

|                                                                                                                                                 |                                                                  |                    |                           |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------|
| <br><b>AERONÁUTICA CIVIL</b><br>UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL | <b>FORMATO</b>                                                   |                    |                           |                       |
|                                                                                                                                                 | <b>FORMATO 62 INFORME DE SUPERVISIÓN Y EJECUCIÓN CONTRACTUAL</b> |                    |                           |                       |
| <b>Principio de procedencia:</b><br>3201.092                                                                                                    | <b>Clave:</b> GCON-1.0-12-046                                    | <b>Versión:</b> 02 | <b>Fecha:</b> 04/oct/2019 | <b>Página:</b> 1 de 5 |

## CONTENIDO DEL INFORME

CONDICIONES DEL CONTRATO

OBJETO DEL CONTRATO

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

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

OBSERVACIONES ADICIONALES, SI A ELLO HUBIERE LUGAR.

PORCENTAJES DE AVANCE PRESUPUESTAL Y EN EJECUCIÓN DEL CONTRATO.

## CONDICIONES DEL CONTRATO

Número de Contrato: 24000904 H3 DE 2024  
 Nombre del Contratista: MINA INGENIEROS S.A.S  
 Periodo informe: Dieciocho (18) de noviembre de 2024 al treinta y uno (31) de diciembre de 2024  
 Nombre de Supervisor: Claudia Bibiana Montes Rivera  
 Nombre del Interventor: N/A  
 Área perteneciente: Dirección Regional

## OBJETO DEL CONTRATO

REALIZAR EL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y GIMNASIA EN EL TRABAJO PARA LOS FUNCIONARIOS DEL AEROPUERTO DE RIONEGRO, EN LAS INSTALACIONES DEL GIMNASIO DE LA ENTIDAD Y EN EL AEROPUERTO OLAYA HERRERA DE MEDELLÍN

## ACTIVIDADES EJECUTADAS:

Se da cumplimiento a lo establecido en el contrato 24000904 H3 DE 2024, correspondientes arealizar el programa de acondicionamiento físico y gimnasia en el trabajo para los funcionarios del aeropuerto de Rionegro, en las instalaciones del gimnasio de la entidad y en el aeropuerto Olaya Herrera de Medellín

Semana 1:

Durante esta semana, se estableció una base sólida para las actividades venideras:

-Iniciando el mes; desde el día lunes hasta el día jueves en la ciudad de Rionegro, arrancamos las pausas activas con un movimiento articular consecutivo y continuamos a presentarles, un juego de bandas elásticas de diferentes capacidades; ellas se diferencian según su resistencia y diámetro.:

-En esta semana lo que se pretende es, familiarizar al personal de la aeronáutica; entre ellos los contratistas, funcionarios y practicantes, con herramientas sencillas y fáciles de ejecutar en diferentes espacios; como en este caso lo observan en espacio cerrado.

-Esta; es una de las diferentes ejecuciones, procediendo y finalizado con la extensión o flexión del codo; de acuerdo a la amplitud de las piernas, así mismo aumentara la resistencia de la banda por ende del ejercicio. Son herramientas llamativas, que les generan motivación por la novedad de estas; son de fácil ejecución y la dificultad de cada uno

|                                                                                                                                                 |                                                                  |                    |                           |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------|
| <br><b>AERONÁUTICA CIVIL</b><br>UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL | <b>FORMATO</b>                                                   |                    |                           |                       |
|                                                                                                                                                 | <b>FORMATO 62 INFORME DE SUPERVISIÓN Y EJECUCIÓN CONTRACTUAL</b> |                    |                           |                       |
| <b>Principio de procedencia:</b><br>3201.092                                                                                                    | <b>Clave:</b> GCON-1.0-12-046                                    | <b>Versión:</b> 02 | <b>Fecha:</b> 04/oct/2019 | <b>Página:</b> 2 de 5 |

de los ejercicios es impuesta por el usuario. Así mismo rompe con las posturas

prolongadas en tiempos laborales, contrarresta el estrés físico “muscular” y se obtiene una experiencia motriz, la cual con la repetición nos dará paso a una auto activación óseo-muscular. Seguidamente observamos un TRX o bandas para trabajo en suspensión; utilizando dichas cuerdas o bandas las cuales podemos anclar o asegurar a las puertas de las diferentes áreas. Este equipo para el ejercicio físico, al igual que las bandas elásticas son presentados en cada uno de los sectores de los aeropuertos y guiados por medio del ejemplo, del como lo debo utilizar correctamente para aprovechar al máximo su funcionalidad.

