FECHA DE INFORME	DÍA	19	MES	DICIEMBRE	AÑO	2025

CONTRATO O CONVENIO No.	380.20.1.111-2025			**FECHA**	4/12/2025
PROYECTO PLAN DE DESARROLLO	2024768340035-380 - DESARROLLO DESARROLLO DE PROCESOS DEPORTIVOS EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS EN EL MUNICIPIO DE TULUÁ				
INFORME CONTRATISTA No.	1				
NOMBRE DEL CONTRATISTA	MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORIA S.A.S.				
OBJETO DEL CONTRATO	CONTRATACIÓN DIRECTA PARA LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS PARA EL DISEÑO, DESARROLLO Y EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN, DEPORTE Y CIENCIAS APLICADAS, EN GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA DE ORGANIZACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES DE TULUÁ.				
PLAZO DEL CONTRATO	Desde la firma del acta de inicio hasta el 19 de diciembre del 2025.				
NOMBRE DEL INTERVENTOR O SUPERVISOR	DIRECTO	X	DELEGADO		FRANCISCO GIRON OCAMPO OCAMPO
CARGO DEL INTERVENTOR O SUPERVISOR	SECRETARIO DE DESPACHO				

Nro.	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIAS
1	Dictar las capacitaciones "Gestión y Administración Deportiva" con las siguientes especificaciones: Módulo 1. Prescripción y Control del Ejercicio Físico para la Salud y el Rendimiento: Temas: • Fundamentos del ejercicio físico (Fisiología y adaptaciones) Conceptos y definiciones. • Evaluación y valoración física inicial. • Prescripción del ejercicio físico para la salud. • Prescripción para poblaciones especiales. • Entrenamiento para el rendimiento. • Monitoreo, control y seguimiento. • Diseño de sesiones prácticas.	La capacitación sobre Prescripción y Control del Ejercicio Físico para la Salud y el Rendimiento se desarrolló con el propósito de fortalecer los conocimientos generales de los asistentes en relación con la planificación, dosificación, evaluación y control del ejercicio físico. Durante el proceso formativo se abordaron contenidos vinculados con los principios del entrenamiento, los criterios de control de la carga y el seguimiento de las respuestas fisiológicas, orientados a optimizar el rendimiento, promover adaptaciones positivas y reducir riesgos, contribuyendo así a una práctica del ejercicio físico más segura y eficaz. La capacitación fue planeada y organizada de manera secuencial y progresiva, integrando contenidos teóricos generales que facilitaron la comprensión de los participantes. La estructura se organizó por módulos temáticos, con una secuencia lógica que fue de lo general a lo específico, combinando exposiciones teóricas, análisis de casos prácticos y espacios de retroalimentación, garantizando la adecuada apropiación de los contenidos. El proceso inició con el tema de fundamentos del ejercicio físico, donde se abordaron los principios fisiológicos del entrenamiento que sustentan la prescripción y el control del ejercicio. En este espacio se profundizó en los mecanismos de regulación y adaptación del organismo frente al esfuerzo, explicando el concepto de homeostasis y cómo el ejercicio actúa como un estímulo que la altera temporalmente, generando adaptaciones funcionales cuando es correctamente dosificado. Asimismo, se analizaron en detalle los principios del entrenamiento: sobrecarga, progresión, especificidad, individualización, variabilidad y reversibilidad, destacando su importancia en la planificación segura y efectiva del ejercicio.	• Informe del contratista F220-05 • Cronograma de las capacitaciones • Guía metodológica • Listado de asistencia en el formato F-TR-10 • Evidencias fotográficas en el formato F-TR-09

FECHA DE INFORME	DÍA	19	MES	DICIEMBRE	AÑO	2025

CONTRATO O CONVENIO No.		380.20.1.111-2025	**FECHA**	4/12/2025
PROYECTO PLAN DE DESARROLLO		2024768340035-380 - DESARROLLO DESARROLLO DE PROCESOS DEPORTIVOS EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS EN EL MUNICIPIO DE TULUÁ		
INFORME CONTRATISTA No.		1		
NOMBRE DEL CONTRATISTA		MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORIA S.A.S.		
1	Dictar las capacitaciones "Gestión y Administración Deportiva" con las siguientes especificaciones: Módulo 1. Prescripción y Control del Ejercicio Físico para la Salud y el Rendimiento: Temas: • Fundamentos del ejercicio físico (Fisiología y adaptaciones) Conceptos y definiciones. • Evaluación y valoración física inicial. • Prescripción del ejercicio físico para la salud. • Prescripción para poblaciones especiales. • Entrenamiento para el rendimiento. • Monitoreo, control y seguimiento. • Diseño de sesiones prácticas.	De igual manera, se revisaron los sistemas energéticos (ATP-PC, glucolítico y oxidativo), su participación según la intensidad y duración del esfuerzo, y su relación con la selección de ejercicios y métodos de entrenamiento. A modo de ejemplo, se explicó cómo los trabajos de alta intensidad y corta duración priorizan el sistema ATP-PC, mientras que los esfuerzos prolongados activan predominantemente el sistema oxidativo. Posteriormente, se desarrolló el componente de evaluación y valoración física, resaltando su importancia como punto de partida del proceso de prescripción del ejercicio. Se abordaron evaluaciones de composición corporal, capacidad cardiorrespiratoria, fuerza máxima, resistencia muscular, flexibilidad, movilidad articular y pruebas funcionales, así como la identificación de factores de riesgo. Se enfatizó en la correcta selección, aplicación e interpretación de las pruebas, considerando variables como la edad, el nivel de condición física y los objetivos del individuo o deportista. Por ejemplo, se analizó cómo los resultados de pruebas de consumo máximo de oxígeno o pruebas de campo permiten establecer zonas de entrenamiento aeróbico con mayor precisión.		• Informe del contratista F220-05 • Cronograma de las capacitaciones • Guía metodológica • Listado de asistencia en el formato F-TR-10 • Evidencias fotográficas en el formato F-TR-09

FECHA DE INFORME	DÍA	19	MES	DICIEMBRE	AÑO	2025

CONTRATO O CONVENIO No.		380.20.1.111-2025	FECHA	4/12/2025
PROYECTO PLAN DE DESARROLLO		2024768340035-380 - DESARROLLO DESARROLLO DE PROCESOS DEPORTIVOS EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS EN EL MUNICIPIO DE TULUÁ		
INFORME CONTRATISTA No.		1		
NOMBRE DEL CONTRATISTA		MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORIA S.A.S.		
1	Dictar las capacitaciones "Gestión y Administración Deportiva" con las siguientes especificaciones: Módulo 1. Prescripción y Control del Ejercicio Físico para la Salud y el Rendimiento: Temas: • Fundamentos del ejercicio físico (Fisiología y adaptaciones) Conceptos y definiciones. • Evaluación y valoración física inicial. • Prescripción del ejercicio físico para la salud. • Prescripción para poblaciones especiales. • Entrenamiento para el rendimiento. • Monitoreo, control y seguimiento. • Diseño de sesiones prácticas.	A continuación, se profundizó en el tema de prescripción del ejercicio físico, abordando el uso del principio FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo) como eje central para la dosificación del ejercicio. Se explicó cómo manipular estas variables para alcanzar objetivos específicos de salud y rendimiento, integrando el control del volumen, la intensidad, la densidad y los tiempos de recuperación. Asimismo, se analizaron diferentes métodos para el control de la intensidad, tales como la frecuencia cardiaca, la percepción subjetiva del esfuerzo y los porcentajes de fuerza máxima, mostrando cómo ajustar la carga de trabajo para garantizar estímulos adecuados y seguros. Seguidamente, se abordó el entrenamiento orientado al rendimiento, profundizando en los conceptos de planificación y periodización del entrenamiento. Se explicó la organización de las cargas a corto, mediano y largo plazo, destacando la importancia del equilibrio entre estímulo y recuperación para favorecer los procesos de adaptación. También se analizaron estrategias de control de la carga interna y externa, así como la prevención de la fatiga excesiva y el sobreentrenamiento. Finalmente, la capacitación concluyó con el tema de diseño de sesiones de entrenamiento, integrando todos los contenidos desarrollados previamente. Se explicó detalladamente la estructura de una sesión, incluyendo el calentamiento general y específico, la parte principal y la vuelta a la calma, destacando la función de cada fase. Se profundizó en la selección y el orden de los ejercicios, el manejo de las pausas y la coherencia entre la evaluación previa, los objetivos planteados y el diseño de la sesión. Como actividad práctica, los participantes diseñaron sesiones completas.	• Informe del contratista F220-05 • Cronograma de las capacitaciones • Guía metodológica • Listado de asistencia en el formato F-TR-10 • Evidencias fotográficas en el formato F-TR-09

