, se aplicó resistencia, coordinación, fuerza y creatividad en la composición de rutinas, se motivó para que algunos demostraran lo aprendido, y se interesaran en adquirir conocimientos y habilidades en esta modalidad de actividad física musicalizada. **Día: martes 4 de junio** **Lugar: Centro de Integración Ciudadana (CIC)** **Fotos 2** 	
Generar iniciativas para la promoción, gestión y fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS o Activa tu Barrio, implementando cada uno de ellos una vez al mes.	**El contratista cumplió con la obligación del contrato como se evidencia a continuación:** **Descripción:** **Activa tu barrio se desarrolló con la comunidad de sector pueblo nuevo el día 21 de junio a las 5:00 p.m. la preparación de esta actividad fue días previos con el jefe de la unidad de deportes lideres de la comunidad, y los monitores de los programas hábitos de vida saludable, escuelas deportivas y programa recreativo de la secretaría de deportes de Caldas quienes fuimos hasta la comunidad y definimos las actividades a realizar el día acordado, también se realizó la invitación a las personas de la comunidad casa a casa.** **El día de la actividad se cerró la calle 9 con carrera 15 y 16 lugar que fue dispuesto para la actividad, iniciamos con unas rondas de juegos y canciones recreativas dirigidas, seguidamente re realizó un circuito de obstáculos con la utilización de aros, pelotas y bastones, el cual fue recorrido por los niños niñas y adolescentes en grupos organizados por género, masculino y femenino, participaron en total de manera activa 35 niños niñas y adolescentes, en edades comprendidas entre 5 y 16 años de edad.** **Finalmente se presentaron los alumnos de la escuela municipal de teatro con la obra (la empleada chismosa) representada por niños y niñas la cual dio enfoco**	10%

COPIA CONTROLADA

	artístico a la actividad, promoviendo la participación de los niños al teatro. **Día: viernes 21 de jun** **Lugar: Barrio Pueblo Nuevo** **Fotos 2** 	
Apoyar la organización y realización los diferentes eventos deportivos y/o recreativos y/o de actividad física de la Secretaría de Deporte, Recreación y Actividad Física y la alcaldía, para esto requiere constante comunicación con el coordinador de deportes de su municipio objeto del contrato.	**El contratista cumplió con la obligación del contrato como se evidencia a continuación:** **Descripción:** **Se realizó el apoyo y acompañamiento de una jornada recreativa y competitiva en el marco del día mundial sin tabaco el día 30 de mayo de 2024, la actividad fue realizada en conjunto con la secretaria de educación del municipio, la secretaria de salud. La E.S.E San José de Viterbo, la Policía Nacional y el programa hábitos y estilos de vida saludable de la secretaria de deporte de Caldas, se realizó una reunión de articulación para asignar las responsabilidades y funciones para esta actividad.** **La actividad consistió en reunir a estudiantes de los grados sexto y octavo de las instituciones educativas Nazario Restrepo y La milagrosa en el centro de integración ciudadano (CIC) para realizar un conversatorio sobre los riesgos del consumo de tabaco y realizar un circuito deportivo competitivo denominado el desafío, entre los alumnos de las dos instituciones educativas, en total participaron 79 personas en edades comprendidas entre 12 y 16 años de edad.** **La actividad empezó a las 10:30 a.m. con el desplazamiento de los estudiantes desde las instituciones educativas hasta el centro de integración ciudadana (CIC) continuo con el conversatorio en por parte de la enfermera asignada para esta función y fue complementada por el monitor Sebastian Alzate quien hiso énfasis en el consumo de vaporizadores, mezclas de tabaco y sus derivados. Finalmente se repartió agua y galletas entre los participantes y se premió a la institución educativa vencedora en la prueba.**	10%

COPIA CONTROLADA

GOBIERNO DE CALDAS	**INFORME PARCIAL DE SUPERVISIÓN** SIG	**Código**: FO-GD-02-062 **Versión**: 06 **Fecha Modificación**: 29/01/2020

Día: 30 DE MAYO
Lugar: calles del municipio y Centro de Integración Ciudadana (CIC)

Fotos 2





OBSERVACIONES:

El suscrito supervisor HACE CONSTAR:

Que el contratista, ha cumplido con el objeto del contrato y se autoriza el pago del acta Nro. 01 , lo anterior con lo establecido en la Ley 80 de 1993 y el manual de contratación para la Gobernación de Caldas, resolución Nro. 0059 del 219 de marzo del 2019, además se verificó que el contratista cumplió con lo establecido en la Ley Nro. 789 de 2002.

Por lo anterior puede ordenarse el respectivo pago.

NOMBRE DEL SUPERVISOR	JOSÉ GABRIEL GÓMEZ CASTAÑO
JOSE GABRIEL GOMEZ CASTAÑO FIRMA	