

Yopal 20 de febrero de 2026

Señor:

Lic. JONATHAN GARCIA DAZA

Supervisor CONVENIO 575-2025 HABITOS Y ESTILOS DE VIDA

Ciudad.

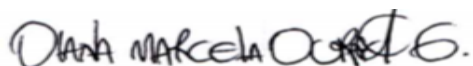
Ref. Oficio remitatorio

Cordial saludo,

Por medio de la presente hago entrega formal de la documentación requerida para el informe de actividades 5 de 5 del contrato No: 0220 de 11-08-2025 Cuyo Objeto del contrato PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION NO. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.

Agradezco de antemano su atención.

Atentamente,



DIANA MARCELA DURAN GARAVITO

CC 1118537996

CEL 3209164434

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 5 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0220 - de 2025-08-11 cuyo Objeto: PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.

Yopal, 29 de Diciembre del 2025.

Señor(a)

JONATHAN GARCIA DAZA

PROFESIONAL UNIVERSITARIO METODÓLOGO.

Supervisor

Ciudad

Ref: Informe de Actividades No. 5 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0220 - de 2025-08-11.

Cordial Saludo,

En cumplimiento del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN de la referencia, relaciono a continuación las actividades realizadas desde: 14/12/2025 hasta 28/12/2025.

A. ANTECEDENTES:

CLASE DE CONTRATO	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN
NUMERO DE CONTRATO	0220
FECHA DE CONTRATO	2025-08-11.
NOMBRE DEL CONTRATISTA	DIANA MARCELA DURAN GARAVITO
NUMERO DE IDENTIFICACIÓN DE CONTRATISTA	1118537996 de YOPAL
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.
FECHA DE INICIO	2025-08-14
PLAZO DE EJECUCIÓN	Cuatro (4) MESES Y Quince (15) DIAS
FECHA DE TERMINACIÓN INICIAL	2025-12-28
FECHA DE INFORME	29 de Diciembre del 2025
PERIODO DE INFORME	14/12/2025 hasta 28/12/2025
NUMERO DE INFORME	5
DIRECCIÓN DE DOMICILIO	CRA 29 31A 03
CIUDAD	YOPAL
TELEFONO MOVIL	3209164434
CORREO ELECTRÓNICO	diana_duran_87@gmail.com
SUSPENSIÓN	
NUEVA FECHA DE TERMINACIÓN	2025-12-28

Información del Contrato Adicional (consigne la información de adicionales en plazo y/o en valor e incluya las filas según su caso)

	No. Plazo	No. Valor	Fecha	Tiempo Adicional	Valor Adicional
--	------------------	------------------	--------------	-------------------------	------------------------

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 5 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0220 - de 2025-08-11 cuyo Objeto: PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.

			Suscripción		
-	-	-	-	-	-

B. ESTADO FÍSICO:

Hasta la fecha 28/12/2025, el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0220 presenta una ejecución del 100% contra una programada del 100%.

C. ESTADO FINANCIERO:

	Valor	Anticipo	
CONTRATO INICIAL	\$8.550.000,00	\$0,00	
ADICIONAL	\$0,00	\$0,00	
TOTAL CONTRATO	\$8.550.000,00	\$0,00	
	Valor Acta	Amortiza	Vr. Pagado
VALOR ACTA No. 1	\$1.900.000,00	\$0,00	\$1.900.000,00
VALOR ACTA No. 2	\$1.900.000,00	\$0,00	\$1.900.000,00
VALOR ACTA No. 3	\$1.900.000,00	\$0,00	\$1.900.000,00
VALOR ACTA No. 4	\$1.900.000,00	\$0,00	\$1.900.000,00
PRESENTE ACTA	\$950.000,00	\$0,00	\$950.000,00
POR EJECUTAR	\$0,00		
TOTAL	\$8.550.000,00	\$0,00	\$8.550.000,00

VALOR A PAGAR EN LA PRESENTE ACTA NO. 5: \$950.000,00 M.L.C.

D. ACTIVIDADES:

ACTIVIDADES 1. Conformar como mínimo dos (2) grupos de actividad física, con una frecuencia de tres (3) veces a la semana cada grupo, una duración de una (1) hora y un mínimo de 30 personas en el ámbito comunitario impactando a todo el curso de vida. Las sesiones se deben realizar bajo una modalidad o especialidad del fitness con o sin una base musical, donde, una vez a la semana se realice una sesión de estimulación muscular mediante diferentes formas de movimientos compuestos por ejercicios funcionales y autocargas buscando la participación de la mayoría de los grupos musculares y el desarrollo armónico de las cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia cardiovascular, coordinación, equilibrio, etc.) según el tipo de población a impactar. Uno de los grupos debe tener un énfasis en niños, jóvenes y adolescentes. 2. Conformar un (1) grupo no regular de actividad física dirigida musicalizada con una frecuencia de por lo menos una (1) vez a la semana, una duración de una (1) hora y un mínimo de treinta (30) personas o dos (2) grupos cada uno con un mínimo de quince (15) personas que beneficie a la persona mayor (60 años en adelante) en el ámbito de salud o comunitario. 3. Tamizar a todos los usuarios de los grupos de actividad física reportándolos en el mecanismo de información brindado por el Ministerio del Deporte. Una vez inicie el contrato de prestación de servicios, tendrá plazo máximo hasta dos (2) meses para registrar la información de los usuarios. Adicionalmente, debe registrar de manera permanente novedades, ingresos o retiros de usuarios, de acuerdo con los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física del Ministerio del Deporte, que permita evidenciar el cumplimiento de las obligaciones contractuales so pena de iniciar los trámites administrativos y legales tendientes a declarar el incumplimiento. Al último mes de finalizar el contrato, deberá realizar el tamizaje de evaluación final de los usuarios reportándolo en el mecanismo de captura de información (aplica únicamente para el tiempo de ejecución de igual o mayor de 4 meses). 4. Realizar una (1) acción mensual de promoción y posicionamiento del programa Vías Activas y Saludables como mínimo a treinta (30) personas. Se debe realizar acciones como ActiVAS a nivel comunitario (barrio, corregimiento, vereda). Esta información

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 5 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0220 - de 2025-08-11 cuyo Objeto: PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE Hábitos y Estilos de Vida SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.

deberá ser reportada mensualmente en el mecanismo de información suministrado por el Ministerio del Deporte y en los informes de actividades. 5. Realizar una (1) acción mensual de promoción de la estrategia fuertemente activos como mínimo a quince (15) personas promoviendo la práctica de actividad física mediante diferentes formas de movimientos compuestos por ejercicios funcionales, auto- cargas y elementos, buscando la participación de la mayoría de los grupos musculares. Esta información deberá ser reportada mensualmente en el mecanismo de captura de información suministrado por el Ministerio del Deporte y en los informes de actividades. 6. Realizar una (1) acción mensual de promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable y disminución de comportamientos sedentarios como mínimo a veinte (20) personas orientado a primera infancia (0-5 años), infancia (6-11 años), adolescencia (12-17 años) y persona mayor (60 años en adelante). Esta información deberá ser reportada mensualmente en el mecanismo de captura de información suministrado por el Ministerio del Deporte y en los informes de actividades. 7. Reportar periódicamente en el mecanismo de captura de información estipulado por el Ministerio del Deporte, el seguimiento de los usuarios de cada grupo de actividad física, asesorías, consejerías a hogares, eventos masivos y demás información que sea solicitada por el GIT Actividad Física del Ministerio del Deporte. 8. Mantener una buena condición física y composición corporal para cual se debe realizar la evaluación de aptitud física del equipo de trabajo bajo los lineamientos establecidos por el GIT de Actividad Física, para lo cual, en el primer mes de inicio del contrato deben diligenciar la información en el mecanismo destinado para ello. 9. Generar iniciativas para la promoción, implementación y fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS de acuerdo con lo estipulado en la guía emitida por el GIT de Actividad Física. 10. Participar y asistir a las actividades orientadas por el Gestor(a) o Articulador HEVS o VAS tales como: capacitaciones, reuniones, pruebas físicas, celebraciones especiales (Día Mundial de la Actividad Física y semana de hábitos Saludables), eventos de las estrategias Fuertemente Activos, JovenHEVS, entre otros eventos. 11. Asistir y participar en las actividades programadas por el GIT Actividad Física del Ministerio del Deporte de manera presencial y/o virtual y garantizar la continuidad de las actividades de los grupos de actividad física a través de la capacidad instalada que se ha generado en el o los municipios a cargo 12. Entregar los informes mensuales, cronogramas semanales y demás documentos solicitados por el Gestor(a) o Articulador(a) HEVS en los tiempos establecidos por el GIT Actividad Física. Estos informes deben enviarse al Gestor(a) o Articulador(a) HEVS para su revisión y posterior envío al Ministerio del Deporte. 13. Legalizar a través de un informe o el mecanismo establecido para tal fin, los recursos entregados para el seguimiento de acciones, de acuerdo con el cronograma proyectado y avalado desde la supervisión (cuando aplique). 14. Apoyar en el desarrollo de la estrategia de ESPACIOS ACTIVOS de acuerdo con lo estipulado por el GIT Actividad Física. 15. Realizar la devolución de la implementación entregada para el desarrollo de las acciones ejecutadas en el marco de los programas del GIT de Actividad Física bajo las indicaciones estipuladas por el GIT de Actividad Física. 16. Ceder al Ministerio del Deporte los derechos de autor patrimoniales y conexos sobre las obras o documentos sometidos a este régimen, de acuerdo con la legislación vigente OBLIGACIONES 1. Cargar mensualmente el informe de ejecución de actividades dentro de los tres (03) días hábiles siguientes al vencimiento del periodo a certificar, en la plataforma de acuerdo al formato establecido por el Instituto, con los respectivos anexos, planilla detallada y soporte de pago de salud, pensión y riesgos laborales en formato digital, y una vez aprobado por el supervisor presentarlo en medio físico. 2. Asistir y participar de las reuniones, convocatorias y capacitaciones que se realicen por parte del INDERCAS, relacionadas con el objeto del contrato. 3. Apoyar las actividades lideradas o apoyadas por el INDERCAS a las cuales sea convocado, relacionadas con el objeto del contrato. 4. Presentar antes del primer pago, certificado a su nombre del curso de integridad, transparencia y lucha contra la corrupción, que se encuentra en: https://www.funcionpublica.gov.co/eva/_curso-integridad, de acuerdo con lo establecido en el artículo 11. SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN de la ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES, aprobada mediante acta del Comité Institucional de Gestión y Desempeño de Indercas, el día 13 de octubre de 2020. 5. Mantener informada al Indercas de los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción o puedan poner o pongan en riesgo el cumplimiento del contrato, o cuando tal incumplimiento se presente. 6. Cumplir con el objeto del presente contrato por sus propios medios, con plena autonomía técnica y administrativa. 7. Respaldar la ejecución de sus actividades, donde se evidencié

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M. Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 5 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0220 - de 2025-08-11 cuyo Objeto: PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.

los beneficios de realizar regularmente la práctica del deporte, la recreación, actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre, siempre preservando los derechos de los menores de edad determinados en la ley 1098 de 2006 (noviembre 8) por la cual el código de la infancia y la adolescencia, la cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la constitución política y en las leyes, así como su restablecimiento.

E. ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD REALIZADA	PORCENTAJE (%)
ACTIVIDAD 01. Conformar como mínimo dos (2) grupos de actividad física, con una frecuencia de tres (3) veces a la semana cada grupo, una duración de una (1) hora y un mínimo de 30 personas en el ámbito comunitario impactando a todo el curso de vida. Las sesiones se deben realizar bajo una modalidad o especialidad del fitness con o sin una base musical, donde, una vez a la semana se realice una sesión de estimulación muscular mediante diferentes formas de movimientos compuestos por ejercicios funcionales y autocargas buscando la participación de la mayoría de los grupos musculares y el desarrollo armónico de las cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia cardiovascular, coordinación, equilibrio, etc.) según el tipo de población a impactar. Uno de los grupos debe tener un énfasis en niños, jóvenes y adolescentes.	Durante el cierre del año, se garantizó la continuidad y plena operatividad de los dos (2) grupos de actividad física establecidos. Se mantuvo el cumplimiento riguroso de la meta de frecuencia, ejecutando diez (10) sesiones durante el presente mes, lo que permitió finalizar el periodo con un hábito de ejercicio consolidado en la comunidad. Para la intervención de cierre, realicé la evaluación física final a los usuarios del grupo; comuna 6 mas vital el día 23 de diciembre de 2025. Se dio cierre a la planificación técnica mediante el uso de modalidades de fitness con y sin base musical. Se mantuvo la estrategia de dedicar una sesión semanal exclusiva a la estimulación muscular, utilizando: Ejercicios funcionales y autocargas, Enfocados en la mejora de la fuerza, la propiocepción y la flexibilidad. Esta metodología aseguró que los participantes no solo mantuvieran su capacidad aeróbica, sino que mejoraran su funcionalidad física integral para el cierre de la vigencia. Grupo YOPO UP (Niños y Adolescentes): Las sesiones de diciembre reforzaron el desarrollo motriz y la coordinación, promoviendo el gasto energético saludable como una alternativa productiva durante el inicio de la temporada vacacional. Grupo Comuna 6 "Más Vital" (Curso de Vida): Se logró consolidar la autonomía física y el mantenimiento funcional de los asistentes, priorizando la calidad de vida y la movilidad. Más allá de los resultados físicos, la constancia en las sesiones durante el mes de diciembre permitió fortalecer el tejido social.	100
Actividad 02. Conformar un (1) grupo no regular de actividad física dirigida musicalizada con una frecuencia de por lo menos una (1) vez a la semana, una duración de una (1) hora y un mínimo de treinta (30) personas o dos (2) grupos cada uno con un mínimo de quince (15) personas que beneficie a la persona mayor (60 años en adelante) en el ámbito de salud o comunitario.	Durante el mes de diciembre, se garantizó la continuidad de los procesos con el grupo Momento Dorado en el Centro Vida Comuna 4. La ejecución se realizó en estricto cumplimiento de los lineamientos técnicos y contractuales establecidos, asegurando un entorno seguro y profesional para la población adulta mayor (60+ años). Se mantuvo la solidez en la participación con un promedio superior a 30 beneficiarios por jornada, conservando la frecuencia de una (1) sesión semanal con una duración de 60 minutos y un total de 4 sesiones al mes. Las sesiones se desarrollaron bajo la metodología de actividad física dirigida musicalizada, adaptando los ritmos y la intensidad a las capacidades del grupo. Se priorizó el trabajo de equilibrio dinámico y flexibilidad, componentes esenciales para la prevención de caídas y la mejora de la movilidad articular en esta etapa del ciclo de vida. Para la intervención de cierre de periodo realicé la evaluación física final a los usuarios el día 22 de diciembre de 2025. Se ratificó el espacio como un entorno protector que fomenta estilos de vida saludable y bienestar integral.	100
Actividad 03. Tamizar a todos los usuarios de los grupos de actividad física reportándolos en el mecanismo de información brindado por el Ministerio del Deporte. Una vez inicie el contrato de prestación de servicios, tendrá plazo máximo hasta dos (2) meses para registrar la información de los usuarios. Adicionalmente, debe registrar de manera permanente novedades, ingresos o retiros de usuarios, de acuerdo con los parámetros	Se reitera el cumplimiento total de la obligación de tamizar y registrar a todos los usuarios de los grupos de actividad física en el mecanismo de información oficial del Ministerio del Deporte. Se ha mantenido el registro permanente y oportuno de novedades, ingresos o retiros de usuarios, siguiendo los parámetros del GIT Actividad Física del Ministerio del Deporte, lo que asegura la trazabilidad y el cumplimiento contractual.	100