FECHA DE INFORME	DÍA	19	MES	DICIEMBRE	AÑO	2025

CONTRATO O CONVENIO No.		380.20.1.111-2025	FECHA	4/12/2025
PROYECTO PLAN DE DESARROLLO		2024768340035-380 - DESARROLLO DESARROLLO DE PROCESOS DEPORTIVOS EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS EN EL MUNICIPIO DE TULUÁ		
INFORME CONTRATISTA No.		1		
NOMBRE DEL CONTRATISTA		MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORIA S.A.S.		
1	Módulo 2. Ética en el Deporte Temas: • Conceptos clave sobre ética y valores en el deporte. • Fenómenos que atentan contra la integridad deportiva. • Principios de buen gobierno y comportamiento ético en la gestión.	La actividad consistió en la realización de una serie de capacitaciones dirigidas a clubes deportivos del municipio, con el propósito de fortalecer sus conocimientos y prácticas en torno a la ética deportiva, los valores en el deporte y los principios de buen gobierno, integrando además un enfoque psicológico aplicado al entrenamiento. Estas acciones formativas buscaron promover entornos deportivos responsables, justos y saludables, orientados al desarrollo integral de los deportistas. Durante el desarrollo del módulo, se abordaron conceptos clave relacionados con la ética y los valores en el deporte, así como el análisis de fenómenos que atentan contra la integridad deportiva, tales como conductas antideportivas, prácticas desleales y presiones inadecuadas sobre los deportistas. Asimismo, se trabajaron principios de buen gobierno y comportamiento ético en la gestión deportiva, destacando la importancia de la transparencia, la equidad y la responsabilidad institucional dentro de los clubes.	• Informe del contratista F220-05 • Cronograma de las capacitaciones • Guía metodológica • Listado de asistencia en el formato F-TR-10 • Evidencias fotográficas en el formato F-TR-09
1	Módulo 2. Ética en el Deporte Temas: • Conceptos clave sobre ética y valores en el deporte. • Fenómenos que atentan contra la integridad deportiva. • Principios de buen gobierno y comportamiento ético en la gestión.	De manera complementaria, se integraron contenidos vinculados a la prescripción y el control del ejercicio físico, abordando aspectos generales del entrenamiento orientados a la salud, el rendimiento y la prevención de riesgos. En este contexto, se analizaron los fundamentos del ejercicio físico y los principios básicos del entrenamiento como base para la planificación, prescripción y control de sesiones seguras y eficaces, así como la importancia de la evaluación y valoración física para identificar capacidades, necesidades y posibles riesgos en la práctica deportiva.	• Informe del contratista F220-05 • Cronograma de las capacitaciones • Guía metodológica • Listado de asistencia en el formato F-TR-10 • Evidencias fotográficas en el formato F-TR-09

FECHA DE INFORME	DÍA	19	MES	DICIEMBRE	AÑO	2025

CONTRATO O CONVENIO No.		380.20.1.111-2025	FECHA	4/12/2025
PROYECTO PLAN DE DESARROLLO		2024768340035-380 - DESARROLLO DESARROLLO DE PROCESOS DEPORTIVOS EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS EN EL MUNICIPIO DE TULUÁ		
INFORME CONTRATISTA No.		1		
NOMBRE DEL CONTRATISTA		MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORIA S.A.S.		
1	Módulo 2. Ética en el Deporte Temas: • Conceptos clave sobre ética y valores en el deporte. • Fenómenos que atentan contra la integridad deportiva. • Principios de buen gobierno y comportamiento ético en la gestión.	Desde un enfoque psicológico, se hizo especial énfasis en la diferenciación entre motivación y presión en el contexto deportivo, destacando el impacto positivo de la motivación adecuada sobre el compromiso, el disfrute, el rendimiento y la permanencia en la práctica deportiva. A su vez, se analizaron los efectos negativos de la presión no regulada sobre la salud mental, el desempeño y el bienestar general de los deportistas, promoviendo estrategias de acompañamiento y toma de decisiones responsables por parte de entrenadores y dirigentes. De manera transversal a todo el proceso formativo, se incorporó el componente de ética deportiva como eje orientador de las conductas y decisiones dentro del ámbito deportivo. Se identificaron y reflexionaron valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad, la honestidad y la justicia, así como principios que garantizan el trato equitativo, la transparencia y el bienestar integral de los deportistas. Finalmente, las capacitaciones fomentaron la construcción de entornos formativos saludables, basados en prácticas deportivas seguras, éticas y orientadas al desarrollo humano y deportivo.	• Informe del contratista F220-05 • Cronograma de las capacitaciones • Guía metodológica • Listado de asistencia en el formato F-TR-10 • Evidencias fotográficas en el formato F-TR-09
2	Dictar las capacitaciones "Actividad Física, Recreación, Deporte y Ciencias Aplicadas" con las siguientes especificaciones: Módulo 1. Deporte: Temas: • Fundamentos de la planificación del entrenamiento deportivo. • Variables del entrenamiento y su control: carga, intensidad, volumen, recuperación. • Detección, identificación y desarrollo del talento deportivo. • Integración de planificación y detección del talento en la estructura organizacional deportiva. • Casos aplicados y talleres prácticos.	La actividad consistió en la ejecución de una capacitación orientada a fortalecer los conocimientos teóricos y prácticos de los participantes en relación con la prescripción, el control y el seguimiento del ejercicio físico, con énfasis en la promoción de la salud integral y la optimización del rendimiento deportivo. Durante el desarrollo del módulo, se abordaron contenidos vinculados a los fundamentos fisiológicos del ejercicio, la evaluación y valoración física inicial, la prescripción del ejercicio para la salud y para poblaciones especiales, el entrenamiento orientado al rendimiento, el monitoreo de cargas y el diseño de sesiones prácticas, siempre bajo criterios de seguridad y eficacia. El proceso formativo se estructuró en distintos bloques metodológicos. En el Bloque de Fundamentación, denominado "La Ciencia detrás del Movimiento", se realizaron seminarios de fisiología aplicada, en los cuales se analizaron las adaptaciones agudas y crónicas de los sistemas cardiovascular, muscular y metabólico frente al ejercicio físico. Estas sesiones incluyeron el uso de gráficos comparativos que permitieron comprender las diferencias entre un organismo sedentario y uno entrenado. Asimismo, se desarrolló un taller de bioenergética, mediante actividades grupales, donde los participantes identificaron los principales sustratos energéticos utilizados según la intensidad y duración del ejercicio, favoreciendo la comprensión de las distintas zonas de entrenamiento.	• Informe del contratista F220-05 • Cronograma de las capacitaciones • Guía metodológica • Listado de asistencia en el formato F-TR-10 • Evidencias fotográficas en el formato F-TR-09

FECHA DE INFORME	DÍA	19	MES	DICIEMBRE	AÑO	2025

CONTRATO O CONVENIO No.		380.20.1.111-2025	FECHA	4/12/2025
PROYECTO PLAN DE DESARROLLO		2024768340035-380 - DESARROLLO DESARROLLO DE PROCESOS DEPORTIVOS EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS EN EL MUNICIPIO DE TULUÁ		
INFORME CONTRATISTA No.		1		
NOMBRE DEL CONTRATISTA		MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORIA S.A.S.		
2	Dictar las capacitaciones "Actividad Física, Recreación, Deporte y Ciencias Aplicadas" con las siguientes especificaciones: Módulo 1. Deporte: Temas: • Fundamentos de la planificación del entrenamiento deportivo. • Variables del entrenamiento y su control: carga, intensidad, volumen, recuperación. • Detección, identificación y desarrollo del talento deportivo. • Integración de planificación y detección del talento en la estructura organizacional deportiva. • Casos aplicados y talleres prácticos.	Posteriormente, en el Bloque de Diseño, denominado "El Arte de Prescribir", se llevó a cabo un taller práctico basado en la metodología FITT-VP, en el cual los participantes realizaron cálculos de volumen, intensidad y densidad del entrenamiento. El grupo fue dividido para diseñar rutinas específicas orientadas a distintos objetivos, como la pérdida de grasa, la hipertrofia muscular y la resistencia aeróbica. Además, se desarrolló una clínica de selección de ejercicios en el gimnasio, donde se analizaron aspectos biomecánicos de los movimientos básicos, así como progresiones y regresiones adaptadas a la capacidad funcional de cada usuario. En el Bloque de Control, titulado "Monitoreo y Seguridad", se implementó un circuito de evaluación funcional, en el cual los participantes rotaron por distintas estaciones aplicando pruebas de campo como el Test de Rockport, el Test de una repetición máxima indirecta y valoraciones de movilidad articular. Complementariamente, se realizó una simulación de control de carga en tiempo real, utilizando herramientas de monitoreo como la frecuencia cardíaca y la Escala de Borg, permitiendo realizar ajustes inmediatos de la carga de entrenamiento según la respuesta individual. Finalmente, la capacitación culminó con una actividad integradora, denominada "Desafío de Caso Real". En esta instancia, los participantes trabajaron en grupos sobre casos clínicos y deportivos previamente diseñados, elaborando planes de entrenamiento individualizados. Cada grupo presentó y defendió su propuesta, justificando los métodos de prescripción, las estrategias de control y los criterios de seguridad aplicados para garantizar la efectividad y el éxito del programa.	• Informe del contratista F220-05 • Cronograma de las capacitaciones • Guía metodológica • Listado de asistencia en el formato F-TR-10 • Evidencias fotográficas en el formato F-TR-09	

