Pradera, febrero 28 de 2026

FRANK FEIBERT ERAZO CABAL
DIRECTOR EJECUTIVO IMDERPRADERA
E. S. M.

Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como monitor del **ADULTO MAYOR** al Instituto Municipal para el Deporte, la Recreación y Aprovechamiento del tiempo libre durante el período del **28 DE ENERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026.**

NOMBRE DEL PROYECTO: Fortalecimiento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo y espacio libre impulsando como cuna de campeones al municipio de Pradera

OBJETIVO GENERAL:
Mejorar y fomentar las prácticas deportivas, recreativas y hábitos de vida saludable en el municipio de Pradera valle.

OBJETIVO ESPECÍFICO:
Incrementar oferta de escuelas deportivas en el municipio.

NÚMERO DE CONTRATO: 500-08-02-003-2026

ACTIVIDADES REALIZADAS

Durante los días miércoles, jueves y viernes, en el horario comprendido entre las 6:30 a 8:00am., se desarrollan jornadas sistemáticas de mantenimiento físico dirigidas especialmente a la población del adulto mayor en el Estadio municipal de Pradera. Estas actividades están orientadas, en primer lugar, a promover hábitos de vida saludable; además, buscan incentivar la práctica constante de actividad física como herramienta fundamental para la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de la autonomía funcional. De igual manera, cada sesión se estructura de forma progresiva, iniciando con ejercicios de calentamiento y movilidad articular, seguidos de rutinas enfocadas en el fortalecimiento muscular, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, adaptadas a las capacidades y necesidades de los participantes. Asimismo, se incorporan dinámicas recreativas que favorecen la motivación, la integración grupal y el disfrute del proceso.

Por otra parte, estas jornadas no solo impactan el componente físico, sino también el ámbito emocional y social, ya que fomentan la interacción, el compañerismo y el sentido de pertenencia. En consecuencia, se contribuye al bienestar integral de los asistentes, fortaleciendo su autoestima, promoviendo la independencia y mejorando su calidad de vida. Entre las principales actividades realizadas durante las jornadas se destacan:

- **Calentamiento y movilidad articular:** Se inicia cada sesión con una rutina de calentamiento que incluye ejercicios suaves de movilidad articular, con el fin de preparar el cuerpo para la actividad física y prevenir lesiones.
- **Caminatas guiadas:** Se realizan recorridos controlados dentro del polideportivo, que ayudan a mejorar la resistencia cardiovascular y mantener la salud ósea y muscular.
- **Ejercicios de flexibilidad:** Estiramientos controlados que contribuyen a mantener y mejorar la amplitud de movimiento en las articulaciones.
- **Trabajo con implementos:** Se incluyen circuitos funcionales utilizando diversos materiales como cajones, colchonetas, conos, palos, platillos, balones, entre otros, que permiten trabajar el equilibrio, la fuerza y la coordinación de manera lúdica y efectiva.
- **Rumba terapia:** Actividad musical y rítmica que combina pasos de baile con ejercicios aeróbicos, promoviendo la diversión, la socialización y la salud cardiovascular.
- **Vuelta a la calma:** Finalmente, se realiza una fase de relajación que ayuda a normalizar la frecuencia cardíaca y respiratoria, promoviendo un cierre adecuado de la actividad física.

El numero de personas beneficiadas este mes de forma directa fue de 240 e indirectas 90, para un total de 330 personas.


6 feb 2026 7:39:01 a. m.


6 feb 2026 7:43:59 a. m.


6 feb 2026 7:44:43 a. m.


6 feb 2026 7:45:07 a. m.


9 feb 2026 7:12:52 a. m.


9 feb 2026 8:01:40 a. m.


13 feb 2026 7:40:47 a. m.


13 feb 2026 7:40:58 a. m.


13 feb 2026 7:41:04 a. m.


13 feb 2026 7:40:45 a. m.


13 feb 2026 7:41:14 a. m.


13 feb 2026 7:41:08 a. m.

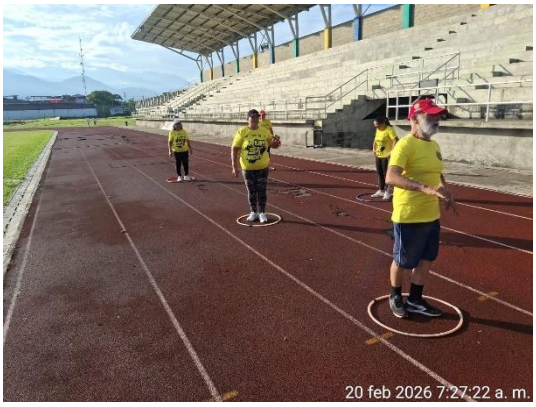

19 feb 2026 7:21:41 a. m.


19 feb 2026 7:21:25 a. m.


