DOCUMENTO SOPORTES EN ADQUISICIONES EFECTUADAS A NO OBLIGADOS A FACTURAR
(Articulo 1,6,1,4,12 Decreto 1625 de 2016 Único Reglamento en Materia Tributaria)

INDERPE
NIT: 811.006.655-3
Transv 6 Cr 20 - 12 Unidad deportiva El Peñol (Ant)

Autorización Numeración de Facturación 18764105342723
29 de enero de 2025 Rango Autorizado Prefijo INP
No 433 AL 10000

INP-522

Ciudad y Fecha: El Peñol, 01 de junio de 2026
Proveedor: KATHERIN OCAMPO GARCIA
CEDULA O Nit: 1,037,236,062
Dirección: Barrio La Esperanza **Teléfono:** 310 470 35 82

CANTIDAD	V/ UNITARIO	CONCEPTO	VALOR/TOTAL
1		CUARTO PAGO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PS-25-2026 PARA ATENDER LA POBLACION USUARIA DEL GIMNASIO DEL INDERPE Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAD EN DESARROLLO DE LOS CONVENIOS QUE LA INSTITUCION CELEBRE CORRESPONDIENTE DEL 01 AL 30 DE MAYO DE 2026.	$ 2.921.000,00

Declaro que por los servicios aquí facturados, cancelé en forma oportuna los aportes a la seguridad social establecidos en la Ley. Este valor será tenido en cuenta como disminución de la base gravable, para la retención en la fuente

SON: DOS MILLONES NOVECIENTOS VEINTIUN MIL PESOS M.L. ($2.921.000) **$ 2.921.000,00**

HILDA PATRICIA ALZATE MARIN
ELABORO

FIRMA PROVEEDOR

NIT 811.006.655-3	DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA MUNICIPIO DE EL PEÑOL	Código: Versión:
	INFORME DE SEGUIMIENTO DE SUPERVISIÓN	Fecha de aprobación Página:1 de 1

VIERNES	29	De:	MAYO	De:	2026

INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO Y/O CONVENIO

CONTRATO:

OBJETO DEL CONTRATO: Prestación del servicio para atender la población usuaria del gimnasio del INDERPE y actividades complementarias en desarrollo de los convenios que la institución celebre durante la vigencia del año 2026.

ASISTENTES A LA REUNION			
SUPERVISOR:	ANGEL NORBEY GARCÍA GIRALDO		
Por parte del contratista:	KATHERIN OCAMPO GARCIA		
Lugar donde se realiza la reunión	COLISEO MUNICIPAL ÁREA URBANA		
Hora de inicio (a.m. /p.m.)		Hora de finalización(a.m./p.m.)	

VERIFICACION DEL CUMPLIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES CONTEMPLADAS EN EL CONTRATO

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	ESTADO DE CUMPLIMIENTO CUALITATIVO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO CUANTITATIVO	EVIDENCIAS
Proporcionar todo su conocimiento, experiencia para la implementación y desarrollo del objeto contractual.	La contratista cumple con la experiencia y capacidad para el desarrollo del objeto contractual	Cumple con el conocimiento, habilidad, experiencia.	Anexo evidencias fotográficas y listados de asistencia (ver informe)
Dinamizar el gimnasio con diversas actividades, que permitan masificar la práctica de la actividad física.	La contratista cumple con la dinamización del gimnasio ofreciendo diversas actividades durante la semana.	• Trabajo con bandas elásticas • rumba aeróbica • trabajo funcional • trabajo de fuerza • rumba step • GAP	Ver informe de actividades
Promover los servicios del gimnasio a la población de El Peñol.	La contratista da a conocer los horarios y días del servicio, que se presta en el gimnasio municipal mediante redes sociales o información por otros medios tecnológicos	• Se dan a conocer los días y horarios de atención al usuario, los cuales son de lunes a viernes de 6:00 a.m. a 10:00 a.m. y de 4:00 p.m. a 9:00 p.m	No aplica
Atender las indicaciones que, sobre la administración del gimnasio, se haga por parte de la supervisión del contrato.	La contratista cumple con las respectivas recomendaciones hechas por parte de la supervisión.	- Control de asistencia a los usuarios - Buen mantenimiento de los equipos	Ver informe de a ctividades
Atención a los proyectos relacionados con la Actividad física y salud de las diferentes instituciones o entidades con las que se contrate la prestación del servicio.	La contratista cumplió con las diferentes actividades relacionadas con la actividad física	• Este mes no hubo actividades programadas por el área administrativo	Ver informe de actividades e informe fotográfico
Realizar actividades de fomento promoción de actividad física en la zona urbana del municipio de el Peñol	La contratista realiza actividades de control y de fomento de la actividad física en los diferentes grupos poblacionales.	Durante este mes no se realizaron actividades de promoción y fomento de la actividad física por fuera del gimnasio en la zona urbana del municipio de El Peñol. Sin embargo, se continuó trabajando con las usuarias dentro del gimnasio, buscando fortalecer la permanencia y participación en las actividades. • Además, se promovió un ambiente agradable y motivador para que el	Ver registro fotográfico

