

---

## INFORME DE ACTIVIDADES 03

---

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>No. DE CONTRATO</b> | CD-58-2026-4831                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>CONTRATISTA</b>     | MIRIAM DEL CARMEN PALMA GUZMAN                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>PERIODO</b>         | DEL 27 DE MARZO AL 26 DE ABRIL DE 2026                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>OBJETO</b>          | PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA ASESORAR A LA SECRETARIA DISTRITAL DE RECREACION Y DEPORTES EN EL DESARROLLO DEL PROYECTO DE EVENTOS DEPORTIVOS LOCALES, NACIONALES E INTERNACIONALES EN EL DISTRITO ESPECIAL, INDUSTRIAL Y PORTUARIO DE BARRANQUILLA. |

Dicho objeto fue desarrollado de la siguiente manera:

| No. | OBLIGACIONES                                                                                                                              | EJECUCION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Brindar acompañamiento en campo durante los eventos para atender situaciones relacionadas con fatiga o lesiones menores.                  | Realicé acompañamiento preventivo y asistencia básica en campo durante las jornadas recreodeportivas, orientando y apoyando la atención de eventualidades asociadas al esfuerzo físico, con el propósito de minimizar riesgos y salvaguardar el bienestar de los participantes. Las actividades recreodeportivas que se desarrollaron desde el 28, 30 y 31 de marzo hasta el 04 de abril de 2026, en el marco de la programación de Semana Santa. |
| 2   | Promover hábitos de autocuidado y autocontrol corporal en la práctica de la actividad física.                                             | Contribuí al desarrollo de acciones de sensibilización y orientación dirigidas a fomentar hábitos saludables y prácticas seguras durante la ejecución de actividades deportivas y recreativas, incentivando el control corporal, la adecuada dosificación del esfuerzo y la prevención de riesgos asociados a la actividad física.                                                                                                                |
| 3   | Realizar valoraciones funcionales rápidas antes y durante las actividades, con el fin de identificar riesgos físicos y prevenir lesiones. | Apoyé el seguimiento preventivo de las condiciones físicas de los participantes mediante actividades de observación y tamizaje funcional, permitiendo la identificación temprana de posibles riesgos musculoesqueléticos y la adopción de medidas orientadas a minimizar afectaciones derivadas del esfuerzo físico realizado.                                                                                                                    |
| 4   | Diseñar programas de                                                                                                                      | Apoyé técnicamente el diseño y                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|   |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>acondicionamiento físico adaptados a las diferentes poblaciones participantes de los eventos organizados por la Secretaría.</p>        | <p>estructuración de programas de acondicionamiento físico dirigidos a las diferentes poblaciones participantes en los eventos organizados por la Secretaría Distrital de Recreación y Deportes, incorporando un enfoque diferencial conforme a los grupos etarios, condiciones físicas, necesidades particulares y factores de riesgo identificados, incluyendo población infantil, juvenil, adulta, adulto mayor y población con requerimientos especiales, con el propósito de garantizar una participación segura, fortalecer las capacidades funcionales, prevenir riesgos asociados a la actividad física y promover hábitos y estilos de vida saludable.</p> |
| 5 | <p>Coordinar rutinas de calentamiento, estiramiento y recuperación en todos los eventos deportivos.</p>                                   | <p>Brindé apoyo técnico en la coordinación, implementación y supervisión de las rutinas de calentamiento, estiramiento y recuperación desarrolladas durante los eventos deportivos y recreativos, verificando su correcta aplicación por parte de entrenadores, monitores y participantes, con el propósito de estandarizar los protocolos de preparación física, prevenir lesiones asociadas al esfuerzo físico y favorecer los procesos de recuperación posterior a la actividad realizada, en concordancia con los lineamientos técnicos y de seguridad establecidos.</p>                                                                                        |
| 6 | <p>Capacitar a entrenadores, monitores y recreadores en prácticas seguras de esfuerzo físico y primeros auxilios musculoesqueléticos.</p> | <p>Brindé acompañamiento técnico y profesional en las jornadas de capacitación dirigidas a entrenadores, monitores y recreadores, orientadas al fortalecimiento de competencias en prácticas seguras asociadas al esfuerzo físico y en la aplicación de primeros auxilios musculoesqueléticos, promoviendo la prevención de riesgos, la identificación oportuna de signos de lesión y la adecuada atención inicial de eventualidades presentadas durante el desarrollo de actividades deportivas, recreativas y de actividad física.</p>                                                                                                                            |

Atentamente,

Miriam Palma G

MIRIAM DEL CARMEN PALMA GUZMAN  
C.C: 32837149 de Baranoa

Evidencias:

