Informe de actividades No:
01

Contrato No:
PS-040

Contratista:
Carlos Daniel Oviedo Palacio

Objeto:
PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO FISIOTERAPEUTA, PARA LA PREVENCION, REHABILITACION DE LESIONES DEPORTIVAS, DE LOS DEPORTISTAS DE LA OFERTA INSTITUCIONAL Y PROGRAMAS A CARGO DEL INSTITUTO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE SANTA FE DE ANTIOQUIA

Periodo informe:
26 DE ENERO AL 27 DE FEBRERO DEL 2026

Supervisor:
JOSE ADAN RAMOS VALENZUELA

Obligaciones y actividades del contrato:

Obligaciones/Ítems del contrato	Descripción de la actividad	Medio de Verificación
1. Elaborar y entrega los tres (3) primeros días de cada mes el cronograma mensual o plan de intervención fisioterapéutico de la oferta deportiva, recreativa y de actividad física del INDER.	Fecha: 3 de Febrero 2026 **Lugar:** Plataforma OneDrive **Actividad:** Planificación de cronograma de intervención del área de fisioterapia del mes febrero del 2026 **Descripción de la actividad:** Se elaboró el cronograma mensual para las diferentes intervenciones del área de fisioterapia de prevención, rendimiento y rehabilitación para la población en general y deportista que tuvieran la necesidad de potenciar el rendimiento y rehabilitar sus lesiones. **Duración de la actividad**: 3 horas **Grupos:** Deporte y actividad física	FOTO 1
2. Realizar valoraciones fisioterapéuticas a usuarios y deportistas que hacen parte de los programas de deportes, recreación y actividad física.	**Fechas:** 29 de enero 2026 **Horario:** 5:00pm - 9:00 pm **Lugar:** Gimnasio municipal **Actividad:** Evaluación de fuerza **Metodología:** Individual **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron durante esta última semana del mes evaluación de fuerza en diferentes grupos musculares mediante dinamometría con la finalidad de tener mayor objetividad y analizar asimetrías musculares. **Duración de la actividad:** 1 hora de evaluación completa **Grupo:** Actividad física.	FOTO 2 FOTO 3 FOTO 4 FOTO 20

	Fechas: 05, 09 y 12 Febrero del año 2026 **Horario:** 5:00pm - 9:00 pm **Lugar:** Gimnasio municipal **Actividad:** Evaluación de fuerza, Test de bosco y Movilidad de tobillo **Metodología:** Individual y grupal **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron durante el mes evaluación de fuerza en diferentes grupos musculares mediante dinamometría con la finalidad de tener mayor objetividad y analizar asimetrías musculares. De igual manera se implementó test de Bosco y test de dorsiflexion de tobillo en categoría sub 21 de futbol de salón con el objetivo de analizar asimetrías y potencia neuromuscular. **Duración de la actividad:** 3 hora de evaluación completa **Grupo:** Deporte y Actividad física **Observaciones**: La valoración en pruebas de salto en diferentes deportes no se logró realizar ya que con la aplicación se dificultaba evaluar gran cantidad de deportistas.	
3. Diseñar, ejecutar y hacer seguimiento mínimo dos veces por semana a los planes de intervención fisioterapéutica acordes a la condición física y necesidades con la población de adulto mayor y el centro de promoción de la salud, gimnasio municipal.	**Fechas:** 30 de enero 2026 **Horario:** 5:00pm - 9:00 pm **Lugar:** Gimnasio municipal **Actividad:** Entrenamiento dirigido a mejoramiento de las capacidades fisicas **Metodología:** Individual **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron durante esta última semana del mes entrenamiento de fuerza a deportistas con la finalidad de potenciar capacidades físicas y de esta manera mejorar su rendimiento deportivo. **Duración de la actividad:** 2 hora de sesión de entrenamiento **Grupo:** Actividad física y deporte. **Fechas:** 02, 03, 05, 06, 09, 10, 12,16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 25,27,28 de Febrero del año 2026 **Horario:** 5:00pm - 9:00 pm **Lugar:** Gimnasio municipal **Actividad:** Entrenamiento dirigido a mejoramiento de las capacidades físicas y rehabilitación de lesiones. **Metodología:** Individual **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron sesiones de rehabilitación de lesiones (esguince grado 1 LCM y sobrecarga del recto femoral) y entrenamiento de fuerza deportistas con la finalidad de potenciar capacidades físicas y de esta manera mejorar su rendimiento deportivo. Y de igual manera vigilancia durante las sesiones realizadas en el gimnasio municipal promoviendo una calidad de movimiento y	FOTO 5 FOTO 6 FOTO 7 FOTO 8 FOTO 15 FOTO 16 FOTO 17 FOTO 18 FOTO 23