		gimnasio sea un espacio donde todas las personas se sientan cómodas, disfruten asistir y puedan invitar a más miembros de la comunidad a participar en las diferentes actividades físicas.	
er las actividades de rumba aeróbica en la deportiva y en el gimnasio municipal	La contratista promueve la actividad física por medio de diferentes actividades en la unidad deportiva y gimnasio municipal	- Se realizaron actividades de rumba aeróbica en el gimnasio municipal, combinando ejercicios cardiovasculares con movimientos de fuerza como sentadillas explosivas, skipping y desplazamientos dinámicos. Debido al espacio reducido con el que cuenta actualmente el gimnasio, las rutinas fueron adaptadas para garantizar una participación segura y organizada de las usuarias, manteniendo siempre un ambiente activo, recreativo y motivador	Ver informe de actividades y fotográfico
durante la vigencia del contrato con la afiliación otizante independiente al Sistema de Seguridad salud, pensiones y ARL, en los porcentajes de ha de pago).	La contratista cumple con el pago oportuno de la seguridad social	Pago oportuno mes a mes.	Revisar archivos anexos al informe mensual
Asistir a las reuniones o capacitaciones programadas con ocasión del contrato.	La contratista asiste con puntualidad el llamado a las respectivas reuniones programas.	• Se asistió a la capacitación de la Registraduría Nacional del Estado Civil para jurados de votación, realizada en la milagrosa el día 15 de mayo a las 2:00 p. m. Durante la jornada se explicó el proceso y la manera correcta de diligenciar todos los registros y documentos necesarios para la jornada electoral. • Se acompañó el dia 25 de mayo a las 5:00 pm al gerente del instituto de deportes a la sesión del Concejo Municipal, brindando apoyo y acompañamiento en los temas relacionados con el deporte y las actividades desarrolladas en el municipio.	Ver informe de actividades
Mantener actualizada la página de (secop II), en lo referente a subir los últimos pagos e informes.	El contratista cumplió	6 archivos	Informe mensual
Presentar los informes que sean requeridos según las necesidades específicas y en los tiempos acordados con el supervisor; para este caso los informes se deben de presentar dentro de los dos (2) días siguientes de la fecha de cierre del respectivo mes causado, con los anexos requeridos	La contratista cumple con los tiempos establecidos en la entra de su respectivo informe	• Este mes se envía el informe el día 26 de febrero de las actividades realizadas al coordinador de deportes	Informe mensual
Informe escrito que detalle las actividades desarrolladas durante el mes	La contratista cumplió	Mes a mes	Ver informe de actividades
Planillas de asistencia de los usuarios que asisten a las instalaciones del gimnasio-INDERPE.	La contratista entrego a satisfacción los listados de asistencia de los deportistas.	2 planillas	Ver informe mensual
Fotos que evidencien las diferentes actividades objetos del contrato. (Debe de llevar hora, fecha, lugar y nombre de la actividad).	La contratista cumplió	evidencias fotografías	Ver registro fotográfico
Atender los requerimientos, instrucciones y/o recomendaciones que durante el desarrollo del contrato le imparta EL INDERPE a través del	La contratista atiende y es receptor a todas las	Receptora a las recomendaciones dadas durante el mes	No aplica

supervisor, para una correcta ejecución y cumplimiento de sus obligaciones.	recomendaciones brindadas por parte de la supervención.		
Reportar de manera inmediata al supervisor, la ocurrencia de cualquier novedad durante la ejecución del contrato.	La contratista reporta diferentes novedades que se presentan en el gimnasio para un buen servicio.	• Se da a conocer en el área administrativa los olores que tienen el baño del gimnasio nuevo	se informa a gerencia. Falta evidencias fotográficas.
Presentar un cronograma mensual de actividades, con la aprobación del Supervisor, que se radicará ante el INDERPE, para su respectivo seguimiento.	La contratista cumplió con la entrega del cronograma de actividades durante el mes.	Cronograma de actividades realizadas durante el mes	Informe de actividades
Apoyar actividades en el sector rural; (actividad física)	Para este mes no se dieron apoyos en el área rural en actividad física	No aplica	No aplica
Apoyar actividades programadas por el instituto de deportes y la administración municipal.	La contratista apoya y participa de las diferentes actividades con buena disposición	• Se acompañó el día 25 de mayo a las 5:00 pm al gerente del instituto de deportes a la sesión del Concejo Municipal, brindando apoyo y acompañamiento en los temas relacionados con el deporte y las actividades desarrolladas en el municipio	Ver registro fotográfico
Las demás obligaciones que delegue el supervisor o Gerente.	La contratista siempre se encuentra con buena disposición para las actividades extras que se deleguen	• Se asistió a la capacitación de la Registraduría Nacional del Estado Civil para jurados de votación, realizada en la milagrosa el día 15 de mayo a las 2:00 p. m. Durante la jornada se explicó el proceso y la manera correcta de diligenciar todos los registros y documentos necesarios para la jornada electoral. • Se acompañó el día 25 de mayo a las 5:00 pm al gerente del instituto de deportes a la sesión del Concejo Municipal, brindando apoyo y acompañamiento en los temas relacionados con el deporte y las actividades desarrolladas en el municipio.	Ver registro fotográfico

