1. **INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO**

Contratista	**SANTIAGO MAYA ARBELAEZ**
Informe de Actividades	3 de 4
Período	Del 24 de marzo al 23 abril de 2026
Número del Contrato	**376/2026**
Objeto	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION PARA ACOMPAÑAR LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA ESPODE 2026.
Plazo	cuatro (4) meses
Valor Inicial del Contrato	$12.000.000
Valor del Periodo del Informe	**$3.000.000**
Fecha Inicial	enero 24 de 2026
Fecha Final Proyectada	Mayo 23 de 2026
Plan, Programa o Proyecto	**FORTALECIMIENTO DE LA PROMOCIÓN Y DE LOS PROCESOS DE FORMACIÓN E INICIACIÓN DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE DE LA COMUNIDAD DE SANTA ROSA DE CABAL**
Supervisora	**YESICA ELIANA RAMIREZ LOPEZ**
Secretaría	Subsecretaria de Deporte y Recreación

ADICIÓN	**N/A**
PRORROGA	**N/A**
TERMINACIÓN FINAL	**N/A**
DISPONIBILIDAD	**N/A**
REGISTRO PRESUPUESTAL	**N/A**
RUBRO	**N/A**

2. INFORMACIÓN TÉCNICA – DATOS GENERALES DE INTERVENCIÓN

CATEGORÍA/GRUPO POBLACIONAL	RANGOS EDADES	N° PARTICIPANTES	GÉNERO	
			F	M
PRIMER INFANCIA	0-5	0	0	0
INFANCIA	6-12	19	1	18
ADOLESCENCIA	13-17	22	1	21
MAYORES DE EDAD	18-26	0	0	0
TOTAL		41	2	39

Rangos de Edades: 0 – 5 años ( ), 6 – 12 años (19), 13 – 17 años (22), 18 – 26 años ( ), 27 – 60 años ( ) y Mayores de 60 ( ).

PERTENENCIA ÉTNICA						VULNERABILIDAD							
Afro		Indígenas		Mestizos		Discapacidad		Desplazados		Red Unidos		Damnificados	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
				2	39								

BENEFICIARIOS POR ESTRATO					
-	0	1	2	3	OTROS
PLANEADA	10	10	10	10	
ATENDIDA	0	0	10	31	

BENEFICIARIOS POR ZONA	
URBANA	RURAL
31	10

3. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBJETIVOS O ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDAD DESARROLLADA	REGISTRO	OBSERVACIONES
1. Apoyar el programa de iniciación y formación deportiva en la modalidad de Ciclismo en la zona urbana, con dos (2) grupos de diez (10) niñas, niños, adolescentes y jóvenes, con una intervención de dos (2) sesiones cada una de 1 hora y 30 minutos de entrenamiento semanales para cada grupo según lineamientos metodológicos asignados por la Subsecretaría de Deporte y Recreación.	Grupo 1: Es el grupo de iniciación para deportistas que están empezando en la disciplina del ciclismo y su principal enfoque son las habilidades básicas en bicicleta y capacidades coordinativas generales. Este grupo cuenta con 15 deportistas y los horarios de entrenamiento son los lunes de 4:30 – 6:00 pm y sábado 8:30 – 10:00 am. Para este periodo se dio clase los días 28, 30 de marzo y 06, 11, 13, 18, 20. Se dieron todas las clases normales, sólo se canceló la clase de 04 de abril motivo de semana Santa. Grupo 2: grupo de formación y especialización deportiva, donde su enfoque está centrado en la mejora técnica específica en pista y capacidades físicas para la preparación en competencia. Este grupo cuenta con un total de 16 deportistas y las clases son los miércoles y viernes de 4:30 – 6:00 pm. Para este periodo los entrenamientos fueron los días 25, 27 de marzo y 08, 10, 15, 17, 22 de abril. Se dieron todas las clases con normalidad a excepción del 03 de abril por semana santa.	**ANEXO 1** Ver anexo 1.1 Registro fotográfico de las sesiones de entrenamiento. Ver anexo 1.2 Cronograma de los horarios de las prácticas deportivas.	Porcentaje de cumplimiento 75%

