Pradera, marzo 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 FEBRERO AL 28 DE MARZO 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

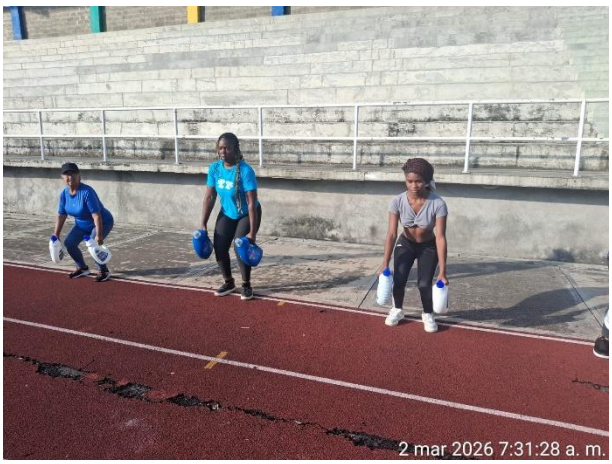
Durante los días miércoles, jueves y viernes, en el horario comprendido entre las 6:30 a 8:00am., se desarrollan jornadas sistemáticas de mantenimiento físico dirigidas especialmente a la población del adulto mayor en el Estadio municipal de Pradera. Estas actividades están orientadas, en primer lugar, 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 248 e indirectas 100, para un total de 348 personas.


2 mar 2026 8:10:42 a. m.


2 mar 2026 7:31:28 a. m.


2 mar 2026 7:31:37 a. m.


2 mar 2026 7:31:21 a. m.


2 mar 2026 7:31:18 a. m.


2 mar 2026 8:07:12 a. m.


2 mar 2026 8:07:31 a. m.


2 mar 2026 6:36:06 p. m.


2 mar 2026 6:21:31 p. m.


2 mar 2026 6:21:23 p. m.


2 mar 2026 6:21:11 p. m.

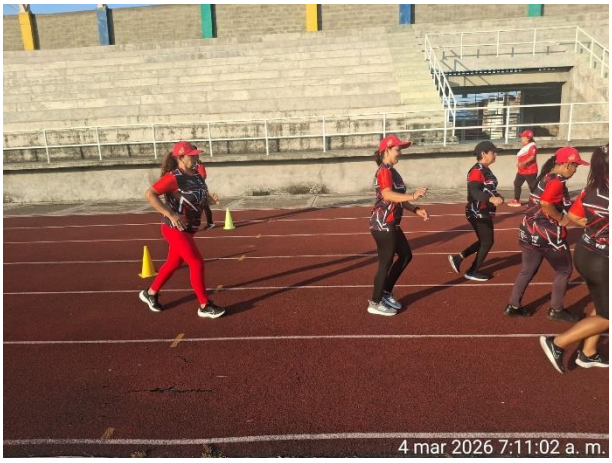

2 mar 2026 6:21:10 p. m.


4 mar 2026 8:06:35 a. m.


4 mar 2026 7:14:01 a. m.


4 mar 2026 7:13:05 a. m.


4 mar 2026 7:11:40 a. m.


4 mar 2026 7:11:02 a. m.


4 mar 2026 7:46:28 a. m.


4 mar 2026 6:26:38 p. m.


4 mar 2026 6:26:16 p. m.


4 mar 2026 7:00:27 p. m.


5 mar 2026 8:11:50 a. m.


5 mar 2026 7:44:16 a. m.


5 mar 2026 7:25:39 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.






4 mar 2026 6:50:45 p. m.


4 mar 2026 6:50:29 p. m.




5 mar 2026 6:33:41 p. m.


5 mar 2026 6:33:52 p. m.


5 mar 2026 6:32:36 p. m.


20 mar 2026 6:52:18 p. m.

