Informe de actividades N°	01				
Fecha de presentación del Informe:	31/01/2026				
Periodo de Seguimiento	Del:	26/01/2026	Hasta:	30/01/2026	

Información general del contrato

CONTRATO X **CONVENIO ___**	NÚMERO:	046		
	FECHA:	DD: 26	MM: 01	AAAA:2026
OBJETO: Presentación de servicios de apoyo a la gestión como monitora del programa de actividad física y hábitos de vida saludable en el programa “Entrerrios en Movimiento”.				
CONTRATISTA	NOMBRE:	VALENTINA MESA HERRERA		
	CC	1001411692		
VALOR [$]:	INICIAL	$29.119.996		
	ADICIONES	$0		
PLAZO:	INICIAL	Trecientos doce (312) días		
	PRORROGAS	N/A		

SUPERVISOR	NOMBRE:	Mónica Andrea Maya Tobón
	CARGO:	Secretaria de recreación y Deportes

Alcance Del Contrato (funciones de cada contratista)	**Actividades Realizadas**
1. Acompañar y liderar el programa de actividad física “ENTRERRIOS EN MOVIMIENTO”	Me encuentro realizando la programa las clase y reuniones con el fin de organizar los grupos con los que este año se van a trabajar horarios y días de clases.
2. Brindar charlas y capacitaciones mínimo una cada mes, sobre nutrición y hábitos saludables, autocuidado entre otras acciones que permitan que la comunidad Entrerrieña este más activa y saludable.	Realicé la planificación de las actividades para los diferentes grupos sáciales, centro de promoción a la salud, crónicos, grupo fénix con cada grupo manejas un cronograma de actividades y planificación diferentes teniendo en cuenta las patologías de las personas para que todos puedan realizar actividad física y estén sanos y felices.
3. Apoyar las sesiones de entrenamiento para la atención individual o de grupos regulares y no regulares organizados mediante el programa ENTRERIOS EN MOVIMIENTO.	Planificó las sesiones de entrenamientos para el gimnasio y los usuarios teniendo en cuenta las necesidades y patologías.
4. Fomentar la adopción de estilos de vida saludables mediante rumbas aeróbicas,	Realicé el cronograma con cual se va a trabajar las clases se hizo una adaptación al gimnasio municipal

caminatas nocturnas, mañanas saludables, entre otras.	para todas las personas que hacen uso de gimnasio, las clases son planificadas y asesoradas por el entrenador.
5. Planificar las actividades mediante propuestas por el programa de SALUD MUEVASE PUES de Indeportes Antioquia.	Me encuentro planificando la realización de la anamnesis a los usuarios del gimnasio municipal, y también se realiza una pequeña evaluación a los usuarios por el profesor para saber sus patologías y cómo podemos trabajar con ellos.
6.. Realizar un trabajo articulado con todas las Instituciones Educativas del municipio mediante la actividad física, en el Programa Estudiante Muévete Pues.	Me encuentro organizando las clase que se van a dictar y las clase grupales y con lo grupos que se van a trabajar de adulto mayor, discapacidad y rumba.
7. Participar en cursos y talleres de formación continua para mantenerse actualizado en las mejores prácticas y tendencias sobre la actividad física.	A la fecha no he participado de ningunos talleres, capacitaciones, en espera que sean programadas estas capacitaciones y estar disponible para participar.
8. liderar y acompañar los grupos rurales de actividad física, mínimo 6 grupos.	Me encuentro organizando los grupos del gimnasio, del centro de promoción de la salud tanto de la mañana como de la tarde, también está organizando los grupos de las veredas
9. Acompañar las pausas activas de las empresas generando actividades de bienestar para empleados, que incluyan actividad física, ergonomía en el lugar de trabajo y promoción de estilos de vida saludables.	No hice acompañamiento a ninguna empresa con las pausas activas está en nuestro cronograma hacer acompañamiento a las pausas activas
10. Apoyar las actividades recreativas o actividades al aire libre, entre vías, caminatas ecológicas, ciclo paseos, ciclo rutas, vacaciones recreativas, entre noches barriales entre otras.	No participé de las dos actividades recreaciones que se realizaron en este mes deporte al parque y un ciclo paseo nocturno, no se realizó el acompañamiento.
11. Mantener el gimnasio e inventario en óptimas condiciones.	No he realizado mantenimiento y aseo al espacio de donde se encuentran las maquinas el motivo es que están haciendo reparación y el inventario estoy pendiente que la supervisora del contrato me haga entrega de este.
12. Organizar los grupos de adulto mayor (asilo San Joaquín, Centro de vida, y grupo Fénix) personas con capacidades especiales, grupos del hospital como: crónicos y maternas, entre otros.	En este mes realicé una reunión con las gerontóloga para organizar los grupos de adulto mayor y discapacidad los días y las horas y en plan de entrenamiento con los que vamos a trabajar con el adulto mayor