FECHA DE INFORME	DÍA	19	MES	DICIEMBRE	AÑO	2025

CONTRATO O CONVENIO No.		380.20.1.111-2025	FECHA	4/12/2025
PROYECTO PLAN DE DESARROLLO		2024768340035-380 - DESARROLLO DESARROLLO DE PROCESOS DEPORTIVOS EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS EN EL MUNICIPIO DE TULUÁ		
INFORME CONTRATISTA No.		1		
NOMBRE DEL CONTRATISTA		MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORIA S.A.S.		
2	Módulo 2. Fisioterapia y Prevención de Lesiones: Temas: • Fundamentos de la prevención de lesiones deportivas. • Evaluación funcional y diagnóstico de la lesión. • Rehabilitación funcional: del tratamiento al entrenamiento deportivo. • Readaptación al deporte y retorno seguro a la competencia. • Monitoreo, seguimiento y estrategias de prevención continua.	La capacitación correspondiente al Módulo 2: Fisioterapia y Prevención de Lesiones se desarrolló con el propósito de fortalecer los conocimientos de los participantes en relación con la prevención, evaluación, rehabilitación y readaptación de lesiones deportivas, promoviendo prácticas seguras y responsables dentro del proceso de entrenamiento y la competencia deportiva. Esta actividad formativa estuvo orientada a brindar herramientas teóricas y prácticas que permitieran reducir la incidencia de lesiones, optimizar los procesos de recuperación y garantizar un retorno seguro a la actividad deportiva. La capacitación fue organizada de manera secuencial y progresiva, estructurándose en módulos temáticos que abordaron el proceso de la lesión deportiva desde la prevención inicial hasta el retorno a la competencia. Se combinaron exposiciones teóricas, análisis de casos y actividades prácticas, favoreciendo la comprensión integral de los contenidos por parte de los asistentes. En una primera instancia, se abordaron los fundamentos de la prevención de lesiones deportivas, analizando los factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos asociados a la práctica deportiva, tales como desequilibrios musculares, déficits de movilidad, sobrecarga de entrenamiento, fatiga, técnica deficiente y condiciones del entorno. Se explicó la importancia de la prevención como eje fundamental del proceso de entrenamiento, destacando estrategias como el control de la carga, el calentamiento adecuado, el fortalecimiento muscular y el trabajo de movilidad y estabilidad articular.	• Informe del contratista F220-05 • Cronograma de las capacitaciones • Guia metodológica • Listado de asistencia en el formato F-TR-10 • Evidencias fotográficas en el formato F-TR-09	

FECHA DE INFORME	DÍA	19	MES	DICIEMBRE	AÑO	2025

CONTRATO O CONVENIO No.		380.20.1.111-2025	FECHA	4/12/2025
PROYECTO PLAN DE DESARROLLO		2024768340035-380 - DESARROLLO DESARROLLO DE PROCESOS DEPORTIVOS EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS EN EL MUNICIPIO DE TULUÁ		
INFORME CONTRATISTA No.		1		
NOMBRE DEL CONTRATISTA		MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORIA S.A.S.		
2	Módulo 2. Fisioterapia y Prevención de Lesiones: Temas: • Fundamentos de la prevención de lesiones deportivas. • Evaluación funcional y diagnóstico de la lesión. • Rehabilitación funcional: del tratamiento al entrenamiento deportivo. • Readaptación al deporte y retorno seguro a la competencia. • Monitoreo, seguimiento y estrategias de prevención continua.	Posteriormente, se desarrolló el tema de evaluación funcional y diagnóstico de la lesión, enfatizando la necesidad de una valoración adecuada como punto de partida para la toma de decisiones. En este espacio se abordaron herramientas básicas de evaluación funcional, análisis del movimiento, identificación de patrones compensatorios y pruebas específicas según el tipo de lesión, resaltando la importancia de una correcta interpretación de los resultados para definir el abordaje terapéutico y el proceso de recuperación. A continuación, se trabajó el componente de rehabilitación funcional, comprendido como un proceso progresivo que va del tratamiento inicial al entrenamiento deportivo. Se explicaron las diferentes fases de la rehabilitación, destacando la importancia de respetar los tiempos biológicos de recuperación, la progresión de cargas y la individualización del proceso. Asimismo, se abordaron estrategias de fortalecimiento, reeducación neuromuscular, mejora de la movilidad y control motor, orientadas a restablecer la funcionalidad y prevenir recaídas.	• Informe del contratista F220-05 • Cronograma de las capacitaciones • Guía metodológica • Listado de asistencia en el formato F-TR-10 • Evidencias fotográficas en el formato F-TR-09
2	Módulo 2. Fisioterapia y Prevención de Lesiones: Temas: • Fundamentos de la prevención de lesiones deportivas. • Evaluación funcional y diagnóstico de la lesión. • Rehabilitación funcional: del tratamiento al entrenamiento deportivo. • Readaptación al deporte y retorno seguro a la competencia. • Monitoreo, seguimiento y estrategias de prevención continua.	Seguidamente, se profundizó en la readaptación al deporte y el retorno seguro a la competencia, analizando los criterios funcionales y físicos que deben cumplirse antes de reincorporar al deportista a la actividad deportiva. Se enfatizó en la transición progresiva del trabajo terapéutico al trabajo específico del deporte, integrando gestos técnicos, demandas físicas y control del esfuerzo, con el objetivo de minimizar el riesgo de una nueva lesión. Finalmente, se abordó el componente de monitoreo y seguimiento, destacando la importancia de la prevención continua a lo largo del proceso deportivo. Se analizaron estrategias para el control de la carga de entrenamiento, la detección temprana de signos de fatiga o sobrecarga y la comunicación interdisciplinaria entre entrenadores, fisioterapeutas y deportistas, como elementos clave para garantizar la salud, el rendimiento y la continuidad en la práctica deportiva.	• Informe del contratista F220-05 • Cronograma de las capacitaciones • Guía metodológica • Listado de asistencia en el formato F-TR-10 • Evidencias fotográficas en el formato F-TR-09

PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CONTRATISTA - ENTIDAD PRESTADORA	
SALUD	CERTIFICADO REVISOR FISCAL
PENSIÓN	CERTIFICADO REVISOR FISCAL

FECHA DE INFORME	DÍA	19	MES	DICIEMBRE	AÑO	2025

CONTRATO O CONVENIO No.	380.20.1.111-2025	**FECHA**	4/12/2025
PROYECTO PLAN DE DESARROLLO	2024768340035-380 - DESARROLLO DESARROLLO DE PROCESOS DEPORTIVOS EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS EN EL MUNICIPIO DE TULUÁ		
INFORME CONTRATISTA No.	1		
NOMBRE DEL CONTRATISTA	MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORIA S.A.S.		
ARL	CERTIFICADO REVISOR FISCAL		

FIRMA CONTRATISTA

NOMBRE MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORIA S.A.S.