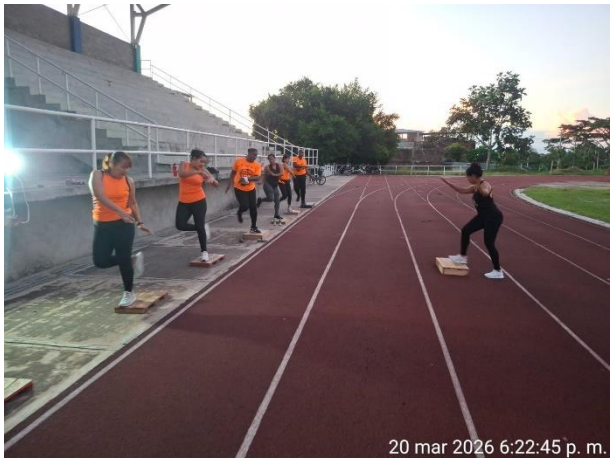

20 mar 2026 6:52:03 p. m.


20 mar 2026 6:51:56 p. m.


20 mar 2026 6:50:59 p. m.


20 mar 2026 6:22:58 p. m.


20 mar 2026 6:22:56 p. m.


20 mar 2026 6:22:45 p. m.


20 mar 2026 6:22:42 p. m.


20 mar 2026 6:22:38 p. m.


20 mar 2026 6:22:36 p. m.


20 mar 2026 6:22:37 p. m.


20 mar 2026 6:22:28 p. m.

- Se brinda apoyo de lunes a viernes, en el horario de 3:00 p.m. a 5:30 pm., en las instalaciones del Estadio Municipal, acompañando a los deportistas que hacen parte de la escuela de formación en atletismo, la cual es dirigida por la monitora deportiva Yolanda Beltrán. Este acompañamiento se orienta a fortalecer los procesos de formación deportiva, promoviendo espacios adecuados para el aprendizaje, la disciplina y el desarrollo integral de los participantes. En estas jornadas, se ha brindado un apoyo especial a la escuela de atletismo “Las Gacelas”, fomentando en los niños, niñas y jóvenes la importancia de la práctica regular de la actividad física y el deporte desde edades tempranas, como un hábito de vida saludable y un medio para el desarrollo de habilidades físicas y sociales.














20 mar 2026 3:43:13 p. m.


20 mar 2026 3:43:41 p. m.


20 mar 2026 3:55:40 p. m.

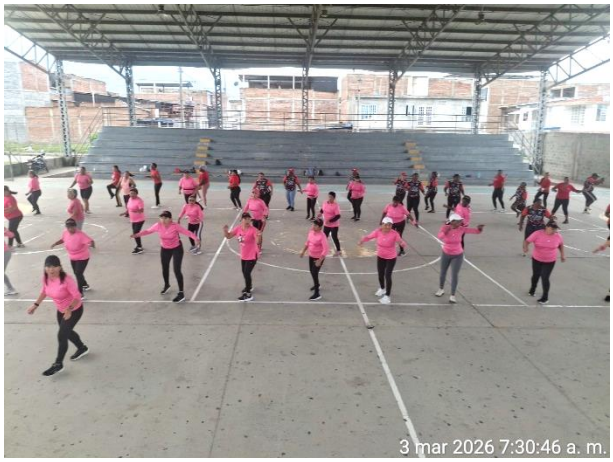

20 mar 2026 3:55:42 p. m.


20 mar 2026 3:55:09 p. m.


20 mar 2026 3:55:06 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.
















17 mar 2026 7:57:06 a. m.


17 mar 2026 7:51:13 a. m.


17 mar 2026 7:51:06 a. m.


17 mar 2026 7:30:47 a. m.


17 mar 2026 7:28:41 a. m.

- 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.













- **22/03/2026**. Se brindó apoyo en Ciclo Ruta “Pasión Deportiva”, una actividad dirigida a la comunidad pradereña con el propósito de promover la práctica del deporte y la integración social. La jornada tuvo como punto de partida el Parque Principal, estableciendo como primer punto de llegada la cancha deportiva del sector de Lomitas, y finalizando el recorrido en el Estadio Municipal Salustio Reyes. Esta actividad fue desarrollada con el objetivo de brindar a los participantes un espacio de recreación y esparcimiento, al tiempo que se incentiva el fortalecimiento de la condición física mediante la práctica del ciclismo. Asimismo, se buscó fomentar hábitos de vida saludables, promover el uso adecuado del tiempo libre y fortalecer la participación comunitaria en escenarios deportivos y recreativos del municipio.













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

Cordialmente,

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

CC. Archivo. –