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-362

Ciudad y Fecha: El Peñol, 17 de octubre 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		TERCER PAGO CORRESPONDIENTE AL MES DE SEPTIEMBRE - OCTUBRE (DEL 10 DE SEPTIEMBRE AL 10 DE OCTUBRE DE 2025) AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS NO. 38-2025 **(CTT-PS38-2025)** (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

VIERNES	10	De:	OCTUBRE	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 cumple con la experiencia y capacidad para el desarrollo del objeto contractual	Cumple con el conocimiento, habilidad, experiencia.	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.	• Trabajo con bandas elásticas • rumba aeróbica • trabajo funcional • trabajo de fuerza • rumba step • GAP	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	• Paginas institucionales • Redes sociales • Voz a voz	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.	- Control de asistencia a los usuarios - Buen mantenimiento de los equipos	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 cumplió con las diferentes actividades relacionadas con la actividad física	• Se realiza circuito funcional en la pista de atletismo • Se llevó a cabo una caminata con las usuarias del gimnasio por la vía de la antena, en el marco de la semana dedicada a promover hábitos y estilos de vida saludables. • Se colaboró durante la semana de actividades recreativas en la vereda La Meseta junto a los compañeros del programa Habilidades para la Vida de EPM.	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.	• En la unidad deportiva de la zona uno, se lleva a cabo una clase musicalizada que incorpora diversos ritmos, donde participan niños, niñas y madres. Esta actividad ofrece un espacio de dinamismo y recreación, permitiendo a los asistentes mover su cuerpo y disfrutar de un momento de distracción. Este proyecto se realiza gracias a la colaboración entre el Inderpe y la fundación atrapa sueños.	Ver registro fotográfico
er las actividades de rumba aeróbica en la deportiva y en el gimnasio municipal	La contratista promueve la actividad física por medio de diferentes actividades en la unidad deportiva y gimnasio municipal	Realiza rumba step y rumba aeróbicos	Ver informe de actividades y fotográfico
durante la vigencia del contrato con la afiliación otizante independiente al Sistema de Seguridad salud, pensiones y ARL, en los porcentajes de ha de pago).	La contratista cumple con el pago oportuno de la seguridad social	Pago oportuno mes a mes.	Revisar archivos anexos al informe mensual
Asistir a las reuniones o capacitaciones programadas con ocasión del contrato.	La contratista asiste con puntualidad el llamado a las respectivas reuniones programas.	Reunión informativa de personal sobre diferentes actividades a realizar en el mes de octubre	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	Se envía el informe por parte de la contratista el 16 de octubre 6 archivos	Informe mensual
Informe escrito que detalle las actividades desarrolladas durante el mes	La contratista cumplió	Mes a mes	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.	Receptora a las recomendaciones dadas durante el mes	No aplica
Reportar de manera inmediata al supervisor, la ocurrencia de cualquier novedad durante la ejecución del contrato.	La contratista reporta diferentes novedades que se presentan en el gimnasio para un buen servicio.	• Se informa sobre el estado de las escaleras de acceso al gimnasio, ya que presentan condiciones de humedad que las hacen resbaladizas, aumentando el riesgo de caídas para los usuarios. • Se informa sobre la deficiente iluminación en el acceso al gimnasio, ya que se torna muy oscura cuando las luces de la cancha están apagadas. Esta situación puede representar un riesgo tanto para los usuarios como para los entrenadores que realizan	se informa a gerencia. Falta evidencias fotográficas.

		sus actividades en ese espacio. • Se informa sobre el uso indebido del espacio en las escaleras del gimnasio, donde algunas personas consumen o fuman sustancias inapropiadas, lo que representa un riesgo para las niñas que asisten al lugar. Se solicita la colaboración de la policía para que realicen rondas y así poder controlar esta situación	
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.	Cronograma de actividades realizadas durante el mes	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	• En la unidad deportiva de la zona uno, se lleva a cabo una clase musicalizada que incorpora diversos ritmos, donde participan niños, niñas y madres. Esta actividad ofrece un espacio de dinamismo y recreación, permitiendo a los asistentes mover su cuerpo y disfrutar de un momento de distracción. Este proyecto se realiza gracias a la colaboración entre el Inderpe y la fundación. • Se realiza circuito funcional en la pista de atletismo • Se llevó a cabo una caminata con las usuarias del gimnasio por la vía de la antena, en el marco de la semana dedicada a promover hábitos y estilos de vida saludables. • Se colaboró durante la semana de actividades recreativas en la vereda La Meseta junto a los compañeros del programa Habilidades para la Vida de EPM.	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	• Se realiza circuitos en la pista de atletismos para la comunidad y usuarios del gym • Se asiste al acto protocolario de la independencia de Antioquia en el hall de la alcaldía • En la unidad deportiva de la zona uno, se lleva a cabo una clase musicalizada que incorpora diversos ritmos, donde participan niños, niñas y madres. Esta actividad ofrece un espacio de	Ver registro fotográfico