	brindando educación sobre cargas y objetivos de su entrenamiento. **Duración de la actividad:** 2 hora de sesión de entrenamiento y rehabilitación. **Grupo:** Actividad física y deporte. **Fecha** 27 Febrero del año 2026 **Horario:** 3:00pm – 5:00pm **Lugar:** Casa Gerontológica Municipal **Actividad**: Sesión de actividad física orientada al mantenimiento y mejoramiento de la capacidad funcional en adultos mayores **Descripcion de la actividad:** Se desarrolló una sesión dirigida a adultos mayores enfocada en el mantenimiento de la movilidad articular, fortalecimiento muscular de miembros inferiores y superiores, ejercicios de equilibrio y coordinación, con el objetivo de preservar la autonomía funcional y prevenir el riesgo de caídas. **Duracion de la actividad**: 2 horas de sesión **Grupo**: Adulto mayor – Programa de actividad física	
4. Visitar y Atender a la población en situación de discapacidad del municipio "COLORESA" para rehabilitación física funcional de los usuarios y usuarias, de acuerdo a la necesidad o requerimientos del supervisor.	Durante el periodo reportado no se realizaron actividades de planeación ni acercamiento institucional con el instituto “COLORESA”, debido a que no se recibió solicitud, remisión ni requerimiento para la intervención de usuarios en situación de discapacidad.	
5. Brindar atención preventiva y terapéutica para la disminución del riesgo de lesiones en los diferentes entrenamientos deportivos, mínimo dos disciplinas por semana.	**Fechas:** 09, 10 y 17 de Febrero del año 2026 **Horario:** 8:00pm - 10:30 pm **Lugar:** Coliseo de Buga y Cancha monumental de Buga. **Actividad:** Sesiones de preventivas y neurocognitivas **Metodología:** Grupal **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron sesiones de prevención de lesiones implementando protocolo FIFA 11+ para disminuir riesgo de lesiones en deporte y aumentar la reacción mediante estímulos cognitivos. **Duración de la actividad:** 30 minutos de sesión preventiva **Grupo:** Deporte **Observación:** La concertación con los entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas restantes y la intervención de planes	FOTO 9 FOTO 10 FOTO 14

