DOCUMENTO SOPORTES EN ADQUISICIONES EFECTUADAS A NO OBLIGADOS A FACTURAR
(Articulo 1,6,1,4,12 Decreto 1625 de 2016 Único Reglamento en Materia Tributaria)

INDERPE
NIT: 811.006.655-3
Transv 6 Cr 20 - 12 Unidad deportiva El Peñol (Ant)

Autorización Numeración de Facturación 18764087924079
29 de enero de 2025 Rango Autorizado Prefijo INP
No 207 AL 10000

INP-317

Ciudad y Fecha: El Peñol, 12 de agosto de 2025
Proveedor: KATHERIN OCAMPO GARCIA
CEDULA O Nit: 1,041,231,442
Dirección: Cra 23C 8-39 La Esperanza **Teléfono:** 310 470 35 82

CANTIDAD	V/ UNITARIO	CONCEPTO	VALOR/TOTAL
1		PRIMER PAGO CORRESPONDIENTE AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS NO. 38-2025 **(CTT-PS38-2025)** DEL 10 DE JULIO AL 10 DE AGOSTO DE 2025 PARA ATENDER LA POBLACION EN LOS TEMAS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FISICA EN EL GIMNASIO MUNICIPAL Y APOYANDO LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EN EL DESARROLLO DE LOS CONVENIOS QUE EL INSTITUTO CELEBRE.	$2,640,000

Declaro que por los servicios aquí facturados, cancelé en forma oportuna los aportes a la seguridad social establecidos en la Ley. Este valor será tenido en cuenta como disminución de la base gravable, para la retención en la fuente

SON: DOS MILLONES SEISCIENTOS CUARENTA MIL PESOS M.L. ($2,640,000) $2,640,000

HILDA PATRICIA ALZATE MARIN
ELABORO

FIRMA PROVEEDOR

NIT 811.006.655-3	DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA MUNICIPIO DE EL PEÑOL	Código:
		Versión:
	INFORME DE SEGUIMIENTO DE SUPERVISIÓN	Fecha de aprobación
		Página:1 de 1

DOMINGO	10	De:	AGOSTO	De:	2025

INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO Y/O CONVENIO

CONTRATO:

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 2025

ASISTENTES A LA REUNION

SUPERVISOR:	ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO		
Por parte del contratista:	KATHERIN OCAMPO GARCIA		
Lugar donde se realiza la reunión	COLISEO MUNICIPAL ÁREA URBANA		
Hora de inicio (a.m. /p.m.)		Hora de finalización(a.m./p.m.)	

VERIFICACION DEL CUMPLIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES CONTEMPLADAS EN EL CONTRATO

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	ESTADO DE CUMPLIMIENTO CUALITATIVO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO CUANTITATIVO	EVIDENCIAS
Proporcionar todo su conocimiento, experiencia para la implementación y desarrollo del objeto contractual.	La contratista cumplió	No aplica	Anexo evidencias fotográficas y listados de asistencia (ver informe)
Dinamizar el gimnasio con diversas actividades, que permitan masificar la práctica de la actividad física.	La contratista cumple con la dinamización del gimnasio ofreciendo diversas actividades durante la semana.	No aplica	Ver informe de actividades
Promover los servicios del gimnasio a la población de El Peñol.	La contratista da a conocer los horarios y dias del servicio, que se presta en el gimnasio municipal mediante redes sociales o información por otros medios tecnológicos	No aplica	No aplica
Atender las indicaciones que, sobre la administración del gimnasio, se haga por parte de la supervisión del contrato.	La contratista cumple con las respectivas recomendaciones hechas por parte de la supervisión.	No aplica	Ver informe de actividades
Atención a los proyectos relacionados con la Actividad física y salud de las diferentes instituciones o entidades con las que se contrate la prestación del servicio.	La contratista apoyo de manera responsable la actividad, jornada de bienestar social del ser y para ser de los docentes de las diferentes instituciones del peñol.	1	Ver informe de actividades e informe fotográfico
Realizar actividades de fomento promoción de actividad física en la zona urbana del municipio de el Peñol	La contratista realiza actividades de control y de fomento de la actividad física en los diferentes grupos poblacionales.	No aplica	Ver registro fotográfico
Promover las actividades de rumba aeróbica en la unidad deportiva y en el gimnasio municipal	La contratista promueve la actividad física por medio de diferentes actividades en la unidad deportiva y gimnasio municipal	No aplica	Ver informe de actividades y fotográfico
Cumplir durante la vigencia del contrato con	La contratista cumple con el pago oportuno de la seguridad social	1	Revisar archivos anexos al informe mensual

la afiliación como cotizante independiente al Sistema de Seguridad Social, salud, pensiones y ARL, en los porcentajes de ley. (fecha de pago).			
Asistir a las reuniones o capacitaciones programadas con ocasión del contrato.	La contratista asiste con puntualidad el llamado a las respectivas reuniones programas.	1	Ver informe de actividades
Mantener actualizada la página de (secop II), en lo referente a subir los últimos pagos e informes.	El contratista cumplió	6 archivos	Informe mensual
Presentar los informes que sean requeridos según las necesidades específicas y en los tiempos acordados con el supervisor; para este caso los informes se deben de presentar dentro de los dos (2) días siguientes de la fecha de cierre del respectivo mes causado, con los anexos requeridos	La contratista cumple con los tiempos establecidos en la entra de su respectivo informe	6 archivos	Informe mensual
Informe escrito que detalle las actividades desarrolladas durante el mes	La contratista cumplió	1	Ver informe de actividades
Planillas de asistencia de los usuarios que asisten a las instalaciones del gimnasio-INDERPE.	La contratista entrego a satisfacción los listados de asistencia de los deportistas.	2 planillas	Ver informe mensual
Fotos que evidencien las diferentes actividades objetos del contrato. (Debe de llevar hora, fecha, lugar y nombre de la actividad).	La contratista cumplió	evidencias fotografías	Ver registro fotográfico
Atender los requerimientos, instrucciones y/o recomendaciones que durante el desarrollo del contrato le imparta EL INDERPE a través del supervisor, para una correcta ejecución y cumplimiento de sus obligaciones.	La contratista atiende y es receptor a todas las recomendaciones brindadas por parte de la supervención.	No aplica	No aplica
Reportar de manera inmediata al supervisor, la ocurrencia de cualquier novedad durante la ejecución del contrato.	La contratista reporta de manera oportuna sobre algunos deterioros en las unidades sanitaria, máquinas y bicicletas del gimnasio. (se le notifica al señor Gerente)	no hay	Falta evidencia fotográfica.
Presentar un cronograma mensual de actividades, con la aprobación del Supervisor, que se radicará ante el INDERPE, para su respectivo seguimiento.	La contratista cumplió con la entrega del cronograma de actividades durante el mes.	1	Informe de actividades
Apoyar actividades en el sector rural; (actividad física)	Para este mes no se dieron apoyos en el área rural en actividad física	No aplica	No aplica
Apoyar actividades programadas por el instituto de deportes y la administración municipal.	La contratista apoya y participa de las diferentes actividades con buena disposición	3	Ver registro fotográfico
Las demás obligaciones que delegue el supervisor o Gerente.	La contratista siempre se encuentra con buena disposición para las actividades extras que se deleguen	No aplica	Ver registro fotográfico