Además de las pausas activas, se brindó orientación en el gimnasio y se llevó a cabo una charla informativa sobre la importancia de la actividad física.

#### Semana 2:

La segunda semana continuó construyendo sobre los cimientos establecidos:

-Esta; es una de las diferentes ejecuciones, procediendo y finalizado con la extensión o flexión del codo; de acuerdo a la amplitud de las piernas, así mismo aumentara la resistencia de la banda por ende del ejercicio. Son herramientas llamativas, que les generan motivación por la novedad de estas; son de fácil ejecución y la dificultad de cada uno de los ejercicios es impuesta por el usuario. Así mismo rompe con las posturas prolongadas en tiempos laborales, contrarresta el estrés físico “muscular” y se obtiene una experiencia motriz, la cual con la repetición nos dará paso a una auto activación óseo-muscular. Seguidamente observamos un TRX o bandas para trabajo en suspensión; utilizando dichas cuerdas o bandas las cuales podemos anclar o asegurar a las puertas de las diferentes áreas. Este equipo para el ejercicio físico, al igual que las bandas elásticas son presentados en cada uno de los sectores de los aeropuertos y guiados por medio del ejemplo, del cómo lo debo utilizar correctamente para aprovechar al máximo su funcionalidad.

-Esta estrategia de pausa activa, es de mucha aceptación por parte del personal; al igual que las actividades anteriormente propuestas. Como se puede observar en la siguiente imagen, en la cual la persona que está recibiendo una pausa de relajación muscular; es el director regional de la aeronáutica civil.

-Algunos de los beneficios de esta clase de actividades son • Disminución del estrés muscular y cognitivo. • Calmante de fatiga óseo-muscular. • Estimula el sistema inmunitario. • Activación del sistema cardiaco; mejora el flujo sanguíneo. • Eliminación de toxinas musculares. • Aumentan los niveles de relajación psíquica.

Además de las pausas activas, se ofreció orientación en el gimnasio y se realizó una charla motivacional para reforzar los beneficios de la actividad física regular.

#### Semana 3:

Iniciando las pausas activas el día lunes, hasta el día jueves de la semana en curso; en el aeropuerto de Rionegro y finalizando la misma, el día viernes en el aeropuerto de Medellín Olaya herrera. Para esta semana se propone una actividad tradicional, lúdico recreativa la cual nos desenfoca y nos contrarresta el estrés muscular, causado por permanecer durante largos periodos de tiempo en la misma posición.

Como se puede observar, la actividad nos invita a estimular y mantener la buena coordinación óculo-manual y la propiocepción, en cuanto a espacio y tiempo se refiere.

Nuevamente nos encontramos con la participación de los altos directivos y administrativos de la entidad. la promoción de las pausas activas; a través de actividades dinámicas, que nos obligan al mejoramiento del ambiente laboral y fortalecen a su vez la salud mental de cada participante.

|                                                                                                                                                 |                                                                  |                    |                           |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------|
| <br><b>AERONÁUTICA CIVIL</b><br>UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL | <b>FORMATO</b>                                                   |                    |                           |                       |
|                                                                                                                                                 | <b>FORMATO 62 INFORME DE SUPERVISIÓN Y EJECUCIÓN CONTRACTUAL</b> |                    |                           |                       |
| <b>Principio de procedencia:</b><br>3201.092                                                                                                    | <b>Clave:</b> GCON-1.0-12-046                                    | <b>Versión:</b> 02 | <b>Fecha:</b> 04/oct/2019 | <b>Página:</b> 3 de 5 |

Semana 4:

Finalizando con las especificaciones técnicas; En base a las temáticas semanales; se brinda al inicio de la activación de esta semana, un espacio para preguntas relacionadas al estado de salud y una retroalimentación teórica, sobre como impacta la actividad física en la salud, la retarda en el desgaste en los sistemas físicos. Paso a seguir se realiza una toma de presión arterial, en el puesto de trabajo; llámese subestación eléctrica, atención al cliente; entre otras. Se registra la partición y el resultado del control.