Balance General del Contrato		Pagos realizados al contratista			
Valor inicial del contrato	$30.670.500	4			
concepto		Concepto (Anticipo, actas, pagos)	Compromiso de pago	Fecha	Valor

Primer pago	$2.921.000	ACTA N° 1	PAGO	28 de febrero 2026	$2.921.000
Segundo pago	$2.921.000	ACTA N° 2	PAGO	30 de marzo 2026	$2.921.000
Tercer pago	$2.921.000	ACTA N° 3	PAGO	30 de abril 2026	$2.921.000
Cuarto pago	$2.921.000	ACTA N° 4	PAGO	29 de mayo 2026	$2.921.000
Valor causado que no se pagado	$2.921.000				
Valor total ejecutado	11.684.000				
Valor saldo por ejecutar	$18.986.500				

El valor a pagar por la presente acta es de: DOS MILLONES NOVECIENTOS VEINTE UN MIL PESOS M.L ($ 2.921.000)

OBSERVACIONES AL PERIODO DE EJECUCIÓN CONTRACTUAL QUE SE SUPERVISA.

El contrato de prestación de servicios No. PS 25-2026, se está ejecutado en los términos en que fue pactado, cumpliéndose con las actividades, entregables y obligaciones.

SUSPENSIONES, REANUDACIONES, MODIFICACIONES, REAJUSTES

El contrato al a fecha no sufre ninguna suspensión, modificación o reajuste

VERIFICACION DE PAGOS DE SEGURIDAD SOCIAL Y APORTES DE PARAFISCALES

El contratista presenta los documentos que acreditan que se encuentra a paz y salvo por concepto del pago de aportes a los sistemas de seguridad social en salud, pensiones y ARL, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 50 de la ley 789 de 2002.

ANEXOS

- Informe de actividades final
- Cuenta de cobro N°04 Comprobante de pago al sistema de seguridad social pensiones, salud y ARL

APROBACIÓN DEL PAGO

De acuerdo con el seguimiento efectuado y presentación de los informes, soportes y cuenta de cobro se constata que se cumplieron las actividades y obligaciones contractuales emanadas del contrato.

Por tanto, la supervisión aprueba y solicita realizar el respectivo pago de acuerdo con la cuenta de cobro y el balance financiero.

Para constancia, se firma la presente acta en el Municipio de El Peñol a los 29 día del mes de mayo año 2026.

KATHERIN OCAMPO GARCIA
Contratista – INDERPE

JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA
Supervisor- INDERPE

INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL

NIT: 811006655-3

¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!

El Peñol,29 de mayo 2026

Señor:
Johneison Castaño Bedoya
Coordinador Deportivo

Asunto: Informe mensual de actividades

INFORME	N.º 4
NOMBRE:	Katherin Ocampo García
CEDULA:	1.041.1231.442
PERIODO DEL INFORME:	01 de mayo al 30 de mayo de 2026
OBJETO DELCONTRATO:	Prestación del servicio para atender la población usuaria del gimnasio del INDERPE y actividades complementarias en desarrollo de los convenios que la institución celebre durante la vigencia del año 2026
CARGO	Entrenadora gimnasio

ASPECTOS GENERALES:

Se rinde informe de actividades en cumplimiento a mis obligaciones y responsabilidades en calidad de contratista, dejando evidencia física como constancia del trabajo realizado en el periodo comprendido del 01 de mayo al 30 de mayo de 2026

