Informe de actividades No:
02

Contrato No:
PS-040

Contratista:
Carlos Daniel Oviedo Palacio

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

Periodo informe:
01 DE MARZO AL 30 DEL 2026

Supervisor:
JOSE ADAN RAMOS VALENZUELA

Obligaciones y actividades del contrato:

Obligaciones/Ítems del contrato	Descripción de la actividad	Medio de Verificación
1. Elaborar y entrega los tres (3) primeros días de cada mes el cronograma mensual o plan de intervención fisioterapéutico de la oferta deportiva, recreativa y de actividad física del INDER.	Fecha: 2 de Marzo 2026 **Lugar:** Plataforma OneDrive **Actividad:** Planificación de cronograma de intervención del área de fisioterapia del mes Marzo del 2026 **Descripción de la actividad:** Se elaboró el cronograma mensual para las diferentes intervenciones del área de fisioterapia de prevención, rendimiento y rehabilitación para la población en general y deportista que tuvieran la necesidad de potenciar el rendimiento y rehabilitaciones lesiones musculoesqueleticas **Duración de la actividad**: 3 horas **Grupos:** Deporte y actividad física	FOTO 1
2. Realizar valoraciones fisioterapéuticas a usuarios y deportistas que hacen parte de los programas de deportes, recreación y actividad física.	**Fechas:** 5 de marzo 2026 **Horario:** 5:00pm - 9:00 pm **Lugar:** Gimnasio municipal **Actividad:** Test de movilidad, test de fuerza y medidas circunferenciales de miembro inferior. **Metodología:** Individual **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron durante este mes test de movilidad articular, test de fuerza y medidas circunferenciales para determinar el plan de tratamiento en usuario que presenta post LCA y menisco, donde se procede a realizar fisioterapia 3 días a la semana para mejorar su funcionalidad en las actividades de la vida diaria.	FOTO 2 FOTO 3 FOTO 4

	Duración de la actividad: 1 hora de evaluación completa **Grupo:** Actividad física. **Fechas:** 3 de marzo del año 2026 **Horario:** 5:00pm - 9:00 pm **Lugar:** Gimnasio municipal **Actividad:** Test de movilidad articular y fuerza **Metodología:** Individual. **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron durante este mes test de movilidad articular y test de fuerza y para determinar el plan de tratamiento en deportista de bicicrós que presento luxación acromio-clavicular rockwood 1 durante su actividad deportiva el día 25 de febrero del año 2026 y asiste a la revisión por parte de fisioterapia para iniciar su plan de tratamiento y volver a iniciar su actividad deportiva teniendo en cuenta las fases de cicatrización del tejido sin evitar una recaída en su lesión. **Duración de la actividad:** 1 hora de evaluación completa **Grupo:** Deporte **Fechas:** 18 de marzo del año 2026 **Horario:** 5:00pm - 9:00 pm **Lugar:** Gimnasio municipal **Actividad:** Pruebas semiológicas para lesión en la ingle **Metodología:** Individual. **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron durante este mes pruebas semiológicas en niño de la modalidad de futbol que hace 2 semanas venia presentando una molestia en la zona inguinal derecha que con el pasar del tiempo fue siendo bilateral, el usuario acude al área de fisioterapia para determinar la causa del dolor y que tipo de lesión esta presentando y le impide realizar sus actividad deportiva, se realizan pruebas de rotación interna en cadera y test de aducción forzada y flexión de cadera resistida con la finalidad de provocar dolor y mirar de donde se origina el dolor, se diagnostica lesión en la ingle bilateral y se procede a realizar plan de tratamiento 3 veces por semana. **Duración de la actividad:** 1 hora de evaluación completa **Grupo:** Deporte	
3. Diseñar, ejecutar y hacer seguimiento mínimo dos veces por semana a los planes de intervención fisioterapéutica acordes a la condición física y necesidades con la población de adulto mayor y el centro de	**Fechas:** 02, 03, 04, 05, 06, 12, 13,16, 17, 18, 19, 20, 24, 25, 26, 27, 30 y 31 de Marzo del año 2026 **Horario:** 5:00pm - 9:00 pm **Lugar:** Gimnasio municipal **Actividad:** Entrenamiento dirigido a mejoramiento de las capacidades físicas y rehabilitación de lesiones.	FOTO 5 FOTO 6 FOTO 7 FOTO 8