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 5 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0220 - de 2025-08-11 cuyo Objeto: PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.

establecidos por el GIT Actividad Física del Ministerio del Deporte, que permita evidenciar el cumplimiento de las obligaciones contractuales so pena de iniciar los trámites administrativos y legales tendientes a declarar el incumplimiento. Al último mes de finalizar el contrato, deberá realizar el tamizaje de evaluación final de los usuarios reportándolo en el mecanismo de captura de información (aplica únicamente para el tiempo de ejecución de igual o mayor de 4 meses).		
Actividad 04. Realizar una (1) acción mensual de promoción y posicionamiento del programa Vías Activas y Saludables como mínimo a treinta (30) personas. Se debe realizar acciones como ActiVAS a nivel comunitario (barrio, corregimiento, vereda). Esta información deberá ser reportada mensualmente en el mecanismo de información suministrado por el Ministerio del Deporte y en los informes de actividades.	En cumplimiento con la meta mensual de promoción y posicionamiento del programa Vías Activas y Saludables (VAS), Para la intervención de cierre de periodo se realizo la evaluación física final a los usuarios el día 22 de diciembre de 2025. una intervención comunitaria dirigida a la población adulto mayor del barrio los héroes. La acción se desarrolló bajo la metodología de sesión de actividad física estructurada en tres fases. Fase Inicial: Se realizaron ejercicios de movilidad articular y activación muscular para preparar a los asistentes y prevenir lesiones. Fase central: Realización caminata de 1 kilómetro por las vías del sector. Esta acción permitió visibilizar el programa VAS ante la comunidad, promoviendo la resignificación de la calle como un escenario para el encuentro y la salud. Vuelta a la calma: Se concluyó con una sesión dirigida de estiramientos dinámicos y una charla breve sobre los beneficios de la actividad física regular. Con esta actividad se logró socializar los objetivos del programa VAS, fomentando la cohesión social y la adopción de estilos de vida saludable en la comunidad.	100
Actividad 05. Realizar una (1) acción mensual de promoción de la estrategia fuertemente activos como mínimo a quince (15) personas promoviendo la práctica de actividad física mediante diferentes formas de movimientos compuestos por ejercicios funcionales, auto- cargas y elementos, buscando la participación de la mayoría de los grupos musculares. Esta información deberá ser reportada mensualmente en el mecanismo de captura de información suministrado por el Ministerio del Deporte y en los informes de actividades.	En el Centro penitenciario juvenil de Atención Especializado (CAE) Kairos en Yopal, Casanare, Desarrolle una sesión de entrenamiento funcional tipo circuito, diseñada para ser accesible a distintos niveles de condición física. La sesión inició con una charla breve sobre los beneficios de la estrategia Fuertemente Activos. Posteriormente, se realizaron estaciones de trabajo rotativas que combinaron: Auto-cargas (Peso corporal): Sentadillas explosivas para tren inferior y planchas (en diferentes niveles) para el core. Se utilizaron bandas elásticas de resistencia media para trabajos de remo (espalda) y press de hombro, además de botellas de agua llenas como mancuernas improvisadas para curls de bíceps. Se logró involucrar grandes grupos musculares en una sola sesión dinámica, demostrando a los asistentes cómo realizar movimientos compuestos efectivos con equipamiento mínimo.	100
Actividad 06. Realizar una (1) acción mensual de promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable y disminución de comportamientos sedentarios como mínimo a veinte (20) personas orientado a primera infancia (0-5 años), infancia (6-11 años), adolescencia (12-17 años) y persona mayor (60 años en adelante). Esta información deberá ser reportada mensualmente en el mecanismo de captura de información suministrado por el Ministerio del Deporte y en los informes de actividades.	Implemente una jornada lúdico-recreativa dividida en estaciones y actividades grupales, adaptadas para fomentar la interacción entre las diferentes edades y promover mensajes clave de HEVS. La jornada se estructuró en tres momentos principales: 1. Calentamiento y Bienvenida: Se realizó una activación muscular suave dirigida, donde los adolescentes y niños mayores guiaron a los adultos mayores y a los más pequeños en movimientos articulares sencillos, fomentando la conexión inicial. 2. Circuito de Estaciones Aventuras Saludables 3. Nutri-Familia, Punto Educativo para Todos: Se realizaron dinámicas de clasificación de alimentos (saludables vs. ultraprocesados) adaptadas a cada edad. Para finalizar, cada grupo familiar realizó un Compromiso Saludable. Se logró una jornada de integración exitosa donde se promovieron estilos de vida saludable de manera práctica y divertida. La interacción entre las diferentes generaciones fortaleció los lazos comunitarios y familiares, demostrando que el cuidado de la salud es una responsabilidad compartida y disfrutable en todas las etapas de la vida. Los mensajes sobre disminución del sedentarismo y alimentación balanceada fueron recibidos positivamente por todos los grupos etarios.	100
Actividad 07. Reportar periódicamente en el mecanismo de captura de información	Se confirma el cumplimiento permanente y oportuno del reporte periódico en el mecanismo de captura de información. Se asegura la trazabilidad y	100

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 5 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0220 - de 2025-08-11 cuyo Objeto: PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.

estipulado por el Ministerio del Deporte, el seguimiento de los usuarios de cada grupo de actividad física, asesorías, consejerías a hogares, eventos masivos y demás información que sea solicitada por el GIT Actividad Física del Ministerio del Deporte.	calidad de los datos, reportando de manera sistemática y continua: el seguimiento detallado de usuarios, el registro de las acciones y eventos realizados, y cualquier otra información requerida por el GIT de Actividad Física. Se hace la salvedad de que los datos de asesorías y consejerías a hogares no son aplicables al componente de ejecución, lo cual fue previamente reportado.	
Actividad 08. Mantener una buena condición física y composición corporal para cual se debe realizar la evaluación de aptitud física del equipo de trabajo bajo los lineamientos establecidos por el GIT de Actividad Física, para lo cual, en el primer mes de inicio del contrato deben diligenciar la información en el mecanismo destinado para ello.	Se reitera el cumplimiento total de la realización de la evaluación de aptitud física del equipo de trabajo, ejecutada dentro del plazo estipulado (primer mes del contrato). Toda la información de aptitud física y composición corporal fue debidamente diligenciada y cargada en el mecanismo oficial del GIT de Actividad Física del Ministerio del Deporte, tal como lo requiere la obligación contractual.	100
Actividad 09. Generar iniciativas para la promoción, implementación y fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS de acuerdo con lo estipulado en la guía emitida por el GIT de Actividad Física.	Se ha dado continuidad al desarrollo y ejecución de diversas iniciativas orientadas a la promoción, implementación y fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables (VAS). Estas acciones se han ejecutado en estricto apego a los lineamientos y las directrices contenidas en la guía emitida por el GIT de Actividad Física del Ministerio del Deporte.	100
Actividad 10. Participar y asistir a las actividades orientadas por el Gestor(a) o Articulador HEVS o VAS tales como: capacitaciones, reuniones, pruebas físicas, celebraciones especiales (Día Mundial de la Actividad Física y semana de hábitos Saludables), eventos de las estrategias Fuertemente Activos, JovenHEVS, entre otros eventos.	Se confirma la participación activa y asistencia plena a todas las actividades programadas por la gestora departamental: capacitaciones, reuniones, pruebas físicas, celebraciones especiales, y eventos de las estrategias (Fuertemente Activos, Joven HEVS, etc.) .	100
Actividad 11. Asistir y participar en las actividades programadas por el GIT Actividad Física del Ministerio del Deporte de manera presencial y/o virtual y garantizar la continuidad de las actividades de los grupos de actividad física a través de la capacidad instalada que se ha generado en el o los municipios a cargo.	Confirmando que he dado cabal cumplimiento a la acción de "Asistir y participar en las actividades programadas por el GIT Actividad Física del Ministerio del Deporte de manera presencial y/o virtual y garantizar la continuidad de las actividades de los grupos de actividad física a través de la capacidad instalada que se ha generado en el municipio a cargo". Asistí y participe activamente en las actividades programadas por el GIT Actividad Física del Ministerio del Deporte, cumpliendo con los requerimientos. Se ha garantizado la continuidad de las actividades de los grupos regulares (YOPO UPI y COMUNA 6+ VITAL) y no regulares (Momento Dorado en Comuna 4) , utilizando y fortaleciendo la capacidad instalada en el municipio, lo que demuestra un alto compromiso con la ejecución del programa. Reafirmo el compromiso con los objetivos del programa y seguiré garantizando la participación efectiva en las actividades del GIT, así como la permanencia y fortalecimiento de los grupos de actividad física.	100
Actividad 12. Entregar los informes mensuales, cronogramas semanales y demás documentos solicitados por el Gestor(a) o Articulador(a) HEVS en los tiempos establecidos por el GIT Actividad Física. Estos informes deben enviarse al Gestor(a) o Articulador(a) HEVS para su revisión y posterior envío al Ministerio del Deporte.	Se confirma que la entrega de todos los informes mensuales, cronogramas semanales y demás documentos requeridos se ha realizado de forma oportuna, cumpliendo con los tiempos establecidos para su revisión por parte de la Gestora y posterior envío al Ministerio del Deporte.	100
Actividad 13. Legalizar a través de un informe o el mecanismo establecido para tal fin, los recursos entregados para el seguimiento de acciones, de acuerdo con el cronograma proyectado y avalado desde la supervisión (cuando aplique).	Se mantiene el estado de Cumplido / No Aplicable. No se recibieron recursos del programa o del Ministerio del Deporte destinados específicamente para el seguimiento de acciones durante el periodo de reporte, por lo tanto, la obligación de legalización no se materializa.	100
Actividad 14. Apoyar en el desarrollo de la	Se ha continuado prestando el apoyo necesario y colaborando	100

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

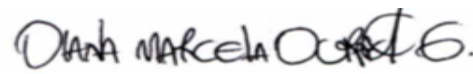
Twitter: @indercas

Informe INFORME ACTIVIDADES de Actividades No. 5 del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. 0220 - de 2025-08-11 cuyo Objeto: PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.

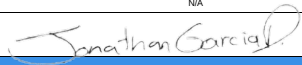
estrategia de ESPACIOS ACTIVOS de acuerdo con lo estipulado por el GIT Actividad Física.	activamente en la identificación de espacios potenciales, la dinamización de actividades y la promoción de la estrategia de Espacios Activos, siguiendo fielmente los lineamientos establecidos por el GIT Actividad Física del Ministerio del Deporte	
Actividad 15. Realizar la devolución de la implementación entregada para el desarrollo de las acciones ejecutadas en el marco de los programas del GIT de Actividad Física bajo las indicaciones estipuladas por el GIT de Actividad Física.	Se realizó la devolución satisfactoria de una (1) caja con dos (2) diademas completas a INDERCAS, bajo las indicaciones del GIT de Actividad Física. El reintegro se efectuó con motivo de la finalización del contrato, siguiendo el procedimiento establecido para la entrega de implementos. Los elementos fueron entregados en óptimas condiciones para el cierre administrativo de la gestión.	100
Actividad 16. Ceder al Ministerio del Deporte los derechos de autor patrimoniales y conexos sobre las obras o documentos sometidos a este régimen, de acuerdo con la legislación vigente.	Se reitera el cumplimiento total de la cesión de los derechos de autor patrimoniales y conexos sobre todas las obras y documentos desarrollados en el marco del contrato de prestación de servicios N°0220. La cesión se realizó a favor del Ministerio del Deporte, conforme a la legislación vigente y a los términos estipulados.	100