	preventivos y el acompañamientos no se logró realizar durante el periodo reportado. Para el siguiente periodo se priorizará la coordinación con cada disciplina con el fin de establecer el cronograma correspondiente y dar cumplimiento a la obligación contractual.	
6. Realizar una capacitación mensual a entrenadores, monitores e instructores sobre posturas, cargas, técnicas de movimiento y prevención de lesiones en los tres programas misionales del instituto para la recreación y el deporte; INDER Santa Fe de Antioquia.	**Fechas:** 26 Febrero del año 2026 **Horario:** 9am – 11:00 pm **Lugar:** Oficinas del INDER **Actividad:** Preparación al movimiento en el deporte: de la evidencia a la practica **Metodología:** Grupal **Descripción de la actividad:** Se desarrollo una capacitación acerca de la preparación al movimiento aplicada al deporte a los monitores del inder con el objetivo de amplificar el conocimiento y puedan tener más bases al momento de ejecutar las sesiones de entrenamiento **Duración de la actividad:** 2 horas de capacitación **Grupo:** Actividad física y deporte	FOTO 24
7. Realizar seguimiento y control a los procesos fisioterapéuticos mediante registros, informes y reportes mensuales, garantizando la confidencialidad de la información y el manejo adecuado de los datos.	**Fechas:** 02, 03, 05, 06, 09, 10, 12,16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 25,27,28 de Febrero del año 2026 **Horario:** 5:00pm - 9:00 pm **Lugar:** Gimnasio municipal **Actividad:** Control en procesos de rehabilitación en usuarios con lesiones musculoesqueleticas y seguimiendo mediante su proceso de lesión y educacion acerca del abordaje de su tratamiento. **Metodología:** Individual **Descripción de la actividad:** Se desarrolló registro de los usuarios que están en tratamiento por medio del área de fisioterapia donde se registra la sesión del dia mediante el formulario del centro de promoción para la salud gimnasio municipal **Duración de la actividad:** 3 horas **Grupo:** Actividad física y deporte	FOTO 11
8. Realizar evaluaciones y diagnósticos fisioterapéuticos para identificar necesidades específicas de los deportistas, además de realizar acompañamiento a competencias deportivas en las que participe el INDER.	**Fechas:** 27 y 28 de enero 2026 **Horario:** 7:00pm – 11:00 pm **Lugar:** Cancha Jhon F Kenedy – Municipio de la estrella **Actividad:** Acompañamiento fisioterapéutico en competencia deportiva. **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron durante esta última semana del mes cubrimiento preventivo en equipo de futbol mayor realizando vendajes funcionales, calentamiento antes de la competencia y procesos de atención medica en campo. **Duración de la actividad:** 2 horas **Grupo:** Deporte.	FOTO 12 FOTO 21 FOTO 22

	Fechas: 16 de febrero del 2026 **Horario:** 6:00 pm – 8pm **Lugar:** Centro promoción para la salud gimnasio municipal **Actividad:** Diagnostico de lesiones **Descripción de la actividad:** Se desarrolló evaluación fisioterapéutica en usuarios que practican deporte, donde se evaluó la integridad del tejido comprometido para dar inicio a plan de tratamiento por medio del área de fisioterapia, igual manera se educa sobre el proceso del tratamiento y el tipo de lesión para tener un abordaje más integral y con más confianza. **Duración de la actividad:** 2 horas **Grupo:** Actividad fisica	
9. Asistir a los eventos mensuales programados por el INDER desde sus programas de Deporte, Actividad Fisíca y Recreación apoyando su organización y ejecución.	**Fechas:** 22 de febrero del 2026 **Horario:** 7:00 am – 4:00pm **Lugar:** Vereda alta vista **Actividad:** Actividades lúdico recreativas **Descripción de la actividad:** Se desarrolló visita a la vereda alta vista con el objetivo de promover la actividad fisica y recreación. **Duración de la actividad:** 9:00am – 9:00pm un total de 12 horas de desarrollo desde la salida a la veredas hasta el final de desarrollo del evento deportivo. **Grupo:** Actividad fisica y recreación	FOTO 19
10. Asistir a reuniones, asesorías y capacitación promovidas por el INDER de Santa Fe de Antioquia, INDEPORTES Antioquia y otras entidades del sector.	**Fechas:** 23 de febrero del 2026 **Horario:** 2:00pm **Lugar:** Oficina del Inder Santa fe de Antioquia **Actividad:** Reunión general **Descripción de la actividad:** Se desarrolló reunión general programada por parte del gerente, describiendo temas especificos sobre el acompañamiento en las actividades masivas implementadas por el INDER donde debiamos cubrir el evento y sobre el cronograma de los diferentes monitores y las horas que debemos cumplir mensual y semanalmente. **Duración de la actividad:** 4 horas	
11. Presentar los documentos requeridos para el pago mensual de acuerdo en las fechas establecidas por la supervisión (informe de actividades, cuenta de cobro, formato control de asistencia, cronograma y fichas de valoración y seguimiento de usuarios, entre otros.	**Fechas:** Durante el periodo contratado del mes de la última semana del mes de enero y mes de febrero cargue los documentos para el pago mensual, entregando el informe el 23 de febrero del año 2026. **Lugar:** Plataforma One Drive INDER **Actividad:** Presentación de informe de informe actividades, cuenta de cobro y planilla de seguridad. **Descripción de la actividad:** Se realizó el e del informe de actividades, reporte de actividades realizadas durante el mes y la cuenta de cobro	FOTO 13