Balance General del Contrato		Pagos realizados al contratista			
CONTRATO PRESTACION DE SERVICIO	$13.200.000				
concepto	Valor	Concepto (Anticipo, actas, pagos)	Compromiso de pago	Fecha	Valor
Valor pagado	$2.640.000	ACTA N° 1	PAGO	10 de agosto 2025	$2.640.000
Valor causado que no se ha pagado	$2.640.000				
Valor total ejecutado	$2.640000				
Valor saldo por ejecutar	$10.560.000				

El valor a pagar por la presente acta es de: DOS MILLONES SEISIENTOS CUARENTA MIL PESOS ($2.640.000)

OBSERVACIONES AL PERIODO DE EJECUCIÓN CONTRACTUAL QUE SE SUPERVISA.

El contrato de prestación de servicios No. CTT-PS 38-2025, se está ejecutado en los términos en que fue pactado, cumpliéndose con las actividades, entregables y obligaciones.

SUSPENSIONES, REANUDACIONES, MODIFICACIONES, REAJUSTES

El contrato al a fecha no sufre ninguna suspensión, modificación o reajuste

VERIFICACION DE PAGOS DE SEGURIDAD SOCIAL Y APORTES DE PARAFISCALES

El contratista presenta los documentos que acreditan que se encuentra a paz y salvo por concepto del pago de aportes a los sistemas de seguridad social en salud, pensiones y ARL, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 50 de la ley 789 de 2002.

ANEXOS

- Informe de actividades final
- Cuenta de cobro N°01 Comprobante de pago al sistema de seguridad social pensiones, salud y ARL

APROBACIÓN DEL PAGO

De acuerdo con el seguimiento efectuado y presentación de los informes, soportes y cuenta de cobro se constata que se cumplieron las actividades y obligaciones contractuales emanadas del contrato.

Por tanto, la supervisión aprueba y solicita realizar el respectivo pago de acuerdo con la cuenta de cobro y el balance financiero.

Para constancia, se firma la presente acta en el Municipio de El Peñol a los (10) día del mes de agosto del año 2025.

KATHERIN OCAMPO GARCIA
Contratista – INDERPE

JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA
Supervisor- INDERPE

INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL
NIT: 811006655-3
¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!

El Peñol,10 de agosto 2025

Señor:
JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA
COORDINADOR DEPORTIVO
INDERPE

Asunto: Informe mensual de actividades

INFORME	**N.º 1**
NOMBRE:	KATHERIN OCAMPO GARCÍA
CEDULA:	1.041.1231.442
PERIODO DEL INFORME:	10 de julio de 2025 al 09 de agosto de 2025
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 2025
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 10 de julio de 2025 al 10 de agosto de 2025

PROCESOS TRABAJADOS			
USUARIOS ATENDIDOS EN EL GIMNASIO		TOTAL	
M	F	M	F
10	46	10	46

RELACIONAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL PERIODO

N° Obligaciones del Contrato	Descripción - Desarrollo de la obligación
• Proporcionar todo su conocimiento, experiencia para la implementación y desarrollo del objeto contractual.	Se brinda un acompañamiento desde mi experiencia como instructora del gimnasio municipal realizando un trabajo semi personalizado con calidad del servicio a los usuarios que quieran empezar a realizar diferentes actividades como la rumba aeróbica o trabajos de fuerza para su salud.
• Dinamizar el gimnasio con diversas actividades, que permitan masificar la práctica de la actividad física.	Desde el gimnasio se realiza un trabajo en diversas actividades como: • Trabajo con bandas elásticas • rumba aeróbica • trabajo funcional • trabajo de fuerza • rumba step • GAP
• Promover los servicios del gimnasio a la población de El Peñol.	Se da a conocer los días y el horario de atención al usuario por medio de la voz a voz y por medio de fotos en redes sociales.