F. OBSERVACIONES:

Atentamente,


DIANA MARCELA DURAN GARAVITO
Contratista

		PROCESO: FOMENTO AL DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL FORMATO: INFORME MENSUAL PARA MONITORES Y PROMOTORES										Versión: 2 CÓDIGO: FD-FR-118 Fecha: 18/07/2023																														
		NOMBRE DEL ENTE CONTRATISTA/CONVENIANTE										NOMBRE DEL PROGRAMA		Casanare en Movimiento																												
		NÚMERO DEL CONVENIO SUSCRITO ENTRE EL CONTRATISTA/CONVENIANTE Y EL MINISTERIO DEL DEPORTE		C.OID-575		2025		MUNICIPIO(S)		YOPAL																																
INFORMACIÓN PERSONAL																																										
NOMBRE DEL MONITOR(A) O PROMOTOR(A)		DIANA MARCELA DURAN GARAVITO										CORREO ELECTRÓNICO		dianamarceladuranagaravito@gmail.com																												
No. CÉDULA		1118537996										TELÉFONO		3209164434																												
INFORMACIÓN RELACIONADA AL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS																																										
N.º CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS		220 - 2025										FECHA INICIO DEL CONTRATO		14 de agosto de 2025																												
ROL CONTRACTUAL		Promotor HEVS VAS										FECHA FINALIZACIÓN DEL CONTRATO		28 de diciembre de 2025																												
MES DEL INFORME		Diciembre										FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME		29 de diciembre de 2025																												
1. GRUPOS REGULARES DE ACTIVIDAD FÍSICA																																										
No.	NOMBRE DEL GRUPO	MUNICIPIO	ÁMBITO DE INTERVENCIÓN	DÍA Y HORA DE LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO								No. SESIONES MENSUAL	COBERTURA POBLACIONAL																		SUBTOTAL											
				PRIMERA INFANCIA				INFANCIA					ADOLESCENCIA				JÓVENES				ADULTOS				ADULTOS MAYORES				PERSONA CON DISCAPACIDAD													
				0 A 5				6 A 11					12 A 17				18 A 28				29 A 59				> 60																	
				DÍA 1	HORA	DÍA 2	HORA	DÍA 3	HORA	DÍA 4	HORA		H	M	I	H	M	I	H	M	I	H	M	I	H	M	I	H	M	I	H	M	I									
1	COMUNA 6 MAS VITAL	YOPAL	Comunitario	Lunes	19:00	Martes	19:00	Miércoles	19:00			10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30							
2	YOPO UP!	YOPAL	Comunitario	Lunes	16:00	Martes	16:00	Miércoles	16:00			10	0	1	0	4	3	0	5	11	0	0	1	0	0	4	0	0	1	0	0	0	0	0	30							
SUBTOTALES POR RANGO DE EDAD													1				7				16				5				28				3				0				60	
OBSERVACIONES GRUPOS REGULARES DE ACTIVIDAD FÍSICA				Durante el cierre del año, se garantizó la continuidad y plena operatividad de los dos (2) grupos de actividad física establecidos. Se mantuvo el cumplimiento riguroso de la meta de frecuencia, ejecutando diez (10) sesiones durante el presente mes, lo que permitió finalizar el periodo con un hábito de ejercicio consolidado en la comunidad. Para la intervención de cierre, realizó la evaluación física final a los usuarios del grupo; comuna 6 mas vital el día 23 de diciembre de 2025. Se dio cierre a la planificación técnica mediante el uso de modalidades de fitness con y sin base musical. Se mantuvo la estrategia de dedicar una sesión semanal exclusiva a la estimulación muscular, utilizando: Ejercicios funcionales y autocargas. Enfocados en la mejora de la fuerza, la propiocepción y la flexibilidad. Esta metodología aseguró que los participantes no solo mantuvieran su capacidad aeróbica, sino que mejoraran su funcionalidad física integral para el cierre de la vigencia. Grupo YOPO UP (Niños y Adolescentes): Las sesiones de diciembre reforzaron el desarrollo motor y la coordinación, promoviendo el gasto energético saludable como una alternativa productiva durante el inicio de la temporada vacacional. Grupo Comuna 6 "Más Vital" (Curso de Vida): Se logró consolidar la autonomía física y el mantenimiento funcional de los asistentes, priorizando la calidad de vida y la movilidad. Más allá de los resultados físicos, la constancia en las sesiones durante el mes de diciembre permitió fortalecer el tejido social.																																						
1.1. INFORMACIÓN GRUPOS REGULARES DE ACTIVIDAD FÍSICA																																										
No.	NOMBRE DEL GRUPO	MUNICIPIO	ÁMBITO DE INTERVENCIÓN	NOMBRE COMPLETO DEL LÍDER DEL GRUPO REGULAR								TELÉFONO 1	TELÉFONO 2	MEDIO DE DIFUSIÓN DE LAS SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA				LUGAR Y DIRECCIÓN DEL GRUPO REGULAR																								
1	COMUNA 6 MAS VITAL	YOPAL	Comunitario	YINA MARCELA CUSBA ADAME									3138718487					Calle 60 5 A O Oeste																								
2	YOPO UP!	YOPAL	Comunitario	DERLY DAYANA GOYES BERNAL									3144596227					Carrera 4 Oeste 63 0 Esquina																								
2. GRUPOS NO REGULARES DE ACTIVIDAD FÍSICA																																										
No.	NOMBRE DEL GRUPO	MUNICIPIO	ÁMBITO DE INTERVENCIÓN	DÍA Y HORA DE LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO				No. SESIONES MENSUAL	COBERTURA POBLACIONAL																		SUBTOTAL															
				PRIMERA INFANCIA					INFANCIA				ADOLESCENCIA Y JUVENTUD				ADULTO JOVEN				ADULTO				PERSONA MAYOR				PERSONA CON DISCAPACIDAD													
				0-5					6 A 11				12 A 17				18 A 28				29 A 60				>60																	
				DÍA 1	HORA	DÍA 2	HORA		H	M	I	H	M	I	H	M	I	H	M	I	H	M	I	H	M	I	H	M	I	H	M	I										
1	MOMENTO DORADO	YOPAL	Comunitario	Lunes	09:30			4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35								
SUBTOTALES POR RANGO DE EDAD													0				0				0				0				2				33				0				35	
OBSERVACIONES GRUPOS NO REGULARES DE ACTIVIDAD FÍSICA				Durante el mes de diciembre, se garantizó la continuidad de los procesos con el grupo Momento Dorado en el Centro Vida Comuna 4. La ejecución se realizó en estricto cumplimiento de los lineamientos técnicos y contractuales establecidos, asegurando un entorno seguro y profesional para la población adulta mayor (60+ años). Se mantuvo la solidez en la participación con un promedio superior a 30 beneficiarios por jornada, conservando la frecuencia de una (1) sesión semanal con una duración de 60 minutos y un total de 4 sesiones al mes. Las sesiones se desarrollaron bajo la metodología de actividad física dirigida musicalizada, adaptando los ritmos y la intensidad a las capacidades del grupo. Se priorizó el trabajo de equilibrio dinámico y flexibilidad, componentes esenciales para la prevención de caídas y la mejora de la movilidad articular en esta etapa del ciclo de vida. Para la intervención de cierre de periodo realizó la evaluación física final a los usuarios el día 22 de diciembre de 2025. Se ratificó el espacio como un entorno protector que fomenta estilos de vida saludable y bienestar integral.																																						
2.1. INFORMACIÓN GRUPOS NO REGULARES DE ACTIVIDAD FÍSICA																																										
No.	NOMBRE DEL GRUPO	MUNICIPIO	ÁMBITO DE INTERVENCIÓN	NOMBRE COMPLETO DEL LÍDER DEL GRUPO NO REGULAR								TELÉFONO 1	TELÉFONO 2	MEDIO DE DIFUSIÓN DE LAS SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA				LUGAR Y DIRECCIÓN DEL GRUPO NO REGULAR																								
1	MOMENTO DORADO	YOPAL	Comunitario	JOSE DOMINGO CASTRO									3115506138					Carrera 15 13 22																								
3. AVANCE Y REPORTE DE ASESORÍAS A INSTITUCIONES U ORGANIZACIONES																																										
No.	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN U ORGANIZACIÓN	ÁMBITO DE LA INTERVENCIÓN	MUNICIPIO	NOMBRE COMPLETO DEL CONTACTO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	No. DE PERSONAS QUE CONFORMAN LA RED	CAPACITACIÓN		IEC		E. MOVILIZACIÓN		REPORTE																												
								FECHA DE LA ACTIVIDAD	No. DE USUARIOS	FECHA DE LA ACTIVIDAD	No. DE USUARIOS	FECHA DE LA ACTIVIDAD	No. DE USUARIOS																													
No hay datos de Asesorías																																										
SUBTOTAL								0		0		0		0																												
OBSERVACIONES ASESORÍAS A INSTITUCIONES U ORGANIZACIONES																																										
N/A																																										
4. AVANCE Y REPORTE DE LAS CONSEJERÍAS A HOGARES																																										
N.º	NOMBRE DEL GRUPO REGULAR O NO REGULAR	MUNICIPIO	NOMBRE DEL USUARIO	TELÉFONO	N.º DE PERSONAS QUE CONFORMAN EL HOGAR	TELÉFONO DEL CONTACTO DEL HOGAR	N.º DE PERSONAS INTERVENIDAS	NOMBRE DEL CONTACTO DEL HOGAR	REPORTE CONSEJERÍA A HOGARES																																	
									VISITA INICIAL	VISITA DE SEGUIMIENTO	EVALUACIÓN FINAL																															
									FECHA	FECHA	FECHA																															
No hay datos de Consejerías																																										
SUBTOTAL							0																																			
OBSERVACIONES CONSEJERÍA A HOGARES																																										
N/A																																										
5. TRABAJO INTERSECTORIAL E INTERINSTITUCIONAL																																										
N.º	FECHA	MUNICIPIO	INSTITUCIONES INVOLUCRADAS				OBJETIVO		DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN				RESULTADO																													
No hay datos de trabajo intersectorial																																										
OBSERVACIONES TRABAJO INTERSECTORIAL E INTERINSTITUCIONAL																																										
N/A																																										
6. VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES - VAS																																										
6.1 DIAGNÓSTICO																																										
N.º	MUNICIPIO	FECHA DE PUBLICACIÓN EN EL FORMULARIO DE RECOVAS	PERSONA DE CONTACTO EN EL MUNICIPIO PARA LAS VAS	CARGO	ENTIDAD	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO																																			
No hay datos de VAS																																										

6.2. ASESORIA MUNICIPAL EN VAS								
N.º	FECHA	TIPO DE ACCIÓN	INSTITUCIONES U ORGANIZACIONES			N.º TOTAL DE PERSONAS ASISTENTES	DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN	
No hay datos de socialización y capacitación VAS								
SUBTOTAL						0		
6.3. JORNADAS DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES (DIAGNÓSTICO Y/O REGULARES)								
N.º	FECHA	TIPO DE JORNADA	DURACIÓN EN HORAS	DISTANCIA DEL RECORRIDO EN METROS	N.º TOTAL DE PERSONAS (EN LOS PUNTOS HEVS - VAS Y DEMÁS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS)	INSTITUCIONES COOPERANTES	DESCRIPCIÓN DE LA JORNADA	
No hay datos de Jornadas VAS								
TOTAL					0			
OBSERVACIONES VAS			N/A					
7. ACCIONES O EVENTOS DESARROLLADOS POR EL MONITOR O PROMOTOR PARA PROMOVER HEVS O VAS								
N.º	FECHA	NOMBRE DE LA ACCIÓN O EVENTO	TIPO	MUNICIPIO	BREVE DESCRIPCIÓN	TIPO DE ENFOQUE DE LAS INTERVENCIONES	LUGAR Y DIRECCIÓN	N.º USUARIOS
1	2025-12-15	CAMINATA DE APROPIACIÓN Y MOVILIDAD SALUDABLE	ACCIONES PARA PROMOVER VAS	YOPAL	En cumplimiento con la meta mensual de promoción y posicionamiento del programa Vías Activas y Saludables (VAS), realice la intervención de cierre de periodo se realizó la evaluación física final a los usuarios el día 22 de diciembre de 2025. Una intervención comunitaria dirigida a la población adulto mayor del barrio los heros. La acción se desarrolló bajo la metodología de sesión de actividad física estructurada en tres fases. Fase inicial: Se realizaron ejercicios de movilidad articular y activación muscular para preparar a los asistentes y prevenir lesiones. Fase central: Realización caminata de 1 kilómetro por las vías del sector. Esta acción permitió visualizar el programa VAS ante la comunidad, promoviendo la resignificación de la calle como un escenario para el encuentro y la salud. Vuelta a la calma: Se concluyó con una sesión dirigida de estiramientos dinámicos y una charla breve sobre los beneficios de la actividad física regular. Con esta actividad se logró socializar los objetivos del programa VAS, fomentando la cohesión social y la adopción de estilos de vida saludable en la comunidad.	Ambientales y de Políticas	Calle 25 A # 30-28	30
2	2025-12-16	JORNADA FAMILIAR GENERACIONES EN MOVIMIENTOS: SALUD PARA TODOS	ACCIONES PARA PROMOVER HEVS	YOPAL	Implemente una jornada lúdico-recreativa dividida en estaciones y actividades grupales, adaptadas para fomentar la interacción entre las diferentes edades y promover mensajes clave de HEVS. La jornada se estructuró en tres momentos principales: 1. Calentamiento y Bienvenida: Se realizó una activación muscular suave dirigida, donde los adolescentes y niños mayores guían a los adultos mayores y a los más pequeños en movimientos articulares sencillos, fomentando la conexión inicial. 2. Circuito de Estaciones Aventuras Saludables 3. Nutri-Familia. Punto Educativo para Todos: Se realizaron dinámicas de clasificación de alimentos (saludables vs. ultraprocesados) adaptadas a cada edad. Para finalizar, cada grupo familiar realizó un Compromiso Saludable. Se logró una jornada de integración exitosa donde se promovieron estilos de vida saludable de manera práctica y divertida. La interacción entre las diferentes generaciones fortaleció los lazos comunitarios y familiares, demostrando que el cuidado de la salud es una responsabilidad compartida y disfrutable en todas las etapas de la vida. Los mensajes sobre disminución del sedentarismo y alimentación balanceada fueron recibidos positivamente por todos los grupos étnicos.	Campañas e Información	calle 62 a 6 oeste 18 26	20
3	2025-12-18	JORNADA DE ACTIVACIÓN CIRCUITO FUNCIONAL AL PARQUE	ACCIONES ESTRATEGIA FUERTEMENTE ACTIVOS	YOPAL	En el Centro penitenciario juvenil de Atención Especializado (CAE) Kairos en Yopal, Casanare, Desarrolle una sesión de entrenamiento funcional tipo circuito, diseñada para ser accesible a distintos niveles de condición física. La sesión inició con una charla breve sobre los beneficios de la estrategia Fuertemente Activos. Posteriormente, se realizaron estaciones de trabajo rotativas que combinaron: Auto-cargas (Peso corporal): Sentadillas explosivas para tren inferior y planchas (en diferentes niveles) para el core. Se utilizaron bandas elásticas de resistencia media para trabajos de remo (espaldas) y press de hombro, además de botellas de agua llenas como mancuernas improvisadas para curls de bíceps. Se logró involucrar grandes grupos musculares en una sola sesión dinámica, demostrando a los asistentes cómo realizar movimientos compuestos efectivos con equipamiento mínimo.	Campañas e Información	Kilómetro 8, Vía Sirivana	16
SUBTOTAL								66
OBSERVACIONES ACCIONES O EVENTOS			N/A					
8. OBSERVACIONES GENERALES								
Realicé evaluación final de aptitud física el día 19 de diciembre de 2025.								
9. CONSOLIDADO DE LAS ACCIONES REALIZADAS								
GRUPOS REGULARES	GRUPOS NO REGULARES	ASESORÍAS A INSTITUCIONES U ORGANIZACIONES	CONSEJERÍA A HOGARES	VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES	ACCIONES O EVENTOS DESARROLLADOS POR EL MONITOR PARA PROMOVER HEVS O VAS- EVENTO MASIVO	TOTAL PERSONAS IMPACTADAS		
60	35	0	0	0	66	161		
10. REGISTRO FOTOGRÁFICO								
10.1. GRUPOS REGULARES DE ACTIVIDAD FÍSICA				10.2. GRUPOS NO REGULARES			10.3. ASESORÍA A INSTITUCIONES U ORGANIZACIONES IUO	
							N/A	
NOMBRE DEL GRUPO COMUNA 6 MAS VITAL				NOMBRE DEL GRUPO MOMENTO DORADO			NOMBRE DE LA IUO N/A	
FECHA Miércoles, 17 de diciembre de 2025				FECHA Lunes, 15 de diciembre de 2025			FECHA N/A	
10.4. CONSEJERÍA A HOGARES				10.5. EVENTO MASIVO			10.6. TRABAJO INTERSECTORIAL, ACCIONES O EVENTOS DESARROLLADOS POR EL MONITOR PARA PROMOVER HEVS - VAS O MAPA DE LA JORNADA VAS	
N/A				N/A				
NOMBRE DEL GRUPO N/A				LUGAR DEL EVENTO N/A			NOMBRE DE LA ACCIÓN CAMINATA DE APROPIACIÓN Y MOVILIDAD SALUDABLE	
FECHA N/A				FECHA N/A			FECHA Lunes, 15 de diciembre de 2025	
								
