Bogotá D. C., agosto 11 de 2025

ORDEN DE TRABAJO

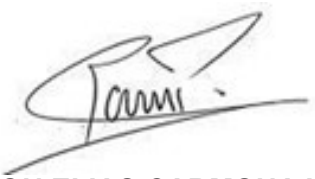
Se autoriza la presente orden de trabajo a **JUAN DANIEL RODRIGUEZ PAEZ**, identificado con cédula de ciudadanía No.1.022.425.648, quien desarrollará actividades como profesional en ACTIVIDAD FISICA, al servicio del Contrato de Prestación de Servicios CPS-264-de 2025 entre nuestra empresa Proyectos y Consultorías RC SAS y la Alcaldía Local de los Mártires en Bogotá D. C.

Las actividades que desarrollarán serán las siguientes:

- Elaborar programas de ejercicio adaptados a las capacidades, condiciones de salud y necesidades de los adultos mayores.
- Establecer objetivos físicos (fuerza, equilibrio, movilidad, flexibilidad, resistencia) alineados con políticas municipales de envejecimiento activo.
- Definir rutinas seguras y progresivas basadas en evaluaciones funcionales iniciales.
- Realizar evaluaciones físicas y funcionales (movilidad, equilibrio, coordinación, capacidad aeróbica).
- Monitorear el progreso individual y grupal, ajustando los planes según mejoras o limitaciones.
- Detectar señales de riesgo o malestar y coordinar con personal de salud cuando sea necesario.
- Dirigir sesiones de actividad física: gimnasia suave, entrenamiento de equilibrio, caminatas guiadas, ejercicios de fuerza adaptada, actividades recreativas.
- Garantizar el uso seguro de los espacios y materiales deportivos.
- Asegurar una correcta técnica de movimiento para prevenir lesiones.
- Fomentar actividades integradoras que fortalezcan la salud mental, la socialización y el bienestar emocional.
- Mantener registro de asistencia, avances y necesidades especiales de los participantes.
- Coordinar acciones con otros profesionales del proyecto (enfermería, actividad física, trabajo social, cultura).
- Contribuir a informes, reportes e indicadores solicitados.

Los honorarios por sesión tendrán un valor de $151.497, oo (Ciento cincuenta y un mil cuatrocientos noventa y siete pesos MCTE) que se pagarán cinco (5) días hábiles después de presentada la cuenta de cobro.

Cordialmente,



RAMON ELIAS CARMONA LOZANO
Representante Legal
CC. 19.417.439 de Bogotá D.C
PROYECTOS Y CONSULTORIAS RC SAS
NIT. 900.279.352-0