INFORME DE EJECUCIÓN DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2025

Contrato N.º: PMC 0030/2025

Contratista: ALEJA FIT

NIT / C.C.: 1118806747

Representante Legal: Mayra Alejandra Ariza López

Entidad Contratante: CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA

Objeto del Contrato: Prestación de servicios para la prevención de enfermedades cardiovasculares a través del acondicionamiento físico y mejoramiento de la calidad de vida de los funcionarios de CORPOGUAJIRA.

Valor Total del Contrato: $24.000.000 COP

Duración: 3 meses

Periodo que se reporta: 1 al 30 de Noviembre de 2025

Supervisor del Contrato: Edinson Perez Cobo

1. Actividades Ejecutadas Durante el Segundo Mes,

• Desarrollo de las sesiones de acondicionamiento físico segun la planificacion realizada en elm es anterior: ejecución de sesiones grupales presenciales con enfoque en resistencia cardiovascular, fortalecimiento muscular y movilidad articular. En total, 45 funcionarios participaron activamente en las jornadas del mes, entre 60 a 75 minutos cada session de entrenamiento.

• Seguimiento y control de progreso: control de asistencia, observaciones individuales y retroalimentación continua sobre técnica e intensidad del ejercicio.

• Charlas y orientación en salud: se realizaron una charla educativas sobre hábitos saludables y prevención de enfermedades cardiovasculares, con entrega de material informativo.

2. Resultados del Segundo Mes

- Total de funcionarios atendidos: 45

- Porcentaje de participación: 100% del grupo asignado

- Cumplimiento de actividades programadas: 100%

- Asistencia promedio del mes: 90%

- Nivel de satisfacción de los participantes: Alto, según retroalimentación verbal y observaciones en campo.

- Se evidenció mejora en resistencia cardiovascular y movilidad articular.

3. Cumplimiento de Obligaciones

Obligación	Estado	Evidencia
Ejecución del programa físico	Cumplido	Listados de Asistencia, registros. (anexo_1) fotográficos (anexo 2) y plan de entrenameinto (Anexo 3),
Charlas de prevención cardiovascular	Cumplido	material educativo (Anexo 4)
Informe mensual	Cumplido	Presente documento

4. Observaciones

Los funcionarios mostraron un excelente compromiso y participación. No se presentaron novedades que afectaran el desarrollo de las actividades, la disminucion de los participantes fue porque muchos salieron a vacaciones. Se recomienda continuar con la misma metodología para el siguiente mes, incrementando progresivamente la intensidad del entrenamiento.

5. Conclusión

El desarrollo de las actividades correspondientes al segundo mes del contrato PMC 0030/2025 se cumplió satisfactoriamente, en conformidad con el objeto contractual. Se garantiza la continuidad del proceso para el tercer mes, manteniendo la calidad del servicio y el acompañamiento técnico-profesional.



_____

Mayra Alejandra Ariza López
Representante Legal – ALEJA FIT
C.C. 1118806747

ANEXOS

ANEXO 1

INFORME DE EJECUCIÓN DE CONTRATO

INFORME #: 02

CONTRATO #: PMC 003 - 2025.

CONTRATISTA: Aleja Fit Gym.

OBJETO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES A TRAVÉS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS FUNCIONARIOS DE LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA - CORPOGUAJIRA.

PERIODO DE EJECUCIÓN: 01 a 30 de Noviembre de 2025.

ITEM	NOMBRE	CEDULA
1	Yarledys Rincones Pacheco	1118853332
2	LUIS ENRIQUE SARMIENTO ARÉVALO	1118812349
3	Eider José Gámez Frías	15172164
4	VILMARIS MARTINEZ CONTRERAS	39491544
5	JEFERSON JOSÉ BRACHO CARVAJAL	84081580
6	OSCAR MIGUEL DURAN OSPINO	1121328479
7	JORGE ANDRES PÉREZ SUAREZ	84090061
8	DIDIER HUMBERTO REY RODGERS	8734509
9	Everto Jesus Daza Cuello	79421819
10	Maria Fernanda Fonseca Mora	1118880367
11	ENELVIS DEL CARMEN CORDOBA PACHECO	40935595
12	Orfelina Barros Barrios	36720591
13	NADIENKA CHARRY TORO	1118824831
14	Alberto mario cuadrado oñate	1010103261
15	John Jairo Gómez González	72218170
16	ALEXNAIDER BEJUMEA MURGAS	84102251
17	Francis Paola Toro Serrano	1118851344
18	Manuel Ernesto Manjarres Altahona	7144031
19	YELDIS CELEDON VILLA	40935390
20	MARIA DEL SOCORRO NUÑEZ GARCIA	56075456
21	Joao Carlos Pérez Vergara	1003043628