FIRMA DEL SUPERVISOR(A) O VEEDOR(A) DEL CONTRATISTA/CONVENIANTE				FIRMA GESTOR(A) DE HEVS			FIRMA MONITOR(A) O PROMOTOR(A)	
NOMBRE COMPLETO JONATHAN GARCIA DAZA				NOMBRE COMPLETO MONICA YAZMIN VELANDIA LOZADA			NOMBRE COMPLETO DIANA MARCELA DURAN GARAVITO	
DOCUMENTO DE IDENTIDAD 7185253				DOCUMENTO DE IDENTIDAD 1121818588			DOCUMENTO DE IDENTIDAD 1118537996	
PARA DILIGENCIAMIENTO DEL MINISTERIO DEL DEPORTE								
NOMBRE APOYO A LA SUPERVISIÓN TÉCNICA - GIT DE ACTIVIDAD FÍSICA				VOTO APOYO A LA SUPERVISIÓN TÉCNICA - GIT DE ACTIVIDAD FÍSICA				

 Deporte		PROCESO				Versión: 2			
		FOMENTO AL DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL				CÓDIGO:			
		FORMATO				FD-FR-110			
		CRONOGRAMA SEMANAL MONITORES Y PROMOTORES DE HEVS				Fecha: 18/07/2023			
DEPARTAMENTO O MUNICIPIO		CASANARE		SEMANA EPIDEMIOLÓGICA PLANIFICADA					
NOMBRE DEL PROGRAMA		CASANARE EN MOVIMIENTO		MUNICIPIO 1	Yopal	MUNICIPIO 2			
ROL CONTRACTUAL		PROMOTOR HEVS-VAS		MUNICIPIO 3		MUNICIPIO 4			
NOMBRE DEL MONITOR O PROMOTOR		DIANA MARCELA DURAN GARAVITO							
CRONOGRAMA SEMANAL DEL MONITOR O PROMOTOR									
DOMINGO									
MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO			
LUGAR		LUGAR		LUGAR		LUGAR			
DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN			
HORA		HORA		HORA		HORA			
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA			
Acciones para promover HEVS									
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN			
LUNES									
MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO			
LUGAR	Centro vida comuna 4	LUGAR	Centro vida comuna 4	LUGAR	Centro vida comuna 4	LUGAR			
DIRECCIÓN	Carrera 15 # 13- 22	DIRECCIÓN	Carrera 15 # 13- 22	DIRECCIÓN	Carrera 15 # 13- 22	DIRECCIÓN			
HORA	9:00 AM	HORA	9:00 AM	HORA	9:00 AM	HORA			
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA			
Sesión Grupo no Regular		Sesión Grupo no Regular		Sesión Grupo no Regular					
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN			
11/12/2025 Marcha en el Puesto con Brazos (Movimiento lento y amplio de brazos y piernas). Círculos de Hombros (Hacia adelante y hacia atrás). Inclínación de Tronco Sentado (Estrair un brazo por encima de la cabeza, inclinandose lateralmente). 1. Caminar Talón-Punta (De pie, caminar lentamente poniendo el talón pegado a la punta del otro pie). 2. Tocar Hombro Opuesto de Pie (Sostenerse de la silla, levantar el brazo derecho y tocar el hombro izquierdo). 3. Plancha de Pared (De pie, apoyar manos en la pared e inclinarse como si fuera una plancha). 4. Estiramiento de Isquiotibiales Sentado (Sentado al borde de la silla, estirar una pierna y tocar la punta del pie). 5. Elevación de Talones y Puntas de Pie (De pie o sentado, alternar subir talones y subir puntas de pie). Estriramiento de Gemelos/Pantorrillas (Frente a la pared, llevar un pie atrás y presionar el talón contra el suelo). Estriramiento de Tronco y Respiración (De pie/sentado, levantar brazos inhalando y bajarlos exhalando).		15/12/2025 Marcha Suave Sentado (Elevación de rodillas alternas y movimiento de brazos suaves). Círculos de Muñecas y Tobillos (Girar suavemente en ambas direcciones). Rotación Suave de Cuello (Llevar oreja al hombro, muy lento). 1. Sentarse y Levantarse de la Silla (Usar manos solo si es necesario, espalda recta). 2. Elevación de Rodillas Sentado (Llevar la rodilla al pecho, alternando). 3. Remo Sentado con Banda o Toalla (Simular remar, tirando hacia atrás con los codos). 4. Patada Baja Alterna (Cardio) (Estando de pie, sostenerse de la silla y dar patadas cortas al frente). 5. Equilibrio: Pararse en un Solo Pie (Sostenerse de la silla, levantar un pie ligeramente, mirada al frente). Estriramiento de Cuádriceps (De pie, sostenerse de la silla y llevar el talón al glúteo - suave). Estriramiento de Brazos y Pecho (Juntar las manos por detrás de la espalda y elevar suavemente).		22/12/2025 Movilidad de Hombros: Círculos amplios y lentos con los brazos (hacia adelante y luego hacia atrás). 2. Círculos de Muñecas y Tobillos: Girar suavemente en ambas direcciones, alternando extremidades.3. Inclínación Lateral de Cuello: Llevar la oreja al hombro, manteniendo el movimiento muy suave y lento. 1. Marcha con Toques Cruzados: De pie (con apoyo) o sentado, elevar la rodilla derecha y tocarla con la mano izquierda (y viceversa). 2. Patadas al Frente Alternas: Sentado, estirar una pierna al frente (apuntando con el talón) 3. "La Esfera del Reloj": De pie y sosteniéndose de la silla, mover lentamente una pierna hacia el frente (12 en punto), luego a un lado (3 en punto) y suavemente hacia atrás (6 en punto). 4. Levantamiento de Pierna Lateral: De pie, sostenerse de la silla y levantar lateralmente la pierna tan alto como sea cómodo. 5. Lanzamiento de objeto Suave: Si tienen una pelota, lanzarla suavemente al aire y atraparla, mejorando la coordinación ojo-mano. Estriramiento de Espalda: Sentado, cruzar los brazos y "abrazarse" lo más fuerte posible, sintiendo el estriramiento entre los omóplatos. Estriramiento de Pecho: Sentado/De pie, entrelazar las manos detrás de la espalda y estirar los brazos hacia abajo y un poco hacia atrás (si es cómodo).					
MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal		
LUGAR	YOPO UP	LUGAR	YOPO UP	LUGAR	YOPO UP	LUGAR	BARRIO LOS HEROES		
DIRECCIÓN	Calle 63 8 H 2 Manzana	DIRECCIÓN	Calle 63 8 H 2 Manzana	DIRECCIÓN	Calle 63 8 H 2 Manzana	DIRECCIÓN	Calle 25A # 30-28		
HORA	16:00:00 p. m.	HORA	16:00:00 p. m.	HORA	16:00:00 p. m.	HORA	08:00:00 a.m		
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA			
Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Acciones para promover VAS			
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN			
11/12/2025 Sesión para tren inferior: Realizar cada ejercicio durante 45 segundos, seguido de 15 segundos de descanso. Completa 2-3 vueltas (rondas) del circuito completo, descansando 1-2 minutos entre vueltas. Principal: Ejercicio Enfoque 1. Sentadilla de 2. Zancadas Peso Corporal (Squats) Hacia Adelante (Lunges) Glúteo (Glute Bridge) 4. Sentadilla Bulgara (Split Squat) 5. Sentadilla Bulgara (Split Squat) 6. Elevación de Talones (Calf Raises)		15/12/2025 Realiza cada ejercicio durante 45 segundos, seguido de 15 segundos de descanso. Completa 2-3 rondas de cada circuito. Enfoque en Glúteo y Estabilidad 1. Sentadilla Sumo (Sumo Squat): Pies más separados que el ancho de hombros y puntas hacia afuera. Enfoque en aductores y glúteos. 2. Zancada Reversa (Reverse Lunge): Dar un paso hacia atrás en lugar de hacia adelante. Más amable con las rodillas. 3. Patada de Glúteo en Cuadrupedia (Glute Kickback): A cuatro patas, elevar la pierna hacia atrás. 30 segundos por pierna. 4. Elevación Lateral de Pierna Tumbado: Tumbado de lado, elevar la pierna recta. 30 segundos por pierna. 5. Puente de Glúteo a una Pierna (Single Leg Glute Bridge): Levantar la cadera con un solo pie apoyado. 30 segundos por pierna. 6. Sentadilla isométrica en Pared (Wall Sit): Mantener la posición de sentado contra una pared.		22/12/2025 Enfoque en Unilateralidad y Potencia Baja Pistol Squat Asistida (Sentadilla a una pierna con apoyo): Usar una silla o un marco para bajar con una sola pierna. 30 segundos por pierna. 1. Step-Up (Subida al Cajón o Silla): Subir y bajar de una superficie estable. 30 segundos por pierna. 2. Peso Muerto a una Pierna (Single Leg Deadlift): Excelente para isquiotibiales y equilibrio. Usar una mano como apoyo si es necesario. 30 segundos por pierna. 3. Zancada Cruzada hacia Atrás (Curtsey Lunge): Llevar la pierna hacia atrás y cruzada detrás de la de apoyo. Trabaja el glúteo medio. 4. Rebote Corto en Sentadilla: Mantenerse abajo en la sentadilla y realizar pequeños rebotes cortos y controlados. 5. Caminata en Posición de Cangrejo (Crab Walk): En posición de sentadilla (baja), dar pequeños pasos laterales sin levantarse.		15/12/2025 Realice una intervención comunitaria dirigida a la población adulto mayor del barrio los heroes. La acción se desarrolló bajo la metodología de sesión de actividad física estructurada en tres fases. Fase Inicial: Se realizaron ejercicios de movilidad articular y activación muscular para preparar a los asistentes y prevenir lesiones. Fase central: Realización caminata de 1 kilómetro por las vías del sector. Esta acción permitió visibilizar el programa VAS ante la comunidad, promoviendo la resignificación de la calle como un escenario para el encuentro y la salud. Fase final: Se concluyó con una sesión dirigida de estiramientos dinámicos y una charla breve sobre los beneficios de la actividad física regular. Con esta actividad se logró socializar los objetivos del programa VAS, fomentando la cohesión social y la adopción de estilos de vida saludable en la comunidad.			
MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal		
LUGAR	COMUNA VI	LUGAR	COMUNA VI	LUGAR	COMUNA VI	LUGAR	COMUNA VI		
DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste	DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste	DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste	DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste		
HORA	19:00:00 p. m.	HORA	19:00:00 p. m.	HORA	19:00:00 p. m.	HORA	19:00:00 p. m.		
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA			
Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular			
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN			
11/12/2025 Sesión para tren inferior: Realizar cada ejercicio durante 45 segundos, seguido de 15 segundos de descanso. Completa 2-3 vueltas (rondas) del circuito completo, descansando 1-2 minutos entre vueltas. Principal: Ejercicio Enfoque 1. Sentadilla de 2. Zancadas Peso Corporal (Squats) Hacia Adelante (Lunges) Glúteo (Glute Bridge) 4. Sentadilla Bulgara (Split Squat) 5. Sentadilla Bulgara (Split Squat) 6. Elevación de Talones (Calf Raises)		15/12/2025 Realiza cada ejercicio durante 45 segundos, seguido de 15 segundos de descanso. Completa 2-3 rondas de cada circuito. Enfoque en Glúteo y Estabilidad 1. Sentadilla Sumo (Sumo Squat): Pies más separados que el ancho de hombros y puntas hacia afuera. Enfoque en aductores y glúteos. 2. Zancada Reversa (Reverse Lunge): Dar un paso hacia atrás en lugar de hacia adelante. Más amable con las rodillas. 3. Patada de Glúteo en Cuadrupedia (Glute Kickback): A cuatro patas, elevar la pierna hacia atrás. 30 segundos por pierna. 4. Elevación Lateral de Pierna Tumbado: Tumbado de lado, elevar la pierna recta. 30 segundos por pierna. 5. Puente de Glúteo a una Pierna (Single Leg Glute Bridge): Levantar la cadera con un solo pie apoyado. 30 segundos por pierna. 6. Sentadilla isométrica en Pared (Wall Sit): Mantener la posición de sentado contra una pared.		22/12/2025 Enfoque en Unilateralidad y Potencia Baja Pistol Squat Asistida (Sentadilla a una pierna con apoyo): Usar una silla o un marco para bajar con una sola pierna. 30 segundos por pierna. 1. Step-Up (Subida al Cajón o Silla): Subir y bajar de una superficie estable. 30 segundos por pierna. 2. Peso Muerto a una Pierna (Single Leg Deadlift): Excelente para isquiotibiales y equilibrio. Usar una mano como apoyo si es necesario. 30 segundos por pierna. 3. Zancada Cruzada hacia Atrás (Curtsey Lunge): Llevar la pierna hacia atrás y cruzada detrás de la de apoyo. Trabaja el glúteo medio. 4. Rebote Corto en Sentadilla: Mantenerse abajo en la sentadilla y realizar pequeños rebotes cortos y controlados. 5. Caminata en Posición de Cangrejo (Crab Walk): En posición de sentadilla (baja), dar pequeños pasos laterales sin levantarse.					
MARTES									
MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal		
LUGAR	YOPO UP	LUGAR	YOPO UP	LUGAR	YOPO UP	LUGAR	YOPO UP		
DIRECCIÓN	Calle 63 8 H 2 Manzana	DIRECCIÓN	Calle 63 8 H 2 Manzana	DIRECCIÓN	Calle 63 8 H 2 Manzana	DIRECCIÓN	Calle 63 8 H 2 Manzana		
HORA	16:00:00 p. m.	HORA	16:00:00 p. m.	HORA	16:00:00 p. m.	HORA	16:00:00 p. m.		
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA			
Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular			
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN			
21/12/2025 Sesión paraTren Superior (Pecho, Espalda, Brazos) Realizar 10-15 repeticiones de cada ejercicio. Completa 2-3 vueltas del circuito completo, descansando 60-90 segundos entre ejercicios y 1-2 minutos entre vueltas. Principal: EjercicioEnfoque Principal 1. Flexiones de Rodillas o Estándar (Push-ups) 2. Remo Peso Corporal Elevación Lateral de Brazos (Lateral Raises - usar botellas de agua) 4. Fondos en gradas (Triceps Dips) 5. Curls de Bíceps (usar botellas de agua o nada) Supermán (Superman)/Espalda Baja		9/12/2025 Circuitos de Tren Superior (Pecho, Espalda, Brazos) Realiza 10-15 repeticiones de cada ejercicio, o el tiempo indicado. Completa 2-3 rondas de cada circuito. 1. Flexiones Diamante (Diamond Push-ups): Manos juntas formando un diamante bajo el pecho. (Si es muy difícil, hazlas de rodillas o contra la pared). 2. Fondos de Tríceps Inclinados (Incline Triceps Push-ups): Usar una superficie elevada (cama/mesa) para apoyar las manos y bajar el pecho. 3. Remo Invertido o Remo en Mesa (Inverted Row): Debajo de una mesa estable, tirar del cuerpo hacia arriba. Excelente para la espalda. 4. Elevación Frontal de Brazos (Front Raises): Levantar los brazos rectos al frente, a la altura del hombro (usar latas o botellas como peso). 5. Elevación en "Y" o "T" Tumbado Boca Abajo: Tumbado boca abajo, levantar los brazos estirados formando una "Y" y luego una "T" (por ejemplo, 10 repeticiones en "Y" y luego 10 en "T"). 6. Extensión Extensor de Hombros: Tumbado de lado, con el codo apoyado al		16/12/2025 Sesión FULL BODY a cargo de la usuaria Carolina Realiza 3 rondas (vueltas) completas de los 6 ejercicios. Descansa 60 a 90 segundos entre cada ronda. Fase 1: Calentamiento (5-7 minutos) Marcha en el puesto: 2 minutos. Círculos de brazos grandes: 30 segundos hacia adelante, 30 segundos hacia atrás. Rodillas al pecho alternas: 1 minuto. Rotación de tronco suave: 1 minuto. Fase 2: Circuito Full Body (3 Rondas) Sentadilla de Peso Corporal (Squats): 12 - 15 repeticiones. (Tren Inferior) Flexiones de Rodillas o Estándar (Push-ups): 10 - 15 repeticiones. (Pecho, Hombros, Tríceps) Puente de Glúteo (Glute Bridge): 15 - 20 repeticiones. (Core y Glúteos) Remo con Toalla/Banda o Peso Casero: 12 - 15 repeticiones. (Espalda, Bíceps) Zancadas Alternas (Lunges): 10 repeticiones por pierna. (Tren Inferior) Bianchi (Bianchi) 20 - 45 segundos de mantenimiento (Core)		23/12/2025 Movilidad y Fuerza de Espalda 1. Flexiones Declinadas (Decline Push-ups): Pies elevados en una silla (o superficie estable). Mayor trabajo en la parte superior del pecho y hombros. 2. Paso del Oso (Bear Crawl): Gatear hacia adelante y hacia atrás, manteniendo las rodillas elevadas del suelo. Trabaja hombros y core. 3. Remo a una Mano (con peso casero): Usar una mochila llena o una botella pesada. Apoyar una rodilla y una mano en una silla, y realizar el remo. 10-12 repeticiones por brazo. 4. Fondos de Tríceps en el Suelo (Close Grip Push-ups): Flexiones con las manos cerca del cuerpo para enfocar los tríceps. 5. 'Superman' con Brazos en V: Tumbado boca abajo, levantar el torso y brazos formando una "V" con los brazos. 6. Círculos de Brazos Rápidos: Con los brazos extendidos a los lados, hacer círculos pequeños y rápidos (30 segundos hacia adelante, 30 segundos hacia atrás).			

