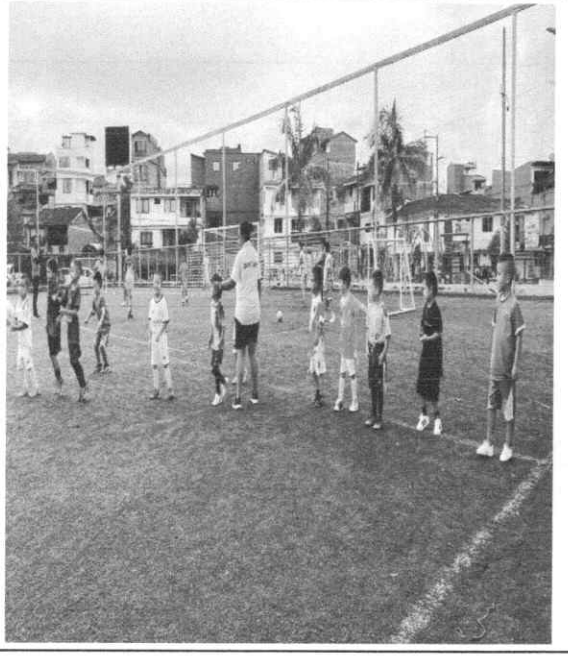
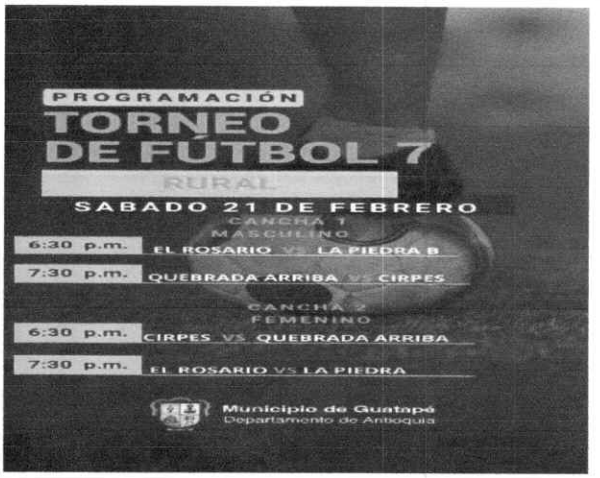
REGISTRO VISUAL

DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEL CPS 059-2026

OBJETO: "PRESTACIÓN DE SERVICIOS PARA PROMOVER ESTRATEGIAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DEPORTIVOS DE FÚTBOL, PAUSAS ACTIVAS Y EL ACOMPAÑAMIENTO AL MANTENIMIENTO FÍSICO DEL ADULTO MAYOR."

Periodo de Cobro: del 1 de febrero al 28 de febrero 2026

Actividad	Acciones realizadas
1.Apoyar la planeación y ejecución de las sesiones de entrenamiento del fútbol en las diferentes categorías.	Se verificó por parte del supervisor el cumplimiento de las siguientes actividades en función del desarrollo del objeto contractual. La contratista realizó 14 sesiones el equipo de iniciación sub 5 - 6 años y 14 sesiones con el equipo de iniciación Sub 7
	

2.Apoyar la realización de los diferentes torneos internos realizados desde la subsecretaria de deportes.	La contratista realizó apoyo al torneo de fútbol 7 veredal
	
3.entregar de forma magnética las planificaciones de las sesiones de entrenamiento del microciclo durante el dia viernes de cada semana y la programacion de competencia de partidos de preparacion con un mes de anterioridad .	La contratista entrego las planificaciones el dia correspondiente de entrega .

Programa: Mantenimiento físico
Duración: Trimestre (12 semanas)
Horarios: Miércoles 2:00 p.m. / Jueves 10:00 a.m.

Objetivo general

Mantener y mejorar la condición física del adulto mayor con sesiones de gimnasio (fuerza, equilibrio, movilidad y resistencia). El último jueves de cada mes se realiza caminata recreativa.