• Atender las indicaciones que, sobre la administración del gimnasio, se haga por parte de la supervisión del contrato.	• Se realiza un control con planillas de asistencias a los usuarios del gimnasio municipal, para crear un control sobre ingresos • Se realiza adecuada limpieza y desinfección de las instalaciones del gimnasio para brindar una correcta atención a los usuarios. • Se realiza, limpieza y manteniendo a las bicicletas del gimnasio y a las máquinas para asegurar la durabilidad, seguridad y eficiencia de las instalaciones
• Atención a los proyectos relacionados con la Actividad física y salud de las diferentes instituciones o entidades con las que se contrate la prestación del servicio.	• Se realiza circuitos en la pista de atletismos para la comunidad y usuarios del gym • Se asiste a el desfile realizado por la administración municipal para la celebración del día 20 de julio • Se apoya al equipo de atletismo y voleibol en los Intercolegiados en el municipio de san Carlos • Apoyo en el día del campesino en las veredas de meseta y concordia en organización de juegos
• Realizar actividades de fomento promoción de actividad física en la zona urbana del municipio de el Peñol	• Se realiza circuitos en la pista de atletismos para la comunidad y usuarios del gym
• Promover las actividades de rumba aeróbica en la unidad deportiva y en el gimnasio municipal	Se realizan rumba step y rumba aeróbicos para mejorar el trabajo cardiovascular, eliminar porcentajes de grasa y elevar la sensación de bienestar psicológico ya que tiene muchos beneficios para la salud. En el gimnasio municipal y unidad deportiva.
Cumplir durante la vigencia del contrato con la afiliación como cotizante independiente al Sistema de Seguridad Social, salud, pensiones y ARL, en los porcentajes de ley. (fecha de pago).	se realiza el pago de la seguridad social y riesgos laborarles cada mes y se pasa la planilla de pago con el informe al coordinador y a la secretaria
• Asistir a las reuniones o capacitaciones programadas con ocasión del contrato.	Se asiste a la reunión mensual programada por el área administrativa donde se habla de los juegos Intercolegiados. Se asiste a la reunión programada por el área administrativa el día 6 de agosto del 2025, donde se habla de las falencias que cada entrenador tiene
• Mantener actualizada la página de (secop II), en lo referente a subir los últimos pagos e informes.	Se actualiza la página del secop II cada mes cuando el coordinador apruebe el informe
• Presentar los informes que sean requeridos según las necesidades específicas y en los tiempos acordados con el supervisor; para este caso los informes se deben de presentar dentro de los dos (2) días siguientes de la fecha de cierre del respectivo mes causado, con los anexos requeridos	• Este mes se envía el informe el día 11 de agosto de las actividades realizadas al coordinador de deportes
• Informe escrito que detalle las actividades desarrolladas durante el mes	Se da a conocer por medio del informe y fotos al coordinador sobre cada actividad que se va a realizar durante el mes y sobre las actividades programadas por el área administrativa
• Planillas de asistencia de los usuarios que asisten a las instalaciones del gimnasio-INDERPE.	Cada usuario del gimnasio firma la planilla de asistencia todos los lunes y marca cada día que asiste durante todo el mes

• Fotos que evidencien las diferentes actividades objetos del contrato. (Debe de llevar hora, fecha, lugar y nombre de la actividad).	Se da a conocer por medio de evidencias fotográficas sobre cada actividad que se realiza en el gimnasio y en actividades programadas por el área administrativa
• Atender los requerimientos, instrucciones y/o recomendaciones que durante el desarrollo del contrato le imparta EL INDERPE a través del supervisor, para una correcta ejecución y cumplimiento de sus obligaciones.	En cada reunión programada se atiende sobre las recomendaciones que nos da el coordinador o el gerente en nuestros sitios de trabajo para una buena ejecución de nuestras obligaciones.
• Reportar de manera inmediata al supervisor, la ocurrencia de cualquier novedad durante la ejecución del contrato.	Se le dio a conocer al gerente y coordinador en la reunión mensual, sobre el estado de los baños y las escalas de ingreso del gimnasio las cuales están con lama y su ingreso se torna peligroso y resbaladizas
• Presentar un cronograma mensual de actividades, con la aprobación del Supervisor, que seradicará ante el INDERPE, para su respectivo seguimiento.	Cada mes se realiza un cronograma de las actividades que se van a ejecutar en el gimnasio, teniendo en cuenta que los ejercicios En el gimnasio son repetitivos
• Apoyar actividades en el sector rural; (actividad física)	• No se tuvo actividades programadas en el área rural
• Apoyar actividades programadas por el instituto de deportes y la administración municipal.	• Se realiza circuitos en la pista de atletismos para la comunidad y usuarios del gym • Se asiste a el desfile realizado por la administración municipal para la celebración del día 20 de julio • Se apoya al equipo de atletismo y voleibol en los Intercolegiados en el municipio de san Carlos
• Las demás obligaciones que delegue el supervisor o Gerente.	• Se realiza circuitos en la pista de atletismos para la comunidad y usuarios del gimnasio • Se asiste a el desfile realizado por la administración municipal para la celebración del día 20 de julio • Se apoya al equipo de atletismo y voleibol en los Intercolegiados en el municipio de san Carlos • Apoyo en el día del campesino en las veredas de meseta y concordia en organización de juegos • Se realiza un control con planillas de asistencias a los usuarios del gimnasio municipal, para crear un control sobre ingresos • Se realiza adecuada limpieza y desinfección de las instalaciones del gimnasio para brindar una correcta atención a los usuarios. • Se realiza, limpieza y manteniendo a las bicicletas del gimnasio y a las máquinas para asegurar la durabilidad, seguridad y eficiencia de las instalaciones Se asiste a la reunión programada por el área administrativa el día 6 de agosto del 2025, donde se habla de las falencias que cada entrenador tiene

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

NIT: 811006655-3

¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!

INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACION FISICA, RECREACION Y ACTIVIDAD FISICA DE EL PEÑOL

Plan mensual de entrenamiento
2025

ENTRENADORA	Katherin Ocampo García
MES	agosto 20205
OBSERVACIONES	Se atiende gran cantidad de usuarios en el gimnasio municipal, pero con una poca implementación para la buena ejecución de cada uno de los ejercicios

	DIA	FISICA	TECNICA	TACTICA	TEORICA	PSICOLOGICA
SEMANA 1 OBJETIVO: estimular los músculos a través de ejercicios adecuados a las necesidades y condiciones.	LUNES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar Trabajo grupal en horas de la mañana	<u>Ejercicios de pierna</u> Sentadilla Curl de isquiotibilaes Extensión Prensa Gastrocnemios Prensa	Corregir las posturas que se realizan en cada movimiento del ejercicio puesto Se realiza circuitos de pierna para mejorar posturas	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios
	MARTES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar Se realiza caminata de 8 vueltas a la cancha de atletismo en horas de la mañana luego del circuito	<u>Ejercicios de pecho, hombro y tríceps</u> Press banca plano Vuelos con mancuerna Press alto en máquina Extensión de tríceps Fondos Press militar Terminando se da una calma al cuerpo con estiramientos para la prevención de lesiones	Corregir las posturas que se realizan en cada movimiento del ejercicio puesto Se realiza circuito de trabajo de torso en horas de la mañana para mejorar posturas	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios

	JUEVES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar Se realiza rumba aeróbica en horas de la mañana	<u>Ejercicios de glúteo</u> Búlgara Peso muerto Curl de isquiotibilaes Hip thrust Sentadilla suma Patada con banda Puente Estocada	Corregir las posturas que se realizan en cada movimiento del ejercicio puesto	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios
	VIERNES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar		Se realiza tabata de 5 rondas para los usuarios del gimnasio para incrementar resistencia muscular y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios
SEMANA 2 OBJETIVO: ayudar a mantener un peso saludable	LUNES	Se inicia con series de calentamiento Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar	<u>Ejercicios de pierna</u> Trabajo de cuádriceps, soleo y gastrocnemio con bajo peso y alta intensidad	Se realiza circuitos de pierna para mejorar posturas	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios
	MARTES	Se inicia con series de calentamiento Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar	<u>Ejercicios de pecho, hombro y tríceps</u> Trabajo de empuje con mancuernas y bandas de poder	Se realiza circuito de trabajo de torso en horas de la mañana para mejorar posturas	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios

		Finalizando con cardio en bicicleta o salto con cuerda				
	JUEVES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar Se realiza rumba aeróbica en horas de la mañana	<u>trabajo de fuerza para glúteos:</u> con peso y bandas de tela patada aducción puente sentadilla zumo	Corregir las posturas que se realizan en cada movimiento del ejercicio puesto	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios
	VIERNES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar		Se realiza tábata de 5 rondas para los usuarios del gimnasio para incrementar resistencia muscular y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón		Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios
SEMANA 3 OBJETIVO: Conservar y mejorar su fuerza para que pueda mantenerse independiente	LUNES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar Trabajo grupal en horas de la mañana	<u>Ejercicios de pierna</u> Sentadilla Curl de isquiotibilaes Extensión Prensa Gastrocnemios Prensa	Corregir las posturas que se realizan en cada movimiento del ejercicio puesto Se realiza circuitos de pierna para mejorar posturas	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios

	MARTES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar Se realiza caminata de 8 vueltas a la cancha de atletismo en horas de la mañana luego del circuito	<u>Ejercicios de pecho, hombro y tríceps</u> Press banca plano Vuelos con mancuerna Press alto en máquina Extensión de tríceps Fondos Press militar Terminando se da una calma al cuerpo con estiramientos para la prevención de lesiones	Corregir las posturas que se realizan en cada movimiento del ejercicio puesto Se realiza circuito de trabajo de torso en horas de la mañana para mejorar posturas	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios
	JUEVES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar Se realiza rumba aeróbica en horas de la mañana	<u>Ejercicios de glúteo</u> Búlgara Peso muerto Curl de isquiotibilaes Hip thrust Sentadilla suma Patada con banda Puente Estocada	Corregir las posturas que se realizan en cada movimiento del ejercicio puesto	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios
	VIERNES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física		Se realiza tabata de 5 rondas para los usuarios del gimnasio para incrementar resistencia muscular y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón		Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios

		que se va a realizar				
SEMANA 4 OBJETIVO: Trabajo de rest-pause, aumentar el volumen de entrenamiento	**LUNES**	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar Trabajo grupal en horas de la mañana	<u>Ejercicios de pierna</u> Sentadilla Curl de isquiotibilaes Extensión Prensa Gastrocnemios Prensa Se da un enfoque distinto con un trabajo de rest pause para realizar fatriga	Se corrige la ejecución del movimiento para maximizar los beneficios Se da una recuperación de 3 a 4 min	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios
	MARTES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar Trabajo grupal en horas de la mañana	<u>Ejercicios de pecho, hombro y triceps</u> Trabajo de empuje con mancuernas y bandas de poder	Se corrige la ejecución del movimiento para maximizar los beneficios Se da una recuperación de 3 a 4 min	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios
	JUEVES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar Trabajo grupal en horas de la mañana	<u>trabajo de fuerza para glúteos:</u> con peso y bandas de tela patada aducción puente sentadilla zumo	Se corrige la ejecución del movimiento para maximizar los beneficios Se da una recuperación de 3 a 4 min	Dar a conocer que musculo se trabaja con cada ejercicio	Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios

		Se realiza rumba aeróbica en horas de la mañana				
	VIERNES	Se inicia con series de calentamiento en las bicicletas o en liptica. Movilidad articular y la preparación general del cuerpo para la actividad física que se va a realizar		Se realiza tabata de 5 rondas para los usuarios del gimnasio para incrementar resistencia muscular y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón		Dar motivación a cada usuario con su rutina de ejercicios

KATHERINE OCAMPO GARCIA
ENTRENADORA GIMNASIO
C.C: 1041231442
Celular

Johneison Castaño Bedoya.
JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA
Supervisor

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

- ENTRENAMIENTOS, SALIDAS A COMPETENCIA, ACTIVIDADES PROGRAMADAS.

ACTIVIDADES

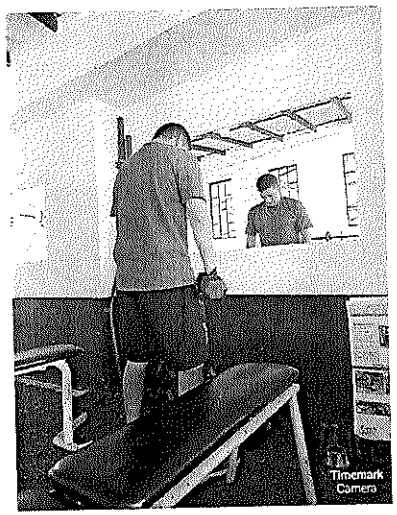
- Trabajo de fuerza
- Circuito de brazos
- Trabajo de glúteo
- Circuito de pierna
- Funcional
- Rumba, spining y caminata