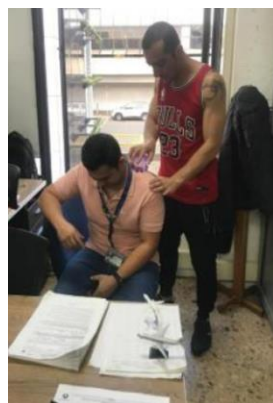
Al encontrarse con una presión arterial elevada; se dialoga sobre los hábitos diarios de la persona y así se sugieren algunas modificaciones para una mayor atención y diagnostico oportuno.

Uno de los objetivos diarios, es concientizar al personal de la aeronáutica civil de los riesgos que implica ser sedentario; es muy fácil pertenecer al grupo de las personas sedentarias; pero igual de fácil es salir de él. en la siguiente imagen; observamos al director del aeropuerto Olaya herrera; se cuenta con muy buena participación e interés por parte del personal tanto en Medellín como en el aeropuerto internacional de Rionegro

En el espacio del gimnasio, se viene presentando un aumento gradual de asistencia; eso genera mucha satisfacción y buenos resultados además de la adaptación que se observa en los funcionarios y contratistas de la aeronáutica civil.

Mina Ingenieros SAS ha implementado un programa integral de promoción de la actividad física y el bienestar en la Aeronáutica Civil Regional Noroccidente. A través de pausas activas diseñadas específicamente para cada semana, se abordaron aspectos clave como la movilidad, el fortalecimiento muscular, la concientización y la relajación. Se espera que estas iniciativas contribuyan significativamente a la mejora de la salud y el bienestar de los empleados, y a la creación de un entorno laboral más saludable, productivo y motivado.

Evidencia fotográfica:



#### OBLIGACIONES CUMPLIDAS:

Durante el periodo ejecutado el contratista prestó los servicios de acondicionamiento físico a los servidores públicos de la unidad administrativa especial de Aeronáutica Civil en los Aeropuertos de Rionegro y Medellín

#### PRODUCTOS ENTREGADOS Y/O BIENES ENTREGADOS:

No aplica

|                                                                                                                                                 |                                                                  |                    |                           |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------|
| <br><b>AERONÁUTICA CIVIL</b><br>UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL | <b>FORMATO</b>                                                   |                    |                           |                       |
|                                                                                                                                                 | <b>FORMATO 62 INFORME DE SUPERVISIÓN Y EJECUCIÓN CONTRACTUAL</b> |                    |                           |                       |
| <b>Principio de procedencia:</b><br>3201.092                                                                                                    | <b>Clave:</b> GCON-1.0-12-046                                    | <b>Versión:</b> 02 | <b>Fecha:</b> 04/oct/2019 | <b>Página:</b> 4 de 5 |

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

No se presenta ninguna observación.

**OBSERVACIONES ADICIONALES, SI A ELLO HUBIERE LUGAR.**

No se presenta ninguna observación.