OBJETIVOS O ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDAD DESARROLLADA	REGISTRO	OBSERVACIONES
2. Apoyar el programa de iniciación y formación deportiva en la zona rural, con un (1) grupo de veinte (20) niñas, niños, adolescentes y jóvenes, con una intervención de una (1) sesión de dos (2) horas de entrenamiento semanales según lineamientos metodológicos asignados por la Subsecretaría de Deporte y Recreación.	El programa rural se desarrolla en la escuela bienestar rural de la vereda potreros, a la fecha cuenta con un total de 10 estudiantes en secundaria que es el grupo que se interviene; el horario de intervención es el día jueves de 8:00 – 10:00 am se realizó sesión de entrenamiento los días 09, 16 y 23 de abril con toda normalidad. Solo se canceló la clase del 02 de abril por motivo de semana Santa.	**ANEXO 2** Ver anexo 2.1 Registro fotográfico de las sesiones de clase realizadas en zona rural.	Porcentaje de cumplimiento 75%

OBJETIVOS O ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDAD DESARROLLADA	REGISTRO	OBSERVACIONES
3. Acompañar y ejecutar el proceso de selección y preparación deportiva en la modalidad de ciclismo en la zona urbana, con (1) grupo de deportistas, para los seleccionados que representaran al municipio de Santa Rosa de Cabal en los certámenes deportivos 2026 según los lineamientos de la subsecretaria de deporte y recreación.	Se puso a disposición de los profesores de educación física el ayudarles en el proceso de inscripciones y entrenamientos para los deportistas que piensan participar en la modalidad de ciclismo de ruta de los juegos Intercolegiados; además se lleva el proceso de entrenamiento con los deportistas que participaron y obtuvieron medalla en los pasados juegos departamentales. Cabe resaltar que los entrenamientos con estos deportistas están sujetos a los horarios disponibles con los que cuentan, y que estos varían dependiendo de su trabajo y estudio, estos se preparan con miras a los juegos departamentales del próximo año y competencias preparatorias de carácter privado que se presenten. Adicional a esto, se hace acompañamiento a los deportistas de la modalidad de bicicross que están participando en los certámenes nacionales y que se están preparando para el Panamericano de BMX que se llevará a cabo en Bogotá los días 02 y 03 de mayo.	**ANEXO 3** Ver anexo 3.1 Foto de encuentro con los deportistas.	Porcentaje de cumplimiento 75%

4. Planificar, secuenciar y sistematizar el proceso deportivo de los grupos conformados, basados en el plan pedagógico entregado, por medio del plan semanal de actividades, en los formatos asignados según los lineamientos de la Subsecretaría de Deporte y Recreación.	se ejecutan 2 microciclos por grupo según sus necesidades físicas y capacidades, para el grupo de iniciación un microciclo de carga que dura 15 días y su objetivo es la introducción y estimulación de la resistencia general y capacidad anaeróbica glucolítica y un microciclo de descarga que dura 2 semanas donde se disminuye la carga de trabajo y el volumen y su principal enfoque es adaptación a estímulos generales de bajo impacto. y el grupo 2 cuenta con un microciclo de carga que representa un volumen e intensidad elevados buscando una sobrecarga muscular y estimular el sistema nervioso para una posterior descarga donde su enfoque será la capacidad técnica y que se de el principio de supercompensación. a. microciclo 1: carga: énfasis en trabajos de resistencia general, capacidades coordinativas (resistencia general y específica en la bicicleta; introducción a recorridos de mayor duración). b. Microciclo 2: descarga: habilidades básicas de la bicicleta, nivel técnico bajo – estimulación capacidades coordinativas. Grupo 2: a. Microciclo 1: carga+: fuerza específicas y potencia por medio de saltos, entrenamiento de resistencia intermitente en pista con recorridos de máxima intensidad con descansos incompletos para estimulación glucolítica y tolerancia a la acidosis muscular.	**ANEXO 4** Ver anexo 4.1 Planes semanales de entrenamiento de los diferentes grupos.	Porcentaje de cumplimiento 75%