Cronograma trimestral (12 semanas)

Sesión	Miércoles 2:00 p.m.	Jueves 10:00 a.m.	Enfoque
1	18 febrero 2026 Gimnasio: pierna + core	19 febrero 2026 Gimnasio: tren sup. + cardio	Adaptación
2	25 febrero 2026 Gimnasio: pierna + core	26 febrero 2026 **Caminata** + estiramientos	Adaptación
3	04 marzo 2026 Gimnasio: pierna + core	05 marzo 2026 Gimnasio: tren sup. + cardio	Adaptación
4	11 marzo 2026 Gimnasio: pierna + core	12 marzo 2026 Gimnasio: tren sup. + cardio	Adaptación
5	18 marzo 2026 Gimnasio: pierna + estabilidad	19 marzo 2026 Gimnasio: circuito + coordinación	Progresión
6	25 marzo 2026 Gimnasio: pierna + estabilidad	26 marzo 2026 **Caminata** + estiramientos	Progresión
7	01 abril 2026 Gimnasio: pierna + estabilidad	02 abril 2026 Gimnasio: circuito + coordinación	Progresión
8	08 abril 2026 Gimnasio: pierna + estabilidad	09 abril 2026 Gimnasio: circuito + coordinación	Progresión
9	15 abril 2026 Gimnasio: cuerpo completo	16 abril 2026 Gimnasio: resistencia + funcional	Consolidación

FORMATO SESIÓN DE ENTRENAMIENTO - GUATAPÉ FUTBOL CLUB

SESIÓN: # 1-2-3-4 ENTRENADOR: – JESSICA GALLEGO

CATEGORIA	FECHA:	HORA:
SUB 5-6	Febrero	5:00 PM

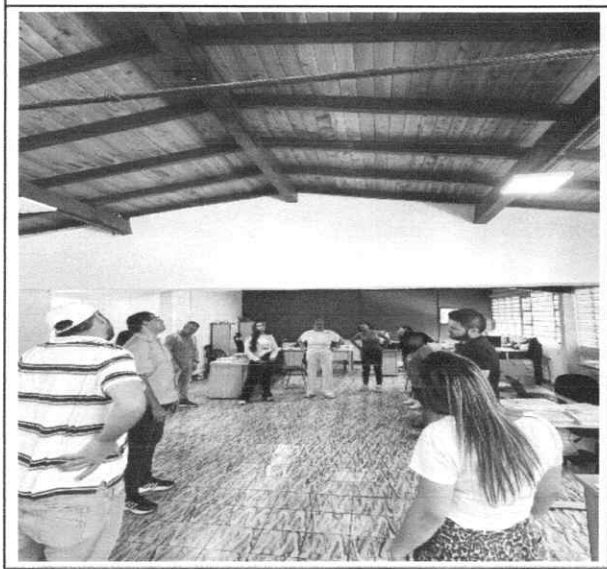
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:
Evaluar al deportista a través de test físicos
MATERIALES cinta métrica , pesa , pito , conos , lienza

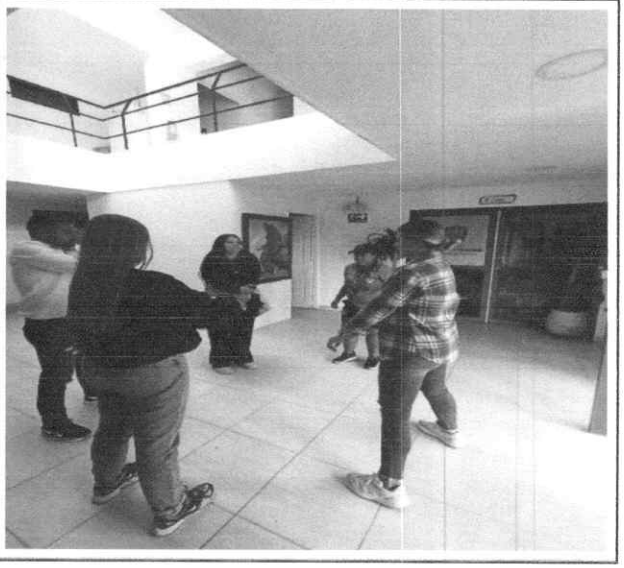
PARTE INICIAL (DURACION:)10 MINUTOS		
DESCRIBCION ACTIVACIÓN: SALUDO MOVILIDAD ARTICULAR	Skiping , trote con rotación de hombro hacia adelante y atrás – saltícos en 2 piernas y con una . Skiping adelante y atrás .saltos de sapitos	10 minutos