promoción de la salud, gimnasio municipal.	**Metodología:** Individual **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron sesiones de rehabilitación de lesiones (esguince grado 1 LCM, post quirúrgico LCA y menisco, lesión acromioclavicular Rockwood 1, lesión en zona inguinal bilateralmente, dolor posterior en rodilla, con la finalidad de que puedan retomar sus actividades deportivas sin signos clínicos presentes como lo son dolor, sin inflamación y derrame articular. Se desarrollaron entrenamiento de fuerza deportistas con la finalidad de potenciar capacidades físicas, mediante ejercicios de aceleración, desaceleración, cambios de dirección, pliometria, propiocepción y desarrollo del sistema energético con la finalidad de mejorar su rendimiento deportivo y evitar lesiones durante la práctica deportiva. Y de igual manera se realizó vigilancia durante las sesiones realizadas en el gimnasio municipal promoviendo una calidad de movimiento y brindando educación sobre el control de las cargas, frecuencia y progresión en los ejercicios según sus objetivos de su entrenamiento. **Duración de la actividad:** 2 hora de sesión de entrenamiento y rehabilitación. **Grupo:** Actividad física y deporte. **Fecha** 04 de marzo del año 2026 **Horario:** 2:00pm – 4:00pm **Lugar:** Casa Gerontológica Municipal **Actividad**: Presentación de oferta del área de fisioterapia **Descripcion de la actividad:** Se desarrolló una calidad bienvenida con el adulto mayor con la finalidad de promover la salud por medio del ejercicio físico y la importancia de realizarlo, con la finalidad de implementar estrategias sobre mejorar la fuerza en miembro superior, miembro inferior y de esta manera prevenir dolor y molestias musculoesqueleticas que les permitan desarrollar las actividades de la vida diaria logrando ser más funcionales. **Duracion de la actividad**: 2 horas de sesión **Grupo**: Adulto mayor – Programa de actividad física **Fecha** 11, 12, 18, 25 y 26 de marzo del año 2026 **Horario:** 2:00pm – 4:00pm **Lugar:** Casa Gerontológica Municipal **Actividad**: Rutina funcional y fortalecimiento muscular **Descripción de la actividad:** Se desarrolló sesiones dirigida a la población adultos mayor	

	enfocada en el mejoramiento de la movilidad articular, fortalecimiento muscular de miembros inferiores, superior, fuerza de la zona central, ejercicios de equilibrio y coordinación, con el objetivo de preservar la autonomía funcional, prevenir el riesgo de caídas y mejorar la funcionalidad de sus actividades, de esta manera incentivamos el ejercicio físico y el entrenamiento de la fuerza bien dosificado para la prevención lesiones que pueden presentarse en edades muy avanzadas. **Duración de la actividad**: 2 horas de sesión **Grupo**: Adulto mayor – Programa de actividad física	
4. Visitar y Atender a la población en situación de discapacidad del municipio "COLORESA" para rehabilitación física funcional de los usuarios y usuarias, de acuerdo a la necesidad o requerimientos del supervisor.	**Fecha**: 24 y 31 de Marzo del año 2026 **Horario**: 2:00 pm – 3:00 pm **Lugar**: Coloresa **Actividad:** Atención al programa Coloresa **Metodología:** Grupal **Descripción de la actividad:** Se desarrollo intervención en ejercicios de lateralidad (reconocimiento derecha-izquierda, coordinación segmentaria) y estabilidad (control postural, equilibrio estático y dinámico, cambios de peso), adaptados según las capacidades individuales. El objetivo fue mejorar la funcionalidad, promover la independencia en actividades de la vida diaria y prevenir complicaciones asociadas al déficit de control motor. **Duración de la actividad:** 1 hora **Grupo:** Actividad Física	FOTO 20
5. Brindar atención preventiva y terapéutica para la disminución del riesgo de lesiones en los diferentes entrenamientos deportivos, mínimo dos disciplinas por semana.	**Fechas:** 05, 12 y 26 de Marzo del año 2026 **Horario:** 8:00pm - 10:30 pm **Lugar:** Cancha monumental de Buga. **Actividad:** Sesiones de fuerza y potencia neuromuscular. **Metodología:** Grupal **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron sesiones de prevención de lesiones orientadas al mejoramiento de la fuerza funcional, la estabilidad lumbopélvica y el control neuromuscular, integrando trabajos de potencia, aceleración y cambios de dirección. La intervención estuvo enfocada en optimizar la mecánica de movimiento, fortalecer la musculatura estabilizadora y mejorar la capacidad de respuesta ante estímulos, con el objetivo de disminuir el riesgo de lesiones y potenciar el rendimiento físico-deportivo. **Duración de la actividad:** 40 minutos de sesión preventiva **Grupo:** Deporte Futbol **Fechas:** 10, 17 y 24 de Marzo del año 2026 **Horario:** 8:00pm - 10:30 pm	FOTO 9 FOTO 10 FOTO 11