		dinamismo y recreación, permitiendo a los asistentes mover su cuerpo y disfrutar de un momento de distracción. Este proyecto se realiza gracias a la colaboración entre el Inderpe y la fundación. • Se realiza circuito funcional en la pista de atletismo • Se llevó a cabo una caminata con las usuarias del gimnasio por la vía de la antena, en el marco de la semana dedicada a promover hábitos y estilos de vida saludables. • Se colaboró durante la semana de actividades recreativas en la vereda La Meseta junto a los compañeros del programa Habilidades para la Vida de EPM. Se asiste al desfile de las fiestas patronales	

Balance General del Contrato		**Pagos realizados al contratista**			
Valor inicial del contrato	**$13.200.000**	3			
concepto		**Concepto (Anticipo, actas, pagos)**	**Compromiso de pago**	**Fecha**	**Valor**
Primer pago	$2.640.000	ACTA N° 1	PAGO	10 de agosto 2025	$2.640.000
Segundo pago	$2.640.000	ACTA N° 2	PAGO	10 de septiembre2025	$2.640.000
Tercer pago	$2.640.000	ACTA N°3	PAGO	10 DE OCTUBRE	$2.640.000
Valor causado que no se ha pagado	$5.280.000				
Valor total ejecutado	$7.920.000				
Valor saldo por ejecutar	$5.280.000				

El valor a pagar por la presente acta es de: DOS MILLONES SEISIENTOS CUARENTA MIL PESOS M.L ($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°03 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 OCTUBRE 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 octubre 2025

Señor:
JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA
COORDINADOR DEPORTIVO

Asunto: Informe mensual de actividades

INFORME	**N.º 3**
NOMBRE:	Katherin Ocampo García
CEDULA:	1.041.1231.442
PERIODO DEL INFORME:	10 de septiembre al 10 de octubre 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 septiembre de 2025 al 10 de octubre de 2025