13. Participar en la mesa municipal de actividad Física en el municipio, organizar cronogramas para visualizar las acciones planteadas.	La mesa de actividad física se tiene programada para el mese que viene donde podamos seguir, fortaleciendo el deporte y la actividad física
14. Documentar con evidencias mediante el drive (fotografías, listas de asistencia y planeaciones) las actividades realizadas en cumplimiento del objeto del contrato.	Se organiza el drive y se entrega el drive mes a mes para revisión de nuestro trabajo y la organización de nuestras planeaciones mes a mes con los deportes
15.Asistir a las distintas reuniones programadas por la Secretaría de Recreación y Deportes, para evaluar, programar y generar planes de mejora frente a las actividades desarrolladas en cumplimiento a su objeto contractual, buscando además el fortalecimiento de todos los procesos de la secretaría.	Asistí a las reuniones programadas por Secretaría de Recreación y Deportes, donde se hace presentación de los nuevos compañeros que integran el equipo de trabajo, socializa las metas que se tiene para este año 2026 con todas las disciplinas deportivas.
16.Participar de manera activa en todas las actividades programadas, desde la Administración Municipal.	No participé de las reuniones y eventos de la admiración municipal, espiramos para el otro mes participar y tener buena actitud para los eventos y reuniones
17. Entregar la información correspondiente para las diferentes plataformas direccionadas por la Administración Municipal y Entes Gubernamentales.	Se hace entrega los informes correspondientes al a secretaria de deportes en su tiempo estimado para su revisión
18. Las demás actividades que sean inherentes al desarrollo del objeto contractual y que sean requeridas por la supervisión.	Disponible a participar y apoyan las demás actividad dadas por el supervisor o eventos, de recreación o pausa activas donde tengamos que apoyar