	Lugar: Cancha monumental de Buga y Coliseo Municipal **Actividad:** Sesiones de fuerza y potencia neuromuscular. **Metodología:** Grupal **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron sesiones de entrenamiento orientadas al fortalecimiento muscular de miembros inferiores, el mejoramiento de la estabilidad y el control neuromuscular en apoyo unilateral. La intervención incluyó trabajo de potencia, aceleración y desaceleración, así como control del movimiento en acciones dinámicas y rotacionales. Se buscó optimizar la técnica de aterrizaje, la capacidad de respuesta ante perturbaciones y la eficiencia en gestos deportivos, con el objetivo de disminuir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento físico. **Duración de la actividad:** 40 minutos **Grupo:** Futbol de salón femenino y masculino **Fechas:** 09 y 16 de Marzo del año 2026 **Horario:** 8:00pm - 10:30 pm **Lugar:** Cancha monumental de Buga y Coliseo Municipal **Actividad:** Sesiones de fuerza y potencia neuromuscular. **Metodología:** Grupal **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron sesiones orientadas al fortalecimiento funcional y la estabilidad del core, con énfasis en el control neuromuscular en apoyo unilateral y movimientos multiplanares. La intervención incluyó trabajo de fuerza, estabilidad dinámica, coordinación y desplazamientos laterales resistidos, favoreciendo el control postural y la integración del tren inferior y superior. Se buscó mejorar la eficiencia del movimiento, la estabilidad en situaciones dinámicas y la prevención de lesiones mediante el fortalecimiento de la musculatura estabilizadora. **Duración de la actividad:** 40 minutos **Grupo:** Baloncesto **Fechas:** 27 de Marzo del año 2026 **Horario:** 5:00pm – 5.30 pm **Lugar:** Coliseo Municipal **Actividad:** Sesión dirigida a la preparación al movimiento **Metodología:** Grupal **Descripción de la actividad:** Se desarrollaron sesiones orientadas al mejoramiento de la movilidad articular, enfocadas en aumentar el rango de movimiento, la flexibilidad y la lubricación articular mediante movimientos controlados y progresivos. La intervención buscó	