19 feb 2026 7:21:14 a. m.


19 feb 2026 7:21:08 a. m.


20 feb 2026 7:27:16 a. m.


20 feb 2026 7:27:22 a. m.


20 feb 2026 7:39:36 a. m.


20 feb 2026 7:39:44 a. m.


20 feb 2026 7:40:05 a. m.


20 feb 2026 7:48:03 a. m.


23 feb 2026 7:39:34 a. m.


23 feb 2026 7:39:05 a. m.

Los días miércoles, jueves y viernes, en el horario comprendido entre las 5:40 y las 7:00 pm., se llevan a cabo actividades deportivas y de mantenimiento físico dirigidas a la comunidad del adulto mayor en el Estadio Municipal de Pradera. Estas jornadas tienen como objetivo principal promover un estilo de vida activo y saludable; asimismo, buscan fortalecer el bienestar físico, mental y emocional de los participantes. Durante cada sesión se desarrollan ejercicios de bajo y moderado impacto, previamente adaptados a las condiciones y capacidades individuales de los asistentes. En este sentido, se incluyen rutinas de calentamiento, movilidad articular, coordinación, fortalecimiento muscular y estiramientos, las cuales permiten mejorar la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio. De igual manera, se implementan dinámicas recreativas que favorecen la integración grupal y estimulan la participación constante.

Además, estas actividades contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la hipertensión, la diabetes y afecciones cardiovasculares. Por otra parte, la práctica regular de ejercicio físico ayuda a disminuir el estrés, la ansiedad y los síntomas asociados a la depresión, fortaleciendo la autoestima y la autonomía de los adultos mayores. Para lo cual se desarrollan las siguientes actividades:

- Movimiento articular
- Trabajo de step para tonificar piernas, glúteos y abdomen.
- Trote
- Rumbaterapia
- Aeróbicos
- Flexibilidad
- Trabajo con cajones, ula ula, balones, palos, conos, platillos, bandas elásticas, aros.
- Vuelta a la calma.

Se cuenta con colaboración de Imderpradera en estas actividades para hidrtacion y sonido. El número de personas beneficiadas este mes en forma directa fue de 172 e indirecta 80, para un total de 252 personas.






5 feb 2026 6:17:21 p. m.


5 feb 2026 6:17:32 p. m.


5 feb 2026 6:19:22 p. m.




6 feb 2026 6:29:26 p. m.


6 feb 2026 6:30:52 p. m.


9 feb 2026 6:08:46 p. m.


9 feb 2026 6:27:50 p. m.


11 feb 2026 6:57:35 p. m.


11 feb 2026 6:58:43 p. m.


18 feb 2026 6:28:48 p. m.


18 feb 2026 6:29:14 p. m.


18 feb 2026 6:18:18 p. m.


18 feb 2026 6:18:25 p. m.

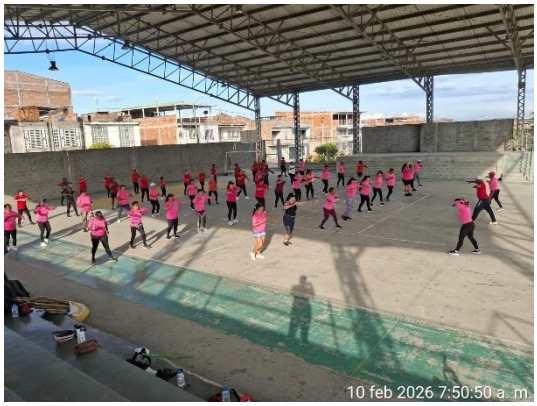

18 feb 2026 6:36:51 p. m.


18 feb 2026 6:36:38 p. m.

- Los días martes en las instalaciones del Coliseo Las Margaritas, en el horario de las 6:30 a 8:30am. Se realiza con el grupo del adulto mayor, mantenimiento físico, fortalecimiento muscular, esto con el objetivo de mejorar la resistencia cardiopulmonar, aumentar masa muscular y fortalecimiento de los músculos, reducción del estrés y ansiedad, mejora de la autoestima, mejorar la movilidad, la coordinación, el equilibrio y ante todo retrasar el envejecimiento prematuro y ayudar con la mejorar de la calidad de vida.













- Se brinda apoyo de lunes a viernes en el horario de 3:00 a 5:30 pm, en las instalaciones del Estadio municipal, a los deportistas de la Escuela de formación de atletismo, dirigido por la monitora deportiva Yolanda Beltrán. La actividad física incluyó un apoyo especial a la escuela de atletismo "Las Gacelas", promoviendo la importancia del ejercicio y el deporte desde temprana edad. El apoyo brindado ayudó a motivar a los jóvenes atletas, ofrecerles orientación técnica y fortalecer su entusiasmo por el atletismo. Además, se realizaron ejercicios de calentamiento, técnicas de carrera y actividades de fortalecimiento. Este tipo de actividades son fundamentales para fomentar hábitos saludables, disciplina y trabajo en equipo entre los niños y jóvenes que forman parte de "La Cuna del Futuro". La colaboración y el respaldo en estas sesiones contribuyen a su desarrollo deportivo y personal.