Espacio para
Logo Corporativo

MERP PROYECTOS CONSULTORIA Y ASESORIA SAS
NIT 901.909.381-2
CL 17 36 A 10
Tel: (602) 3137946668
TUluá - Colombia
merpproyectosconsultoria@gmail.com

Factura electrónica de venta
No. MGP 1

Señores	MUNICIPIO DE TULUA		
NIT	891.900.272-1	**Teléfono**	(602) 2339300
Dirección	CL 25 CR 25 ESQ	**Ciudad**	Tuluá - Colombia

Fecha y hora Factura	
Generación	22/12/2025, 10:31
Expedición	22/12/2025, 11:02
Vencimiento	22/12/2025

Ítem	Descripción	Cantidad	Vr. Total
1	APOYO A LA GESTION	1.00	25,000,000.00

Total ítems: 1

Valor en Letras:
Veinticinco millones de pesos m/cte

Total Bruto	21,008,403.36
IVA 19%	3,991,596.64
Total a Pagar	25,000,000.00

Forma de pago:
Contado

Medio de pago:
Desembolso Crédito plus (CCD+) - Transferencia $ 25,000,000.00

Observaciones:
SE FACTURA COMPLEMENTO AL CONTRATO No.380.20.1.111-2025 CUYO OBJETO ES: CONTRATACION DIRECTA PARA LA PRESTACION DE SERVICIOS PARA EL DISEÑO, DESARROLLO Y EJECUCION DEL PROGRAMA DE CAPACITACION EN ACTIVIDAD FISICA, RECREACION, DEPORTE Y CIENCIAS APLICADAS, EN GESTION Y ADMINISTRACION DEPORTIVA DE ORGANIZACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES DE TULUA.

A esta factura de venta aplican las normas relativas a la letra de cambio (artículo 5 Ley 1231 de 2008). Con esta el Comprador declara haber recibido real y materialmente los mercancías o prestación de servicios descritos en este título - Valor. **Número Autorización Electrónica 18764089950891 aprobado en 20250903 prefijo MGP desde el número 1 al 50 Vigencia: 24 Meses Meses**
No responsable de IVA - Actividad Económica 7490 Otras actividades profesionales, científicas y técnicas n.c.p. Tarifa
CUFE: 790d92d824fad7a75d3cda7cdd49f61fc33a3636ef1db4e6f918b4d57d06b6185837278a4663268a6aed75ad75e850

Powered Software y Procesos Inteligentes Siga SAS - 901909381-2 Nombre Software: Siga Nube, Resolución versión 1 de

SECRETARIA MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECRACIÓN

380.20.1.111-2025

SECRETARIA MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN **INFORME EJCUTIVO EJECUCIÓN CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 380.20.1.111-2025**	
FECHA:	Tuluá, 19 de diciembre del 2025
ELABORADO POR:	MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORIA S.A.S.

1. OBJETIVOS:
CONTRATACIÓN DIRECTA PARA LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS PARA EL DISEÑO, DESARROLLO Y EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN, DEPORTE Y CIENCIAS APLICADAS, EN GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA DE ORGANIZACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES DE TULUÁ.

1.1. Dictar las capacitaciones "Gestión y Administración Deportiva" con las siguientes especificaciones:

Módulo 1. Prescripción y Control del Ejercicio Físico para la Salud y el Rendimiento:
Temas:

- Fundamentos del ejercicio físico (Fisiología y adaptaciones) Conceptos y definiciones.
- Evaluación y valoración física inicial.
- Prescripción del ejercicio físico para la salud.
- Prescripción para poblaciones especiales.
- Entrenamiento para el rendimiento.
- Monitoreo, control y seguimiento.
- Diseño de sesiones prácticas.

Módulo 2. Ética en el Deporte
Temas:

- Conceptos clave sobre ética y valores en el deporte.
- Fenómenos que atentan contra la integridad deportiva.
- Principios de buen gobierno y comportamiento ético en la gestión.

1.2. Dictar las capacitaciones "Actividad Física, Recreación, Deporte y Ciencias Aplicadas" con las siguientes especificaciones:

Módulo 1. Deporte:

Temas:

- Fundamentos de la planificación del entrenamiento deportivo.
- Variables del entrenamiento y su control: carga, intensidad, volumen, recuperación.
- Detección, identificación y desarrollo del talento deportivo.
- Integración de planificación y detección del talento en la estructura organizacional deportiva.
- Casos aplicados y talleres prácticos.

Módulo 2. Fisioterapia y Prevención de Lesiones:

Temas:

- Fundamentos de la prevención de lesiones deportivas.
- Evaluación funcional y diagnóstico de la lesión.
- Rehabilitación funcional: del tratamiento al entrenamiento deportivo.
- Readaptación al deporte y retorno seguro a la competencia.
- Monitoreo, seguimiento y estrategias de prevención continua.

2. DESARROLLO:

2.1. Tema: Prescripción y Control del Ejercicio Físico para la Salud y el Rendimiento

Fechas: 10 al 19 de diciembre de 2025
Duración: 6 jornadas de 4 horas (24 horas totales)
Modalidad: Teórico–Práctica
Dirigido a: Profesionales y técnicos en actividad física y deporte.

1. Introducción: La capacitación sobre prescripción y control del ejercicio físico para la salud y el rendimiento se desarrolló con el propósito de fortalecer los conocimientos generales de los participantes en la planificación, dosificación y evaluación del ejercicio físico. Durante el proceso se abordaron temas sobre principios del entrenamiento, control de carga y seguimiento de las respuestas fisiológicas, con el objetivo de optimizar el rendimiento, promover adaptaciones y reducir riesgos, contribuyendo a una práctica del ejercicio más segura y eficaz.

2. Objetivo: Fortalecer el conocimiento de los participantes sobre la prescripción y control del ejercicio físico, mediante la aplicación de principios básicos del entrenamiento y la comprensión de las respuestas fisiológicas, para promover la salud, mejorar el rendimiento y garantizar prácticas seguras.

2.2 Específicos

- Analizar los fundamentos del ejercicio físico como base para la planificación y el control del entrenamiento.
- Desarrollar competencias en evaluación y valoración física para identificar capacidades, necesidades y riesgos.
- Aplicar criterios científicos para la prescripción del ejercicio según objetivos de salud y rendimiento.
- Comprender los principios del entrenamiento orientados al rendimiento físico.
-

3. Planeación y Organización

- La capacitación se organizó de manera secuencial y progresiva, combinando contenidos teóricos con espacios prácticos.
- Fundamentos del ejercicio físico: Principios fisiológicos y adaptaciones al entrenamiento.
- Evaluación y valoración física: Métodos de evaluación, selección de pruebas e interpretación de resultados, considerando edad, nivel físico y objetivo.

- Entrenamiento orientado al rendimiento: Planificación de cargas, progresión, control del esfuerzo y adaptación al contexto deportivo.
- Diseño de sesiones de entrenamiento: Integración de todos los contenidos previos, combinando calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, con selección adecuada de ejercicios y pausas.

4. Desarrollo: Durante las jornadas se abordaron los siguientes contenidos:

Fundamentos del ejercicio: Homeostasis, adaptación al ejercicio, principios de sobrecarga, progresión, especificidad, individualización, variabilidad y reversibilidad. Sistemas energéticos y su relación con intensidad y duración.

Evaluación física: Composición corporal, capacidad cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, movilidad y pruebas funcionales. Identificación de factores de riesgo.

Prescripción del ejercicio: Aplicación del principio FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo), control de intensidad mediante frecuencia cardíaca y percepción subjetiva del esfuerzo, dosificación adecuada según objetivos de salud y rendimiento.

Entrenamiento para el rendimiento: Planificación y periodización, organización de cargas, control de carga interna y externa, prevención de fatiga y sobre entrenamiento.

Diseño de sesiones: Estructura completa de la sesión (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma), selección y orden de ejercicios, manejo de pausas y coherencia con objetivos. Los participantes diseñaron sesiones completas y justificadas técnicamente.

5. Resultados: Fortalecimiento de los conocimientos teóricos sobre fundamentos del ejercicio, evaluación, prescripción y control de carga. Mejora en la habilidad para diseñar y estructurar sesiones de entrenamiento seguras y coherentes con objetivos de salud y rendimiento. Promoción de una práctica más responsable y eficaz del ejercicio físico, orientada a prevención de lesiones, optimización del rendimiento y calidad de los procesos de entrenamiento.

2.2. Tema: Ética en el Deporte

Fechas: 10 al 19 de diciembre de 2025
Duración: 6 jornadas de 4 horas (24 horas totales)
Modalidad: Teórico – práctica
Dirigido a: Profesionales y técnicos en actividad física y deporte.