		U. TUMBAO: EJERCICIO DE TUMBAO: TUMBAO DE BODAS, LATE EN CADA PUNTO DE CUERPO, ROTAR EL ANTEBRAZO HACIA ARRIBA (USAR UNA BOTELLA COMO PESO).		TUMBAO (TUMBAO) - UN TUMBAO DE BODAS (TUMBAO) (Descansa 60-90 segundos y repite el circuito dos veces más para completar 3 rondas totales) Fase 3: Enfriamiento y Estiramiento (5 minutos) Estiramiento de Isquiotibiales (Sentado o Tumbado): 30 segundos por pierna. Estiramiento de Cuádriceps (De pie, con apoyo): 30 segundos por pierna. Estiramiento de Pecho (Manos entrelazadas detrás de la espalda): 30 segundos. Estiramiento de Core (Estiramiento del Gato-Vaca o Cobra suave): 1 minuto.			
MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal
LUGAR	COMUNA VI	LUGAR	COMUNA VI	LUGAR	COMUNA VI	LUGAR	COMUNA VI
DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste	DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste	DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste	DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste
HORA	19:00:00 p. m.	HORA	19:00:00 p. m.	HORA	19:00:00 p. m.	HORA	19:00:00 p. m.
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular	
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	
21/12/2025 Sesión para Tren Superior (Pecho, Espalda, Brazos) Realizar 10-15 repeticiones de cada ejercicio. Completa 2-3 vueltas del circuito completo, descansando 60-90 segundos entre ejercicios y 1-2 minutos entre vueltas. Ejercicio: Enfoque Principal 1. Flexiones de Rodillas o Estándar (Push-ups) 2. Remo Peso Corporal 3. Elevación Lateral de Brazos (Lateral Raises - usar botellas de agua) 4. Fondos en gradas (Triceps Dips) 5. Curls de Bíceps (usar botellas de agua o nada) 6. Superman (Superman) Espalda Baja		9/12/2025 Circuitos de Tren Superior (Pecho, Espalda, Brazos) Realiza 10-15 repeticiones de cada ejercicio, o el tiempo indicado. Completa 2-3 rondas de cada circuito. 1. Flexiones Diamante (Diamond Push-ups): Manos juntas formando un diamante bajo el pecho. (Si es muy difícil, hazlas de rodillas o contra la pared). 2. Fondos de Tríceps Inclinados (Incline Triceps Push-ups): Usar una superficie elevada (cama/mesa) para apoyar las manos y bajar el pecho. 3. Remo Invertido o Remo en Mesa (Inverted Row): Debejo de una mesa estable, tirar del cuerpo hacia arriba. Excelente para la espalda. 4. Elevación Frontal de Brazos (Front Raises): Levantar los brazos rectos al frente, a la altura del hombro (usar latas o botellas como peso). 5. Elevación en "Y" o "T" Tumbado Boca Abajo: Tumbado boca abajo, levantar los brazos estirados formando una "Y" y luego una "T" (por ejemplo, 10 repeticiones en "Y" y luego 10 en "T"). 6. Rotación Externa de Hombro: Recostado de lado, con el codo pegado al cuerpo, rotar el antebrazo hacia arriba (usar una botella como peso).		16/12/2025 Sesión FULL BODY a cargo de la usuaria Duvan Realiza 3 rondas (vueltas) completas de los 6 ejercicios. Descansa 60 a 90 segundos entre cada ronda. Fase 1: Calentamiento (5-7 minutos) Marcha en el puesto: 2 minutos. Círculos de brazos grandes: 30 segundos hacia adelante, 30 segundos hacia atrás. Rodillas al pecho alternas: 1 minuto. Rotación de tronco suave: 1 minuto. Fase 2: Circuito Full Body (3 Rondas) Sentadilla de Peso Corporal (Squats): 12 - 15 repeticiones. (Tren Inferior) Flexiones de Rodillas o Estándar (Push-ups): 10 - 15 repeticiones. (Pecho, Hombros, Tríceps) Puente de Glúteo (Glute Bridge): 15 - 20 repeticiones. (Core y Glúteos) Remo con Toalla/Banda o Peso Casero: 12 - 15 repeticiones. (Espalda, Bíceps) Zancadas Alternas (Lunges): 10 repeticiones por pierna. (Tren Inferior) Plancha (Plank): 30 - 45 segundos de mantenimiento. (Core) (Descansa 60-90 segundos y repite el circuito dos veces más para completar 3 rondas totales) Fase 3: Enfriamiento y Estiramiento (5 minutos) Estiramiento de Isquiotibiales (Sentado o Tumbado): 30 segundos por pierna. Estiramiento de Cuádriceps (De pie, con apoyo): 30 segundos por pierna. Estiramiento de Pecho (Manos entrelazadas detrás de la espalda): 30 segundos. Estiramiento de Core (Estiramiento del Gato-Vaca o Cobra suave): 1 minuto.		23/12/2025 Movilidad y Fuerza de Espalda 1. Flexiones Declinadas (Decline Push-ups): Pies elevados en una silla (o superficie estable). Mayor trabajo en la parte superior del pecho y hombros. 2. Paso del Oso (Bear Crawl): Gatear hacia adelante y hacia atrás, manteniendo las rodillas elevadas del suelo. Trabaja hombros y core. 3. Remo a una Mano (con peso casero): Usar una mochila llena o una botella pesada. Apoyar una rodilla y una mano en una silla, y realizar el remo. 10-12 repeticiones por brazo. 4. Fondos de Tríceps en el Suelo (Close Grip Push-ups): Flexiones con las manos cerca del cuerpo para enfocar los tríceps. 5. 'Superman' con Brazos en V: Tumbado boca abajo, levantar el torso y brazos formando una "V" con los brazos. 6. Círculos de Brazos Rápidos: Con los brazos extendidos a los lados, hacer círculos pequeños y rápidos (30 segundos hacia adelante, 30 segundos hacia atrás).	

