ElPeñol, (11 de Agosto 2024)

Señor:

Jhoneison Castaño Bedoya

Asunto:Informe mensual de actividades

INFORME	**N.º5**
NOMBRE:	Katherin Ocampo Garcia
CEDULA:	1041231442
PERIODO DEL INFORME:	Julio 11 al Agosto11
OBJETO DEL CONTRATO:	**prestación del servicio para atender la población usuaria del gimnasio del inderpe y actividades complementarias en desarrollo de los convenios que la institución celebre durante la vigencia del año 2024**
CARGO	Entrenadora gimnasio

ASPECTOS GENERALES:

Se rinde informe de actividades en cumplimiento a mis obligaciones y responsabilidades en calidad de contratista, dejando evidencia física como constancia del trabajo realizado en el periodo comprendido del 11 de Junio de 2024 al 11 de julio de 2024

RELACIONAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL PERIODO

PROCESOS TRABAJADOS											
USUARIOS										**TOTAL**	
M	**F**									**M**	**F**
13	53									13	53

N° Obligaciones del Contrato	Descripción - Desarrollo de la obligación
Desarrollar las actividades necesarias para garantizar la buena atención a los usuarios del gimnasio del Inderpe.	Se realizan diferentes actividades enfocadas en trabajo de fuerza en tren superior y tren inferior como: • Flexiones • Curl de bíceps con pesas • Extensiones de tríceps con peso corporal y con mancuernas • Zancadas con peso y sin peso • Sentadillas • Sentadilla búlgara • Extensiones de pierna • Patada de glúteo. • Pres banca inclinado • Pres banca plano • Jalones Se trabaja con deportistas en pliometría para mejorar el rendimiento, la fuerza, velocidad y

	rapidez. Se realizan trabajo de fuerza con personas con sarcopenia, Primero con su peso corporal y se le va aumentando peso de acuerdo a su evolución.
Dinamizar el gimnasio con diversas actividades, que permitan masificar la práctica de la actividad física.	Desde el gimnasio se realiza un trabajo semi personalizado en diversas actividades como : Trabajo con bandas elásticas rumba aeróbico rumba step trabajo funcional trabajo de fuerza
Promover los servicios del gimnasio a la población de El Peñol.	Se realizan diferentes tomas de fotos con el trabajo que se ejecuta en el gimnasio y se da a conocer a la comunidad por medio de las redes sociales
Atender las indicaciones que, sobre la administración del gimnasio, se haga por parte de la supervisión del contrato.	Se llenan planillas para el control de ingreso a los usuarios del gimnasio
Asistir a las reuniones que la gerencia programe siempre que no coincidan con el horario de atención al público.	Se asiste a las reuniones programadas por el área administrativa donde nos comparten las diferentes actividades programadas que se van a realizar durante el mes como : El apoyo a la clásica de el Carmen para el cierre de vías de 8:00am a 2:00 pm, el acompañamiento en la visita del gobernador y la asistencia en la misa de la administración municipal.
Atención a los proyectos relacionados con la Actividad física y salud de las diferentes instituciones o entidades con las que se	Se realiza apoyo a la clásica de el Carmen para el cierre de via en la entrada del morro de 8:00am a 2:00 pm y la asistencia en la misa de la administración municipal

contrate la prestación del servicio.	
Promover las actividades de rumba aeróbica en la unidad deportiva y en el gimnasio municipal	Se realiza en la unidad deportiva y en el gimnasio rumba aeróbicos rumba step y rumba step con bandas los días martes en la noche y jueves en la mañana
Las demás actividades relacionadas con el objeto contractual y su alcance.	Se realiza apoyo a la clásica de el Carmen para el cierre de vía en la entrada del morro de 8:00am a 2:00 pm y la asistencia en la misa de la administración municipal

	INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACION FISICA, RECREACION Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL **Plan mensual de entrenamiento 2024**					
Entrenador	Katherinocampogarcia					
Disciplina	gimnasio					
Población	Jóvenes y adultos					
Mes	julio- Agosto					
	DIA	**FISICA**	**TÉCNICA**			
Semana 1 **Objetivo:** Potenciar y desarrollar a través de ejercicios la solidez de nuestra estructura muscular y esquelética	**LUNES**		Se realizan trabajo de fuerza en el tren inferior con un poco de equilibrio : se realizan *Zancadas *Búlgara *Sendatillas *Extencion *Sentadilla isométrica			
	MARTES	Se realiza rumba step en la horas de la noche	Se traba ejercicio de fuerza en empuje o de jalón se combina con biceps, tríceps u hombros			
	MIÉRCOLES		Realizamos ejercicios de fuerza para glúteo medio			

			glúteo mayor glúteo menor *con hip thrust *peso muerto *patada con banda *peldaño			
	JUEVES	Se realiza rumba step en las horas de la mañana	Se traba ejercicio de fuerza en empuje o de jalón se combina con bíceps, tríceps y hombros			
	VIERNES		Se realiza trabajo funcional en circuitos donde enfocamos todos los músculos del cuerpo			
Semana 2: Conservar y mejorar su fuerza para que pueda mantenerse independiente.	**LUNES**		Trabajo de cuádriceps, soleo y gastrocnemio			
	MARTES	Trabajo con bandas y step para usuarios nuevos	Trabajo de empuje con mancuernas y bandas de poder			
	MIÉRCOLES		Trabajo de fuerza para glúteos : con peso y bandas de tela			
	JUEVES	Rumba aeróbicos ritmos de salón	trabajo hipopresivos y abdominales para fortalecimientos de core			
	VIERNES		Full bodyse trabajan todos los grupos de músculos en una misma sesión, En la maña trabajo de fuerza de cuádriceps			

			isquiotibiales en la noche			
	LUNES		Se realizan actividades enfocadas al trabajo muscular de la pierna donde nos enfocamos en trabajos aislados de cuádriceps isquiotibiales multia rticulares			
Semana 3 brindar un lugar donde las personas se ejerciten para mejorar su salud y práctica en el deporte	**MARTES**	Se realiza trabajo funcional a usuarios nuevos donde utilizamos las bandas de fuerza para hacer diferentes ejercicios que mejore la técnica y la resistencia	Se trabaja actividades donde se enfoca el trabajo superior del cuerpo en este caso 2 músculos grandes que son pectoral, dorsal y se combina con bíceps, tríceps y hombros			
	MIÉRCOLES		Realizamos ejercicios de fuerza donde involucramos los 3 músculos del glúteo glúteo medio glúteo mayor glúteo menor			
	JUEVES	Se realiza rumba aeróbica en la placa polideportiva o dentro del gimnasio donde se fomento el movimiento corporal	Se trabaja actividades donde se enfoca el trabajo superior del cuerpo en este caso 2 músculos grandes que son pectoral, dorsal y se combina con biceps, tríceps y hombros			
	VIERNES		Se realiza trabajo de fuerza involucrando l,a			

			parte superior e inferior del cuerpo donde se enfoca en obtener una mayor resistencia de todos los grupos musculares			

Semana 4: ayudar a mantener un peso saludable	**LUNES**		Trabajo de pliometría con usuarios de entrenamiento deportivo Trabajo de cuádriceps, sóleo y gastrocnemio con bajo peso y alta intensidad			
	MARTES	*Rumba aeróbicos para todos los usuarios *Trabajo con bandas y step para usuarios nuevos	Trabajo de empuje con mancuernas y bandas de poder Finalizando con cardio en bicicleta o salto con cuerda			
	MIERCOLES		Trabajo de fuerza para glúteos : con peso y bandas de tela			
	JUEVES	Rumba aeróbicos ritmos de salón	Se realiza calentamiento en bicicleta de 5 a 10min en un ritmo constante trabajo hipopresivos y abdominales para fortalecimientos de core			
	VIERNES		Full bodyse trabajan todos los grupos musculares en una misma sesión			

INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL

NIT: 811006655-3

¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!



KATHERIN OCAMPO GARCÍA
Contratista