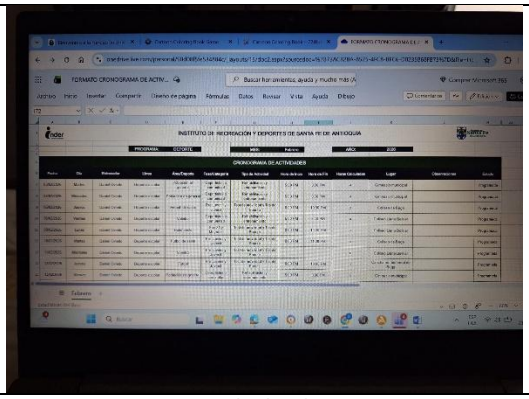
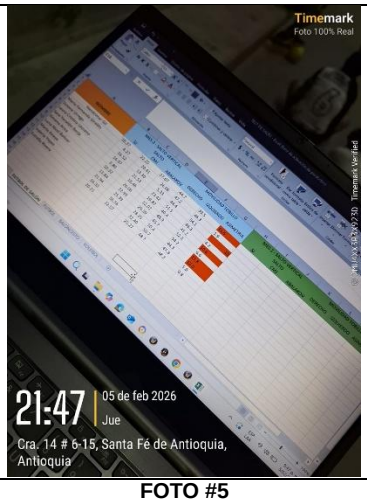
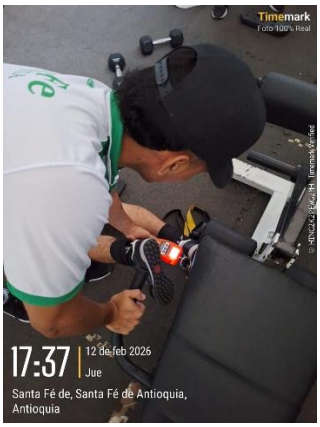
	para el honorario mensual de acuerdo con lo establecido por el contrato.	
12. Cargar evidencias fotográficas cada vez que realice alguna actividad o evento deportivo de acuerdo con los lineamientos establecidos por el INDER.	**Fechas:** Durante el periodo contratado de las ultima semana de enero y el mes de febrero cargue los documentos para el pago mensual. **Lugar:** Reporte de actividades INDER **Actividad:** Cargue de fotos de actividades en link de enlace INDER. **Descripción de la actividad:** Se realizó el cargue de reporte de actividades realizadas durante el mes en el link de enlace de reportes de actividades INDER	FOTO 25
13. 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.	Para este periodo el contratista mantuvo una buena conducta laboral respetando al grupo de trabajo y las personas que asisten a las diferentes ofertas del INDER.	N/A
14. Realizar todas las demás actividades atinentes a la naturaleza del contrato y que surjan durante su ejecución y cumplimiento del mismo.	Para este periodo se realizó acompañamiento a las actividades que se presentaban durante el mes	N/A

