Pradera, mayo 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 ABRIL AL 28 DE MAYO 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.

  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 242 e indirectas 108, para un total de 350 personas.




29 abr 2026 7:59:21 a. m.


29 abr 2026 7:59:25 a. m.


29 abr 2026 7:58:20 a. m.


29 abr 2026 7:58:18 a. m.


29 abr 2026 7:54:26 a. m.


29 abr 2026 7:54:20 a. m.


29 abr 2026 7:51:41 a. m.


6 may 2026 7:27:13 a. m.


6 may 2026 7:43:18 a. m.


6 may 2026 7:44:20 a. m.


6 may 2026 7:57:04 a. m.


6 may 2026 7:58:42 a. m.




13 may 2026 8:01:37 a. m.


13 may 2026 8:01:26 a. m.


13 may 2026 8:01:17 a. m.


13 may 2026 8:01:10 a. m.




15 may 2026 7:34:21 a. m.


15 may 2026 7:34:12 a. m.


15 may 2026 7:17:38 a. m.


15 may 2026 7:17:16 a. m.


15 may 2026 7:17:21 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:

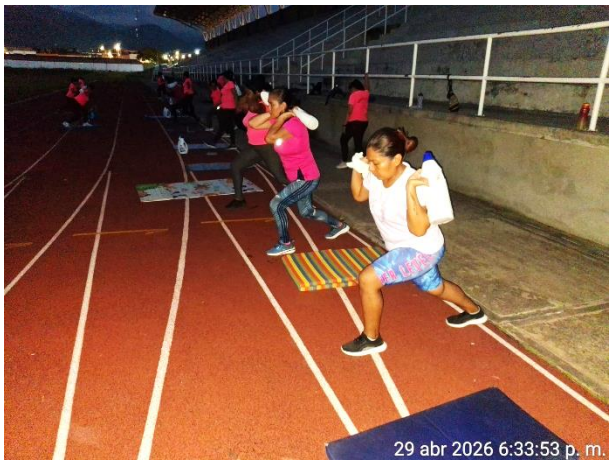
- Movimiento articular
- Trabajo de step para tonificar piernas, glúteos y abdomen.
- Trote
- Rumbaterapia
- Aeróbicos
- Flexibilidad
- Trabajo con cajones, ula ula, balones, palos, conos, platillos, bandas elásticas, aros.
- Vuelta a la calma.

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 173 e indirecta 90, para un total de 263 personas.





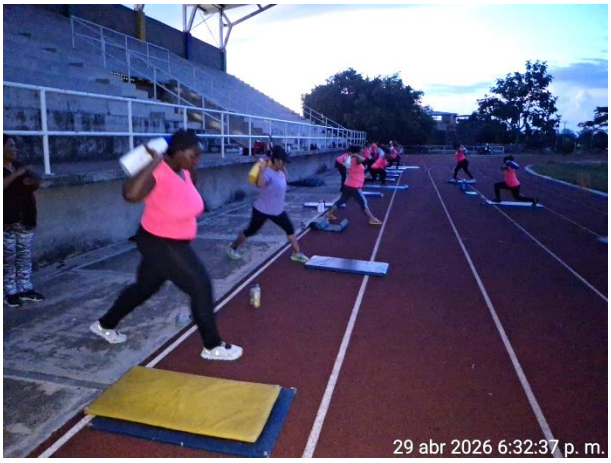

29 abr 2026 6:49:59 p. m.


29 abr 2026 6:33:53 p. m.


29 abr 2026 6:33:26 p. m.


29 abr 2026 6:34:40 p. m.


29 abr 2026 6:32:56 p. m.


29 abr 2026 6:32:37 p. m.


14 may 2026 7:44:45 p. m.


14 may 2026 7:28:50 p. m.


14 may 2026 7:28:05 p. m.


14 may 2026 7:26:17 p. m.


14 may 2026 7:25:29 p. m.


14 may 2026 7:21:50 p. m.


20 may 2026 7:11:15 p. m.


20 may 2026 6:36:26 p. m.


20 may 2026 6:36:36 p. m.


20 may 2026 7:01:23 p. m.


20 may 2026 6:27:28 p. m.


20 may 2026 6:36:09 p. m.