SECRETARIA MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECRACIÓN

1. Introducción: La capacitación en ética deportiva se desarrolló como un espacio formativo orientado a fortalecer la comprensión y aplicación de principios éticos en el ámbito deportivo, desde una perspectiva psicológica e integral. Este proceso formativo tuvo como eje central la promoción de conductas responsables, decisiones conscientes y relaciones saludables dentro de los entornos deportivos, reconociendo la ética como un componente esencial para el bienestar integral del deportista y la calidad de los procesos formativos.
2. Objetivo general: Fortalecer la comprensión y aplicación de la ética deportiva desde un enfoque psicológico, promoviendo valores, actitudes y prácticas que favorezcan el bienestar integral del deportista y la construcción de entornos deportivos saludables.

   2.2. Objetivos específicos:

   - Identificar los valores y principios fundamentales de la ética deportiva, tales como el respeto, la responsabilidad, la honestidad y la justicia.
   - Analizar la importancia de la justicia deportiva como base para la equidad, la transparencia y la igualdad de oportunidades en los procesos formativos y competitivos.
   - Diferenciar los conceptos de motivación y presión en el contexto deportivo, reconociendo su impacto en el rendimiento y la salud emocional del deportista.
   - Promover estrategias de motivación positiva que contribuyan al compromiso, la autoestima, la perseverancia y el desarrollo integral del deportista.

3. Desarrollo: El desarrollo de la capacitación integró de manera transversal el componente de ética deportiva durante todo el proceso formativo, abordándolo desde un enfoque psicológico que permitió analizar su relevancia en la orientación de conductas responsables, la toma de decisiones conscientes y el fortalecimiento de relaciones sanas dentro del contexto deportivo.

   En este sentido, se trabajó la identificación y reflexión sobre valores y principios fundamentales como el respeto, la responsabilidad, la honestidad y la justicia, resaltando su papel en la regulación de la convivencia, el trato equitativo y la toma de decisiones dentro de los clubes y procesos de formación deportiva. Estos valores fueron presentados como pilares esenciales para la construcción de entornos deportivos seguros, inclusivos y formativos.

   Asimismo, se profundizó en el concepto de justicia deportiva, destacando la necesidad de promover prácticas basadas en la equidad, la transparencia y la igualdad de oportunidades para todos los deportistas, evitando favoritismos y prácticas indebidas que puedan afectar el desarrollo deportivo y el clima institucional.

2.3. Tema: Actividad Física, Recreación, Deporte y Ciencias Aplicadas
Fechas: 10 al 19 de diciembre de 2025
Duración: 6 jornadas de 4 horas (24 horas totales)
Modalidad: Teórico–Práctica
Dirigido a: Profesionales y técnicos en actividad física y deporte

1. Introducción: La capacitación se desarrolló con el objetivo de fortalecer los conocimientos, habilidades y competencias de los participantes en la planificación, prescripción y control del ejercicio físico, promoviendo la salud integral y el rendimiento deportivo. Durante el proceso se abordaron aspectos fisiológicos, metodológicos y prácticos, incluyendo principios del entrenamiento, control de carga, monitorización de respuestas fisiológicas y diseño de sesiones, contribuyendo a una práctica segura, eficaz y basada en evidencia científica.

2. Objetivo General: Capacitar a los participantes en los fundamentos fisiológicos, metodológicos y prácticos de la prescripción y control del ejercicio físico, brindando herramientas para diseñar programas individualizados que optimicen la salud y el rendimiento, bajo criterios de seguridad y eficacia.

3. Objetivos Específicos
   - Identificar y aplicar los principios biológicos del entrenamiento y las respuestas fisiológicas del organismo ante el esfuerzo, diferenciando adaptaciones para la salud cardiovascular y metabólica frente a exigencias de alto rendimiento.
   - Estructurar planes de entrenamiento personalizados mediante la selección adecuada de variables (volumen, intensidad, densidad y frecuencia), adaptándolos a necesidades, patologías previas o metas competitivas.
   - Implementar protocolos de evaluación diagnóstica y herramientas de control de la carga (frecuencia cardíaca, escalas de esfuerzo percibido, potencia, entre otros) para realizar un seguimiento preciso y prevenir sobre entrenamiento o lesiones.

4. Planeación y Organización: La capacitación se organizó de manera progresiva y modular, combinando teoría, práctica y análisis de casos:
   - Bloque de Fundamentación: "La Ciencia detrás del Movimiento": Seminario de Fisiología Aplicada: Adaptaciones crónicas y agudas del sistema cardiovascular, muscular y metabólico. Taller de Bioenergética: Identificación de sustratos energéticos según intensidad y duración del ejercicio.
   - Bloque de Diseño: "El Arte de Prescribir": Taller de Metodología FITT-VP: Cálculo de volúmenes, densidades y diseño de rutinas adaptadas a objetivos específicos (salud, hipertrofia, resistencia aeróbica).Clínica de Selección de Ejercicios: Análisis de biomecánica, progresiones y regresiones según capacidad funcional.
   - Bloque de Control: "Monitoreo y Seguridad": Circuito de Evaluación Funcional: Aplicación de test de campo, movilidad articular y fuerza. Simulación de Control de Carga: Monitoreo en tiempo real de frecuencia cardíaca y percepción del esfuerzo, ajustando variables según datos obtenidos.
   - Actividad Integradora: "Desafío de Caso Real": Presentación de casos clínicos/deportivos: Ejemplos de perfiles variados (adultos con patologías controladas y atletas en entrenamiento competitivo). Defensa del Plan: Los participantes presentan y justifican sus propuestas de entrenamiento, selección de métodos de control y criterios de seguridad.

5. Desarrollo de la Capacitación: Se profundizó en principios del entrenamiento (sobrecarga, progresión, especificidad, individualización, variabilidad y reversibilidad). Se analizaron sistemas energéticos y su relación con intensidad y duración de la actividad física. Se aplicaron métodos de evaluación física y diagnóstico funcional, incluyendo composición corporal, capacidad cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia, flexibilidad y movilidad articular. Se enseñó la prescripción de ejercicio mediante el principio FITT, control de intensidad y dosificación adaptada a objetivos individuales. Los participantes diseñaron sesiones de entrenamiento completas, integrando evaluación, dosificación de variables, seguridad y objetivos específicos.
6. Resultados:
   - Fortalecimiento de los conocimientos teóricos y prácticos sobre fundamentos del ejercicio, evaluación, prescripción y control de la carga.
   - Mejora en la capacidad de diseñar sesiones seguras y adaptadas a objetivos de salud y rendimiento.
   - Promoción de una práctica responsable y eficaz del ejercicio, con enfoque en prevención de lesiones y optimización del rendimiento.

2.4. Tema: Fisioterapia y Prevención de Lesiones:

Fechas: 10 al 19 de diciembre de 2025
Duración: 6 jornadas de 4 horas (24 horas totales)
Modalidad: Teórico – práctica
Dirigido a: Profesionales y técnicos en actividad física y deporte.

A través del profesional en Fisioterapia Sebastián Ospina Castro, se desarrollaron dos jornadas educativas dirigidas a deportistas de levantamiento de pesas, enmarcadas en el Módulo: Fisioterapia y Prevención de Lesiones. Estas charlas tuvieron como propósito fortalecer el conocimiento de los deportistas en relación con la prevención de lesiones, el manejo adecuado de cargas, la identificación temprana de alteraciones funcionales y el retorno seguro a la práctica deportiva.

1. Objetivo general: Brindar a los deportistas herramientas teórico-prácticas en fisioterapia orientadas a la prevención de lesiones, la rehabilitación funcional y la readaptación deportiva.

2. Objetivos específicos
   - Explicar los fundamentos de la prevención de lesiones deportivas.
   - Orientar sobre la importancia de la evaluación funcional.
   - Describir el proceso de rehabilitación funcional.
   - Promover estrategias de prevención continua.

3. Desarrollo del módulo
   Se abordaron los siguientes temas:
   - Fundamentos de la prevención de lesiones deportivas.
   - Evaluación funcional y diagnóstico.
   - Rehabilitación funcional.
   - Readaptación al deporte.
   - Monitoreo y seguimiento.

4. Metodología: Las charlas se desarrollaron bajo una metodología teórico–práctica, en modalidad presencial, orientada a facilitar la comprensión y aplicación de los conceptos de fisioterapia y prevención de lesiones en el contexto específico del levantamiento de pesas. Inicialmente, se realizó una exposición teórica apoyada en explicaciones claras y ejemplos prácticos, abordando los fundamentos de la prevención de lesiones, la evaluación funcional y los procesos de rehabilitación y readaptación deportiva. Durante esta fase se promovió la participación activa de los deportistas, permitiendo la resolución de dudas y el intercambio de experiencias relacionadas con su práctica deportiva.