PROCESOS TRABAJADOS			
USUARIOS ATENDIDOS EN EL GIMNASIO		TOTAL	
M	F	M	F
8	40	8	40

RELACIONAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL PERIODO

N° Obligaciones del Contrato	Descripción - Desarrollo de la obligación
• Proporcionar todo su conocimiento, experiencia para la implementación y desarrollo del objeto contractual.	Se brinda acompañamiento desde mi experiencia como instructora del gimnasio municipal, desarrollando un trabajo semi personalizado y de calidad con los usuarios. Se orienta a personas interesadas en iniciar actividad física, mediante sesiones como rumba aeróbica, rumba step con bandas elásticas, ejercicios de cardio y trabajo de fuerza, contribuyendo al mejoramiento de la salud, la condición física y el bienestar general.
• Dinamizar el gimnasio con diversas actividades, que permitan masificar la práctica de la actividad física.	Desde el gimnasio se desarrollan diferentes actividades dirigidas a la población, tales como: • Diseño de rutinas personalizadas según la condición física y patología de cada usuario. • Trabajo con bandas elásticas. • Entrenamiento funcional. • Trabajo de fuerza. • Clases de GAP (glúteos, abdomen y piernas). • Sesiones de cardio y baile. • Implementación de rumba step con bandas elásticas, actividad que combina ejercicios aeróbicos, coordinación y resistencia, favoreciendo el gasto calórico, el fortalecimiento muscular y la motivación de los usuarios a través del baile.

	• Estas actividades permiten mejorar la adherencia a la práctica deportiva, haciendo el ejercicio más dinámico, recreativo y accesible para la comunidad
• Promover los servicios del gimnasio a la población de El Peñol.	se continuó dando a conocer los horarios de atención (de 6:00 a.m. a 10:00 a.m. y de 4:00 p.m. a 9:00 p.m., de lunes a viernes) y los servicios ofrecidos. Esto se realizó mediante estrategias de voz a voz, así como a través de la publicación de fotos y estados en redes sociales, con el fin de incentivar la participación activa de la comunidad.
• Atender las indicaciones que, sobre la administración del gimnasio, se haga por parte de la supervisión del contrato.	• Se lleva control mediante planillas de asistencia de los usuarios. • Se realiza limpieza y desinfección constante de las instalaciones. • Se hace mantenimiento preventivo a bicicletas y máquinas, garantizando seguridad, durabilidad y buen funcionamiento de los equipos.
• Atención a los proyectos relacionados con la Actividad física y salud de las diferentes instituciones o entidades con las que se contrate la prestación del servicio.	Durante este mes no se realizaron actividades
• Realizar actividades de fomento promoción de actividad física en la zona urbana del municipio de el Peñol	Durante este mes no se realizaron actividades de promoción y fomento de la actividad física por fuera del gimnasio en la zona urbana del municipio de El Peñol. Sin embargo, se continuó trabajando con las usuarias dentro del gimnasio, buscando fortalecer la permanencia y participación en las actividades. Además, se promovió un ambiente agradable y motivador para que el gimnasio sea un espacio donde todas las personas se sientan cómodas, disfruten asistir y puedan invitar a más miembros de la comunidad a participar en las diferentes actividades físicas.
• Promover las actividades de rumba aeróbica en la unidad deportiva y en el gimnasio municipal	• Se realizaron actividades de rumba aeróbica en el gimnasio municipal, combinando ejercicios cardiovasculares con movimientos de fuerza como sentadillas explosivas, skipping y desplazamientos dinámicos. Debido al espacio reducido con el que cuenta actualmente el gimnasio, las rutinas fueron adaptadas para garantizar una participación segura y organizada de las usuarias, manteniendo siempre un ambiente activo, recreativo y motivador.
Cumplir durante la vigencia del contrato con la afiliación como cotizante independiente al Sistema de Seguridad Social, salud, pensiones y ARL, en los porcentajes de ley. (fecha de pago). •	se realiza el pago de la seguridad social y riesgos laborarles cada mes y se pasa la planilla de pago con el informe al coordinador y a la secretaria
• Asistir a las reuniones o capacitaciones programadas con ocasión del contrato.	• Se asistió a la capacitación de la Registraduría Nacional del Estado Civil para jurados de votación, realizada en la milagrosa el día 15 de mayo a las 2:00 p. m. Durante la jornada se explicó el proceso y la manera correcta de diligenciar todos los registros y documentos necesarios para la jornada electoral. • Se acompañó el dia 25 de mayo a las 5:00 pm al gerente del instituto de deportes a la sesión del Concejo Municipal, brindando apoyo y acompañamiento en los temas relacionados con el deporte y las actividades desarrolladas en el municipio.
• Mantener actualizada la página de (secop II), en lo referente a subir los últimos pagos e informes.	La página de SECOP II se actualiza de manera mensual, una vez el informe es revisado y aprobado por el coordinador de deportes y posteriormente validado por la Secretaría. Posterior a este proceso, se procede a la carga del informe y los respectivos soportes en la plataforma, cumpliendo con los lineamientos establecidos.
• Presentar los informes que sean requeridos según las necesidades específicas y en los tiempos acordados con el supervisor; para este caso los informes se deben de presentar dentro de los dos (2)	En cumplimiento de esta obligación, el informe correspondiente fue enviado al coordinador de deportes el día 26 de mayo de 2026,

