

Santa Fe de Antioquia, 02 de enero de 2026 Doctor

José Adán Ramos

GERENTE INDER SANTA FE

Municipio de Santa Fe de Antioquia

ASUNTO: Propuesta Técnica y Económica

Me permito presentarle mi propuesta técnica y económica para la PRESTACION DEL SERVICIO COMO MONITOR DE ACTIVIDAD FISICA.
PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO ENTRENADOR EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL CENTRO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DEL INSTITUTO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE SANTA FE DE ANTIOQUIA.

A continuación, relaciono las actividades específicas a realizar:

1. Planificar y entregar durante los tres primeros días de cada mes los planes o sesiones de clase con cada uno de los grupos conformados, siguiendo las directrices del supervisor del contrato. (Evidencia: Formato plan o sesión de clase).
2. Promover el programa de Actividad física y conformar mínimo siete (7) grupos regulares en el ámbito comunitario, garantizando tres (3) sesiones de clases, con cada uno de los grupos y mínimo con una duración de sesenta minutos (60min) dirigidas por semana durante el tiempo del contrato en su atención en el municipio. (Evidencia: Formato planilla de asistencia y fotografía).
3. Realizar tamizaje (peso, talla y perímetro de cintura) a todos los usuarios de los grupos regulares conformados en el programa municipal de actividad física. (Documento Excel o plataforma).
4. Asistir a reuniones, asesorías y capacitación promovidas por el INDER de Santa Fe de Antioquia, INDEPORTES Antioquia y otras entidades del sector. (Evidencias fotográficas).
5. Apoyar administrativa, técnica y operativamente los eventos institucionales de deporte, recreación y actividad física programados por el INDER y delegados por el supervisor del contrato. (Evidencias fotográficas).
6. Apoyar el proceso de investigación en la prueba piloto toma de medidas antropométricas durante todo el tiempo del contrato.
7. Cargar evidencias cada vez que tenga sesión de clase o evento deportivo de acuerdo con los lineamientos establecidos por el INDER. (Evidencias: Reporte en Excel o pantallazo del cargue).
8. Presentar los documentos requeridos para el pago mensual de acuerdo con las fechas establecidas por la supervisión (informe de actividades, cuenta de cobro, formato control de asistencia y tamizajes, test, entre otros).
9. Atender y brindar información a la comunidad sobre la oferta misional (deporte, recreación y actividad física) entre otras que requiera la misma. (Evidencias fotográficas).
10. El contratista será responsable del uso, custodia y adecuado cuidado de los bienes, equipos, herramientas y demás elementos que le sean entregados en calidad de inventario para el desarrollo del objeto contractual, comprometiéndose a destinarlos exclusivamente a las actividades autorizadas por la entidad. El contratista deberá informar de manera inmediata y por escrito al funcionario encargado del inventario de la entidad, cualquier novedad relacionada con el inventario asignado, tales como pérdidas, daños, deterioros, fallas, hurtos o uso indebido con las respectivas evidencias, con el fin de que se adopten las medidas administrativas correspondientes.
11. El contratista/entrenador se obliga a utilizar como único y exclusivo canal de comunicación oficial con la oferta, el proceso contractual y las actividades derivadas del

mismo, los medios dispuestos y autorizados por el Instituto para la Recreación y el Deporte de Santa Fe de Antioquia – INDER, absteniéndose de emplear canales personales o no autorizados para la difusión de información, coordinación o toma de decisiones relacionadas con el contrato.

12. El contratista deberá mantener una conducta basada en el respeto, la cordialidad y la sana convivencia, promoviendo relaciones armónicas con los compañeros de trabajo, servidores públicos, directivos y demás personas vinculadas a la entidad, absteniéndose de cualquier comportamiento que afecte el buen clima laboral o la imagen institucional.

13. Realizar todas las demás actividades atinentes a la naturaleza del contrato y que surjan durante su ejecución y cumplimiento de este. (Evidencias fotográficas).

1.

ALCANCE DEL OBJETO

Prestar Los Servicios Profesionales Monitor de actividad Física, Para Apoyar Los Planes, Programas Y Proyectos del INDER del Municipio de Santa Fe de Antioquia.

ESPECIFICACIONES

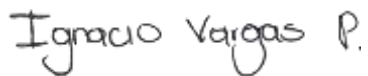
- ✓ Planificación de Clases: Diseñar un plan de clases que incluya calentamiento, ejercicios principales y enfriamiento. Asegurarme de que sea variado y adecuado para el nivel de mis alumnos.
- ✓ Demostración de Ejercicios: Mostrar cómo realizar correctamente cada ejercicio. Esto es fundamental para evitar lesiones y asegurar que los participantes obtengan el máximo beneficio.
- ✓ Motivación y Apoyo: Animar a mis alumnos durante la clase, saber cómo motivar y mantener alta la energía del grupo.
- ✓ Corrección de Postura: Observar a mis usuarios o alumnos y corregir su técnica cuando sea necesario. Esto no solo ayuda a prevenir lesiones, sino que también mejora su rendimiento.

PROPUESTA ECONÓMICA

Forma de Pago: Mensualmente, previa presentación del informe de actividades ejecutadas y la certificación que para tal efecto expida el Supervisor del contrato.

- Duración Del Contrato: 5 meses 10 días.
- Valor Mensual de los Servicios: \$ 2.850.000
- Valor Total Del Contrato: \$ 15.200.000
- Gastos De Legalización Del Contrato: Todos los gastos de legalización del contrato correrán por mi cuenta.

Atentamente,



NOMBRE Ignacio Vargas Piedrahita

Correo electrónico. ignaciovargas11@hotmail.com

Tel: 3195077334

CC. 1.022.097.075