PARTE CENTRAL (DURACION: 40 MINUTOS)		
DESCRIBCION EJERCITACIÓN	IMC TEST DE VELOCIDAD CON BALON O SIN BALON	20 MINUTOS

4.Apoyar el programa de las pausas activas.

La contratista realizo 8 pausas activas en relación a la Cooperativa León XIII, crecer y crear servicios públicos,, la autónoma , cornare y Desarrollo Social



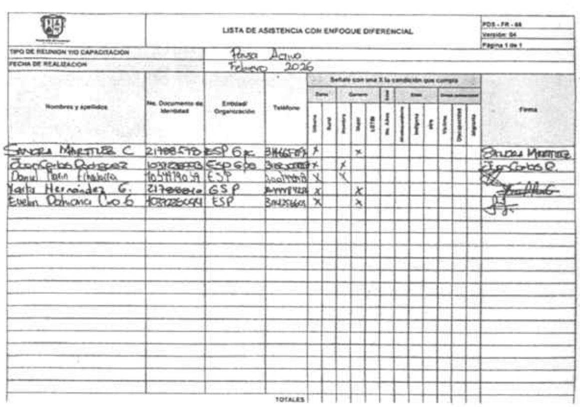






7.llevar lista de enfoque diferencial actualizado mes a mes donde se evidencie la población atendida bajo sus actividades correspondientes

La contrastista lleva las Listas de Enfoque difrerencial de acuerdo a las actividades programdas .



LISTA DE ASISTENCIA CON ENFOQUE DIFERENCIAL

FDS - FR - 66
Versión: 04
Página 1 de 1

TIPO DE REUNION Y/O CAPACITACION: Pausa Activa
FECHA DE REALIZACION: Febrero 2026

Nombres y apellidos	No. Documento de Identidad	Entidad/ Organización	Teléfono	Urbana	Rural	Hombre	Mujer	LGTB	No. Años	Firma
Sandra Martinez C	21988578	ESP 6pc	[illegible]	X			X			[illegible]
Juan Carlos Quiroz	[illegible]	Esp 6pa	[illegible]	X		X				Juan Carlos Q.
Daniel [illegible]	1054979059	ESP	[illegible]	X		X				[illegible]
Yorla Hernández G.	[illegible]	GSP	[illegible]	X			X			[illegible]
Evelin Dahiana [illegible]	[illegible]	ESP	[illegible]	X			X			[illegible]