días siguientes de la fecha de cierre del respectivo mes causado, con los anexos requeridos	
• Informe escrito que detalle las actividades desarrolladas durante el mes	Se presenta un informe escrito en el cual se detallan las actividades desarrolladas durante el mes, acompañado de evidencias fotográficas. Este informe es entregado al coordinador, incluyendo la descripción de cada actividad realizada, así como las actividades programadas por el área administrativa.
• Planillas de asistencia de los usuarios que asisten a las instalaciones del gimnasio- INDERPE.	Cada usuario del gimnasio registra su asistencia mediante la firma de la planilla, la cual se diligencia semanalmente (cada lunes) y permite llevar el control diario de los días en que asiste durante todo el mes.
• Fotos que evidencien las diferentes actividades objetos del contrato. (Debe de llevar hora, fecha, lugar y nombre de la actividad).	Se presentan evidencias fotográficas de cada una de las actividades realizadas en el gimnasio, así como de aquellas programadas por el área administrativa, cumpliendo con los requisitos establecidos de incluir fecha
• Atender los requerimientos, instrucciones y/o recomendaciones que durante el desarrollo del contrato le imparta EL INDERPE a través del supervisor, para una correcta ejecución y cumplimiento de sus obligaciones.	Durante el desarrollo del contrato, se atienden de manera oportuna las recomendaciones, instrucciones y lineamientos impartidos por el coordinador y el gerente en los diferentes espacios de trabajo y reuniones programadas, con el fin de garantizar una adecuada ejecución de las actividades y el cumplimiento de las obligaciones contractuales.
• Reportar de manera inmediata al supervisor, la ocurrencia de cualquier novedad durante la ejecución del contrato.	Se reportó al coordinador de deportes y al gerente del instituto la novedad relacionada con el espacio reducido con el que cuenta actualmente el gimnasio, lo cual no permite realizar clases de rumba aeróbica de manera adecuada. Esta situación se presenta dentro de las obligaciones y actividades que deben desarrollarse durante el mes.
• Presentar un cronograma mensual de actividades, con la aprobación del Supervisor, que seradicará ante el INDERPE, para su respectivo seguimiento.	Cada mes se realiza un cronograma de las actividades que se van a ejecutar en el gimnasio, teniendo en cuenta que los ejercicios En el gimnasio son repetitivos
• Apoyar actividades en el sector rural; (actividad física)	Durante este mes no se realizaron actividades en el sector rural
• Apoyar actividades programadas por el instituto de deportes y la administración municipal.	• Se acompañó el día 25 de mayo a las 5:00 pm al gerente del instituto de deportes a la sesión del Concejo Municipal, brindando apoyo y acompañamiento en los temas relacionados con el deporte y las actividades desarrolladas en el municipio
• Las demás obligaciones que delegue el supervisor o Gerente.	• Se asistió a la capacitación de la Registraduría Nacional del Estado Civil para jurados de votación, realizada en la milagrosa el día 15 de mayo a las 2:00 p. m. Durante la jornada se explicó el proceso y la manera correcta de diligenciar todos los registros y documentos necesarios para la jornada electoral. • Se acompañó el día 25 de mayo a las 5:00 pm al gerente del instituto de deportes a la sesión del Concejo Municipal, brindando apoyo y acompañamiento en los temas relacionados con el deporte y las actividades desarrolladas en el municipio

INDERPE
INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL
NIT: 811006655-3
¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!

INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACION FISICA, RECREACION Y ACTIVIDAD FISICA DE EL PEÑOL

Plan mensual de entrenamiento
2026

ENTRENADORA	Katherin Ocampo García
MES	01 de junio al 30 de junio 20206
OBSERVACIONES	Se atiende población con diferentes patologías, por lo cual el entrenamiento se adapta de manera individualizada mediante ejercicios de bajo impacto, cargas moderadas y rangos de movimiento controlados. Se prioriza el fortalecimiento muscular, la movilidad articular y la correcta ejecución técnica de cada ejercicio, garantizando en todo momento la seguridad, el bienestar y la adecuada respuesta física de los usuarios durante la práctica de actividad física.