PROGRAMAS

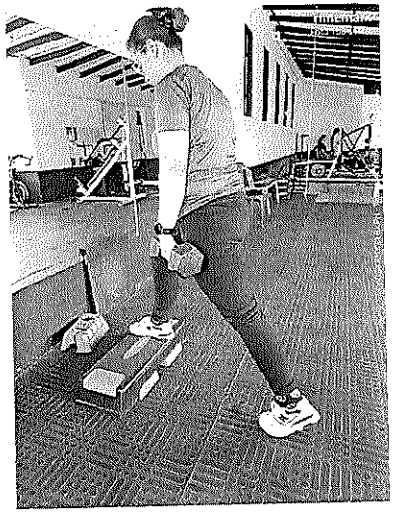
- Programas del mes y reuniones

PROGRAMAS O ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL ENTRENADOR

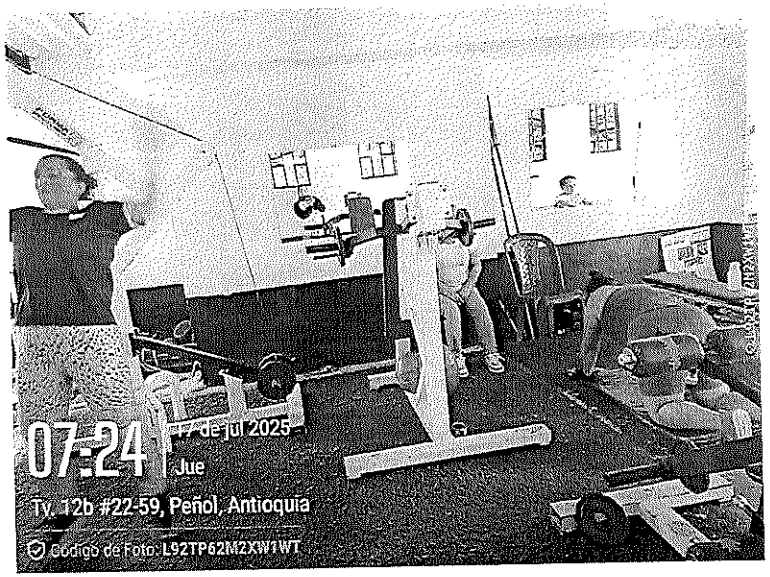
Trabajo de fuerza



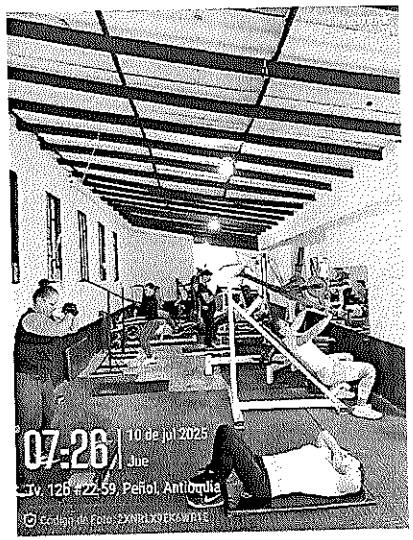




Circuito de brazos y glúteo

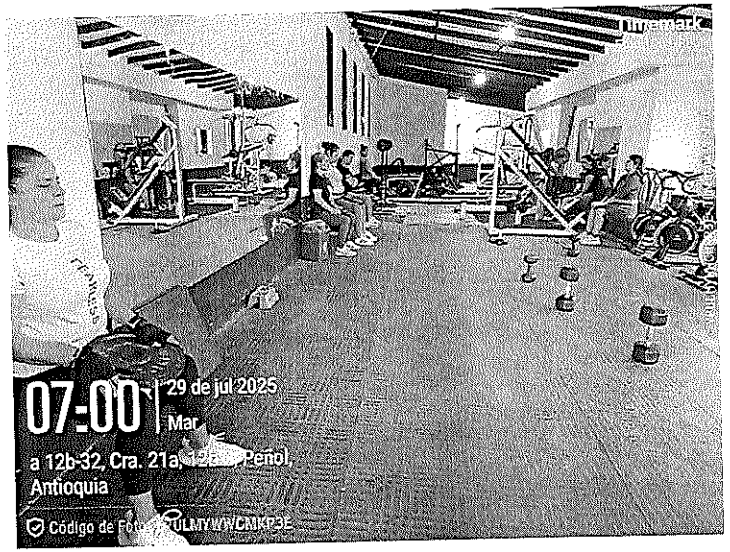


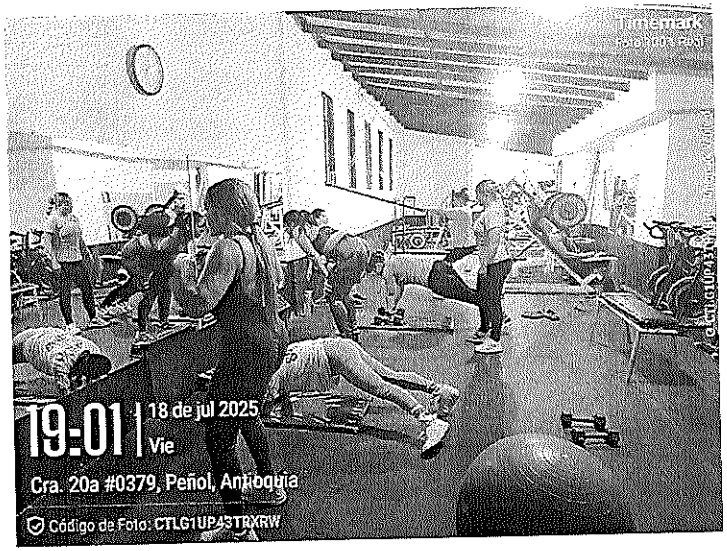




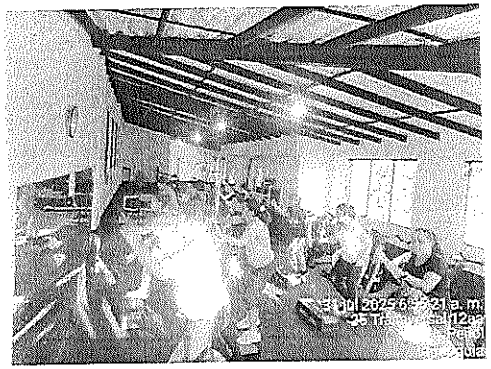
Circuito cuerpo completo



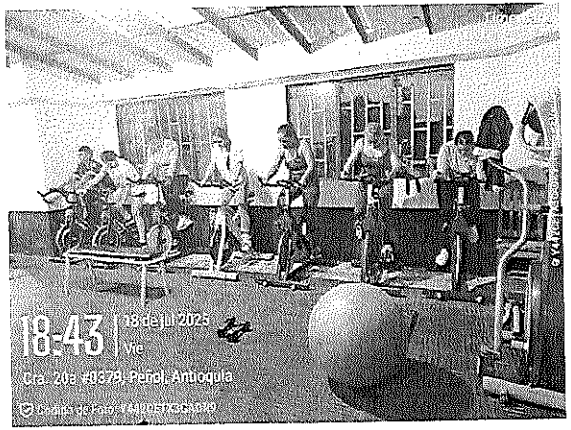




- **Rumba yspining**

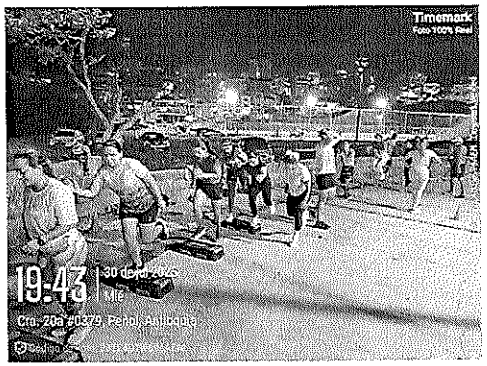