- Los días martes, en el horario de 6:00 a 8:00 p. m., en las instalaciones del Parque Recreacional, se desarrollan de manera continua actividades de rumbaterapia y mantenimiento físico dirigidas al grupo de adultos mayores del municipio. Estas jornadas están diseñadas con el propósito de promover la salud integral, el bienestar físico y emocional, así como la recreación y el aprovechamiento adecuado del tiempo libre, mediante la implementación de ejercicios de bajo impacto y dinámicas de baile adaptadas a las condiciones físicas, capacidades y necesidades particulares de los participantes. Durante este espacio se realizan rutinas orientadas al fortalecimiento muscular, mejoramiento de la movilidad articular, coordinación motriz, resistencia cardiovascular y flexibilidad, complementadas con actividades rítmicas que favorecen la expresión corporal, la motivación y la participación activa de los asistentes. Asimismo, estos espacios contribuyen significativamente al fortalecimiento de los vínculos sociales, la integración grupal y la generación de hábitos de vida saludable, permitiendo que los adultos mayores encuentren un ambiente seguro, dinámico y agradable para su esparcimiento, interacción social y desarrollo personal.










5 may 2026 6:21:14 p. m.


5 may 2026 6:20:26 p. m.


12 may 2026 7:06:25 p. m.


12 may 2026 7:06:07 p. m.


12 may 2026 6:27:38 p. m.


12 may 2026 6:24:56 p. m.

- Los días martes, en las instalaciones del Coliseo Las Margaritas, en el horario de 6:30 a 8:30 am., se desarrollan de manera permanente sesiones de actividad física con el grupo de adultos mayores, enfocadas en el mantenimiento físico, el fortalecimiento muscular y la promoción de hábitos de vida saludable. Estas jornadas están diseñadas para responder a las necesidades físicas y funcionales de los participantes, mediante rutinas adaptadas a sus capacidades, orientadas al mejoramiento progresivo de su condición física y bienestar integral. En cada sesión se realizan ejercicios dirigidos al fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, al mejoramiento de la resistencia cardiopulmonar y al incremento de la masa muscular, favoreciendo una mejor respuesta física frente a las actividades cotidianas. De igual manera, estas prácticas contribuyen al fortalecimiento de la movilidad articular, la coordinación motriz, el equilibrio y la flexibilidad, aspectos fundamentales para prevenir caídas y conservar la autonomía funcional en esta etapa de la vida.










5 may 2026 7:41:33 a. m.


5 may 2026 7:29:32 a. m.


12 may 2026 7:37:00 a. m.


12 may 2026 7:36:49 a. m.


12 may 2026 7:34:38 a. m.


12 may 2026 7:34:51 a. m.

- Se brinda apoyo de lunes a viernes, en el horario de 3:00 a 5:30 pm., en las instalaciones del Estadio Municipal, acompañando de manera permanente 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 desarrolla con el propósito de fortalecer los procesos de formación deportiva, garantizar un adecuado seguimiento al desempeño de los participantes y contribuir al cumplimiento de los objetivos pedagógicos y técnicos establecidos para cada jornada de entrenamiento. En estas sesiones se apoya la ejecución de rutinas físicas y ejercicios específicos orientados al mejoramiento de la resistencia, velocidad, coordinación, fuerza y técnica deportiva, brindando acompañamiento constante a los niños, niñas y jóvenes participantes.













- **30/04/2026**. Se brindó apoyo junto a otros monitores de Imderpradera, en la actividad desarrollada con los niños de la Institución Educativa Ateneo, sede María Inmaculada, realizada en las instalaciones del Parque Recreacional durante la jornada de la mañana. Esta actividad tuvo como propósito generar un espacio de integración, recreación y aprendizaje, orientado al fortalecimiento de habilidades físicas, sociales y emocionales de los participantes mediante dinámicas lúdico-deportivas y recreativas diseñadas acorde a sus edades y necesidades. Se acompañó el desarrollo de diferentes ejercicios y actividades recreativas que promovieron la participación activa de los niños, incentivando el trabajo en equipo, la sana convivencia, la disciplina y el respeto por las normas establecidas. Asimismo, se propició un ambiente de interacción positiva que favoreció el fortalecimiento de valores fundamentales como la solidaridad, la cooperación y la responsabilidad. Este tipo de espacios contribuyen al aprovechamiento adecuado del tiempo libre, estimulan la actividad física como herramienta para el bienestar integral y permiten fortalecer procesos de formación que impactan positivamente el desarrollo físico, cognitivo y social de los estudiantes, promoviendo estilos de vida saludables desde edades tempranas.