PROCESOS TRABAJADOS			
USUARIOS ATENDIDOS EN EL GIMNASIO		**TOTAL**	
M	**F**	**M**	**F**
6	34	6	34

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.	• En la unidad deportiva de la zona uno, se lleva a cabo una clase musicalizada que incorpora diversos ritmos, donde participan niños, niñas y madres. Esta actividad ofrece un espacio de dinamismo y recreación, permitiendo a los asistentes mover su cuerpo y disfrutar de un momento de distracción. Este proyecto se realiza gracias a la colaboración entre el Inderpe y la fundación. • Se realiza circuito funcional en la pista de atletismo • Se llevó a cabo una caminata con las usuarias del gimnasio por la vía de la antena, en el marco de la semana dedicada a promover hábitos y estilos de vida saludables. • Se colaboró durante la semana de actividades recreativas en la vereda La Meseta junto a los compañeros del programa Habilidades para la Vida de EPM.
• Realizar actividades de fomento promoción de actividad física en la zona urbana del municipio de el Peñol	• En la unidad deportiva de la zona uno, se lleva a cabo una clase musicalizada que incorpora diversos ritmos, donde participan niños, niñas y madres. Esta actividad ofrece un espacio de dinamismo y recreación, permitiendo a los asistentes mover su cuerpo y disfrutar de un momento de distracción. Este proyecto se realiza gracias a la colaboración entre el Inderpe y la fundación atrapa sueños. • Se colaboró durante la semana de actividades recreativas en la vereda La Meseta junto a los compañeros del programa Habilidades para la Vida de EPM.
• 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 lleva a cabo la reunión convocada por el área administrativa, en la cual el coordinador de deportes nos informa sobre las actividades programadas para el mes de octubre. Además, se ofrece un espacio para que cada entrenador comparta las actividades que ha realizado y sus propuestas para el resto del año.
• 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 10 de octubre 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 informa sobre el estado de las escaleras de acceso al gimnasio, ya que presentan condiciones de humedad que las hacen resbaladizas, aumentando el riesgo de caídas para los usuarios. • Se informa sobre la deficiente iluminación en el acceso al gimnasio, ya que se torna muy oscura cuando las luces de la cancha están apagadas. Esta situación puede representar un riesgo tanto para los usuarios como para los entrenadores que realizan sus actividades en ese espacio. • Se informa sobre el uso indebido del espacio en las escaleras del gimnasio, donde algunas personas consumen o fuman sustancias inapropiadas, lo que representa un riesgo para las niñas que asisten al lugar. Se solicita la colaboración de la policía para que realicen rondas y así poder controlar esta situación.
• 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.	• En la unidad deportiva de la zona uno, se lleva a cabo una clase musicalizada que incorpora diversos ritmos, donde participan niños, niñas y madres. Esta actividad ofrece un espacio de dinamismo y recreación, permitiendo a los asistentes mover su cuerpo y disfrutar de un momento de distracción. Este proyecto se realiza gracias a la colaboración entre el Inderpe y la fundación. • Se realiza circuito funcional en la pista de atletismo • Se llevó a cabo una caminata con las usuarias del gimnasio por la vía de la antena, en el marco de la semana dedicada a promover hábitos y estilos de vida saludables. • Se colaboró durante la semana de actividades recreativas en la vereda La Meseta junto a los compañeros del programa Habilidades para la Vida de EPM. •
• Las demás obligaciones que delegue el supervisor o Gerente.	• Se realiza circuitos en la pista de atletismos para la comunidad y usuarios del gym • Se asiste al acto protocolario de la independencia de Antioquia en el hall de la alcaldía • En la unidad deportiva de la zona uno, se lleva a cabo una clase musicalizada que incorpora diversos ritmos, donde participan niños, niñas y madres. Esta actividad ofrece un espacio de dinamismo y recreación, permitiendo a los asistentes mover su cuerpo y disfrutar de un momento de distracción. Este proyecto se realiza gracias a la colaboración entre el Inderpe y la fundación. • Se realiza circuito funcional en la pista de atletismo • Se llevó a cabo una caminata con las usuarias del gimnasio por la vía de la antena, en el marco de la semana dedicada a promover hábitos y estilos de vida saludables. • Se colaboró durante la semana de actividades recreativas en la vereda La Meseta junto a los compañeros del programa Habilidades para la Vida de EPM. • Se asiste al desfile de las fiestas patronales

PLANEACIÓN, SIGUIENTE MES

INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACIÓN FISICA, RECREACION Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL

NIT: 811006655-3

¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!

ENTRENADORA	Katherin Ocampo García					
MES	10 de octubre al 10 de noviembre 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 triceps</u> Press banca plano Vuelos con mancuerna Press alto en máquina Extensión de triceps 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.	<u>Ejercicios de glúteo</u> Búlgara Peso muerto Curl de isquiotibilaes Hip thrust	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

		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	Sentadilla suma Patada con banda Puente Estocada			
	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 Finalizando con cardio en bicicleta o salto con cuerda	<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
	JUEVES	Se inicia con series de calentamiento	<u>trabajo de fuerza para glúteos:</u>	Corregir las posturas que se realizan en	Dar a conocer que musculo	Dar motivación a cada usuario

		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	con peso y bandas de tela patada aducción puente sentadilla zumo	cada movimiento del ejercicio puesto	se trabaja con cada ejercicio	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 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

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 tríceps</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 Se realiza rumba aeróbica	<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

		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:
Celular

JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA
Supervisor

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

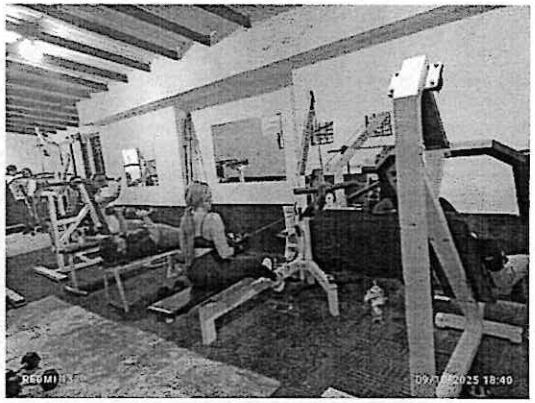
- ENTRENAMIENTOS, SALIDAS A COMPETENCIA, ACTIVIDADES PROGRAMADAS.