OBJETIVOS O ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDAD DESARROLLADA	REGISTRO	OBSERVACIONES
	b. Microciclo 2: descarga: disminución del volumen e intensidad de trabajo, senderos de baja intensidad y recorridos cortos, enfoque en zona media y movilidad.		
5. Realizar la valoración y el control de los diferentes grupos intervenidos por medio de la aplicación de la batería de test pedagógicos técnicos en los formatos asignados durante la vigencia del contrato, según los lineamientos metodológicos de la Subsecretaría de Deporte y Recreación.	Se terminó de realizar todos los test en los diferentes grupos deportivos, en la tabla se especifica su clasificación según su resultado; ningún deportista presenta algún problema en resultado de su IMC, pero si hay bajos resultados en la capacidad de salto de algunos deportistas sobre todo en los que apenas se están iniciando en la actividad deportiva; esto se puede deber a la baja experiencia que tienen con respecto al deporte. Se recomienda mantener el proceso para mejorar sus capacidades. En cuanto al test de abdominales los valores se encuentran dentro de los rangos normales, pero se busca mejorar con el fin de aumentar su rendimiento en la especificidad deportiva.	**ANEXO 5** Ver anexo 5.1 Evidencia fotográfica y listado de realización de los test	Porcentaje de cumplimiento 75%

OBJETIVOS O ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDAD DESARROLLADA	REGISTRO	OBSERVACIONES
6. Realizar el registro de la información mensual de los beneficiarios de los grupos a su cargo de forma física y digital mediante los formatos listado de focalización, control de asistencias y otros formatos asignados entregando la estadística actualizada y reporte de información en el respectivo informe y en el mecanismo de captura del observatorio de la subsecretaria de deporte y recreación para el seguimiento del plan de acción.	Se hizo la recolección de la información de los participantes de ciclismo de las ESPODE por medio del diligenciamiento del formato de caracterización para todos los grupos establecidos; además de llevar el control de asistencia de todos los deportistas a las clases que se brindan según los lineamientos del programa. A la fecha se encuentran subidos en el **observatorio** de la alcaldía **29 deportistas**, en los periodos siguientes se terminarán de subir todos los restantes para dar completo cumplimiento al objetivo. Se realizó la entrega de planillas de asistencia y listados de caracterización como las fichas de inscripción de los deportistas que están inscritos a la fecha. La data está pendiente por actualización del pantallazo.	**ANEXO 6** Ver anexo 6.1 listados caracterización Ver anexo 6.2 Pantallazo de la data	Porcentaje de cumplimiento 75%

OBJETIVOS O ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDAD DESARROLLADA	REGISTRO	OBSERVACIONES
7. Realizar la custodia, cuidado y buen uso de la implementación deportiva que esté bajo su cargo, entregando novedades mensuales de su uso, debiendo reintegrarla a la Subsecretaría de Deporte y Recreación o a quien esta autorice, una vez finalizado el contrato o antes si así se requiere, según los lineamientos establecidos por la supervisión; así mismo velar con sus deportistas por el cumplimiento de los reglamentos para el uso adecuado de los escenarios deportivos.	La implementación deportiva de ciclismo se recibió de manera satisfactoria el día 30 de enero en el coliseo municipal, quien hizo la entrega fue la coordinadora del programa Sandra marcela Monroy, todos los elementos se encuentran en muy buen estado y constan de: 1. 2 cascos de ciclismo 2. 2 bandas de poder 3. 3 cronómetros 4. 1 balón medicinal de 5 Kg 5. 40 chapetas 6. 1 tula Todos estos elementos se encuentran en custodia y son para el uso durante las sesiones de entrenamiento. Se les brinda el respectivo uso y cuidado como se debe.	**ANEXO 7** Ver anexo 7.1 Acta de entrega de material y registro fotográfico de los materiales.	Porcentaje de cumplimiento 75%
8. Asistir y participar de todas las reuniones del comité técnico-metodológico y capacitaciones a las que sea convocado por parte de la Subsecretaría de Deporte y Recreación y/o la Secretaría de Desarrollo Social.	Se asistió a la reunión que se realizó el día 07 de abril en el parque de los fundadores, en presencia de la coordinadora de las ESPODE Sandra Marcela Monroy y la psicóloga Karolina Márquez, donde se discutieron temas relacionados con la aplicación de las habilidades para la vida en las prácticas deportivas y se hicieron unas actividades prácticas. Además, se discutió la logística del festival deportivo que se realizará en el complejo deportivo de la Italia.	**ANEXO 8** Ver anexo 8.1 Evidencia fotográfica y acta de reunión	Porcentaje de cumplimiento 75%