	optimizar la calidad del movimiento, disminuir la rigidez y favorecer la preparación del sistema músculo-esquelético para la actividad física, contribuyendo a la prevención de lesiones y al mantenimiento de la funcionalidad. **Duración de la actividad:** 30 minutos **Grupo:** Voleibol	
6. Realizar una capacitación mensual a entrenadores, monitores e instructores sobre posturas, cargas, técnicas de movimiento y prevención de lesiones en los tres programas misionales del instituto para la recreación y el deporte; INDER Santa Fe de Antioquia.	**Fechas:** 27 Marzo del año 2026 **Horario:** 9:00am – 11:00 pm **Lugar:** Oficinas del INDER **Actividad:** Prevención de lesiones **Metodología:** Grupal **Descripción de la actividad:** Se desarrolló una capacitación acerca de la prevención de lesiones aplicada al deporte, dirigida a los monitores del INDER, con el objetivo de fortalecer sus conocimientos en control neuromuscular, técnica de movimiento y estrategias preventivas, para que cuenten con mayores herramientas al momento de planificar y ejecutar sesiones de entrenamiento seguras y efectivas. **Duración de la actividad:** 2 horas de capacitación **Grupo:** Actividad física y deporte	FOTO 12
7. Realizar seguimiento y control a los procesos fisioterapéuticos mediante registros, informes y reportes mensuales, garantizando la confidencialidad de la información y el manejo adecuado de los datos.	**Fechas:** 02, 03, 04, 05, 06, 12, 13,16, 17, 18, 19, 20, 24, 25, 26, 27, 30 y 31 de Marzo del año 2026 **Horario:** 5:00pm - 9:00 pm **Lugar:** Gimnasio municipal **Actividad:** Control en procesos de rehabilitación en usuarios con lesiones musculoesqueleticas y seguimiendo mediante su proceso de lesión y educacion acerca del abordaje de su tratamiento. **Metodología:** Individual **Descripción de la actividad:** Se desarrolló registro de los usuarios que están en tratamiento por medio del área de fisioterapia donde se registra la sesión del dia mediante el formulario del centro de promoción para la salud gimnasio municipal **Duración de la actividad:** 3 horas **Grupo:** Actividad física y deporte	FOTO 13
8. Realizar evaluaciones y diagnósticos fisioterapéuticos para identificar necesidades específicas de los deportistas, además de realizar acompañamiento a competencias deportivas en las que participe el INDER.	**Fechas:** 21 y 23 de Marzo 2026 **Horario:** 8:00am – 1:00 pm y 4:00pm – 8:00pm **Lugar:** Cancha Monumental de Buga y Cancha del Llano **Actividad:** Acompañamiento fisioterapéutico en competencia deportiva. **Descripción de la actividad:** Se desarrolló durante el mes de marzo cubrimiento preventivo en un torneo del barrio a la cancha de fútbol, brindando atención a población infantil. Se realizaron acciones de primeros auxilios ante golpes en la cara y caídas durante el juego, además de acompañamiento en campo para garantizar una respuesta oportuna, promoviendo	FOTO 14

	la seguridad y el bienestar de los niños durante la actividad deportiva. **Duración de la actividad:** 5 horas **Grupo:** Deporte.	
9. Asistir a los eventos mensuales programados por el INDER desde sus programas de Deporte, Actividad Fisíca y Recreación apoyando su organización y ejecución.	**Fechas:** 06 de marzo del 2026 **Horario:** 4:00 pm – 10:00pm **Lugar:** Cancha de Llano **Actividad:** Logística en inauguración de evento del barrio a la cancha **Descripción de la actividad:** Se participó en la inauguración del evento de fútbol infantil "Torneo del barrio a la cancha", haciendo parte del equipo logístico y de primeros auxilios. Se apoyó en la organización general del evento, el acompañamiento a los participantes y la atención oportuna ante cualquier eventualidad, garantizando el desarrollo seguro y adecuado de la actividad deportiva. **Duración de la actividad:** 7 horas **Grupo:** Deporte **Fechas:** 16 de Marzo del 2026 **Horario:** 7:00 am – 1:00pm **Lugar:** Vereda el plan y moradiras **Actividad:** Actividades lúdico recreativas **Descripción de la actividad:** Se desarrolló visita a las escuelas de el plan y moraditas central con el objetivo de promover la actividad física y recreación.	FOTO 15 FOTO 19
10. Asistir a reuniones, asesorías y capacitación promovidas por el INDER de Santa Fe de Antioquia, INDEPORTES Antioquia y otras entidades del sector.	**Fechas:** 10 de marzo del 2026 **Horario:** 2:00pm – 4:00pm **Lugar:** Oficina del Inder Santa fe de Antioquia **Actividad:** Reunión general **Descripción de la actividad:** Se desarrolló reunión general programada por parte del gerente, en la cual se abordaron temas específicos relacionados con el cumplimiento de horarios de cada monitor, haciendo énfasis en la responsabilidad frente a las horas asignadas semanal y mensualmente. Se brindaron lineamientos para el adecuado registro, control y seguimiento de las jornadas laborales, con el fin de garantizar el buen desarrollo de las actividades programadas por el INDER. **Duración de la actividad:** 2 horas	FOTO 16
11. Presentar los documentos requeridos para el pago mensual de acuerdo en las fechas establecidas por la supervisión (informe de actividades, cuenta de cobro, formato control de asistencia, cronograma y fichas de	**Fechas:** Durante el periodo contratado del mes de marzo cargue los documentos para el pago mensual, entregando el informe el 22 de Marzo del año 2026. **Lugar:** Plataforma One Drive INDER **Actividad:** Presentación de informe de informe actividades, cuenta de cobro y planilla de seguridad.	FOTO 17