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

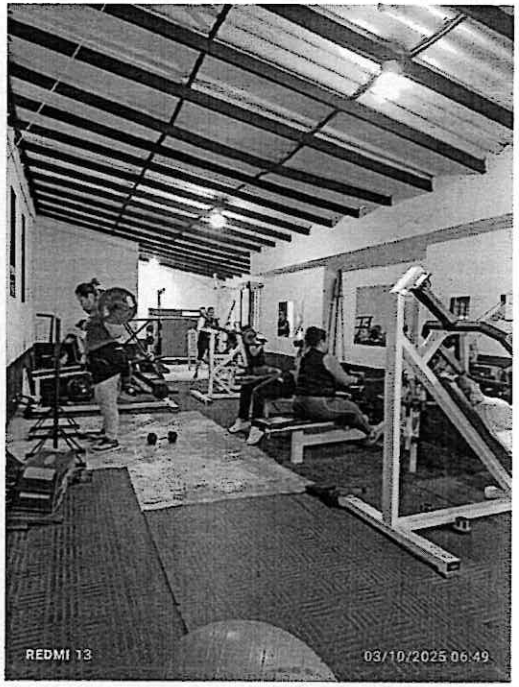
- **PROGRAMAS**
- Aérobicos fundación amor por amor
- Capacitación comunicación
- pausas activas agua y aseo
- Circuito pista multifuncional
- Entrega de cancha polideportiva en la meseta
- acto protocolario de la independencia de Antioquia
- Integración realizada por el área administrativa