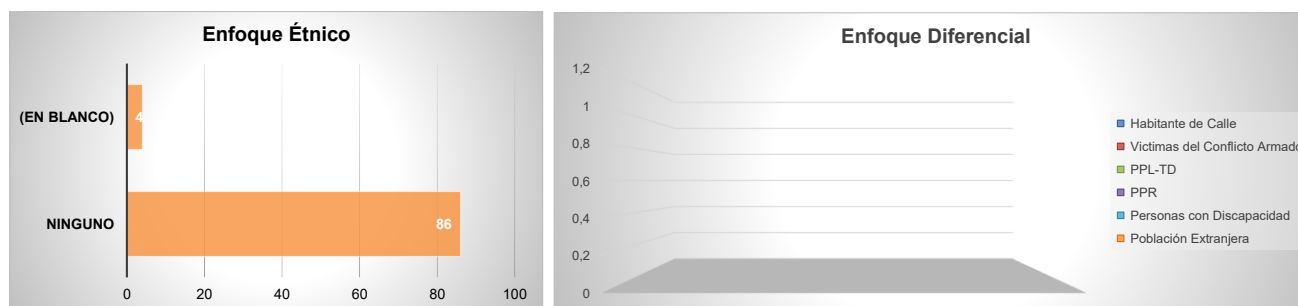
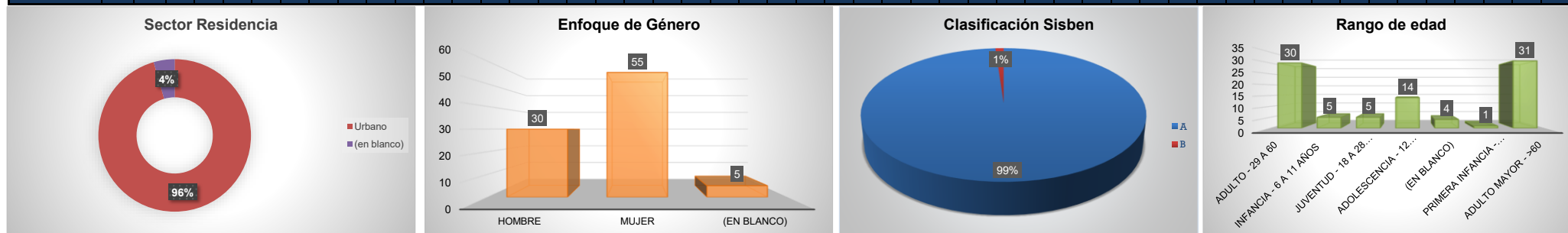
MIÉRCOLES							
MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal
LUGAR	YOPO UP	LUGAR	YOPO UP	LUGAR	YOPO UP	LUGAR	BARRIO VILLA NARIÑO
DIRECCIÓN	Calle 63 8 H 2 Manzana	DIRECCIÓN	Calle 63 8 H 2 Manzana	DIRECCIÓN	Calle 63 8 H 2 Manzana	DIRECCIÓN	Calle 62 a 6 oeste 18 26
HORA	16:00:00 p. m.	HORA	16:00:00 p. m.	HORA	16:00:00 p. m.	HORA	8:00:00 a.m
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Acciones para promover Fuertemente Activos	
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	
03/12/2025 Circuito de Core (Abdominales y Estabilidad) Mantén la posición durante 30-45 segundos para los ejercicios estáticos (Plancha) y realiza 15-20 repeticiones para los ejercicios dinámicos. Completa 2-3 vueltas del circuito completo, descansando 30-60 segundos entre ejercicios y 1 minuto entre vueltas. Ejercicio Enfoque Principal 1. Plancha (Plank) 2. Crunch Inverso (Reverse Crunch) 3. Escaladores (Mountain Climbers) 4. Plancha Lateral (Side Plank) 6. Giro Ruso (Russian Twist - con o sin peso)		10/12/2025 Realiza 15-20 repeticiones para ejercicios dinámicos y 30-45 segundos para ejercicios estáticos. Completa 2-3 rondas de cada circuito. 1. Bicicleta (Bicycle Crunch): Tumbado, llevar el codo a la rodilla contraria alternando. 2. Levantamiento de Piernas (Leg Raises): Tumbado boca arriba, elevar las dos piernas juntas hasta 90 grados y bajar lento. 3. Plancha con Toques de Hombro (Shoulder Taps): En posición de plancha alta, tocar el hombro contrario con la mano de forma alterna. 4. Plancha Lateral Dinámica (Side Plank Dips): En posición de plancha lateral, dejar caer ligeramente la cadera y volver a subir. 30 segundos por lado. 5. Abdominales de Tijera (Flutter Kicks): Tumbado boca arriba, realizar un aleteo corto y rápido con las piernas. 6. 'Pájaro-Perro' (Bird-Dog): A cuatro patas, estirar un brazo y la pierna contraria, manteniendo el core estable. Alternar lados.		17/12/2025 Énfasis en Flexión y Anti-Extensión 1. Ijeras Horizontales (Scissor Kicks): Tumbado boca arriba, cruzar las piernas alternando una sobre la otra. 2. Hollow Hold (Mantenimiento Hollow): Tumbado, elevar ligeramente los brazos, hombros y piernas del suelo, manteniendo la zona lumbar pegada al piso. Mantener 30-45 segundos. 3. Roll-ups: Tumbado boca arriba, subir el tronco lentamente (vértebra por vértebra) hasta sentarse y luego volver a bajar igual. 4. Toques de Talón (Heel Touches): Tumbado boca arriba con rodillas flexionadas, tocar el talón de forma alterna con la mano correspondiente. 5. Plancha con Deslizamiento (Plank Crawl): Desde la plancha de antebrazos, mover los codos ligeramente hacia adelante y hacia atrás. 6. Extensión Lumbar (Superman): Tumbado boca abajo, elevar el pecho y las piernas a la vez, manteniendo la posición brevemente.		En la calle 62 a 6 oeste 18 26 del barrio villa nariño, implemente una jornada lúdico-recreativa dividida en estaciones y actividades grupales, adaptadas para fomentar la interacción entre las diferentes edades y promover mensajes clave de HEVS. La jornada se estructuró en tres momentos principales: 1. Calentamiento y Bienvenida: Se realizó una activación musical suave dirigida, donde los adolescentes y niños mayores guiaron a los adultos mayores y a los más pequeños en movimientos articulares sencillos, fomentando la conexión inicial. 2. Circuito de Estaciones Aventuras Saludables 3. Nutri-Familia, Punto Educativo para Todos: Se realizaron dinámicas de clasificación de alimentos (saludables vs. ultraprocesados) adaptadas a cada edad. Para finalizar, cada grupo familiar realizo un Compromiso Saludable. Se logró una jornada de integración exitosa donde se promovieron estilos de vida saludable de manera práctica y divertida. La interacción entre las diferentes generaciones fortaleció los lazos comunitarios y familiares, demostrando que el	
MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO	Yopal
LUGAR	COMUNA VI	LUGAR	COMUNA VI	LUGAR	COMUNA VI	LUGAR	COMUNA VI
DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste	DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste	DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste	DIRECCIÓN	Calle 60 5 A 0 Oeste
HORA	19:00:00 p. m.	HORA	19:00:00 p. m.	HORA	19:00:00 p. m.	HORA	19:00:00 p. m.
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular		Sesión Grupo Regular	
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	
03/12/2025 Circuito de Core (Abdominales y Estabilidad) Mantén la posición durante 30-45 segundos para los ejercicios estáticos (Plancha) y realiza 15-20 repeticiones para los ejercicios dinámicos. Completa 2-3 vueltas del circuito completo, descansando 30-60 segundos entre ejercicios y 1 minuto entre vueltas. Ejercicio Enfoque Principal 1. Plancha (Plank) 2. Crunch Inverso (Reverse Crunch) 3. Escaladores (Mountain Climbers) 4. Plancha Lateral (Side Plank) 5. Plancha Lateral (Side Plank) 6. Giro Ruso (Russian Twist - con o sin peso)		10/12/2025 Realiza 15-20 repeticiones para ejercicios dinámicos y 30-45 segundos para ejercicios estáticos. Completa 2-3 rondas de cada circuito. 1. Bicicleta (Bicycle Crunch): Tumbado, llevar el codo a la rodilla contraria alternando. 2. Levantamiento de Piernas (Leg Raises): Tumbado boca arriba, elevar las dos piernas juntas hasta 90 grados y bajar lento. 3. Plancha con Toques de Hombro (Shoulder Taps): En posición de plancha alta, tocar el hombro contrario con la mano de forma alterna. 4. Plancha Lateral Dinámica (Side Plank Dips): En posición de plancha lateral, dejar caer ligeramente la cadera y volver a subir. 30 segundos por lado. 5. Abdominales de Tijera (Flutter Kicks): Tumbado boca arriba, realizar un aleteo corto y rápido con las piernas. 6. 'Pájaro-Perro' (Bird-Dog): A cuatro patas, estirar un brazo y la pierna		17/12/2025 Énfasis en Flexión y Anti-Extensión 1. Ijeras Horizontales (Scissor Kicks): Tumbado boca arriba, cruzar las piernas alternando una sobre la otra. 2. Hollow Hold (Mantenimiento Hollow): Tumbado, elevar ligeramente los brazos, hombros y piernas del suelo, manteniendo la zona lumbar pegada al piso. Mantener 30-45 segundos. 3. Roll-ups: Tumbado boca arriba, subir el tronco lentamente (vértebra por vértebra) hasta sentarse y luego volver a bajar igual. 4. Toques de Talón (Heel Touches): Tumbado boca arriba con rodillas flexionadas, tocar el talón de forma alterna con la mano correspondiente. 5. Plancha con Deslizamiento (Plank Crawl): Desde la plancha de antebrazos, mover los codos ligeramente hacia adelante y hacia atrás. 6. Extensión Lumbar (Superman): Tumbado boca abajo, elevar el pecho y las piernas a			
JUEVES							
MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO	
LUGAR	Centro penitenciario juvenil de Atención Especializado (CAE) Kairo	LUGAR		LUGAR		LUGAR	
DIRECCIÓN	Via sirivana kilómetro 5	DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN	
HORA	08:00:00 a.m	HORA		HORA		HORA	
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
Acciones para promover Fuertemente Activos							
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	
Desarrollar sesión de entrenamiento funcional tipo circuito, diseñada para ser accesible a distintos niveles de condición física. La sesión inició con una charla breve sobre los beneficios de la estrategia Fuertemente Activos. Posteriormente, se realizaron estaciones de trabajo rotativas que combinaron: Auto-cargas (Peso corporal); Sentadillas explosivas para tren inferior y planchas (en diferentes niveles) para el core. Se utilizaron bandas elásticas de resistencia media para trabajos de remo (espalda) y press de hombro, además de botellas de agua llenas como mancuernas improvisadas para curls de bíceps. Se logró involucrar grandes grupos musculares en una sola sesión dinámica, demostrando a los asistentes cómo realizar movimientos compuestos efectivos con equipamiento mínimo.							
VIERNES							
MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO	
LUGAR		LUGAR		LUGAR		LUGAR	
DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN	
HORA		HORA		HORA		HORA	
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	
SÁBADO							
MUNICIPIO	Yopal	MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO	
LUGAR	Coliseo cubierto	LUGAR		LUGAR		LUGAR	
DIRECCIÓN	Barrio villa flor 2	DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN	
HORA	10:00 AM	HORA		HORA		HORA	
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
Acciones para promover Fuertemente Activos							
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	
/12/2025 Realizar sesion fuertemente activos a traves de ejercicios funcionales y auto- cargas buscando la participación de la mayoría de los grupos musculares.							
OBSERVACIONES							

 Deporte CARACTERIZACIÓN USUARIOS ACCIONES PARA PROMOVER HEVS, VAS, FUERTEMENTE ACTIVOS, DISMINUCIÓN DE COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS O ESCUELA DE LA BICI   																
NOMBRE DE LA ENTIDAD / INSTITUCIÓN / ORGANIZACIÓN		INDERCAS		NOMBRE DE LA PERSONA RESPONSABLE	DIANA MARCELA DURAN GARAVITO			ROL CONTRACTUAL	PROMOTOR HEVS-VAS			TIPO DE ACTIVIDAD	ACCIONES PARA PROMOVER VAS		FECHA DE LA ACTIVIDAD	15 de diciembre de 2025
DATOS GENERALES																
No.	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	ZONA	NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS	TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE CELULAR	CORREO ELECTRÓNICO	PAÍS DE NACIMIENTO	RANGO DE EDAD	SEXO DE NACIMIENTO	IDENTIDAD DE GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	DISCAPACIDAD	GRUPO ÉTNICO	CONDICIÓN
1	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	MARTÍNEZ LÓPEZ MARGARITA	C.C	23,466,212	3209560329		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
2	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	MATALLANA DE VELANDIA DORA ROSMARY	C.C	23,550,141	3115876714		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
3	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	NIÑO OCANTEBE JOSÉ	C.C	1,074,732	3114743654		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
4	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	NIÑO ROJAS JORGE ALBERTO	C.C	1,052,136	3123197180		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
5	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	OVEDO MORA MARIO ALFONSO	C.C	19,101,114	3124002403		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
6	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	OYOLA NICANOR	C.C	4,399,697	3112875260		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
7	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	PARRA MORALES JOSE GABRIEL	C.C	1,124,794	3133199247		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
8	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	PATÍÑO TAMBO HECTOR	C.C	9,654,151	NO TIENE		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
9	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	PLAZAS DE MUÑOZ LUCILA	C.C	26,616,979	3132426293- 3114948057		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
10	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	RINCÓN VIANCHA GUSTAVO	C.C	9,650,307	3112209080		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
11	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	RICÓN EFRAIN	C.C	1,105,571	3209393579		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
12	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	RODRÍGUEZ CACERES MISAEL	C.C	9,650,306	3222441793		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
13	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	RODRÍGUEZ PRECIADO ZENÉN	C.C	9,657,544	3213034184		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
14	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	RODRÍGUES PEDRO JOSÉ	C.C	17,119,158	3142367523		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
15	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	ROSAS MART NEZ LUIS MARÍA	C.C	4,143,485	3102064748		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
16	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	SANABRIA RINCÓN ISRAEL	C.C	9,651,649	3146617872		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
17	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	SOLANO DE HERNANDEZ MARÍA LEONOR	C.C	23,738,985	3132594132		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
18	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	SOLANO DE FERNANDEZ MARÍA LEONOR	C.C	23,738,985	3132594132		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
19	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	SOPO INDABURO MISAEL	C.C	17,100,860	3245120283		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
20	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	TOJUELO VARGAS INÉS	C.C	41,729,110	3132658646		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
21	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	TORO BAYONA CARLOS EDUARDO	C.C	3,043,726	3102637432		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
22	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	URIBE NIÑO JOSÉ PEDRO	C.C	9,653,027	NO TIENE		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	HOMBRE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
23	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	VARGAS RAMIREZ GILMA	C.C	23,741,542	3134299229		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
24	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	VEGA GARCÍA MARÍA ALBINA DE LOS DOLORES	C.C	23,739,783	3208732431		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
25	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	VEGA GARCÍA MARÍA JOSEFINA	C.C	23,740,181	3112510434		COLOMBIA	PERSONA MAYOR DE 60 AÑOS O MÁS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA

CARACTERIZACIÓN USUARIOS ACCIONES PARA PROMOVER HEVS, VAS, FUERTEMENTE ACTIVOS, DISMINUCIÓN DE COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS O ESCUELA DE LA BICI

NOMBRE DE LA ENTIDAD / INSTITUCIÓN / ORGANIZACIÓN	INDERCAS			NOMBRE DE LA PERSONA RESPONSABLE	DIANA MARCELA DURAN GARAVITO			ROL CONTRACTUAL	PROMOTOR HEVS-VAS			TIPO DE ACTIVIDAD	ACCIONES PARA PROMOVER HEVS		FECHA DE LA ACTIVIDAD	16 de diciembre de 2025
DATOS GENERALES																
No.	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	ZONA	NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS	TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE CELULAR	CORREO ELECTRÓNICO	PAÍS DE NACIMIENTO	RANGO DE EDAD	SEXO DE NACIMIENTO	IDENTIDAD DE GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	DISCAPACIDAD	GRUPO ÉTNICO	CONDICIÓN
1	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	JISSETH PAEZ BARCHILON	C.C	1,115,690,285			COLOMBIA	JÓVENES DE 18 A 28 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
2	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	NICOL GONZALEZ	C.C	1,116,664,634			COLOMBIA	JÓVENES DE 18 A 28 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
3	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	WENDY NATALIA VEGA	C.C	1,029,640,223			COLOMBIA	JÓVENES DE 18 A 28 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
4	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	ANGELA MARIA CASTAÑEDA	T.I	1,118,537,329			COLOMBIA	ADOLESCENCIA DE 12 A 17 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
5	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	ANGELINA FONSECA NOVOA	T.I	1,013,262,931			COLOMBIA	JÓVENES DE 18 A 28 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
6	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	HEIDY PAOLA VARGAS	T.I	1,058,353,705			COLOMBIA	JÓVENES DE 18 A 28 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
7	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	KAROL VANESA ACERO	T.I	1,052,312,597			COLOMBIA	JÓVENES DE 18 A 28 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
8	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	WENDY NATALIA VEGA	T.I	1,029,640,223			COLOMBIA	JÓVENES DE 18 A 28 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
9	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	FRANCY MILENA JIMÉNEZ GARCÍA	C.C	1,116,613,735			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
10	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	YONEIDA MÁRQUEZ REQUENA	C.C	1,019,133,591			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
11	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	CLARA CECILIA AVELLA	C.C	24,226,238			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
12	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	JOHANA KATHERINE BASTIDAS	C.C	1,094,154			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
13	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	ZAIRA JOLISSA LEMUS TORRES	C.C	1,116,548,542			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
14	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	LESLINN JHOJANA LONDOÑO PEÑA	C.C	1,006,533,697			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
15	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	YINETH CAROLINA RIVERA	C.C	1,054,678,500			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
16	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	DISNEY GUTIERREZ LLANOS	C.C	47,434,787			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
17	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	LUIZ ALIX ROJAS HOLGUÍN	C.C	52,802,115			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
18	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	NILDA NEGRETE	C.C	47,440,474			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
19	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	LEYDI LORENA BARRERA GAVIDIA	C.C	111,855,007			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
20	CASANARE	YOPAL - 85001	URBANA	BERENICE CÁCERES BOTELLO	C.C	1,118,774,686			COLOMBIA	ADULTOS DE 29 A 59 AÑOS	MUJER	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNA
21																
22																
23																
24																
25																

NOMBRES Y APELLIDOS:	DIANA MARCELA DURAN GARAVITO	CONTRATO:	220
PERIODO:	14/08/2025 al 28/12/2025	MUNICIPIO:	YOPAL
TELEFONO:	3209164434	CORREO ELECTRONICO:	dianamarceladurangaravito@gmail.com

[illegible]

FIRMA : Daniela Marcela Ochoa G.

DEPARTAMENTO	CASANARE		MUNICIPIO(S)	Yopal		
NOMBRES Y APELLIDOS	DIANA MARCELA DURAN GARAVITO		No. CÉDULA	1.118.537.996		
No. CONTRATO	220		FECHA INICIO DE CONTRATO	14/08/2025	PLAZO DE EJECUCIÓN	Cuatro (4) MESES Y Quince (15) DIAS
PERIODO DEL INFORME	14/12/2025 A 28/12/2025	INFORME	5 DE 5	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	29/12/2025	
DATOS CONTACTO	TELÉFONO CELULAR	3209164434	CORREO ELECTRÓNICO	dianamarceldurandgaravito@gmail.com		
REGISTRO FOTOGRÁFICO						
						
ACCION	ACCIONES PARA PROMOVER FUERTEMENTE ACTIVOS		FECHA	18/12/2025		
						
ACCION	ACCIONES PARA PROMOVER VAS		FECHA	15/12/2025		
						
ACCION	ACCIONES PARA PROMOVER HEVS		FECHA	16/12/2025		
						
ACCION	GRUPO REGULAR COMUNA 6 MAS VITAL		FECHA	17/12/2025		
						
ACCION	GRUPO REGULAR YOPO UP		FECHA	16/12/2025		
						
ACCION	GRUPO NO REGULAR MOMENTO DORADO		FECHA	15/12/2025		

EL SUSCRITO CONTRATISTA**DIANA MARCELA DURAN GARAVITO****CERTIFICA QUE:**

Es de total veracidad, confiabilidad y responsabilidad absoluta, que toda la información presentada en el desarrollo y ejecución de las actividades suscritas dentro del contrato No. 0220 del 11/08/2025, cuyo objeto es "PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE Hábitos y Estilos de Vida Saludable, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION NO. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.". para el proceso de verificación como son: registros fotográficos, formatos establecidos por el INDERCAS, documentos producto de la ejecución de las actividades y demás documentos administrativos, durante el periodo de labores del 14 de diciembre al 28 de diciembre del 2025, son legítimas y tomadas durante la ejecución respectiva.

Con la firma de la presente certificación acepto y doy fe de la veracidad de la información en cada uno de los formatos y anexos extraoficiales o no institucionales y me acuso a las implicaciones legales que tienen la falsedad de información.

Se expide en el municipio de Yopal, a los 20 días del mes de febrero del 2026.

Firma: 

Nombre: DIANA MARCELA DURAN GARAVITO
C.C. 1118537996
Cel. 3209164434

Yopal, 20 de febrero de 2026

Empresa INDERCAS

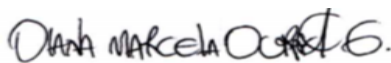
Ref.: Certificación Decreto 1070 de 2013, Clasificación de Personas Naturales

CERTIFICACIÓN

Yo DIANA MARCELA DURAN GARAVITO identificado(a) con cédula de ciudadanía No. 1118537996 expedida en yopal para efectos de dar cumplimiento con el artículo 1 del decreto 1070 del 28 de mayo de 2013 y su modificación a través del decreto 3032 de 2013, certifico lo siguiente:

- Mis ingresos en el año gravable inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios de manera personal o del desarrollo de una actividad económica por cuenta y riesgo del empleador o contratante, mediante una vinculación laboral o legal y reglamentaria, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos por dicho periodo fiscal: SI () NO (X)
- Mis ingresos en el año inmediatamente anterior provienen de la prestación de servicios personales mediante el ejercicio de profesiones liberales o de la prestación de servicios técnicos que no requieran la utilización de materiales o insumos especializados, o de maquinaria o equipo especializado, en una proporción igual o superior a un ochenta por ciento (80%) del total de los ingresos percibidos en dicho periodo fiscal: SI () NO (X)
- Estoy obligado (a) a presentar declaración de renta por el año gravable inmediatamente anterior: SI () NO (X)
- Los ingresos totales en el año gravable inmediatamente anterior superaron los mil cuatrocientas (1.400) UVT. SI () NO (X)
- En el año gravable inmediatamente anterior no desarrolle una de las actividades señaladas en el artículo 340 del Estatuto Tributario o que si la desarrolle no generó más del veinte por ciento (20%) de mis ingresos totales. SI () NO (X)
- Durante el año gravable inmediatamente anterior no preste servicios técnicos que requieran de materiales o insumos especializados, o maquinaria o equipo especializado, cuyo costo representa más del veinticinco por ciento (25%) del total de los ingresos percibidos por concepto de tales servicios técnicos. SI () NO (X)

Cordialmente



DIANA MARCELA DURAN GARAVITO
C.C. 1118537996

Dirección física: Transversal 18 No. 14 – 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.
Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** secretaria@indercas-casanare.gov.co
Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare
Página web: www.indercas-casanare.gov.co
Twitter: @indercas

	PROCESO:	FOMENTO AL DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL										Versión: 1	
	FORMATO:	FICHA DE EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA										CÓDIGO: FD-FR-114	
											Fecha: 23/07/2021		

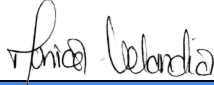
1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN																		
NOMBRE COMPLETO	DIANA MARCELA DURAN GARAVITO										FECHA DE NACIMIENTO	31	12	1987	SEXO DE NACIMIENTO	X	H	I
No. de CÉDULA	1118537996		TIPO DE SANGRE	O	RH	+	DEPARTAMENTO O MUNICIPIO			CASANARE								
ROL CONTRACTUAL			MUNICIPIO No. 1	YOPAL			MUNICIPIO No. 2					MUNICIPIO No. 3						

2. ANTECEDENTES PERSONALES																			
2.1 PARQ & YOU (Marque con una X su respuesta)																			
1. ¿Le ha dicho alguna vez su médico que tiene una afección del corazón y que únicamente debe hacer actividad física recomendada por un profesional de la salud?														SI	X	2. ¿Siente dolor en el pecho cuando realiza actividad física?		SI	X
3. ¿Durante el mes pasado, sufrió dolor en el pecho mientras hacía actividad física?														SI	X	4. ¿Pierde el equilibrio debido a mareo o alguna vez ha perdido la conciencia?		SI	X
5. ¿Tiene algún problema óseo o de articulaciones (ej. espalda, rodilla o cadera) que podría ser empeorado por aumento en su actividad física?														SI	X	6. ¿Está tomando actualmente algún medicamento recetado por su médico para la presión sanguínea o afección de corazón?		X	NO
7. ¿Conoce usted alguna razón por la que no debería realizar actividad física?														SI	X				
En caso de haber marcado "SI" en una o más preguntas, por favor amplíe su respuesta a continuación y consulte a su médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, con el fin de evitar riesgos durante la práctica de la misma.																			
2.2 FACTORES DE RIESGO (Marque con un X su respuesta)																			
RIESGO FAMILIAR 1. ¿Su hermano o su padre han sufrido un infarto o han tenido una cirugía del corazón antes de los 55 años?														SI	X	2. ¿Su hermana o su madre han sufrido un infarto o han tenido una cirugía del corazón antes de los 65 años?		SI	X
3. Le han diagnosticado diabetes														SI	X	4. Le han diagnosticado Hipertensión arterial		X	NO
5. Se encuentra usted en Sobrepeso u Obesidad														SI	X	6. Es usted físicamente inactivo		SI	X
7. Cirugías recientes (si su respuesta en afirmativa, registrar cual?)														SI	X	Cuál			
8. Fuma actualmente?														SI	X	9. ¿Alguna condición de salud que considere importante mencionar?		SI	X
Si desea ampliar alguna respuesta, por favor hágalo a continuación:																			

3. MEDICIONES DIRECTAS																			
INICIALES							FINALES												
FECHA: 21/08/2025							FECHA: 19/12/2025												
PRESIÓN ARTERIAL		DIASTÓLICA		112		SISTÓLICA		145		PRESIÓN ARTERIAL		DIASTÓLICA		108		SISTÓLICA		134	
FRECUENCIA CARDIACA	EN REPOSO (FCR)	MÁXIMA TEÓRICA		RECUPERACIÓN FRECUENCIA CARDIACA						FRECUENCIA CARDIACA	EN REPOSO (FCR)	MÁXIMA TEÓRICA		RECUPERACIÓN FRECUENCIA CARDIACA					
				FC Post Test		FC 2min		IRC %						FC Post Test		FC 2min		IRC %	
	82	182	140	102			96	182	146		120								
PERFIL LIPÍDICO (Opcional)										PERFIL LIPÍDICO (Opcional)									
COLESTEROL TOTAL		LDL		HDL		TRIGLICÉRIDOS				COLESTEROL TOTAL		LDL		HDL		TRIGLICÉRIDOS			
GLICEMIA EN AYUNAS										GLICEMIA EN AYUNAS									

4. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA															
4.1 COMPOSICIÓN CORPORAL															
INICIALES							FINALES								
FECHA: 21/08/2025							FECHA: 19/12/2025								
PESO	55	TALLA	151	IMC	24,34	PESO		53	TALLA	151	IMC	23,24			
PERÍMETRO DE CINTURA		73		PERÍMETRO DE CINTURA		71									
ANTROPOMETRÍA (Opcional)							ANTROPOMETRÍA (Opcional)								
% MASA GRASA				% MASA MUSCULAR				% MASA GRASA				% MASA MUSCULAR			
4.2. PRUEBAS FÍSICAS															
INICIALES							FINALES								
FECHA: 21/08/2025							FECHA: 19/12/2025								
POTENCIA		FUERZA RESISTENCIA		CARDIORRESPIRATORIA		FLEXIBILIDAD		POTENCIA		FUERZA RESISTENCIA		CARDIORRESPIRATORIA		FLEXIBILIDAD	
TEST DE SALTO VERTICAL	39	CORE	213	TEST DE LA MILLA	65	TEST V Sit and reach test o YMCA	57	TEST DE SALTO VERTICAL	40	CORE	232	TEST DE LA MILLA	69	TEST V Sit and reach test o YMCA	59
		SENTADILLA	64							SENTADILLA	69				
		FLEXOEXTENSIÓN DE CODO		27						FLEXOEXTENSIÓN DE CODO		23			

Declaro que en forma libre y voluntaria he decidido realizar la "Guía de evaluación de la aptitud física", cuyo objetivo es el conocimiento de la situación de salud y condición física del Equipo Colombia HEVS, que forma parte del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Afirmando que los datos consignados son veraces, que se me ha explicado e informado ampliamente acerca de los beneficios, naturaleza de las pruebas y los riesgos, así mismo he tenido la oportunidad de plantear preguntas o exponer inquietudes respecto de las pruebas y han sido resueltas satisfactoriamente. Me comprometo a informar oportunamente cualquier cambio en mi condición física y de salud que pueda afectar mi participación en las pruebas. Por todo lo anterior, exoneró de toda responsabilidad a quienes lideran, dirigen y controlan la actividad, asumiendo la responsabilidad de cualquier tipo de inconveniente que se genere por mi participación. Autorizo al Ministerio del Deporte para que la información suministrada sea verificada. NOTA: En caso de que la información o los datos que he suministrado no sean verdaderos, seré el responsable por los daños y consecuencias que este hecho pudiese ocasionar.

4.3. FIRMAS													
													
FIRMA SUPERVISOR				FIRMA GESTOR (A) o FACILITADOR (A) HEVS				FIRMA ARTICULADOR (A) HEVS/IVAS, MONITOR (A) o PROMOTOR (A)					
NOMBRE COMPLETO		JONATHAN GARCIA DAZA		NOMBRE COMPLETO		MONICA YAZMIN VELANDIA LOZADA		NOMBRE COMPLETO		DIANA MARCELA DURAN GARAVITO			
NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD		7.185.253		NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD		1.121.818.588		NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD		1.118.537.996			

300.04.05- **416**

Yopal, 29 de diciembre de 2025

LA SUSCRITA TECNICO ADMINISTRATIVO – ALMACEN DEL INSTITUTO PARA LA RECREACIÓN, EL DEPORTE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL DEPARTAMENTO DE CASANARE – INDERCAS

CERTIFICA:

Que, una vez consultado el sistema SISOFIT y archivos oficiales generados por el paquete de programas ofimáticos de esta entidad, se constató que DIANA MARCELA DURAN GARAVITO en calidad de Contratista, identificado(a) con cédula de ciudadanía N° 1118537996 a la fecha se encuentra a paz y salvo con el almacén del instituto, según el contrato número 220 de 2025 CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES de fecha 2025-08-11 cuyo objeto PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.

En constancia se firma a solicitud del solicitante.



MARIA DEL CARMEN GRANADOS N.
 Técnico Administrativo – Almacén INDERCAS

Yopal, 20 de febrero de 2026

INDERCAS

Referencia: Certificación Decreto 060 del 12 de abril de 2023 Municipio de Yopal

Por medio del cual se compila en un solo cuerpo normativo las disposiciones vigentes contenidas en los acuerdos 013-2012, 007 de 2014, 001 de 2015, 001 de 2017, 022 de 2020, 032 de 2020, 022 de 2021 y 020 de 2022 y según lo dispuesto en sus artículos 26, 36, 42 y 52

CERTIFICO QUE:

1. Mi actividad económica desarrollada en el municipio de Yopal según lo estipulado en el Artículo 36 decreto 060-2023 (Art 31 del Acuerdo 032 de 2020, modificado por el Artículo 18 y 19 del Acuerdo 022 de 2021 y artículos 11 y 12 del acuerdo 020 de 2022, es: **(317) - Actividades de Servicio no Clasificadas.**

2. SI () NO (X) tengo expuestos avisos y tableros según lo establecido en el artículo 42 del decreto 060-2023 (Artículo 37 del Acuerdo 032 de 2020).

3. Mis ingresos para efecto de la aplicación de la Retención en la fuente a título de Industria y Comercio, Avisos y Tableros y Sobretasa Bomberil en el Municipio de Yopal se encuentran clasificados: **Desde MAS DE 250 hasta 500 UVT.** (UVT 2025 \$ 49.799) - según la siguiente tabla artículo 26 del decreto 060-2023:

RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN EL MUNICIPIO EN UVT		TARIFA EN UVT (para el año 2025 está en \$ 49.799)	RANGO DE INGRESOS BRUTOS GRAVABLES EN VALORES
0	HASTA 50	0	\$2.489.950
MAS DE 50	HASTA 250	1	\$2.489.951 - 12.449.750
MAS DE 250	HASTA 500	2	\$12.449.751 - 24.899.500
MÁS DE 500	HASTA 750	3	\$24.899.501 - 37.349.250
MAS DE 750	HASTA 1.000	5	\$37.349.251 - 49.799.000
MÁS DE 1.000	HASTA 3.500	Determina el impuesto aplicando la tarifa que corresponda a la actividad realizada.	\$49.799.001- 174.296.500

Diana Marcela Duran Garavito

Nombre Completo Contratista:

DIANA MARCELA DURAN GARAVITO

No. Identificación:

1.118.537.996 DE YOPAL

No. móvil:

3209164434

Certificación Bancaria

Viernes, 26 de diciembre de 2025

A quien le interese

Bancolombia S.A. se permite informar que DIANA MARCELA DURAN GARAVITO identificado(a) con CC 1118537996, a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el Banco los siguientes productos:

Producto	No. Producto	Fecha Apertura aaaa-mm-dd	Estado	Saldo
Cuenta de ahorros	84033671643	2022-03-08	Activo	*****

***Importante:** Esta constancia solo hace referencia a los productos mencionados anteriormente.

*Si desea verificar la veracidad de esta información, puede comunicarse con la Sucursal Telefónica Bancolombia a los siguientes números: Medellín - Local: (57-4) 510 90 00 - Bogotá - Local: (57-1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (57-5) 361 88 88 - Cali - Local: (57-2) 554 05 05 Resto del país: 01800 09 12345. Sucursales telefónicas en el exterior: España(34) 900 995 717 - Estados Unidos(1) 1 866 379 97 14.



Catalina Cortés Uribe.
Gerente Servicios Contact Center & BPO.

 **Bancolombia**

Bancolombia nunca solicitará sus datos personales o de sus productos bancarios mediante vínculos de correo electrónico. En caso de recibir alguno, repórtelo de inmediato a correosospchoso@bancolombia.com.co

Yopal, 20 de febrero de 2026

Señores

INDERCAS

La ciudad

REF. Certificado de deducciones

Yo, DIANA MARCELA DURAN GARAVITO identificado con Cédula de Ciudadanía número 1118537996 de yopal, teniendo en cuenta la reforma Tributaria estructural, ley 1819 del 29 de diciembre de 2016, **CERTIFICO QUE:**

- Mis ingresos percibidos por el INDERCAS en el año 2025, corresponden a la prestación de servicios por honorarios, en el que contraté o vinculé por al menos noventa (90) días continuos o discontinuos, dos (2) o más trabajadores o contratistas asociados a la actividad. **SI** ☐ **NO** ☒

Por lo anterior, solicito que sean aplicadas las siguientes deducciones para depurar de mi base de Retención en la Fuente del periodo comprendido entre el 14/12/2025 y el 28/12/2025 de acuerdo a los siguientes factores:

DESCRIPCIÓN	VALOR
Deducción por intereses préstamos adquisición vivienda o costo financiero leasing habitacional pagados en el año 2024 (Hasta 100 UVT mensuales). <i>Art 387 ET-DR 4713/05</i>	\$ 0,00
Deducción por pagos de medicina prepagada o seguros de salud. (Hasta 16 UVT mensuales). <i>Art 387 ET</i>	\$ 0,00

Además, Manifiesto libre y voluntariamente que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación depende (n) económicamente de mí, situación que me otorga el derecho a tomar la deducción del 10% sobre mis ingresos brutos, hasta un máximo de 32 UVT mensuales *Art 387 ET*.

IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDO 1	APELLIDO 2	PARENTESCO	EDAD
1029662690	DENIS JUANITA	MARTINEZ	DURAN	HIJA	18
1222140135	ANNIE VICTORIA	CELY	DURAN	HIJA	4

El pago de aportes de la seguridad social correspondiente al periodo de cobro del cual anexo soporte, fue por:

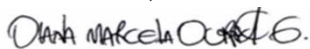
DESCRIPCIÓN	VALOR
1. Aportes obligatorios a Pensión. (Art. 55 Estatuto Tributario)	\$ 214.500,00
2. Aportes obligatorios a salud. (Art. 56 Estatuto Tributario)	\$ 167.600,00

Adicionalmente solicito se tengan en cuenta los siguientes aportes como rentas exentas, sin exceder el 30% del ingreso laboral y hasta un máximo de 317 UVT mensuales.

DESCRIPCIÓN	VALOR
Aportes voluntarios fondos de pensiones	\$ 0,00
Aportes en cuentas AFC	\$ 0,00

Finalmente informo que las actividades desarrollas dentro contrato No. 0220 de fecha 14/08/2025, fueron ejecutadas en el municipio de Yopal, del Departamento de Casanare, y me comprometo a comunicar cualquier cambio que puede modificar los beneficios obtenidos.

Cordialmente,


DIANA MARCELA DURAN GARAVITO

C.C. 1118537996 de Yopal

Dirección física: Transversal 18 No. 14 – 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a

6:00 P.M. Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638 **Correo electrónico:** [secretaria@indercas-](mailto:secretaria@indercas-casanare.gov.co)

casanare.gov.co Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

TIPO DE CONTRATO:	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN
CONTRATO No:	SECOP II - 0220
FECHA DEL CONTRATO	2025-08-11
OBJETO DEL CONTRATO:	PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL.
CONTRATISTA	DIANA MARCELA DURAN GARAVITO
PLAZO DE EJECUCION:	Cuatro (4) MESES Y Quince (15) DIAS
FECHA INICIO:	2025-08-14
FECHA DE TERMINACIÓN	2025-12-28
VALOR DEL CONTRATO:	\$8.550.000,00 M.L.C.
VALOR ADICIONALES:	\$0,00 M.L.C.
VALOR FINAL:	\$8.550.000,00 M.L.C.
FORMA DE PAGO	El valor del contrato se pagará mediante cuatro (4) pagos mensuales vencidos, cada uno por el valor de UN MILLÓN NOVECIENTOS MIL PESOS M/CTE (\$ 1.900.000,00) y un pago final de quince 15 días vencidos con un valor de NOVECIENTOS CINCUENTA MIL PESOS M/CTE (\$ 950.000,00), previa presentación de informe de actividades y certificación de cumplimiento por parte del supervisor del contrato. Para el pago se deberá acreditar el pago de aportes correspondientes al sistema de seguridad social integral (Salud, pensión. (ARL), para el cual deberá anexar las correspondientes planillas. Para el último pago se requiere la suscripción del acta de terminación del contrato.
FECHA DE LA PRESENTE ACTA	Veintinueve (29) días del mes de Diciembre de 2025

ADICIONES Y/O PRÓRROGAS:

Adición y/o Prórroga No.	Fecha	Tiempo	Valor M.L.C.
-	-	-	- M.L.C.

SUSPENSIONES:

Acta No.	Fecha Suspensión	Tiempo	Tipo
-	-	-	-

REINICIOS:

Acta No.	Fecha Reinicio	Concepto
-	-	-

Entre los suscritos a saber: JONATHAN GARCIA DAZA, en calidad de Supervisor y por otra parte DIANA MARCELA DURAN GARAVITO en calidad de **CONTRATISTA**, hemos acordado celebrar la presente acta de terminación del CONTRATO DE CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN. No. - 0220 de fecha 2025-08-11, previo las siguientes consideraciones **1)** Que el INDERCAS suscribió con el

Dirección física: Transversal 18 No. 14 - 09 **Horario de atención al público:** Lunes a viernes: 8:00 A.M a 12:00 M - 2:00 P.M. a 6:00 P.M.

Yopal, Casanare, Colombia **Teléfono(s):** PBX (57) (8) 6353638

Correo electrónico: secretaria@indercas-casanare.gov.co

Facebook: INDERCAS instituto de deportes de Casanare

Página web: www.indercas-casanare.gov.co

Twitter: @indercas

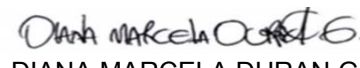
señor (a) DIANA MARCELA DURAN GARAVITO, el contrato de CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. SECOP II - 0220 de fecha 2025-08-11, cuyo objeto es PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL. 2) Que el plazo del contrato Cuatro (4) MESES Y Quince (15) DIAS. 3) Que según consta en acta de inicio, el contrato dio inicio el 2025-08-14. 4) Por el principio de anualidad en el presupuesto, se hace necesario que el objeto del contrato sea ejecutado y recibido en la presente vigencia fiscal. 5) Que de acuerdo con la Ley 819 de 2003 no se permite la realización de las reservas para la vigencia siguiente. En mérito de lo expuesto, mediante la suscripción de la presente acta, las partes acuerdan: PRIMERO: Terminar en el término pactado el contrato de CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN No. SECOP II - 0220 de fecha 2025-08-11, cuyo objeto es PRESTAR SERVICIOS COMO PROMOTOR DE HEVS Y VAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO DE COLABORACION No. COID-575-2025, SUSCRITO CON EL MINISTERIO DEL DEPORTE A REALIZARSE EN EL MUNICIPIO DE YOPAL., SEGUNDO: La terminación del contrato no releva al contratista de sus responsabilidades y obligaciones a que hace referencia el contrato y las normas legales vigentes.

CONSIDERACIONES:

Para constancia de lo anterior, firman la presente acta los que en ella intervinieron a los Veintinueve (29) días del mes de Diciembre de 2025,



JONATHAN GARCIA DAZA
Supervisor(a)



DIANA MARCELA DURAN GARAVITO
Contratista.



JUAN GUILLERMO VARGAS DIAZ
Apoyo Supervisión