- **01/05/2026.** Se brindó apoyo en la jornada de acondicionamiento físico realizada en horas de la mañana con los grupos de adulto mayor, en el marco de la celebración del aniversario del barrio Primero de Mayo. Esta actividad se llevó a cabo con el propósito de promover espacios de integración comunitaria, recreación y bienestar físico, resaltando la importancia de la actividad física como herramienta fundamental para el mejoramiento de la calidad de vida de esta población. En medio de esta jornada se desarrollaron ejercicios de movilidad articular, estiramiento, coordinación y acondicionamiento físico general, adaptados a las capacidades y necesidades de los participantes, permitiendo fortalecer su resistencia física, mejorar la flexibilidad y estimular el adecuado funcionamiento cardiovascular.








- **07/05/2026**. Se brindó apoyo en actividad realizada en horas de la noche denominada “Actívate con Imderpradera”, desarrollada con el grupo de adulto mayor en el barrio Serrezuela. Durante esta jornada se llevaron a cabo actividades de acondicionamiento físico y rumbaterapia, orientadas a promover hábitos de vida saludable, el bienestar integral y la participación activa de los asistentes mediante espacios recreativos y de integración comunitaria. En el desarrollo de la actividad se ejecutaron ejercicios de calentamiento, movilidad articular, coordinación motriz, resistencia física y rutinas rítmicas adaptadas a las capacidades de los participantes, permitiendo fortalecer su condición física, mejorar la flexibilidad, estimular el sistema cardiovascular y favorecer el adecuado funcionamiento muscular.















- **09/05/2026**. Se brindó apoyo en actividad deportiva y recreativa correspondiente a la clausura de los Juegos del Mes del Niño, llevada a cabo en el Parque Principal del municipio y patrocinada por la Administración Municipal de Pradera. Esta jornada tuvo como propósito culminar de manera significativa las actividades programadas durante esta conmemoración, promoviendo espacios de integración, recreación, participación comunitaria y sano esparcimiento para la niñez y sus familias. Durante el desarrollo de la actividad se acompañó la ejecución de diversas dinámicas lúdicas, recreativas y deportivas orientadas a fortalecer las habilidades motrices, la coordinación, el trabajo en equipo y la participación activa de los niños y niñas asistentes.













- **16/05/2026**. Se brindó apoyo y acompañamiento a los deportistas de la escuela de formación en atletismo, dirigida por la monitora deportiva Yolanda Beltrán, durante su participación en el chequeo departamental U14 y U16, en las ramas femenina y masculina, realizado por la Liga Vallecaucana de Atletismo en la ciudad de Cali, en las instalaciones del Estadio Pedro Grajales. Esta jornada deportiva tuvo como propósito evaluar el rendimiento técnico y físico de los atletas, así como realizar la selección de deportistas con proyección competitiva para representar al departamento en futuros eventos oficiales. Durante el desarrollo de la competencia se brindó acompañamiento logístico y motivacional a los atletas, apoyando el adecuado cumplimiento de los horarios, el seguimiento de las pruebas programadas y el fortalecimiento del desempeño competitivo de cada participante.
  La participación del municipio en este importante campeonato departamental reafirmó el compromiso institucional con el fortalecimiento del atletismo local y el impulso al talento deportivo de niños, niñas y jóvenes. Como resultado destacado de esta jornada, el municipio logró aportar cuatro deportistas a la Selección Valle, hecho que representa un importante reconocimiento al trabajo formativo que se viene desarrollando y evidencia el alto nivel competitivo alcanzado por los atletas, consolidando a Pradera como referente en los procesos de formación deportiva a nivel departamental.










16 may 2026 8:29:20 a. m.


16 may 2026 8:42:30 a. m.


16 may 2026 8:46:52 a. m.


16 may 2026 8:57:10 a. m.



- **21/05/2026**. Se brindó apoyo en horas de la noche durante la actividad realizada en la cancha del corregimiento La Granja, denominada “Actívate con el Imderpradera”, jornada en la cual los moradores de este sector participaron activamente y se hicieron presentes para disfrutar de una noche deportiva, recreativa y de rumbaterapia. Esta actividad tuvo como propósito promover espacios de integración comunitaria, incentivar la práctica de hábitos de vida saludable y fortalecer la participación ciudadana a través de la actividad física y la recreación.
  Durante la jornada se desarrollaron ejercicios de calentamiento, acondicionamiento físico, movilidad articular y rutinas de rumbaterapia adaptadas para la participación de personas de diferentes edades, permitiendo estimular la coordinación motriz, mejorar la resistencia física y favorecer el bienestar general de los asistentes.



















De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como monitor de **ADULTO MAYOR** del periodo comprendido entre el **28 DE ABRIL Y EL 28 DE MAYO DE 2026.**

Cordialmente,

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

CC. Archivo. –