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:	25000598 H3 DE 2025
Nombre del Contratista:	MINA INGENIEROS S.A.S
Periodo informe:	14/06/2025 AL 13/07/2025
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:

Durante el periodo del 14 de junio al 13 de julio de 2025, se implementó un programa físico con sesiones estructuradas en jornadas de gimnasio, pausas activas y entrenamientos funcionales personalizados. Las actividades se enfocaron en los siguientes ejes:

Estiramientos Específicos y Generales

- Aplicación de técnicas de estiramiento estático y dinámico orientadas a mejorar la flexibilidad muscular y prevenir contracturas.
- Se enfocó en cadenas musculares de mayor uso en oficina: cuello, espalda baja, zona lumbar, isquiotibiales y hombros.
- Se realizaron de forma dirigida en gimnasio y durante pausas activas.

Coordinación Oculomanual y Oculopédica

- Se trabajaron ejercicios para estimular la relación entre percepción visual y acción motora con implementos (pelotas, conos, sogas).
- Actividades realizadas en circuitos grupales y tareas individuales, mejorando la atención, precisión y velocidad de reacción.

Coordinación General y Específica – Tren Superior e Inferior

- Se desarrollaron rutinas dirigidas al control neuromotor, mediante movimientos simultáneos y alternos de extremidades.
- Entrenamientos tipo circuito para fortalecer sinergias musculares y mejorar el equilibrio dinámico y postural.

Masajes Localizados – Tren Superior

- En sesiones especiales se aplicaron técnicas manuales de masaje para recuperación en cuello, hombros, espalda y brazos.
- Estas intervenciones ayudaron a mitigar tensiones musculares por estrés o posturas repetitivas.

Actividades Recreativas: Cooperación, Coordinación y Agilidad Mental

- Se incluyeron dinámicas lúdicas en grupo para fomentar la integración, la rapidez mental y la capacidad de respuesta física.
- Juegos activos, retos cognitivos con desplazamientos y trabajo en equipo fueron clave para motivar y dinamizar el clima laboral.

Estímulos de Fuerza Intramuscular y Propriocepción Isométrica

- Ejercicios de fuerza controlada, trabajo isométrico y estabilidad muscular sin carga externa.
- Activación profunda de musculatura postural (core), trabajo de propiocepción y equilibrio funcional.

Preparación Específica General – Atletismo y Ciclismo

- Se brindó orientación y sesiones prácticas para el acondicionamiento físico de funcionarios interesados en estas disciplinas.
- Se trabajó capacidad aeróbica, técnica de zancada, cadencia y resistencia progresiva con criterios deportivos.

Preparación General Preventiva – Casos Posoperatorios

- Se acompañó el retorno progresivo al ejercicio de usuarios con antecedentes médicos recientes.
- Ejercicios adaptados con bajo impacto, control respiratorio, movilidad suave y fortalecimiento progresivo

ENFOQUE DIFERENCIAL Y REGISTRO DE PARTICIPACIÓN

• Se implementó el enfoque diferencial, ajustando las rutinas y pausas según:

o Condiciones físicas particulares (personas con lesiones o movilidad reducida).
o Niveles de condición física (principiantes, intermedios y avanzados).
o Género, edad y rol laboral.

• Se diligenciaron listas de asistencia semanales, tanto para gimnasio como para pausas activas.
• Estas listas están debidamente organizadas por semana, actividad, fecha y horario, y serán presentadas como anexo técnico de este informe.
• Se identificó una participación constante de al menos 10 a 15 personas por jornada de gimnasio y entre 15 y 25 personas en cada sesión de pausas activas, dependiendo del día.

SOPORTES Y EVIDENCIA DOCUMENTAL

Como respaldo a la ejecución de las actividades, se entrega el siguiente material:

• Registro visual de actividades desarrolladas (fotos en sesiones).
• Listas de asistencia con firma de participantes.
• Planificaciones de rutina física semanales ajustadas a cada enfoque.
• Testimonios espontáneos de satisfacción y mejora de condición general por parte de los funcionarios.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

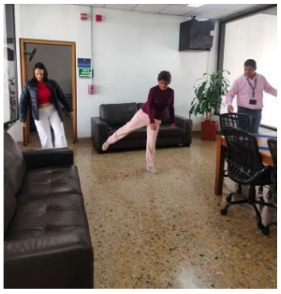
Durante el periodo reportado se dio continuidad al cumplimiento del objeto contractual, con una excelente disposición de los participantes y resultados visibles en:

• Mayor capacidad física funcional.
• Disminución de molestias físicas reportadas.
• Aumento en el número de asistentes regulares.
• Fortalecimiento del vínculo entre bienestar físico y desempeño laboral.

Recomendaciones:

• Profundizar en el seguimiento individualizado a personas con condiciones médicas particulares.
• Explorar la incorporación de evaluaciones físicas básicas periódicas para medir avances.
• Continuar promoviendo la cultura del autocuidado físico en la entidad.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA:



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

RODUCTOS ENTREGADOS Y/O BIENES ENTREGADOS:

No aplica

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
OBSERVACIONES:		

VERIFICACIÓN de obligaciones frente al SGSST

EXAMEN OCUPACIONAL

¿CUENTA CON EL EXAMEN PREOCUPACIONAL VIGENTE?	
SI	**NO**
¿FUE ENTREGADA LA COPIA DEL EXAMEN A LA SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS SRH-GSST?	
SI	**NO**

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

FECHA DE REALIZACIÓNDEL EXAMEN	**FECHA DE VENCIMIENTO DEL EXAMEN**

CAPACITACIÓN EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

¿ASISTIÓ A LA CAPACITACIÓN EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO?	
SI	**NO**
X	
FECHA DE REALIZACIÓN DE LA CAPACITACIÓN	

PUBLICACIÓN DEL INFORME EN LA PLATAFORMA SECOP II

NÚMERO DE INFORME	PUBLICACIÓN EN SECOP II	
	SI	NO
1	x	

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

ORCENTAJES 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
25000598 H3 de 2025	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 DEMEDELLÍN	$31.005.450	14 de junio 2025 al 13 de julio de 2025	$23.254.087,75	$7751362,25	$3,875,681

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

Al 16 de julio el avance de ejecución del contrato es de 37,5%.

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

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

Claudia Montes.

CLAUDIA BIBIANA MONTES RIVERA

Supervisor