	DIA	FISICA	TECNICA	TACTICA	TEORICA	PSICOLOGICA
SEMANA 1 OBJETIVO: Adaptar el cuerpo al entrenamiento, mejorar movilidad articular y fortalecer musculatura básica con bajo impacto, priorizando el cuidado de rodillas.	LUNES	□ Trabajo de fuerza en máquinas (prensa, jalón, remo). □ Activación de glúteo medio y posterior. □ Trabajo de Core básico. □ Cardio suave en bicicleta o caminadora. O rumba aerobico	Corrección de postura en prensa y sentadilla asistida. Control del rango de movimiento. Enseñanza de respiración correcta (evitar Valsalva).	□ Organización del entrenamiento por grupos musculares. □ Distribución de cargas moderadas. □ Trabajo sin impacto y con pausas controladas.	□ Explicación de músculos trabajados (glúteos, cuádriceps, espalda). □ Importancia del fortalecimiento para proteger rodillas. □ Beneficios del ejercicio en población con sobrepeso.	□ Motivación constante. □ Generar confianza en el movimiento. □ Refuerzo positivo por cumplimiento de sesiones.
	MARTES	• Calentamiento general. □ Trabajo de piernas posterior sin impacto.	□ Curl de isquiotibiales. □ Aducción de cadera. □ Puente de glúteo con balón medicinal.	Ajuste de cargas y corrección postural individual.	Reconocimiento del trabajo muscular en tren inferior posterior.	Acompañamiento y confianza en la ejecución de los ejercicios.
	MIERCOLES	S□ Calentamiento y movilidad articular. □ Trabajo de tren superior y core.	□ Press de pecho con mancuernas. □ Jalón y remo con bandas elásticas.	Corrección de postura en ejercicios de empuje y tracción.	Explicación de la función del core y tren superior.	Motivación y refuerzo del esfuerzo personal.

			□ Rotaciones de tronco con balón.			
	JUEVES	Calentamiento general. Trabajo controlado de piernas.	Prensa. Extensión de piernas (poco peso). Sentadilla asistida en Smith.	Control del rango de movimiento para proteger rodillas.	importancia del fortalecimiento muscular para la estabilidad articular.	Seguridad y confianza en el movimiento.
SEMANA 2 OBJETIVO: Incrementar ligeramente la intensidad y mejorar resistencia muscular manteniendo técnica adecuada.	LUNES	Trabajo de fuerza en máquinas y/o mancuernas + 15–25 min de cardio controlado.	Corrección postural, control de respiración y rango de movimiento.	Organización por grupos musculares y ajuste individual de cargas.	Explicación de músculos trabajados y beneficios del ejercicio.	Motivación constante, refuerzo positivo y acompañamiento.
	MARTES	Trabajo de fuerza en máquinas y/o mancuernas + 15–25 min de cardio controlado.	Corrección postural, control de respiración y rango de movimiento.	Organización por grupos musculares y ajuste individual de cargas.	Explicación de músculos trabajados y beneficios del ejercicio.	Motivación constante, refuerzo positivo y acompañamiento.
	MIERCOLES	Trabajo de fuerza en máquinas y/o mancuernas + 15–25 min de cardio controlado	Corrección postural, control de respiración y rango de movimiento.	Organización por grupos musculares y ajuste individual de cargas.	Explicación de músculos trabajados y beneficios del ejercicio.	Motivación constante, refuerzo positivo y acompañamiento.
	JUEVES	Trabajo de fuerza en máquinas y/o mancuernas + 15–25	Corrección postural, control de respiración y	Organización por grupos musculares y ajuste	Explicación de músculos trabajados y	

		min de cardio controlado.	rango de movimiento.	individual de cargas.	beneficios del ejercicio.	
	VIERNES	Trabajo de fuerza en máquinas y/o mancuernas + 15–25 min de cardio controlado.	Corrección postural, control de respiración y rango de movimiento.	Organización por grupos musculares y ajuste individual de cargas.	Explicación de músculos trabajados y beneficios del ejercicio.	Motivación constante, refuerzo positivo y acompañamiento.
SEMANA 3 OBJETIVO: Mejorar fuerza funcional, estabilidad y control corporal con ejercicios combinados.	LUNES	Sentadilla goblet, prensa, isquios (40/20 intervalo).	Ritmo constante sin perder técnica	Entrenamiento por intervalos.	Diferencia entre fuerza y Resistencia.	.
	MARTES	Jalón amplio, remo, curl bíceps + bici 25 min.	Movimiento estricto en bíceps.	Dominancia tracción..	. Espalda fuerte mejora postura.	Reconocer progreso visual.
	MIERCOLES	Trabajo de fuerza en máquinas y/o mancuernas + 15–25 min de cardio controlado	Corrección postural, control de respiración y rango de movimiento. .	Organización por grupos musculares y ajuste individual de cargas.	Explicación de músculos trabajados y beneficios del ejercicio.	Motivación constante, refuerzo positivo y acompañamiento. .
	JUEVES	□ Calentamiento general. □ Trabajo controlado de piernas.	Prensa. □ Extensión de piernas (poco peso). □ Sentadilla asistida en Smith.	Control del rango de movimiento para proteger rodillas.	mportancia del fortalecimiento muscular para la estabilidad articular.	Seguridad y confianza en el movimiento.
	VIERNES	Trabajo de fuerza en máquinas y/o mancuernas + 15–25	Corrección postural, control de respiración y rango de movimiento.	Organización por grupos musculares y ajuste	Explicación de músculos trabajados y beneficios del ejercicio.	Motivación constante, refuerzo positivo y acompañamiento.