valoración y seguimiento de usuarios, entre otros.	**Descripción de la actividad:** Se realizó el e del informe de actividades, reporte de actividades realizadas durante el mes y la cuenta de cobro para el honorario mensual de acuerdo con lo establecido por el contrato.	
12. Cargar evidencias fotográficas cada vez que realice alguna actividad o evento deportivo de acuerdo con los lineamientos establecidos por el INDER.	**Fechas:** Durante el periodo contratado del mes de Marzo cargue los documentos para el pago mensual. **Lugar:** Reporte de actividades INDER **Actividad:** Cargue de fotos de actividades en link de enlace INDER. **Descripción de la actividad:** Se realizó el cargue de reporte de actividades realizadas durante el mes en el link de enlace de reportes de actividades INDER	FOTO 18
13. El contratista deberá mantener una conducta basada en el respeto, la cordialidad y la sana convivencia, promoviendo relaciones armónicas con los compañeros de trabajo, servidores públicos, directivos y demás personas vinculadas a la entidad, absteniéndose de cualquier comportamiento que afecte el buen clima laboral o la imagen institucional.	Para este periodo el contratista mantuvo una buena conducta laboral respetando al grupo de trabajo y las personas que asisten a las diferentes ofertas del INDER.	N/A
14. Realizar todas las demás actividades atinentes a la naturaleza del contrato y que surjan durante su ejecución y cumplimiento del mismo.	Para este periodo se realizó acompañamiento a las actividades que se presentaban durante el mes	N/A

Cordialmente,



CARLOS DANIEL OVIEDO PALACIO
C.C. 1001250168
Contratista

EVIDENCIAS

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

	
FOTO #7	**FOTO #8**
	
FOTO #9	**FOTO #10**

	
FOTO # 11	**FOTO #12**
	
FOTO #13	**FOTO #14**
	

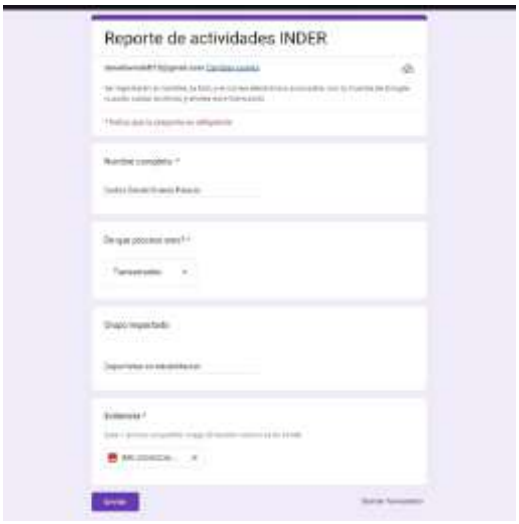
FOTO #15	FOTO #16
	
FOTO 17	**FOTO 18**
	
FOTO 19	**FOTO 20**
	

FOTO 21	FOTO 22
FOTO 23	**FOTO 24**
FOTO 25	

901027478-2
Avenida 18 #10-80 Segundo Piso
contactenos@indersantafedeantioquia.gov.co
@indersantafedeant