Valentina Mesa

FIRMA DEL CONTRATISTA

Convocatoria para las disciplinas deportivas







ASEO AL GIMNASIO







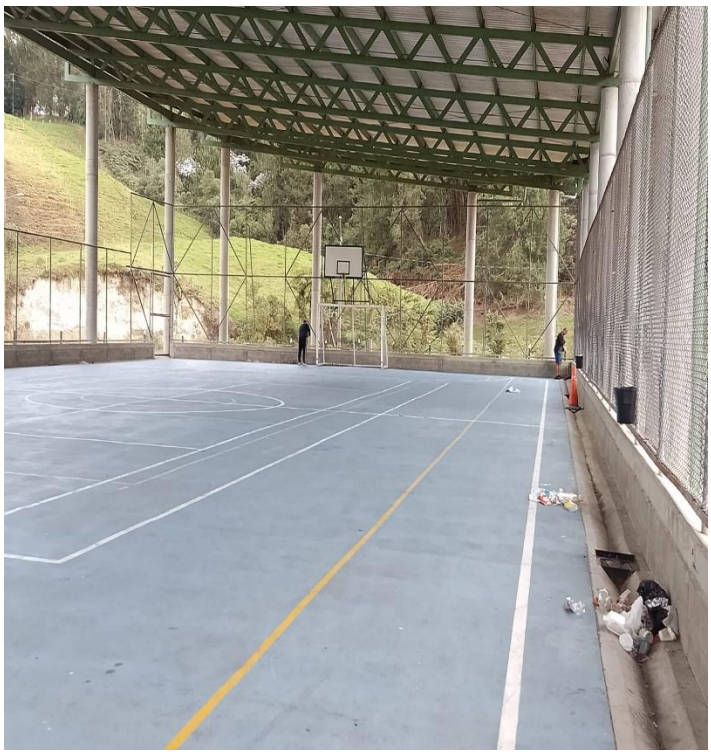
INSCRIPCIONES PARA LOS DEPORTISTAS







ASEO A LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS







REUNION DE TRABAJO





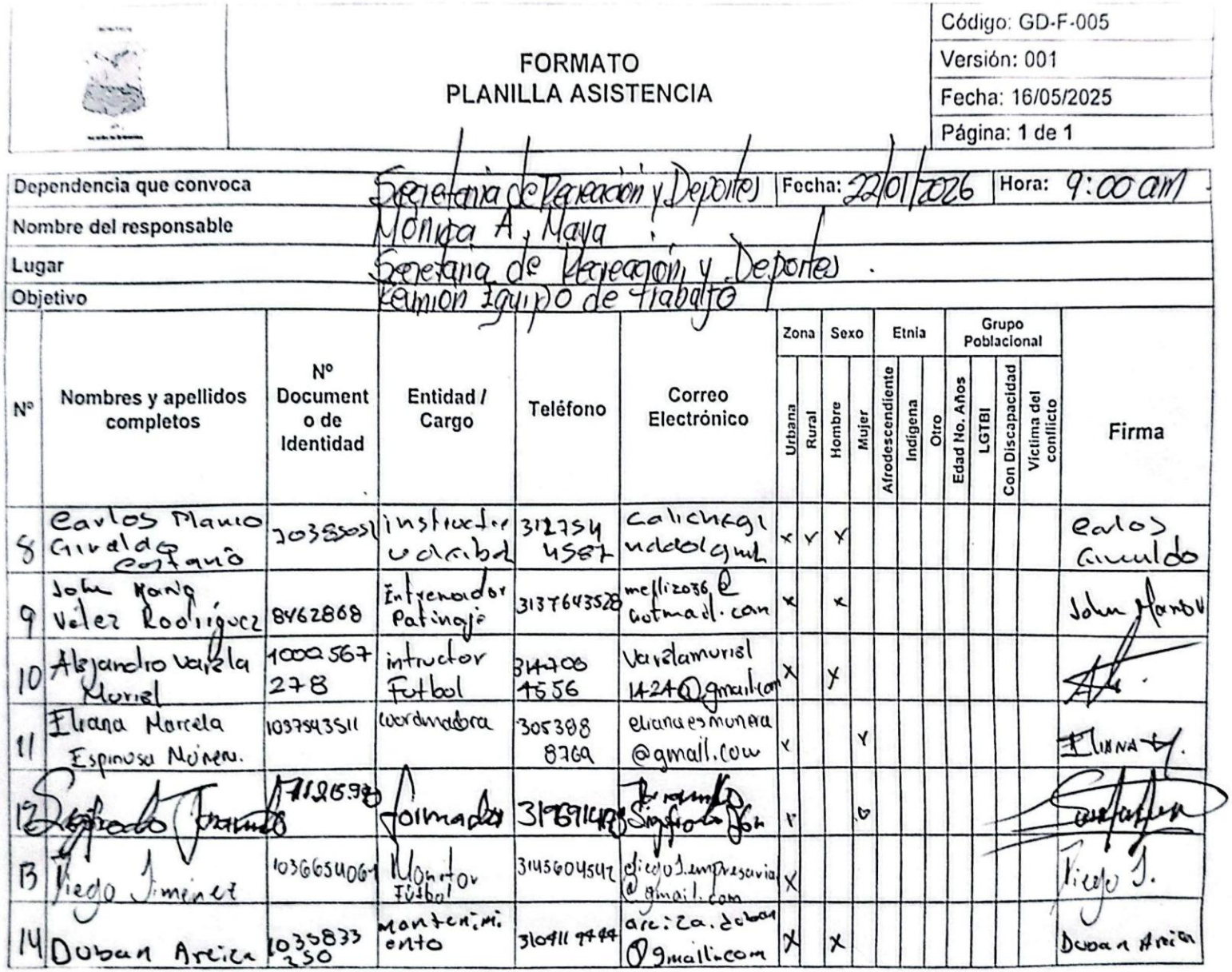
PLANILLAS DE ASISTENCIA

	FORMATO PLANILLA ASISTENCIA	Código: GD-F-005 Versión: 001 Fecha: 16/05/2025 Página: 1 de 1