		min de cardio controlado.		individual de cargas.		
SEMANA 3 OBJETIVO: Consolidar los patrones de movimiento aprendidos, mejorar la resistencia muscular y el control postural, aumentando ligeramente el volumen de trabajo sin comprometer la técnica, la seguridad articular ni el bienestar del usuario.	LUNES	• Step bajo en plataforma (sin salto). • Peso muerto rumano con mancuernas livianas. • Abducción de cadera en máquina o banda. • Plancha modificada (rodillas). • Cardio: elíptica 20–25 min.	• Corrección de postura en peso muerto. • Activación de core antes del movimiento.	Alternancia tren inferior – core. • Ritmo controlado y pausas activas.	Importancia de la estabilidad lumbopélvica en el movimiento.	• Seguridad al ejecutar ejercicios nuevos. • Refuerzo positivo por adaptación al cambio.
	MARTES	• Curl femoral en fitball. • Elevación de cadera unilateral asistida. • Aducción de cadera en máquina. • Caminata lateral con banda elástica. • Cardio: bicicleta estática 15–20 min. Alineación de cadera y rodillas. • Control excéntrico del movimiento.	Alineación de cadera y rodillas. • Control excéntrico del movimiento.	• Enfoque en musculatura estabilizadora de cadera.	• Función de los músculos estabilizadores en la prevención de lesiones.	Confianza progresiva en el trabajo unilateral.
	MIERCOLES	Press de pecho en máquina. • Remo bajo en polea. • Elevaciones laterales de hombro con mancuernas livianas. • Dead bug (core). • Cardio: caminadora 20–25 min.	• Corrección de postura y control escapular. • Respiración coordinada.	• Equilibrio entre ejercicios de empuje y tracción.	importancia del fortalecimiento del tren superior en la postura.	• Reconocimiento del progreso en fuerza funcional.

	JUEVES	• Sentadilla a banco. • Prensa inclinada (recorrido corto). • Extensión de cadera en polea. • Movilidad de cadera y rodilla. • Cardio: eliptica 20 min.	• Control del rango articular. • Corrección de la postura lumbar.	• Priorizar técnica sobre carga.	Beneficios del fortalecimiento de miembros inferiores en la funcionalidad diaria.	• Disminución del temor al trabajo de piernas. • Confianza en la ejecución correcta.
	VIERNES	• Circuito funcional de bajo impacto: – Jalón en polea. – Press de hombro sentado. – Curl de bíceps con banda. – Extensión de tríceps en polea. • Core: crunch en balón. • Cardio continuo 25–30 min.	• Ejecución lenta y controlada. • Corrección global de movimientos.	Trabajo en circuito para resistencia muscular.	• Importancia del ejercicio regular en la salud integral.	• Motivación por culminar el proceso mensual. • Refuerzo positivo del esfuerzo sostenido.

KATHERINE OCAMPO GARCIA
ENTRENADORA GIMNASIO
C.C: 1026123662
Celular

JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA
Supervisor

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

- ENTRENAMIENTOS, SALIDAS A COMPETENCIA, ACTIVIDADES PROGRAMADAS.

- **ACTIVIDADES**
- Trabajo de fuerza
- Trabajo con bandas elásticas
- Rumba,

- **PROGRAMAS**
- Capacitación de jurados de votación
- Acompañamiento al gerente concejo municipal