7. CONCLUSIONES:

- La capacitación en prescripción y control del ejercicio físico tuvo un impacto positivo y significativo en el fortalecimiento de las competencias de los participantes, al integrar fundamentos científicos, herramientas de evaluación y criterios de planificación aplicados a la salud y al rendimiento. El proceso formativo permitió mejorar la toma de decisiones en la dosificación del ejercicio, optimizar el diseño de sesiones de entrenamiento y promover prácticas más seguras, eficientes y contextualizadas, contribuyendo a una mejor calidad en los procesos de entrenamiento y acondicionamiento físico.
- La prescripción del ejercicio ha dejado de ser una fórmula genérica para convertirse en una intervención de precisión. Una de las conclusiones principales es que el éxito, tanto en salud como en rendimiento, depende de la capacidad del profesional para traducir los principios fisiológicos en cargas de trabajo adaptadas a la realidad biológica y psicológica de cada individuo, garantizando que el estímulo sea suficiente para generar adaptaciones sin comprometer la integridad física.
- Se concluye que el monitoreo constante (objetivo y subjetivo) es el único mecanismo eficaz para gestionar la relación dosis-respuesta. Sin un control riguroso de variables como la frecuencia cardíaca, la percepción del esfuerzo y la técnica biomecánica, es imposible cuantificar el progreso real o prevenir estados de sobre entrenamiento y lesiones, que son los principales obstáculos en cualquier proceso de acondicionamiento físico.
- A pesar de tener objetivos finales distintos, la capacitación demuestra que tanto la mejora de la salud como el alto rendimiento comparten una base metodológica común: la progresión lógica y la continuidad. La diferencia radica en la magnitud de las variables, pero el dominio de las herramientas de evaluación y planificación permite al profesional navegar con solvencia entre poblaciones clínicas (pacientes con patologías) y poblaciones atléticas con total competencia técnica.
- Las charlas desarrolladas: Fisioterapia y Prevención de Lesiones representaron un espacio formativo de alto valor para los deportistas de levantamiento de pesas, permitiendo fortalecer sus conocimientos sobre el cuidado del sistema musculo esquelético y la importancia de la prevención como eje fundamental del rendimiento deportivo.
- A través de los contenidos abordados, los deportistas comprendieron la relevancia de la evaluación funcional, el control adecuado de las cargas de entrenamiento y la detección temprana de alteraciones que puedan derivar en lesiones. Asimismo, se enfatizó el rol de la fisioterapia no solo como herramienta de tratamiento, sino como un componente esencial dentro del proceso de rehabilitación, readaptación y retorno seguro a la competencia.

8. RECOMENDACIONES:

- Implementar espacios de actualización continua que permitan profundizar en nuevos métodos de evaluación, control de la carga y tendencias actuales en la prescripción del ejercicio.
- Complementar la formación con mayor número de actividades prácticas y estudios de caso reales, facilitando la transferencia de los conocimientos a diferentes poblaciones y contextos deportivos.
- Establecer sistemas de seguimiento y evaluación posterior a la capacitación, que permitan valorar la aplicación de los contenidos en el campo laboral y retroalimentar futuros procesos de formación.
- En la fase de aplicación práctica, se debe enfatizar que la calidad del movimiento es la base de la longevidad deportiva y la seguridad clínica. Antes de aumentar la intensidad (carga o velocidad), el profesional debe asegurarse de que el usuario domine el patrón de movimiento. "Moverse bien antes de moverse mucho" debe ser la regla de oro para evitar lesiones a largo plazo.
- Para un control del ejercicio eficiente, se recomienda abandonar el registro empírico y adoptar el uso de tecnología y software de gestión. El uso de hojas de cálculo automatizadas o aplicaciones móviles para el seguimiento de la carga permite visualizar tendencias de mejora, predecir picos de fatiga y presentar informes de progreso profesionales que aumentan la adherencia y motivación del cliente o atleta.
- Se recomienda a los participantes mantener una revisión constante de las guías internacionales, como las de la ACSM (American College of Sports Medicine) o la NSCA (National Strength and Conditioning **Association).** La ciencia del ejercicio evoluciona rápidamente, y lo que hoy se considera un protocolo estándar puede actualizarse con nuevos hallazgos sobre volúmenes de entrenamiento o métodos de recuperación.

MARIA EUGENIA RIVERA PADILLA
Representante Legal

Anexo: 3
Copia: 0
Redactor/Transcriptor: María Eugenia Rivera Padilla

MERP
PROYECTOS - CONSULTORÍA
ASESORÍA

CRONOGRAMA DE CAPACITACION GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA					
FECHA	**MODULO**	**TEMATICA**	**ACTIVIDAD**	**SESIONES**	**DURACION (HORAS)**
11 de diciembre del 2025	Módulo 1	**Prescripción y Control del Ejercicio Físico**	Fundamentos del ejercicio físico: fisiología, adaptaciones y principios del entrenamiento Evaluación y valoración física inicial: métodos, pruebas e interpretación	2	8
11 de diciembre del 2025	Módulo 1	**Prescripción y Control del Ejercicio Físico**	Prescripción del ejercicio para la salud y poblaciones especiales Prescripción del ejercicio para poblaciones especiales	2	8
11 de diciembre del 2025	Módulo 1	**Prescripción y Control del Ejercicio Físico**	Entrenamiento orientado al rendimiento, monitoreo y control de la carga Diseño de sesiones prácticas	2	8

			(taller aplicado)		
12 de diciembre del 2025	Módulo 2	**Ética en el Deporte**	Ética, valores deportivos y fenómenos que atentan contra la integridad deportiva	3	12
12 de diciembre del 2025	Módulo 2	**Ética en el Deporte**	Motivación vs presión desde el enfoque psicológico y principios de buen gobierno	3	12
CRONOGRAMA DE CAPACITACION ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN, DEPORTE Y CIENCIAS APLICADAS					
FECHA	**MODULO**	**TEMATICA**	**ACTIVIDAD**	**SESIONES**	**DURACION (HORAS)**
15 de diciembre del 2025	Módulo 1	**Deporte**	Fundamentos de la planificación del entrenamiento deportivo	2	8
15 de diciembre del 2025	Módulo 1	**Deporte**	Variables del entrenamiento: carga, intensidad, volumen y recuperación	2	8
17 de diciembre	Módulo 1	**Deporte**	Detección,	2	8

del 2025			identificación y desarrollo del talento deportivo Integración de la planificación y el talento en la estructura organizacional		
17 de diciembre del 2025	Módulo 2	**Fisioterapia y Prevención de Lesiones**	Fundamentos de la prevención de lesiones deportivas	2	8
17 de diciembre del 2025	Módulo 2	**Fisioterapia y Prevención de Lesiones**	Evaluación funcional, rehabilitación, readaptación y retorno seguro al deporte	2	8
17 de diciembre del 2025	Módulo 2	**Fisioterapia y Prevención de Lesiones**	Prevención de lesiones, evaluación funcional, readaptación y retorno seguro al deporte	2	8

MERP
PROYECTOS · CONSULTORÍA
ASESORÍA

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACITACIONES

1. Presentación

La presente guía metodológica orienta el desarrollo de las capacitaciones **"Gestión y Administración Deportiva"** y **"Actividad Física, Recreación, Deporte y Ciencias Aplicadas"**, con el propósito de fortalecer las competencias técnicas, éticas y aplicadas de los participantes en el ámbito del ejercicio físico, el deporte y la gestión deportiva.

Las capacitaciones se desarrollan mediante una metodología **participativa, activa y aplicada**, que integra fundamentos teóricos, análisis de casos reales y ejercicios prácticos.

---

2. Objetivo General

Fortalecer las capacidades de los participantes en la **prescripción y control del ejercicio físico**, la **planificación del entrenamiento deportivo**, la **prevención de lesiones** y la **ética en el deporte**, promoviendo una práctica profesional responsable, segura y basada en la evidencia científica.

---

3. Objetivos Específicos

- Comprender los fundamentos fisiológicos y metodológicos del ejercicio físico.
- Aplicar criterios técnicos para la evaluación, prescripción y control del ejercicio.
- Desarrollar capacidades para la planificación del entrenamiento deportivo.
- Identificar estrategias para la detección y desarrollo del talento deportivo.
- Reconocer principios éticos y de buen gobierno en la gestión deportiva.
- Aplicar fundamentos de prevención, rehabilitación y readaptación de lesiones deportivas.

---

4. Enfoque Metodológico

La capacitación se desarrolla bajo un enfoque:

- Teórico–práctico
- Participativo
- Basado en competencias
- Orientado a la resolución de problemas

Se prioriza el aprendizaje significativo mediante la **aplicación de los contenidos a contextos reales** del ámbito deportivo y de la actividad física.