Dependencia que convoca	Secretaria de Deporte y Recreación	Fecha: 22/01/2026	Hora: 9:00 am
Nombre del responsable	Monica A. Maya Tobon		
Lugar	Coliseo Municipal.		
Objetivo	Reunion Equipo de trabajo		

Nº	Nombres y apellidos completos	Nº Documento de Identidad	Entidad / Cargo	Teléfono	Correo Electrónico	Zona		Sexo		Etnia			Grupo Poblacional				Firma
						Urbana	Rural	Hombre	Mujer	Afrodescendiente	Indígena	Otro	Edad No. Años	LGTBI	Con Discapacidad	Víctima del conflicto	
1	Juan Salvador López	1035883563	Coordinador	3017588888	epmentrerrios@gmail.com	X		X									Juan.
2	Cesar Zabala	03583803?	Monitor	3146582934	cesarzabala471@gmail.com	X		X									Cesar Z.
3	Steven Vargas G.	1035832529	Monitor	3147389466	stevenv470@Gmail.com	X		X									Steven V.
4	Valentina Mesa	1004111692	Monitora	3245555	valentinamesaherrera20@gma	X			X								Valentina M
5	Julián Quintero	1007585421	Monitor	3107176690	quinterojulian885@Gmail.com	X		X									Julian Quintero
6	Julio Herrán	70066754	Monitor	3136869301	Juliusherr@hotmail.com	X		X									
7	Tatiana Montoya	1027766636	Coordinadora de A.F	3135479865	tmontoyamazo@gmail.com	X			X								Tatiana M. Montoya.

ENTRERRÍOS



FORMATO
PLANILLA ASISTENCIA

Código: GD-F-005
Versión: 001
Fecha: 16/05/2025
Página: 1 de 1

Dependencia que convoca: Secretaría de Recreación y Deportes | Fecha: 22/01/2026 | Hora: 9:00 am
Nombre del responsable: Monica A. Maya
Lugar: Secretaría de Recreación y Deportes
Objetivo: Reunion Equipo de Trabajo

Nº	Nombres y apellidos completos	Nº Documento de Identidad	Entidad / Cargo	Teléfono	Correo Electrónico	Zona		Sexo		Etnia			Grupo Poblacional				Firma
						Urbana	Rural	Hombre	Mujer	Afrodescendiente	Indígena	Otro	Edad No. Años	LGTBI	Con Discapacidad	Víctima del conflicto	
8	Carlos Mauricio Giraldo Castaño	1035805	instructor voleibol	312754 4587	calichegiraldo1@gmail.com	x	x	x									Carlos Giraldo
9	John Jairo Velez Rodriguez	8462868	Entrenador Patinaje	3137643528	mellizo36@hotmail.com	x		x									John Velez
10	Alejandro Varela Muriel	1000 567 278	instructor Futbol	314708 1556	Varelamuriel1424@gmail.com	x		x									
11	Eliana Marcela Espinosa Moreno.	1037543511	coordinadora	305308 8769	elianaespmora@gmail.com	x			x								Eliana M.
12	Alfredo Jaramillo	71126598	formador	3106914	Alfredojaramillo	x			x								
13	Diego Jimenez	1036654064	Monitor Fútbol	3145604542	diego1.empresarial@gmail.com	x											Diego J.
14	Duban Arcila	1035833 250	mantenimiento	310411 7444	arcila.duban@gmail.com	x		x									Duban Arcila

Powered by CamScanner

SECRETARIA DE RECREACIÓN Y DEPORTES
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES: ACTUALIZAR MES ENERO

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
LUNES	26	MARTES		MIERCOLES	28	JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	

ASEO AL GIMNASIO		CONVOCATORIAS PARA LAS INCRICIPNES PARA LOS DEPORTES.	CONVOCATORIAS PARA LOS DEPORTES	REUNION EQUEIPO EQUIPO DE TRABAJO A LAS 9:00 AM EN LA CANCHA		