OBJETIVOS O ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDAD DESARROLLADA	REGISTRO	OBSERVACIONES
9. Organizar (planear-desarrollar y evaluar) una (1) reunión de padres de familia o acudiente de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que conforman los grupos de la modalidad deportiva a su cargo, durante la vigencia del contrato, con el fin de socializar y retroalimentar los procesos de formación deportiva, de acuerdo a los requerimientos de la supervisión.	La reunión se había estipulado realizarse el día 08 de abril en el coliseo municipal de santa rosa de cabal, por razones ajenas al programa el coliseo fue cerrado y no se pudo realizar, se re agendó en otra fecha y quedó para el martes 28 de abril a las 5 pm en el coliseo. Esto fue informado con previo aviso a la coordinación del programa y a los padres de familia.	**ANEXO 9** Ver anexo 9.1 Pantallazo del cambio de fecha de reunión	Porcentaje de cumplimiento 75%
10. Realizar la organización (planeación, ejecución y evaluación) del Festival recreo deportivo de las ESPODE 2026, evidenciando la participación activa de sus deportistas a cargo.	Se llenó el formato establecido por la coordinación para la planeación y ejecución de las actividades a realizar durante el festival deportivo de las ESPODE, estas actividades tienen como objetivo el estímulo de la capacidad y velocidad de reacción a diferentes estímulos como lo son sonoros y visuales. Además de plantear tareas que se enfoquen en la resolución de problemas y conflictos. Se espera la atención de 20 deportistas, pero este número puede variar dependiendo de la asistencia al festival.	**ANEXO 10** Ver anexo 10.1 Evidencia fotográfica	Porcentaje de cumplimiento 75%

OBJETIVOS O ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDAD DESARROLLADA	REGISTRO	OBSERVACIONES
11. Apoyar mínimo dos jornadas sociales, eventos y actividades deportivas, recreativas y de actividad física que sean asignadas por la Subsecretaria de Deporte y/o Secretaría de Desarrollo Social.	16 de abril, apoyo en la ciclo lunada realizada a la vereda de san ramón, donde se realizó publicidad previa al evento para la masificación de la actividad; además de llevar el grupo de formación de ciclismo de las ESPODE, el cual participó activamente. Durante el recorrido se realizó acompañamiento y vigilancia a todos los asistentes para que todo estuviera en orden. 23 de abril, apoyo realizado a la actividad del día mundial de la actividad física que se realizó en la plazoleta central de santa rosa, el apoyo consistió en montaje de estación de ciclismo para los asistentes a la recreovía y vigilancia de la misma. Además, del desmontaje logístico de los materiales en el post evento.	**ANEXO 11** Ver anexo 11.1 Evidencia fotográfica	Porcentaje de cumplimiento 75%

YESICA ELIANA RAMIREZ LOPEZ
Subsecretaría deporte y recreación
Supervisora

SANTIAGO MAYA ARBELÁEZ
Contratista