- Los días martes en el horario de 6:00 a 8:00pm, se realizan actividades de rumbaterapia y mantenimiento físico con el grupo de adultos mayores en las instalaciones del Parque Recreacional. Esta actividad fue diseñada para promover la salud, el bienestar y la alegría entre los adultos mayores, combinando ejercicios suaves y dinámicas de baile que ayudan a mejorar su movilidad, coordinación y estado de ánimo. La jornada se llenó de energía positiva, música y sonrisas, creando un ambiente amigable y motivador para todos los participantes.














17 feb 2026 6:59:32 p. m.


17 feb 2026 6:59:26 p. m.


17 feb 2026 6:59:17 p. m.


17 feb 2026 7:00:12 p. m.


17 feb 2026 7:00:03 p. m.


17 feb 2026 7:01:27 p. m.


17 feb 2026 7:01:08 p. m.

- El día jueves 12 de febrero se realizó una jornada de acondicionamiento físico dirigida a los adultos mayores, desarrollando una sesión de aeróbicos con ejercicios seguros, dinámicos y de fácil ejecución, adaptados a las condiciones físicas de los participantes. Esta actividad tuvo como propósito principal fortalecer la salud cardiovascular, mejorar la movilidad articular y muscular, y, al mismo tiempo, contribuir al bienestar emocional de los asistentes. Durante la sesión, se implementaron rutinas de bajo impacto enfocadas en la coordinación, el equilibrio y la resistencia, permitiendo que los participantes trabajaran a su propio ritmo y en un ambiente seguro. Asimismo, se promovieron pausas activas y ejercicios de respiración, los cuales favorecieron la oxigenación y ayudaron a prevenir la fatiga. La actividad se llevó a cabo en horas de la tarde en el barrio San Roque, facilitando la participación de la comunidad y generando un espacio de integración, recreación y hábitos saludables. De igual manera, se fortaleció la interacción social entre los asistentes, promoviendo un entorno de respeto, motivación y alegría.








- **10/02/2026.** Se brindó apoyo junto a otros monitores de Imderpradera en el Estadio Municipal de Pradera, en el marco de una jornada de pedagogía dirigida a la comunidad usuaria de este importante escenario deportivo. Durante la actividad, se desarrollaron espacios de orientación y diálogo con los asistentes, con el propósito de fortalecer la cultura ciudadana y promover el sentido de pertenencia hacia las instalaciones públicas. En esta ocasión, la jornada tuvo como objetivo principal concientizar a los usuarios sobre la importancia de hacer un uso adecuado, responsable y respetuoso de cada uno de los espacios del estadio. En ese sentido, se brindaron recomendaciones relacionadas con el cuidado de la infraestructura, el manejo correcto de los residuos sólidos, el respeto por los horarios establecidos y la preservación de los implementos deportivos.







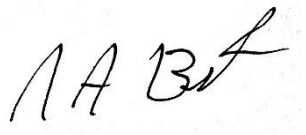
- **14 - 15/02/2026.** Se brindó apoyo en el marco del Festival Atlético del Pacífico de la Liga Vallecaucana de Atletismo, realizado los días 14 y 15 de febrero de 2026 en la ciudad de Cali. Este importante evento deportivo reunió a destacados talentos del atletismo regional y departamental, consolidándose como un espacio de proyección, competencia y fortalecimiento del deporte base. En esta oportunidad, el Semillero de Atletismo de nuestro municipio participó activamente en las diferentes pruebas programadas, representando con orgullo a Pradera en el Estadio Pedro Grajales, escenario reconocido por albergar competencias de alto nivel. La presencia de nuestros deportistas no solo evidenció el compromiso y la disciplina que caracteriza sus procesos formativos, sino que además reafirmó el talento y la dedicación que se viene consolidando desde las etapas iniciales. Cabe resaltar que los atletas pradereños se destacaron por su desempeño, actitud competitiva y espíritu deportivo, dejando en alto el nombre de nuestro municipio. De esta manera, se continúa fortaleciendo la identidad deportiva de Pradera, reconocida como cuna de campeones, gracias al trabajo articulado entre Imderpradera, monitores, deportistas, familias y entidades de apoyo.





De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como monitor de **ADULTO MAYOR** del periodo comprendido entre **ENERO Y FEBRERO DE 2026.**

Cordialmente,



LUIS ARMANDO BELTRÁN GUEJÍA
CC N° 6.402.350 de Pradera – Valle
Monitor de ADULTO MAYOR

CC. Archivo. –