22	herwing cotes mejía	15209080
23	Angélica Patricia Mendoza Redondo	1118816724
24	JUAN MANUEL PERTUZ MENA	8790539
25	Kiana Valbuena	1118821534
26	Pablo José Cardona montes	1053780209
27	Lineth Patricia Ali Ramirez	30061576
28	JAVIER FRAGOZO DAZA	84038302
29	Héctor Alexander Suaza Pimienta	84083323
30	Rider Oñate Diaz	84069436
31	Gabriela Londoño Ospina	25112642
32	NUVIA ELENA CELEDON SOCARRAS	40922190
33	EDUARDO JOSE DAZA CUELLO	84038002
34	MARIA CAROLINA GUERRA	1065656329
35	ZAYRA OVIEDO	37752715
36	Isabel Marcela Saavedra Bucheli	30732412
37	Nicolas Julio Gonzalez Monroy	77096753
38	Eder Fernando Acuña parody	84087828
39	ÁLVARO ENRIQUE LÓPEZ TORRES	17902709
40	Carlos Alberto Anturi Oñate	77189026
41	Brunilda Paz	32141519
42	Leonar José Fonseca y	72257995
43	ALFREDO JOSE VARGAS FUENTES	1119840010
44	Elio Brito Frias	1121537593
45	SORAIMA LARA BRITO	1118823101






MARCY MWM
EL CUERP
HACE
LO QUE IA MENT
CREE


OAKLAND


MoviFIT






OAKLAND


MoviFIT




adidas
adidas


NISSI




LOAD
EM UP




MARCY
MARCY MWM


FAUNA SILVESTRE






MARCY









ANEXO 3
PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO – CORPOGUAJIRA / ALEJA FIT

Contrato: PMC 0030/2025

Periodo: Noviembre 2025

Objetivo general: Mejorar la condición física, prevenir enfermedades cardiovasculares y fortalecer la masa muscular.

PLAN SEMANAL – HOMBRES

Objetivo: Hipertrofia muscular, fuerza, Perdida de porcentaje de grasa y equilibrio corporal.
Frecuencia: 5 días a la semana (3 superior / 2 inferior)

Duración por sesión: 75 minutos aprox.

Día	Zona	Ejercicios principales	Series x Reps	Descanso
Lunes	Tren Superior (Pecho – Tríceps)	Press banca plano, Press inclinado mancuernas, Fondos, Press francés, Cuerda en polea	4x8-10	60-90 seg

Martes	Tren Inferior (Piernas – Glúteos)	Sentadilla, Prensa, Peso muerto rumano, Extensión cuádriceps, Curl femoral	4x10-12	90 seg
Miércoles	Tren Superior (Espalda – Bíceps)	Dominadas, Remo con barra, Jalón al pecho, Curl con barra, Curl Martillo	4x8-10	60-90 seg
Jueves	Tren Inferior (Piernas – Glúteos)	Sentadilla frontal, Zancadas, Hip Thrust, Curl femoral, Gemelos en Prensa	4x10-12	90 seg
Viernes	Tren Superior (Hombros – Core)	Press militar, Elevaciones laterales, Pájaros, Encogimientos, Planchas, Ab-wheel	4x12 / 3x30 seg	60 seg

† Recomendaciones: Calentamiento previo (10 min de cardio + movilidad articular), estiramientos, 15 minutos de cardio al final y progresión semanal de carga.

PLAN SEMANAL – MUJERES

Objetivo: Tonificación, fortalecimiento, Perdida de porcentaje de grasa y desarrollo del tren inferior.