PROGRAMAS O ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL ENTRENADOR

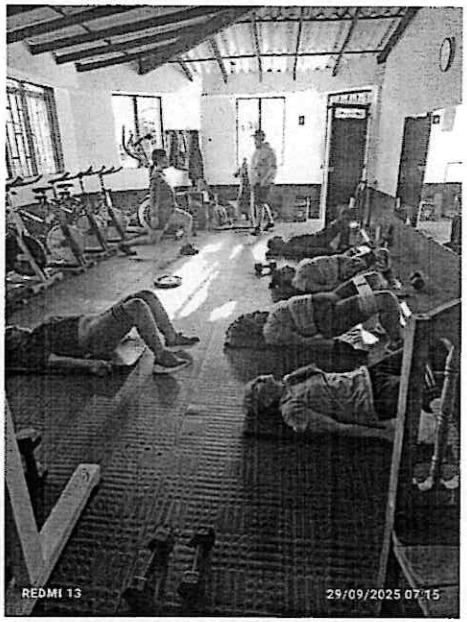
Trabajo de fuerza







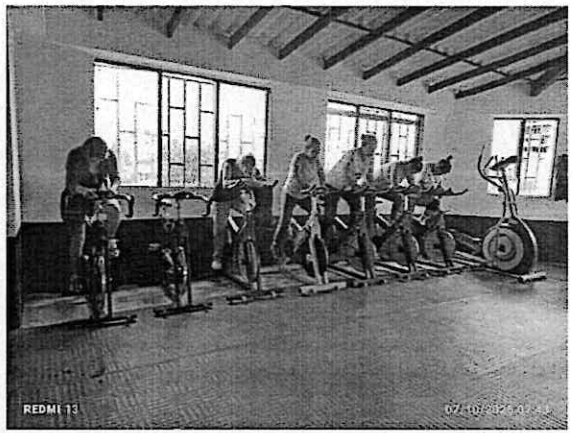
Circuito de brazos y glúteo

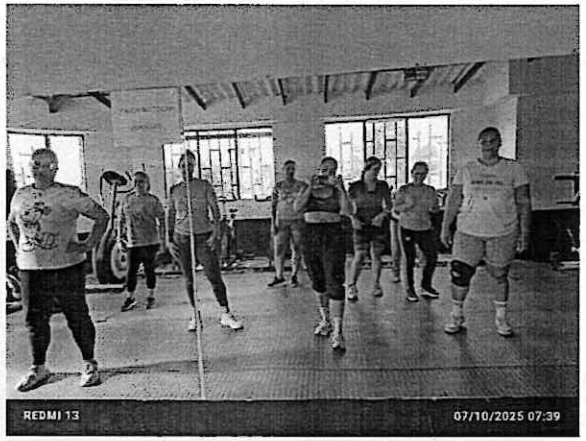






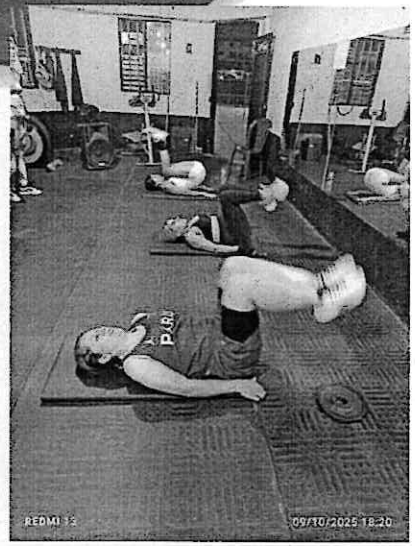
- **Rumba y spining**

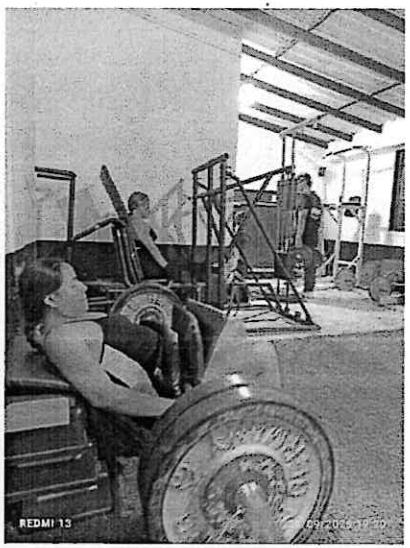


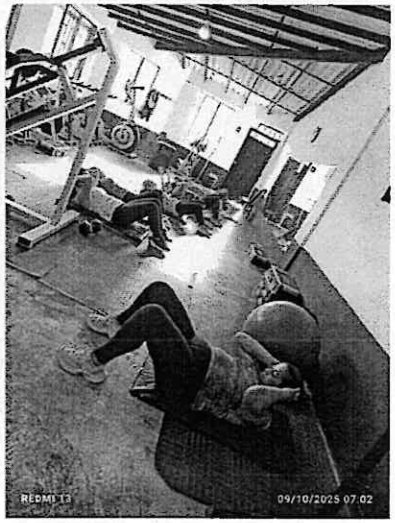






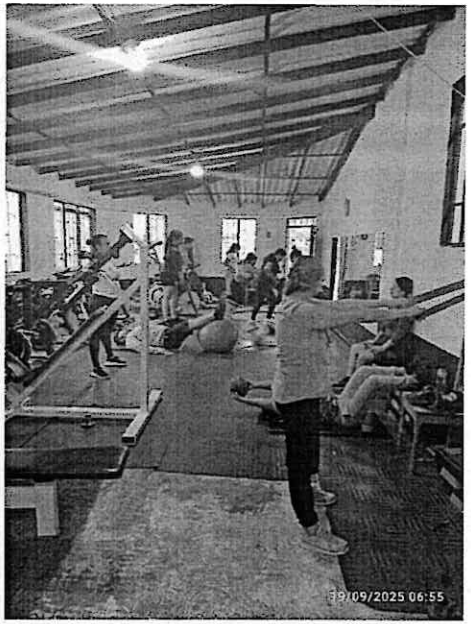