**ANÁLISIS MATERIALIZACIÓN Y MITIGACIÓN DEL RIESGO:**

|                       |                                                    |           |
|-----------------------|----------------------------------------------------|-----------|
| 1                     | ¿Durante la ejecución se materializó algún riesgo? | SI/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 |
| <b>OBSERVACIONES:</b> |                                                    |           |

**VERIFICACIÓN de obligaciones frente al SGSST**

**5.1. EXAMEN OCUPACIONAL**

|                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>¿CUENTA CON EL EXAMEN PREOCUPACIONAL VIGENTE?</b>                                      |           |
| <b>SI</b>                                                                                 | <b>NO</b> |
|                                                                                           |           |
| <b>¿FUE ENTREGADA LA COPIA DEL EXAMEN A LA SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS SRH-GSST?</b> |           |
| <b>SI</b>                                                                                 | <b>NO</b> |
|                                                                                           |           |

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

|                                        |                                        |
|----------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>FECHA DE REALIZACIÓN DEL EXAMEN</b> | <b>FECHA DE VENCIMIENTO DEL EXAMEN</b> |
|                                        |                                        |

**5.2. CAPACITACIÓN EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

|                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>¿ASISTIÓ A LA CAPACITACIÓN EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO?</b> |           |
| <b>SI</b>                                                                                      | <b>NO</b> |
| X                                                                                              |           |
| <b>FECHA DE REALIZACIÓN DE LA CAPACITACIÓN</b>                                                 |           |

|                                                                                                                                          |                                                           |             |                    |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|--------------------|----------------|
| <br>AERONÁUTICA CIVIL<br>UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL | FORMATO                                                   |             |                    |                |
|                                                                                                                                          | FORMATO 62 INFORME DE SUPERVISIÓN Y EJECUCIÓN CONTRACTUAL |             |                    |                |
| Principio de procedencia:<br>3201.092                                                                                                    | Clave: GCON-1.0-12-046                                    | Versión: 02 | Fecha: 04/oct/2019 | Página: 5 de 5 |
| Agosto                                                                                                                                   |                                                           |             |                    |                |

PUBLICACIÓN DEL INFORME EN LA PLATAFORMA SECOP II

| NÚMERO DE INFORME | PUBLICACIÓN EN SECOP II |    |
|-------------------|-------------------------|----|
|                   | SI                      | NO |
| 1                 | x                       |    |
| 2                 | x                       |    |
| 3                 | x                       |    |
| 4                 | x                       |    |

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

PORCENTAJES DE AVANCE PRESUPUESTAL Y EN EJECUCIÓN DEL CONTRATO.

AVANCE PRESUPUESTAL EN RAZÓN DE LOS PAGOS REALIZADOS:

| ORDEN               | OBJETO                                                                                                                                                                                                                   | VALOR TOTAL  | PERIODO                                                                        | SALDO       | PAGADO       | VALOR PERIODO PENDIENTE |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------------------|
| 24000904 H3 de 2024 | REALIZAR EL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y GIMNASIA EN EL TRABAJO PARA LOS FUNCIONARIOS DEL AEROPUERTO DE RIONEGRO, EN LAS INSTALACIONES DEL GIMNASIO DE LA ENTIDAD Y EN EL AEROPUERTO OLAYA HERRERA DE MEDELLÍN | \$28.000.000 | Dieciocho (18) de noviembre de 2024 al treinta y uno (31) de diciembre de 2024 | \$5.600.000 | \$22.400.000 | \$5.600.000             |

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

El avance de ejecución del contrato con corte al 31 de diciembre de 2024 es del 100%

|                                                                                                                                                 |                                                                  |                    |                           |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------|
| <br><b>AERONÁUTICA CIVIL</b><br>UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL | <b>FORMATO</b>                                                   |                    |                           |                       |
|                                                                                                                                                 | <b>FORMATO 62 INFORME DE SUPERVISIÓN Y EJECUCIÓN CONTRACTUAL</b> |                    |                           |                       |
| <b>Principio de procedencia:</b><br>3201.092                                                                                                    | <b>Clave:</b> GCON-1.0-12-046                                    | <b>Versión:</b> 02 | <b>Fecha:</b> 04/oct/2019 | <b>Página:</b> 6 de 5 |

En mi calidad de supervisor del contrato me permito avalar el contenido del informe y el avance en la ejecución del mismo de acuerdo a lo descrito.

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

*Claudia Montes*

**CLAUDIA BIBIANA MONTES RIVERA**

---

**Supervisor**