---

5. Estrategias Metodológicas

Durante las jornadas se emplearán las siguientes estrategias:

- Exposiciones dialogadas
- Análisis de casos reales
- Talleres prácticos guiados
- Trabajo en grupos
- Discusión y reflexión crítica
- Ejercicios de aplicación técnica
- Puestas en común y retroalimentación

---

6. Desarrollo Metodológico por Jornada

❖ **Jornada 1**

Tema: Fundamentos del ejercicio físico
Metodología:

- Exposición dialogada con apoyo audiovisual
- Lluvia de ideas sobre conceptos clave
- Análisis de ejemplos prácticos

Producto esperado: Comprensión de conceptos básicos y adaptaciones fisiológicas al ejercicio.

❖ **Jornada 2**

Tema: Evaluación y prescripción del ejercicio para la salud
Metodología:

- Presentación de instrumentos de evaluación
- Taller práctico de valoración física
- Diseño guiado de una prescripción básica

Producto esperado: Propuesta de evaluación inicial y prescripción para salud.

❖ **Jornada 3**

Tema: Prescripción para poblaciones especiales y rendimiento
Metodología:

- Estudio de casos por grupos
- Resolución de situaciones problema
- Socialización de resultados

Producto esperado: Diseño de programas adaptados a poblaciones específicas.

❖ **Jornada 4**

Tema: Ética en el deporte
Metodología:

- Análisis de casos reales
- Debate guiado
- Reflexión grupal

Producto esperado: Identificación de conductas éticas y principios de buen gobierno.

❖ **Jornada 5**

Tema: Planificación del entrenamiento deportivo
Metodología:

- Exposición aplicada
- Taller de construcción de un plan de entrenamiento
- Análisis de variables de carga

Producto esperado: Esquema básico de planificación del entrenamiento.

❖ **Jornada 6**

Tema: Prevención de lesiones y retorno al deporte
Metodología:

- Estudio de casos clínico–deportivos
- Taller práctico de prevención y readaptación
- Discusión final

Producto esperado: Propuesta básica de prevención y retorno seguro al deporte.

---

7. Recursos Didácticos

- Presentaciones digitales
- Videos educativos
- Guías impresas o digitales
- Estudios de caso
- Material deportivo básico
- Instrumentos de evaluación física

---

8. Evaluación del Aprendizaje

La evaluación será **formativa y continua**, considerando:

- Participación activa
- Desarrollo de talleres prácticos
- Análisis de casos
- Productos elaborados durante las jornadas

---

9. Cierre y Retroalimentación

Al finalizar las capacitaciones se realizará:

- Retroalimentación colectiva

- Evaluación de satisfacción
- Síntesis de aprendizajes clave

Dirección: [Calle 17 No 36-19 /B EntreRios]
Teléfono: [+57 3006296306]
Correo: [merpgrupoempresarial@gmail.com]

NOMBRE DEL PROYECTO:	Desarrollo de procesos deportivos en las diferentes disciplinas en el municipio de Tuluá.
LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO:	Tuluá – Valle del Cauca
CONTRATISTA:	**MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORÍA S.A.S.**
CONTRATO No.:	380.20.1.111-2025
PERIODO DEL REGISTRO FOTOGRÁFICO:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025

FECHA DE LA FOTOGRAFÍA:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA ACTIVIDAD:	DESARROLLO DE LOS MODULOS DE CAPACITACIÓN EN LOS DIFERENTES TEMAS



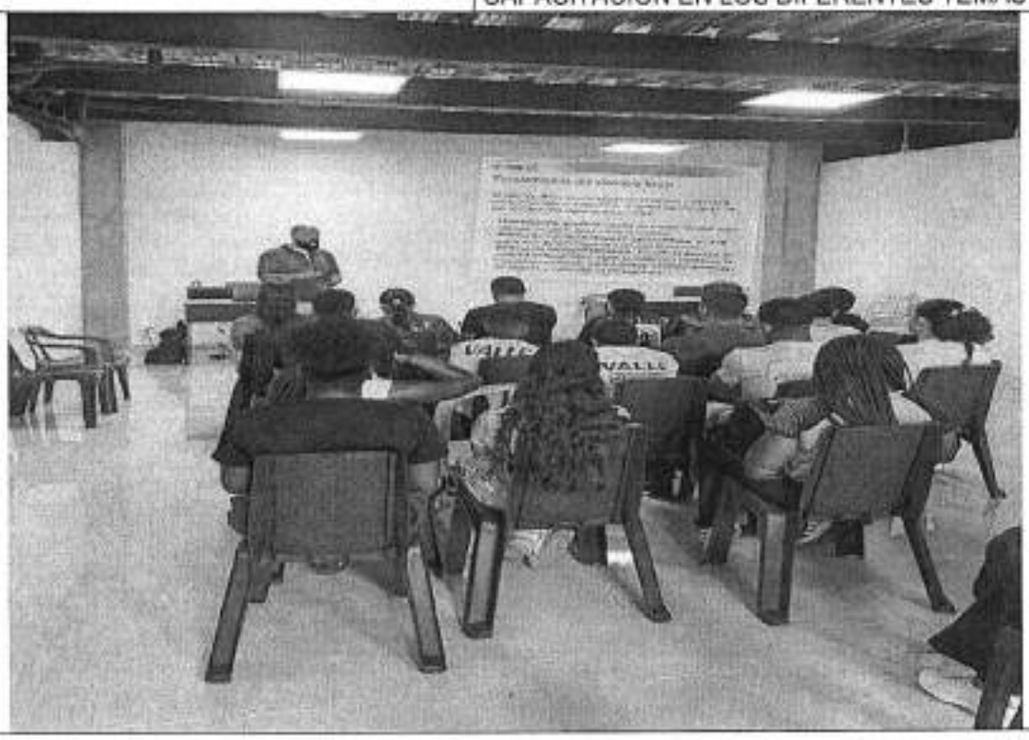
NOMBRE DEL PROYECTO:	Desarrollo de procesos deportivos en las diferentes disciplinas en el municipio de Tuluá.
LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO:	Tuluá – Valle del Cauca
CONTRATISTA:	**MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORÍA S.A.S.**
CONTRATO No.:	380.20.1.111-2025
PERIODO DEL REGISTRO FOTOGRÁFICO:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025

FECHA DE LA FOTOGRAFÍA:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA ACTIVIDAD:	DESARROLLO DE LOS MODULOS DE CAPACITACIÓN EN LOS DIFERENTES TEMAS



NOMBRE DEL PROYECTO:	Desarrollo de procesos deportivos en las diferentes disciplinas en el municipio de Tuluá.
LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO:	Tuluá – Valle del Cauca
CONTRATISTA:	**MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORÍA S.A.S.**
CONTRATO No.:	380.20.1.111-2025
PERIODO DEL REGISTRO FOTOGRÁFICO:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025

FECHA DE LA FOTOGRAFÍA:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA ACTIVIDAD:	DESARROLLO DE LOS MODULOS DE CAPACITACIÓN EN LOS DIFERENTES TEMAS



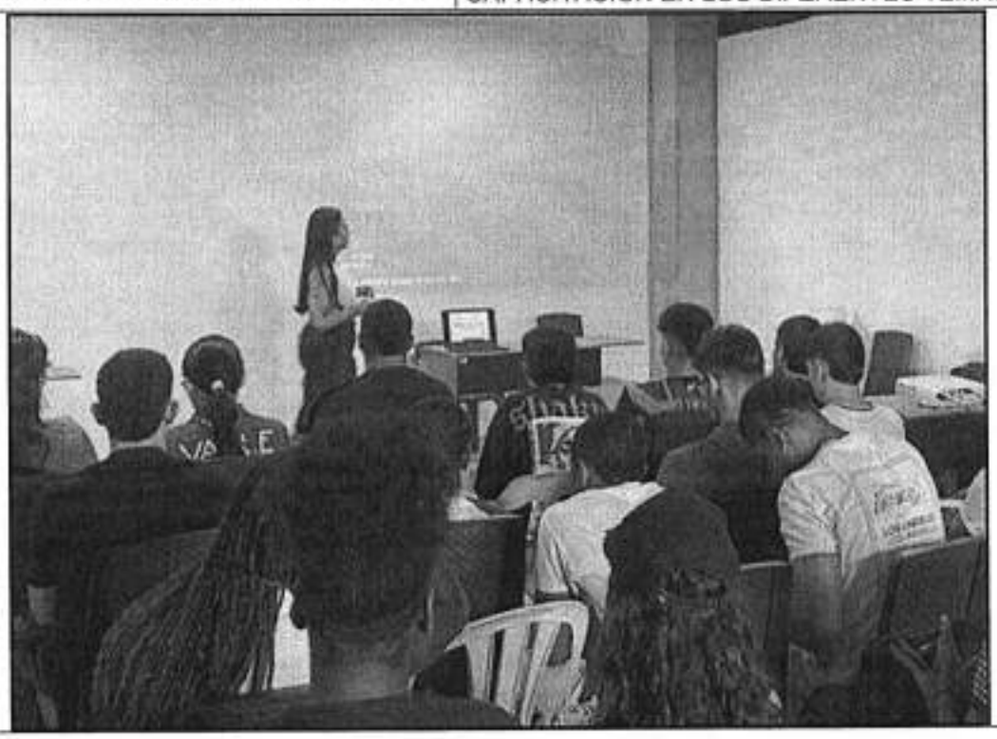
NOMBRE DEL PROYECTO:	Desarrollo de procesos deportivos en las diferentes disciplinas en el municipio de Tuluá.
LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO:	Tuluá – Valle del Cauca
CONTRATISTA:	**MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORÍA S.A.S.**
CONTRATO No.:	380.20.1.111-2025
PERIODO DEL REGISTRO FOTOGRÁFICO:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025