REDMI 13
09/10/2025 18:20

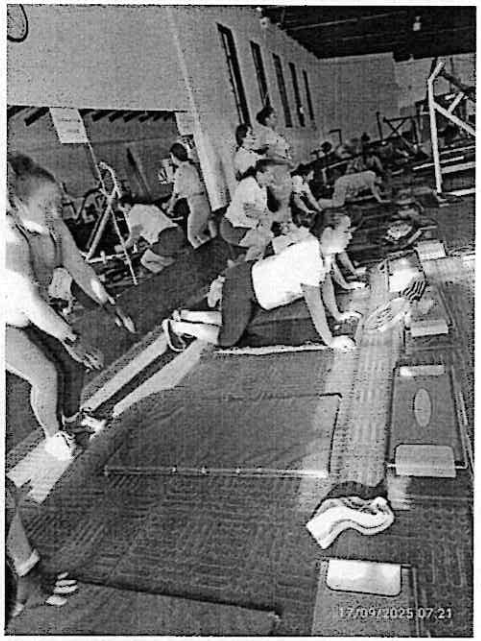

REDMI 13

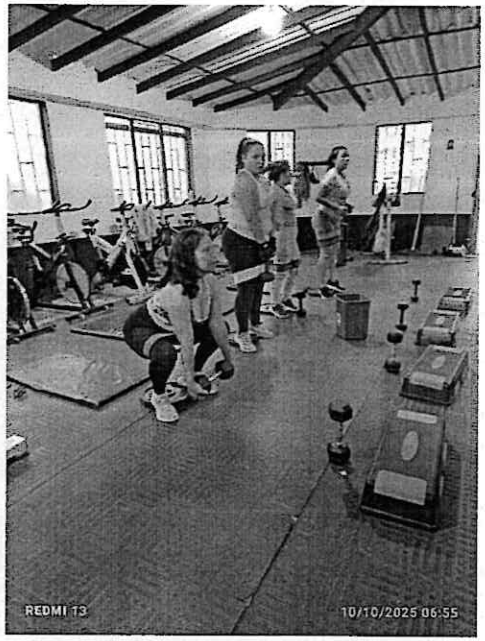

REDMI 13
09/10/2025 07:02


REDMI 13
09/10/2025 18:16

Circuito cuerpo completo



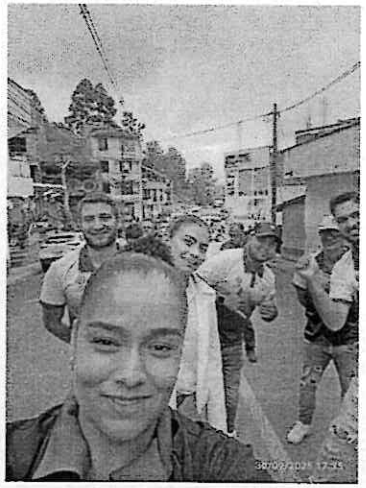




- **PROGRAMAS DEL MES ,REUNIONES JUEGOS INTERCOLEGIADOS**













LISTADO DE ASISTENCIA ENTRENAMIENTOS

MES: Septiembre - Octubre 10 2028

CATEGORIA: Libre

DEPORTE: Gimnasio

Entrenador/Resp

finalizacion:

	Nombres y Apellidos	No. Documento de Identidad	CONTROL DIARIO DE ASISTENCIA SEMANAS																				Fecha de Nacimiento
			PRIMERA SEMANA					FIRMA	SEGUNDA SEMANA					FIRMA	TERCERA SEMANA					FIRMA	CUARTA SEMANA					FIRMA	
			L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		
1	Enoris Calderon D	43 671166	X	X	X	X	X	Enoris C.	X	X		X	X	Enoris C.	X		X		X	Enoris C.	X	X		X		Eno	03-27-69
2	Lila Hernandez Cau	42840923	X	X	X	X	X	Lila Hdez	X		X	X		Lila Hdez		X	X	X		Lila Hdez	X	X	X		X	dil	10 47 62
3	Virgelma Naranjo	42841720	X	X	X	X	X	Virgelma.	X		X	X	X	Virgelma	X	X			X	Virgelma	X	X	X	X	X	Virge	05/ 71
4	olga Amparo Gallego	42842419	X	X	X	X	X	olga Amparo	X	X	X	X		olga Amparo	X	X	X	X	X	olga Amparo	X	X	X	X	X	olga	12-06-79
5	Escuela Nueva	26702999	X	X	X	X	X	Escuela N	X		X	X		Escuela N	X		X		X	Escuela N		X	X			Escu	
6	Josmary Osteocochea	8855284	X	X	X	X	X	Josmary O	X	X	X	X	X	Josmary O	X	X	X	X	X	Josmary O	X	X	X	X	X	josm	21-12-84
7	Yaileny Hosiz Ramirez.	32209805	X	X	X			Yaileny H.	X	X	X	X	X	Yaileny H.	X	X	X	X	X	Yaileny H.	X	X	X		X	Yail	21/03/83.
8	Yailal Felis Pinillos	27778340		X	X	X		Yailal Feli		X	X		X	Yailal Feli	X		X		X	Yailal Feli	X	X			X	Yail	21.
9	Yuvidad Agudelo O.	42.840065	X	X			X	Yuvidad A.	X		X	X		Yuvidad A.	X	X	X			Yuvidad A.		X	X	X		Juve	71 CC
10	Ali Broches	11825 30	X	X	X	X	X	Ali	X	X	X	X	X	Ali	X	X	X	X	X	Ali	X	X	X	X	X	Ali	
11	Corina Gomez	2547886	X	X	X	X	X	Corina G.	X	X	X	X	X	Corina G.	X	X	X	X	X	Corina G.	X	X	X	X	X	Cori	
12	Yaneth yepes	1058031962	X	X	X	X	X	Yaneth	X	X	X	X	X	Yaneth	X	X	X	X		Yaneth	X	X	X	X	V	Yan	
13	Nelly Echeverry H	42840573	X	X	X	X	X	Nelly Echev	X	X	X	X	X	Nelly Echev	X	X	X	X	X	Nelly Echev	X	X	X	X	X	nelly	
14	Sonia Graa	42 84 051	X	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	So	
15	Estella Pero	40.451 340	X	X	X	X	X	Estella	X	X	X	X	X	Estella	X	X	X	X	X	Estella.	X	X	X	X	X	Est	
16	Flor Alba	30.411 281 450	X	X	X	X	X	Flor Alba	X	X	X	X	X	Flor Alba	X	X	X	X	X	Flor Alba	X	X	X	X	X	Flor	
17	Manuela Gomez	1045 231 540	X	X	X	X	X	manu	X	X	X	X	X	manu	X	X	X	X	X	manu	X	X	X	X	X	ma	
18	Lady Graa	1045 -55- -	X	X	X	X	X	Lady	X	X	X	X	X	Lady	X	X	X	X	X	Lady	X	X	X	X	X	dan	
19	Nuba Arstizabal	42 843435	X	X	X	X	X	Nuba A	X	X	X	X	X	Nuba A	X	X	X	X	X	Nuba A	X	X	X	X	X	Nu	
20	Victoria Mann	1041. 231.039	X	X	X	X	X	Victoria	X	X	X	X	X	Victoria	X	X	X	X	X	Victoria.	X	X	X	X	X	Vict	

Observaciones:

Firma supervisor:

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA ENTRENAMIENTOS

MES: Septiembre-Octubre 10 2025

CATEGORIA: Libre

DEPORTE: Gimnasio

Entrenador/Responsable: Katherin Ocampo

Hora de Inicio: 6:00 Hora de Finalización: 07:00 PM

CONTROL DIARIO DE ASISTENCIA

	Nombres y Apellidos	No. Documento de Identidad	SEMANAS												Fecha de Nacimiento	EPS
			PRIMERA SEMANA					FIRMA	SEGUNDA SEMANA					FIRMA	TERCERA SEMANA					FIRMA	CUARTA SEMANA					FIRMA		
			L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V			
1	Alejandro Ana2	1042065	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		28-04-	
2	Eliana Zuluaga	1037258090	✓	✓	✓	✓	✓	Eliana	✓	✓	✓	✓	✓	Eliana	✓	✓	✓	✓	✓	Eliana	✓	✓	✓	✓	✓	Eliana	28-04-92	Sanitas
3	Lila Lizarazo	33533 40110		✓		✓		Lizarazo	✓		✓	✓		Lizarazo	✓		✓	✓		Lizarazo	✓	✓	✓		✓	Lizarazo	26-02-68	SANITAS
4	Estella Jaramillo V.	42540278	✓	✓	✓	✓	✓	Estella Jaramillo V	✓	✓	✓	✓	✓	Estella Jaramillo V	✓	✓	✓	✓	✓	Estella Jaramillo V	✓	✓	✓	✓	✓	Estella Jaramillo V	42540278	Sura
5	Maria Arboleda	42810065	✓	✓	✓	✓	✓	Maria Arboleda	✓	✓	✓	✓	✓	Maria Arboleda	✓	✓	✓	✓	✓	Maria Arboleda	✓	✓	✓	✓	✓	Maria Arboleda		
6	Olga Amparo	42842919	✓	✓	✓	✓	✓	Olga Amparo	✓	✓	✓	✓	✓	Olga Amparo	✓	✓	✓	✓	✓	Olga Amparo	✓	✓	✓	✓	✓	Olga Amparo	12-06-79	Nueva Eps
7	Kamile VALENCIA	1041130029	✓	✓			✓	Kamile	✓	✓			✓	Kamile	✓	✓			✓	Kamile	✓	✓			✓	Kamile	10-1-00	Sanitas
8	Gladys Acevedo	43893876	✓	✓	✓	✓	✓	Gladys	✓	✓	✓	✓	✓	Gladys	✓	✓	✓	✓	✓	Gladys	✓	✓	✓	✓	✓	Gladys	24-11-90	Sura
9	Eliza Hernandez.	1038446622	✓			✓	✓	Eliza	✓			✓		Eliza	✓				✓	Eliza		✓			✓	Eliza	30-9-80	Sura
10	Luz Elena C.	42840162	✓	✓	✓	✓	✓	Luz	✓	✓	✓	✓		Luz		✓		✓		Luz	✓		✓			Luz	5-2-92	Sura
11	Natalia Hernandez	1041254642	✓	✓	✓	✓	✓	Natalia	✓	✓	✓	✓	✓	Natalia	✓	✓	✓			Natalia	✓	✓	✓	✓	✓	Natalia	5-0-92	Sura
12	Susana Ramirez	1041225588	✓	✓	✓	✓	✓	Susana		✓	✓	✓	✓	Susana		✓	✓	✓	✓	Susana	✓		✓			Susana	1-011-	Sura
13	Adiela Montes.	1041228588						Adiel	✓					Adi						Adi						Adi	20-02-91	Sura
14	Sandra Garcia	1041255492	✓	✓	✓	✓	✓	Sandra		✓	✓	✓		Sandra	✓	✓	✓	✓		Sandra		✓	✓			Sandra	17-05-99	Sanitas
15	Yeni M.	1041229506	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		12-03-89	Sura
16	Corina Gomez	25447896	✓	✓	✓	✓	✓	Corina	✓	✓	✓	✓	✓	Corina	✓	✓	✓	✓	✓	Corina	✓	✓	✓	✓	✓	Corina	1-01-59	Sanitas
17	Ali Broath.	1182530	✓	✓	✓	✓	✓	Ali	✓	✓	✓	✓	✓	Ali	✓	✓	✓	✓	✓	Ali	✓	✓	✓	✓	✓	Ali	31-10-75	Nueva EPS
18	Elena pratonca	1041228433	✓	✓	✓	✓	✓	Elena	✓	✓	✓	✓	✓	Elena	✓	✓	✓	✓	✓	Elena	✓	✓	✓	✓	✓	Elena	5-12-94	
19	Susana Ramirez	1041225588	✓	✓	✓	✓	✓	Sus.	✓	✓	✓	✓	✓	Sus.	✓	✓	✓	✓	✓	Sus.	✓	✓	✓	✓	✓	Sus.		
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	Límite	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2025-09	2025-09	1857252286	9492195109	I	2025/10/09	2025/10/16	COTRAFA	7	$442,500

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$227,800	$1,000	$0	$228,800
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$227,800	$1,000	$0	$228,800
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				1	$440,500	$2,000	$0	$442,500

2025/10/16 02:04 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	Días Mora	Valor
2025-09	2025-09	1857252286	9492195109	1	2025/10/09	2025/10/16	COTRAFA	7	$442,500

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				NOVEDADES															PENSION		SALUD		CCF		RIESGOS		PARAFISCALES	
No.	Identificación		Nombre	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Días	Codigo	Días	Codigo	Días	Codigo	Días	Días	Exonerado SENA e ICBF
1	CC	1041231442	OCAMPO GARCIA KATHERIN																		230201	30	EPS010	30		0	14-23	30	0	No
Total	Afiliados(1)																												

2025/10/16 02:04 PM