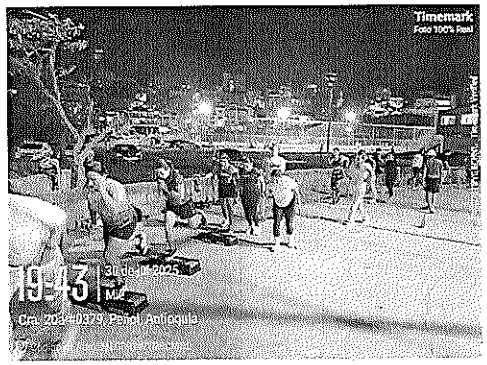


• CIRCUITOS




Timemark
Foto 100% Real
19:43

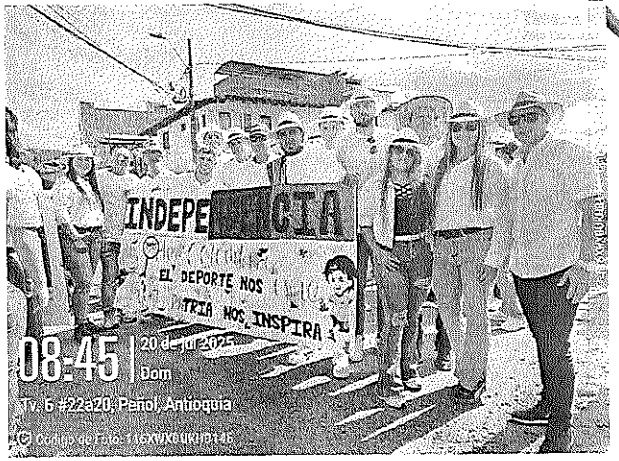

19:00
Cra. 20a #0379, Peñol, Antioquia

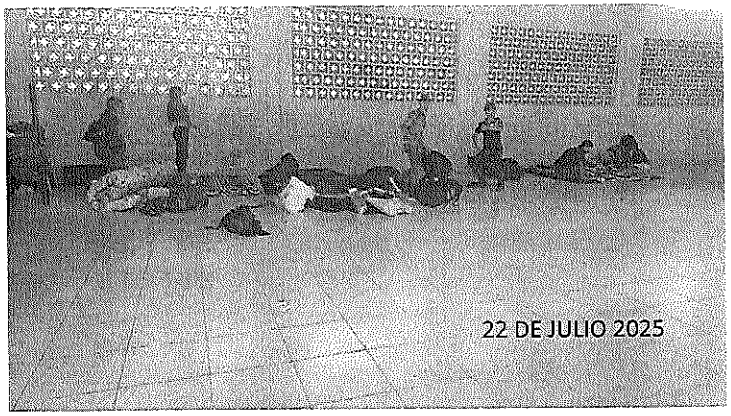

Timemark
Foto 100% Real

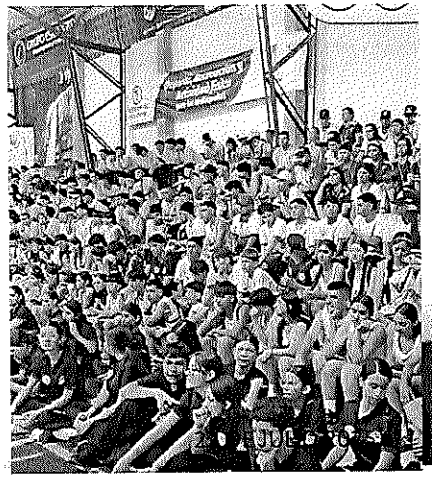
- **PROGRAMAS DEL MES ,REUNIONES JUEGOS INTERCOLEGIADOS**











LISTADO DE ASISTENCIA ENTRENAMIENTOS

MES: Julio - Agosto
CATEGORIA: Gabriel
DEPORTE: GYM

Entrenador Responsable: Kathern Cramer
Hora de Inicio: 6:00 am Hora de Finalización: 8:00 a.m