Frecuencia: 5 días a la semana (3 inferior / 2 superior) Duración por sesión: 70-80 minutos aprox.

Día	Zona	Ejercicios principales	Series x Reps	Descanso
Lunes	Tren Inferior (Glúteo – Piernas)	Sentadilla, Hip Thrust, Zancadas, Peso muerto rumano, Abducciones	4x10-12	60-90 seg
Martes	Tren Superior (Espalda – Bíceps)	Jalón al pecho, Remo sentado, Remo mancuerna,	4x10-12	60 seg

		Curl bíceps, Planchas		
Miércoles	Tren Inferior (Glúteo – Cuádriceps)	Prensa inclinada, Extensión cuádriceps, Step up, Sentadilla búlgara, Gemelos	4x12	75 seg
Jueves	Tren Superior (Pecho – Hombros – Tríceps)	Press inclinado, Press militar, Elevaciones laterales, Tríceps polea, Ab-wheel	4x10-12	60 seg
Viernes	Tren Inferior (Glúteo – Isquiotibiales)	Peso muerto sumo, Hip Thrust, Curl femoral, Glute kickback, Gemelos	4x12	90 seg

Recomendaciones: Activación de glúteos con banda elástica antes de cada sesión, técnica controlada y respiración constante.

Sugerencias Generales

- Cardio moderado post entrenamiento (15–20 min) según objetivo.
- Trabajo de abdomen 3 veces por semana (lunes, miércoles y viernes).
- Mantener hidratación constante y alimentación equilibrada.
- Registrar el peso y progreso semanal para control del avance.

Anexo 4
Prevención Cardiovascular

Contrato: PMC 0030/2025 Entidad:
CORPOGUAJIRA Ejecutor: ALEJA
FIT

Charla Educativa: Prevención Cardiovascular

Bienvenidos funcionarios de Corpoguajira.
Es un placer acompañarlos en esta jornada destinada a fortalecer el conocimiento y la conciencia sobre la prevención cardiovascular.

¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

Las enfermedades cardiovasculares afectan el corazón y los vasos sanguíneos y representan una de las principales causas de enfermedad a nivel mundial. La mayoría pueden prevenirse mediante estilos de vida saludables.

Factores de riesgo modificables

- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Colesterol alto
- Sedentarismo
- Obesidad
- Estrés crónico

Factores de riesgo no modificables

- Edad
- Sexo
- Antecedentes familiares

Alimentación saludable

- Incrementar consumo de frutas y verduras
- Reducir harinas refinadas y azúcar
- Preferir grasas saludables (aguacate, nueces, aceite de oliva)
- Limitar consumo de sal

Actividad física recomendada

La actividad física es fundamental para fortalecer el corazón y mejorar la circulación. Se recomienda:

• **150 minutos semanales** de ejercicio cardiovascular moderado (caminar rápido, bailar, nadar, ciclismo).
• **75 minutos semanales** de actividad vigorosa (trote, aeróbicos intensos).
• **Entrenamiento de fuerza 2–3 veces por semana** para mejorar masa muscular y metabolismo.
• **Pausas activas de 3–5 minutos** cada hora durante la jornada laboral.
• **Ejercicios de movilidad** (estiramientos suaves) para reducir tensión y mejorar postura.

Ejemplos de actividades físicas para funcionarios

• Caminatas en grupo durante los descansos laborales.
• Sesiones cortas de estiramiento al iniciar y finalizar la jornada.
• Subir escaleras en lugar del ascensor.
• Bicicleta estática o caminadora en casa 20–30 minutos.
• Participar en pausas activas programadas.
• Realizar sentadillas, planchas y flexiones 2–3 veces por semana.

Chequeo médico preventivo

• Control regular de presión arterial
• Exámenes de colesterol y triglicéridos
• Control de glucosa
• Evaluación médica anual

Recomendaciones diarias

• Dormir 7–8 horas
• Tomar agua regularmente
• Manejar el estrés con pausas activas o respiración
• Evitar alcohol en exceso
• Mantener peso saludable

Conclusión

La prevención cardiovascular depende de decisiones diarias. Pequeños hábitos generan grandes cambios. ¡Cuidemos el corazón!

ALEJA FIT
GYM