TOTALES

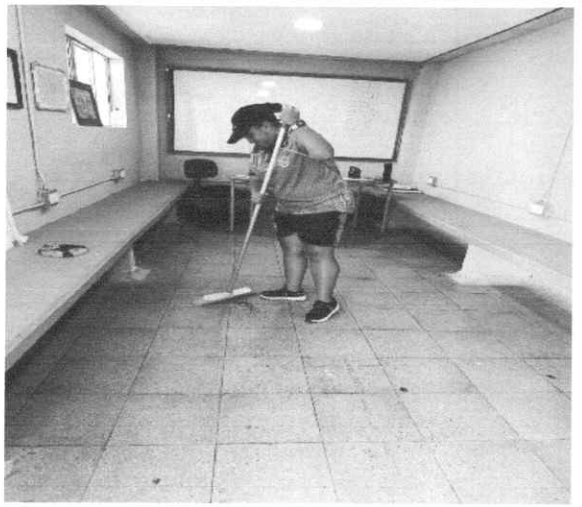


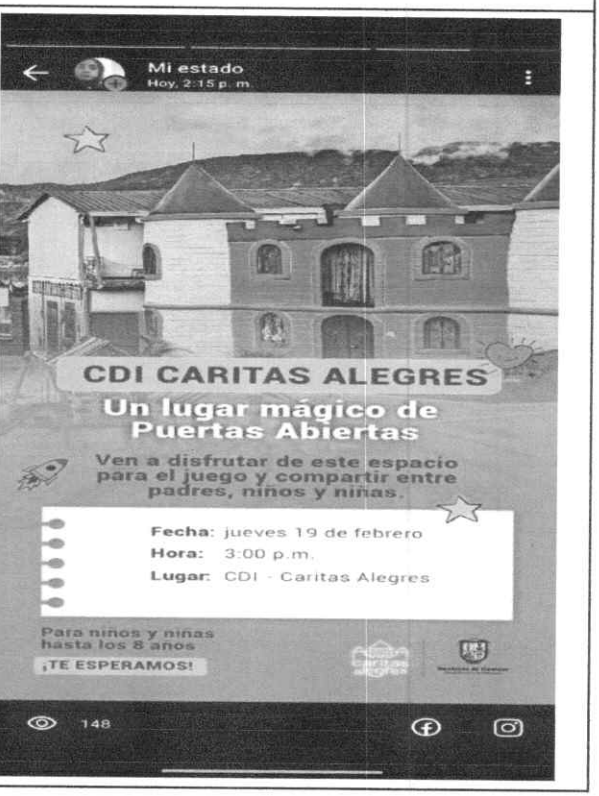
LISTA DE ASISTENCIA CON ENFOQUE DIFERENCIAL

FDS - FR - 66
Versión: 04
Página 1 de 1

TIPO DE REUNION Y/O CAPACITACION: Jueves 10 am
FECHA DE REALIZACION:

Nombres y apellidos	No. Documento de Identidad	Entidad/ Organización	Teléfono	Hombre	Mujer	No. Años	Víctima
Elena Belásquez	21187011		[illegible]		X	76	X
Ana E. Gómez	21787210		[illegible]		X	69	
María [illegible] Rios	24602917		[illegible]		X	62	X
María [illegible]	[illegible]		[illegible]		X	70	
Blanca Gimenez	[illegible]		[illegible]		X	63	
Ruth M. Serna	21787055		[illegible]		X	[illegible]	
Ernestina Serna	[illegible]		[illegible]		X	[illegible]	
María Romelda Valencia	22050900	Miércoles	[illegible]		X	[illegible]	
Ernestina Ramirez	[illegible]				X	[illegible]	
María Rosalba [illegible]	21787527		[illegible]		X	65	
Blanca García	43005354		[illegible]		X	70	
Gabriel J. García			[illegible]	X		66	
Margarita Zuluaga	21787571		[illegible]		X	63	
Carlos A. Rincon	3.496508		[illegible]	X		81	
María [illegible]	25213661		[illegible]		X	[illegible]	
Humberto [illegible]	4593938		[illegible]		X	59	
Ramon Castrillon	[illegible]		3502163[illegible]	X		68	
María [illegible]	[illegible]				X	75	
Elena [illegible]	43509327		[illegible]		X	60	
Amparo Sanchez	[illegible]	Miércoles	[illegible]		X	59	
Odilio [illegible]	667490		TOTALES	X		84	

5.Apoyar con el aseo, mantenimiento de los escenarios deportivos para que este en óptimas condiciones	La contratista realizó 1 mantenimiento de aseo a la tribunas de la cancha municpal y al camerino
	
6.Apoyar la ejecución de clases de actividad física con los grupos de adulto mayor.	La contratista realizo 2 clases del adulto mayor

8.Desarrollar acciones de comunicación institucional para la socialización, promoción, difusión, posicionamiento y fortalecimiento de la Administración Municipal.	La contratista realizó difusión de los diferentes eventos y actividades desarrollados por la administración, para conocimiento de la Comunidad en general.
	

Cordialmente:

Jéssica Gallego Londoño

JESSICA GALLEGO LONDOÑO
CC:1037237516