Cordialmente,



CARLOS DANIEL OVIEDO PALACIO
C.C. 1001250168
Contratista

EVIDENCIAS

FOTO #1	FOTO #2
	
FOTO # 3	**FOTO #4**
	
FOTO #5	**FOTO #6**

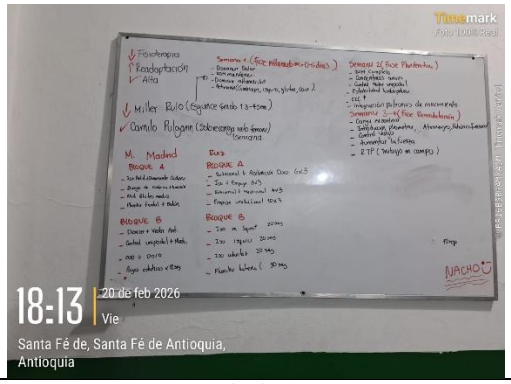
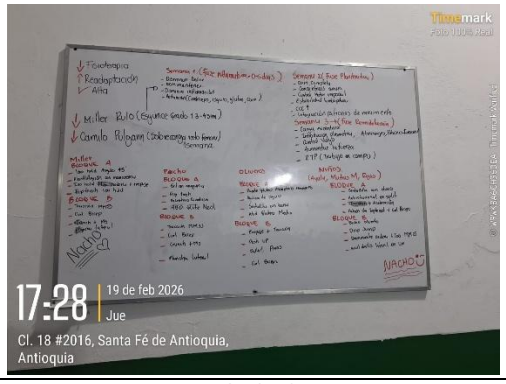
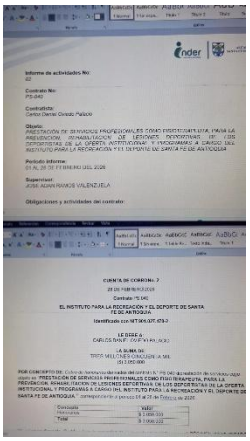
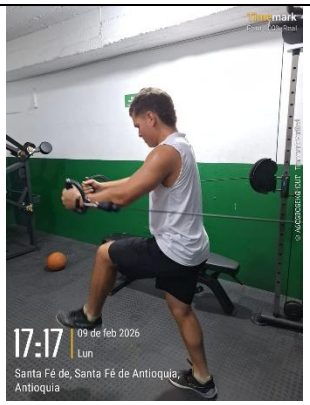
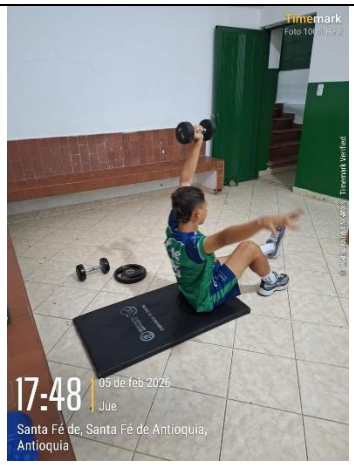
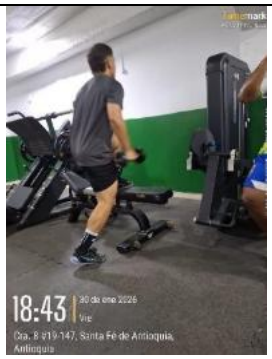
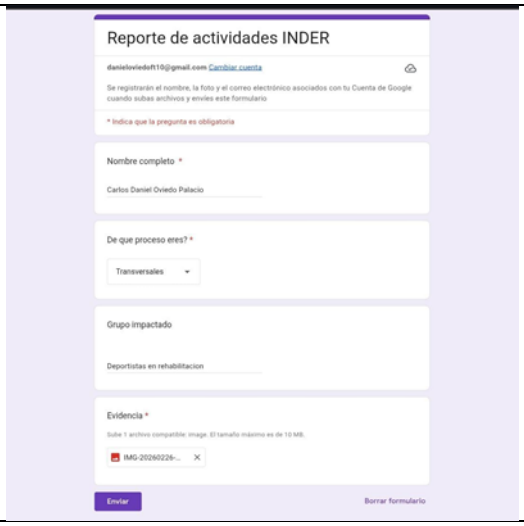
	
FOTO #7	**FOTO #8**
	
FOTO #9	**FOTO #10**
	
FOTO # 11	**FOTO #12**

	
FOTO #13	**FOTO #14**
	
FOTO #15	**FOTO #16**
	
FOTO 17	**FOTO 18**

	
FOTO 19	**FOTO 20**
	
FOTO 21	**FOTO 22**
	
FOTO 23	**FOTO 24**

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>FOTO 25</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td></td>
</tr>
</table>