CONTROL DIARIO DE ASISTENCIA

	Nombres y Apellidos	No. Documento de Identidad	SEMANAS																				Fecha de Nacimiento	EPS
			L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA		
1	Nubia Aristizabal	42842345	X	X	X	X	X	Nubia AR	X	X	X	X		Nubia AR	X	X		X		Nubia AR	X	X	X	X	X	Nubia AR	22 Julio	Nueva G
2	Estella Tovar V	42840578	X	X	X	X	X	Estella Tovar	X	X		X		Estella Tovar	X	X	X		X	Estella Tovar		X	X	X		Estella Tovar	09-10-67	Salud +
3	Victoria Nieva B	1041831034	X	X	X	X	X	Victoria M	X	X	X		X	Victoria M	X	X	X		X	Victoria M	X	Nubia AR				Victoria M	28-08-91	Victoria M
4	Marisol Cepeda	1041230405	X	X	X	X	X	marisol	X	X			X	Marisol	X	X			X	Marisol	X		X		X	Cloud 3001	21-01-90	Salud total
5	[illegible]	1128441198	X	X				MARIE	X	X	X		X	Monte	X	X	X			Natalia		X				Floralba H	28/12/1997	Savia
6	Floralba Hernandez	1001981168	X	X	X	X	X	Floralba H	X	X	X	X	X	Floralba H	X	X	X			Floralba H								Salud
7	[illegible]	70772855	X	X	X	X	X	Nubia	X	X	X	X	X	Nubia	X	X		X		Nubia	X	X	X	X	X		30-10-62	Sura
8	[illegible]	70957994	X	X	X		X	Cristobal R	X	X		X	X	Cristobal R	X	X		X	X	Cristobal R	X	X	X		X		30/03/96	Savia
9	Luis Ramirez		X	X	X	X	X	Sura	X	X		X	X	Sura	X	X		X	X	Sura								
10	Hesyolad R	70807773	X	X	X	X	X	Escalad	X	X				Escalad	X	X		X	X	Escalad	X	X	X	X	X	Escalad	16-08-98	
11	Trinidad Agudelo	42840005	X	X	X	X	X	Trinidad		X	X	X	X	Trinidad		X		X	X	Trinidad	X	X	X	X	X	Trinidad A.	10 08 65	Nueva EPS
12	Yarleny Habid	32209805	X	X	X	X	X	Yarleny	X	X			X	Yarleny	X	X			X	Yarleny	X	X	X	X	X	Yarleny	21/03/85	Sura.
13	Jesi Velasquez	52035 96	X	X	X		X	Jesi	X	X		X		Jesi	X	X		X		Jesi							12/05/88	Savia
14	Yenny Martinez	1041229806	X	X	X	X	X	Yenny	X	X		X	X	Yenny	X	X			X	Yenny	X	X	X		X	Yenny	12/04/89	Savia
15	Juan Pablo R. M	1047234880	X	X	X		X	Juan P	X	X	X		X	Juan Pablo	X	X			X	Juan Pablo	X	X	X	X		CERO	12/04/99	Sura
16	Juliana Cero	1041041879	X	X	X	X	X	CERO	X	X	X	X	X	CERO	X	X			X	CERO	X	X	X	X		Isabel	17/11/98	Savia
17	Isabel Higuita	1128437	X	X	X		X	Isabel H	X	X		X	X	Isabel H	X	X			X	Isabel H	X	X	X		X	Isabel H	12/12/98	Savia
18	Lucia Agudelo	42941049	X	X		X	X	Lucia A	X	X		X	X	Lucia A	X	X			X	Lucia A	X	X	X	X	X	Lucia A	23-12-65	Sura
19	Juan David Arango	1037223205	X		X	X	X	Juan		X	X		X	Juan					X	Juan	X	X	X		X	Juan	30/03/96	Savia
20	Claudia Acevedo	42.84?.3X						Claudia	X	X		X	X	Claudia		X				Sura								

Observaciones:

Firma supervisor

Firma entrenador

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA ENTRENAMIENTOS

MES: Julio - Agosto

CATEGORIA: Libre

DEPORTE: GYM.

Entrenador Responsable: Katherin Ocampo

Hora de Inicio: 9:00 am — Hora de Finalización: 9:00 PM.

CONTROL DIARIO DE ASISTENCIA — SEMANAS

	Nombres y Apellidos	No. Documento de Identidad	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	Fecha de Nacimiento	EPS
1	Elena Patricia Gil	1041228453		X	X	X	X	Elena Patricia Gil	X	X	X	X	X	Elena Patricia Gil	X	X		X		Elena Patricia		X	X	X		Elena Patricia	9 feb 1967	Nueva EPS
2	Jenny Vanessa Molina	1041231708	X	X	X	X	X	Jenny M.	X	X	X	X	X	Jenny M.	X	X		X		Jenny M.	X	X	X	X	X	Jenny M.	27 oct 1992	Nueva EPS
3	Eliana Zuluaga	1037238896	X	X	X	X		Eliana Z.		X	X	X	X	Eliana Z.	X	X	X	X	X	Eliana Z.	X	X	X	X	X	Eliana Z.	28 Abril 1988	Nueva EPS
4	Yeli Garcia O.	1041233789	X	X	X	X		Yeli Garcia	X	X	X	X	X	Yeli Garcia						Yeli Garcia	X	X				Yeli Garcia	10.09.1994	Nueva EPS
5	Liliana Garcia O.	1041230961	X	X	X	X		Liliana G.	X	X	X	X	X	Liliana Garcia	X	X			X	Liliana Garcia	X	X				Liliana G.	19.12.1990	Salud total
6	Dorian A. Hernandez	1041234712	X	X	X	X		Dorian Hdez	X	X			X	Dorian Hdez	X	X	X			Dorian Hdez			X				13-11-1998	Nueva EPS
7	Yoban Esteban Cabellos	1037977997	X	X	X	X		Yoban Cabellos		X					X	X	X				X			X	X		10-07-2000	Salud Sana
8	Tania Marcela Cano	1002244600	X	X	X	X		Tania Cano	X		X		X		X	X	X		X		X	X	X				07-06-25	Nueva EPS.
9	Ingrid Adriana Uribe	1007655726	X	X	X	X		Ingrid Adriana	X	X	X	X		Ingrid Adriana	X	X	X	X		Ingrid Adriana	X	X	X	X		Ingrid Adriana	16-04-90	Salud Salud
10	Wilder Daniel Madera	1042511197	X	X		X	X	Wilder Madera	X		X		X	Wilder Madera	X	X	X		X	Wilder Madera	X	X	X	X	X	Wilder Madera	23-12-2000	Sanitas Salud
11	Holly Zuluaga	1128405731	X	X	X	X	X	Holly Zuluaga	X	X	X	X	X	Holly Zuluaga	X	X	X	X	X	Holly Zuluaga	X	X	X	X	X	Holly Zuluaga	25-11-99	Nueva EPS
12	Sonia Garcia	21788440	X	X	X	X		Sonia G.	X	X	X	X	X	Sonia G.	X	X	X	X	X	Sonia G.	X	X	X	X	X	Sonia G.	04-02-76	Nueva EPS.
13	Lina Hoyos	1128405913	X	X	X	X		Lina Hoyos	X	X	X	X	X	Lina Hoyos	X	X		X	X	Lina Hoyos	X	X	X	X	X	Lina Hoyos	04-02-91	SANITAS
14	Olga Amparo Valencia	1128429179	X	X	X	X		Olga Amparo	X	X	X	X	X	Olga Amparo	X	X	X	X		Olga Amparo	X	X	X	X	X	Olga Amparo	12-6-79	Olga Amparo
15	Yeferson Muñoz	3220985	X	X	X	X		Yeferson	X	X																	21/03/83	Sanitas
16	Alex Aristizabal	1049123187	X		X	X			X	X			X		X	X	X	X	X			X					22/04/92	Sura
17	Alejandro Avila	1060054378	X	X	X	X			X		X		X		X		X		X			X					16/02/92	Sura
18	Paula Henao Z.	1128404773	X	X	X	X		Paula	X	X			X	Paula													3B 2000	SANITAS
19	Enoris Cabrera	1123111166	X	X	X	X		Enoris	X	X	X			Enoris	X	X	X	X	X	Enoris	X	X				Enoris	3/7/2003	SANITAS
20	Manuela Osorio	1040871349	X	X	X	X		Manuela.	X	X	X	X	X	Manuela O.	X	X		X		Manuela O.	X	X	X	X	X	Manuela O.	05/01/2005	Sanitas.