FECHA DE LA FOTOGRAFÍA:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA ACTIVIDAD:	DESARROLLO DE LOS MODULOS DE CAPACITACIÓN EN LOS DIFERENTES TEMAS



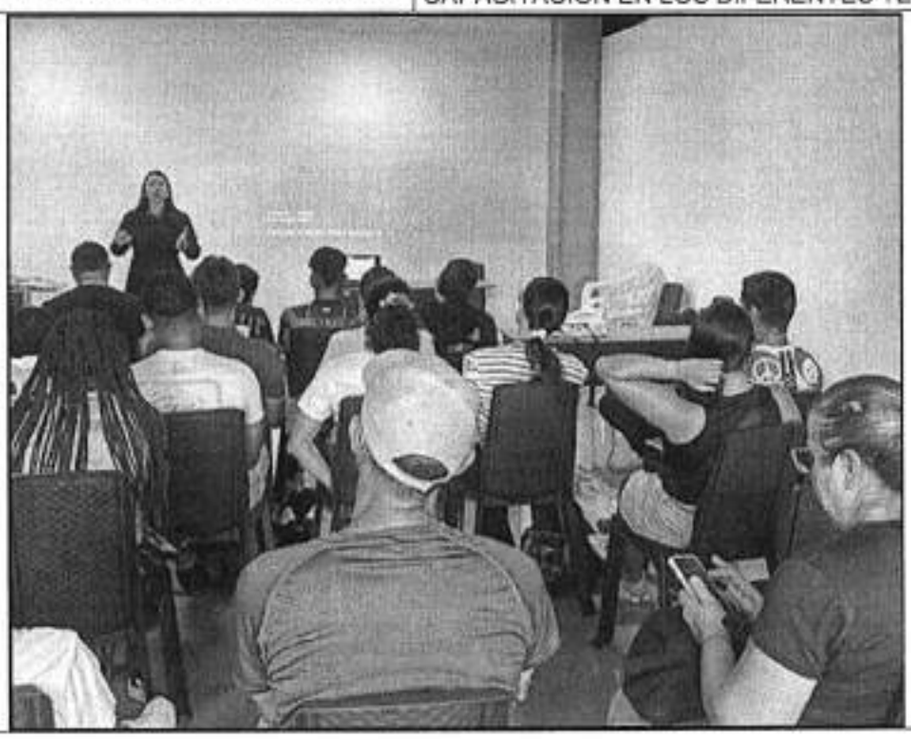
NOMBRE DEL PROYECTO:	Desarrollo de procesos deportivos en las diferentes disciplinas en el municipio de Tuluá.
LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO:	Tuluá – Valle del Cauca
CONTRATISTA:	**MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORÍA S.A.S.**
CONTRATO No.:	380.20.1.111-2025
PERIODO DEL REGISTRO FOTOGRÁFICO:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025

FECHA DE LA FOTOGRAFÍA:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA ACTIVIDAD:	DESARROLLO DE LOS MODULOS DE CAPACITACIÓN EN LOS DIFERENTES TEMAS



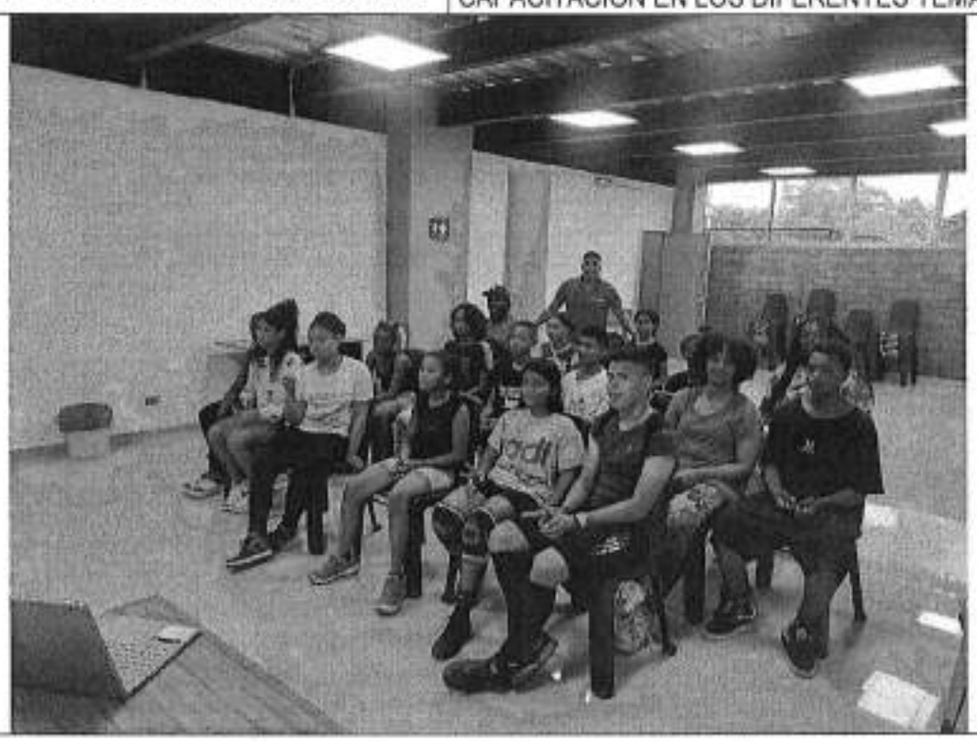
NOMBRE DEL PROYECTO:	Desarrollo de procesos deportivos en las diferentes disciplinas en el municipio de Tuluá.
LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO:	Tuluá – Valle del Cauca
CONTRATISTA:	**MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORÍA S.A.S.**
CONTRATO No.:	380.20.1.111-2025
PERIODO DEL REGISTRO FOTOGRÁFICO:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025

FECHA DE LA FOTOGRAFÍA:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA ACTIVIDAD:	DESARROLLO DE LOS MODULOS DE CAPACITACIÓN EN LOS DIFERENTES TEMAS



NOMBRE DEL PROYECTO:	Desarrollo de procesos deportivos en las diferentes disciplinas en el municipio de Tuluá.
LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO:	Tuluá – Valle del Cauca
CONTRATISTA:	**MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORÍA S.A.S.**
CONTRATO No.:	380.20.1.111-2025
PERIODO DEL REGISTRO FOTOGRÁFICO:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025

FECHA DE LA FOTOGRAFÍA:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA ACTIVIDAD:	DESARROLLO DE LOS MODULOS DE CAPACITACIÓN EN LOS DIFERENTES TEMAS



NOMBRE DEL PROYECTO:	Desarrollo de procesos deportivos en las diferentes disciplinas en el municipio de Tuluá.
LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO:	Tuluá – Valle del Cauca
CONTRATISTA:	**MERP PROYECTOS, CONSULTORIA Y ASESORÍA S.A.S.**
CONTRATO No.:	380.20.1.111-2025
PERIODO DEL REGISTRO FOTOGRÁFICO:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025

FECHA DE LA FOTOGRAFÍA:	Del 10 al 19 de diciembre del 2025
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA ACTIVIDAD:	DESARROLLO DE LOS MODULOS DE CAPACITACIÓN EN LOS DIFERENTES TEMAS