Observaciones:

Firma supervisor: JCB

Firma entrenador:

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA ENTRENAMIENTOS

MES: Julio - agosto

CATEGORIA: Libre

DEPORTE: GYM.

Entrenador Responsable: Kathem Ocampo

Hora de Inicio: 6:00 p.m. Hora de Finalización: 9:00 p.m.

CONTROL DIARIO DE ASISTENCIA

	Nombres y Apellidos	No. Documento de Identidad	SEMANAS																				Fecha de Nacimiento	EPS
			L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA		
1	Jose Polo		X		X		X	Jose		X		X		Jose		X	X		X	Jose	X	X	X		X	Jose	6-11-2001	Nueva
2	TAMILE VALENCIA		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X		X		10-11-89	Nueva ep.
3	Hesaubel Ayala		X	X		X		Yesubel	X		X	X	X	Yesubel	X	X	X		X	Yesubel	X	X		X	Yesubel			Sura
4	Gisela Hernandez		X	X			X		X		X	X			X	X	X	X	X		X	X		X	X		16/08/02	Sura
5	Nelly Zuluaga M		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		24-12-82	Sura
6	Maria Pache cc		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		28-4-03	Nueva
7	Yasmin Polla		X		X		X	Yusmin	X		X		X	Yusmin	X		X		X	Yasmin	X		X		X	Yasmin	25 Cay.	Nueva
8	Camila Patiño		X	X	X			Camila	X		X	X	X	Camila	X	X	X			Camila	X		X			Camila	26 cay.	Sura
9	Leidy García		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		20-04-85	Salud
10	Felipe Cifo		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	Cifo	X	X	X	X	X	Cifo	X	X	X	X	X	Cifo	2 agosto	Sanitas
11	[illegible]		V	V	V	V	V		V	V	V	V	V		V	V		V	V		V	V		V	V		26-02-90	Medimás
12	Cristobal Arcila			V				Cristobal		V				Cristobal		V				Cristobal						Cristobal	30-7-20	Salud
13	Cristobal Duque G.					V					V							V							V		24-11-04	Suiza
14	Glorias Acevedo Hoyos																										20-10-85	Nueva eps
15	Marisela H		X	X	X			Marisela	X				X	Marisela			X		X	Marisela	X		X	X		Marisela	25-11-84	Nueva eps.
16	Luz Elena G																											
17	Jeffry Molina						X	Jeffry M					X	Jeffry M					X	Jeffry M					X	Jeffry M	23-07-02	Salud Total
18																												
19																												
20																												

Observaciones:

Firma supervisor:

Firma entrenador:

Powered by CamScanner

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1041231442		OCAMPO GARCIA KATHERIN	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	Cra 23 c 8	PEÑOL-ANTIOQUIA	3194703582	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-07	2025-07	1711592877	9468588263	I	2025/08/12	2025/08/19	COTRAFA	7	$442,600

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	codigo	nit	dv	AFILIADOS	VALOR A PAGAR (NOMINALIDADES)	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$227,800	$1,100	$0	$228,900
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$227,800	$1,100	$0	$228,900
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$34,700	$200	$0	$34,900
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$34,700	$200	$0	$34,900
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$178,000	$800	$0	$178,800
EPS SURA (ANTES SUSALUD)	EPS010	800,088,702	2	1	$178,000	$800	$0	$178,800
TOTAL				3	$439,500	$2,100	$0	$442,600

2025/08/19 12:48 PM

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1041231442		OCAMPO GARCIA KATHERIN	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	Cra 23 c 8	PEÑOL-ANTIOQUIA	3194703582	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-07	2025-07	1211882877	9488188263	I	2025/08/12	2025/08/19	COTRAFA	7	$442,600

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				NOVEDADES																PENSION		SALUD		CCF		RIESGOS		PARAFISCALES	
No.	Identificación		Nombre	tpg	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Dias	Codigo	Dias	Codigo	Dias	Codigo	Dias	Dias	Exonerado SENA e ICBF
1	CC	1041231442	OCAMPO GARCIA KATHERIN																		230201	30	EPSO10	30		0	14-23	30	0	No
Total	Afiliados(1)																												

2025/08/19 12:48 PM