PROGRAMAS O ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL ENTRENADOR



Rumba aeróbica



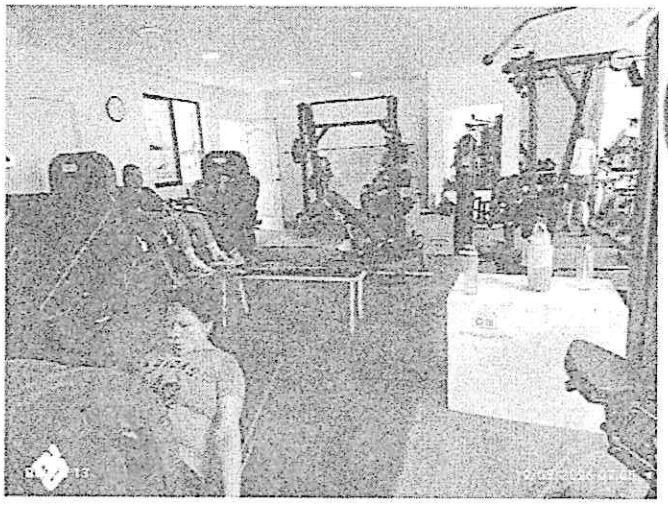
Rumba aeróbica



Trabajo con bandas



Trabajo de fuerza



Trabajo de fuerza



Trabajo aeróbico



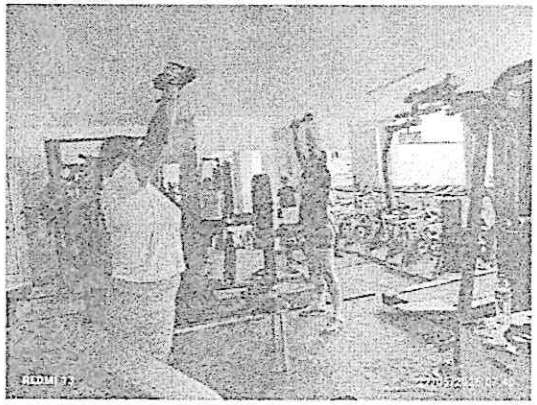
Fuerza y resistencia



Entrenamiento con Disco



isometría



Ritmo y fuerza



spining



spining



Trabajo con personas
con retraso
moderado cognitivo



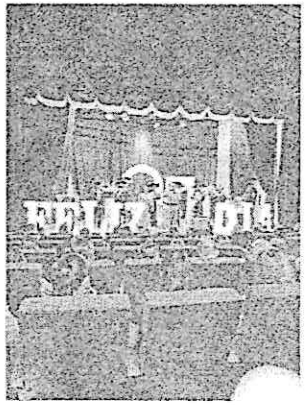
Cesión del concejo



Capacitación elecciones presidenciales



Limpieza y desinfección del gym



Misa día del maestro

LISTADO DE ASISTENCIA ENTRENAMIENTOS

MES: MAYO 2026

CATEGORIA: libre

Entrenador/Responsable: katherine Ocampo

DEPORTE: gimnasio

Hora de inicio: 5:00AM A 10:00 am Y de 4:00PM a 9:00 pm

CONTROL DIARIO DE ASISTENCIA

	Nombres y Apellidos	No. Documento de Identidad	SEMANAS																				Fecha de Nacimiento	EPS
			L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA		
1	Marcela Montes	1[illegible]1882	X	X	X					X	X					X		X	X	Marcela		·		X		MARCEL	04/30/88	Sanitas
2	Nelly Zuluaga	43810573	X	X	X	X	X	Nelly Zuluaga	X		X		X	Nelly Zuluaga	X		X	X	X	Nelly Zuluaga		X	X	X		Nelly Zuluaga	27/12/65	Nueva
3	Yesmary J	883254	X	X	X	X	X	Yesmary O			X	X		Yesmary O		X	X		X	Yesmary O	X	X	X			Yesmary O	21/12/84	Sanitas
4	Blanca Mirella	24708589	X	X	X		X	Blanca Mirella				X	X	Blanca Mirella		X	X	X	X	Blanca Mirella	X	X	X			Blanca Mirella	20/12/73	Sanitas
5	Monica Andrea M.	1041231644	X	X	X	X	X	[illegible]	X	X	X	X	X	[illegible]			X	X	X	[illegible]		X	X			[illegible]	4/8/95	Salud Total
6	Valeria Rivera	1041230815																X	X	Valeria	X					Valeria R.	23/04/2009	Nueva
7	Luz Mary Cano	1041229876	X	X	X			Luz Dary Cano	X	X				Luz Dary Cano	X					Luz Dary Cano	X	X				Luz Dary Cano	19/06/89	Nueva
8	Monica Nohora	1041733303	X	X		X					/						X	X	X	Monica N						Monica N	21/05/96	Sanitas
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												

Observaciones:

Firma supervisor:

Firma entrenador:

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA ENTRENAMIENTOS

MES MAYO 2024

CATEGORIA libre

DEPORTE gimnasio

Entrenador/Responsable katherine Ocampo

Horario de inicio 8:30AM a 10:00 am y de 4:00PM a 9:00 pm

	Nombres y Apellidos	No. Documento de Identidad	CONTROL DIARIO DE ASISTENCIA — SEMANAS																						Fecha de nacimiento	EPS
			L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA		
1	Mercedes Castro	1041.450.049	X	X	X			Mercedes Cast	X	X			X	Mercedes Cast		X		X		Mercedes C						Mercedes	15/SEP/92	Nueva
2	Edith Clavijo	1104122.9.049	X	X	X	X	X	Edith Clavijo	X	X	X			Edith Clavijo		X	X			Edith Clavijo						Edith Clavijo	10/04/89	Sura
3	Floralba Le	42843 [illegible]	X			X	X	Floralba L	X				X	FLe		X		X	X	FLe						FLeJ	28/12/97	Sura
4	Liliana Ramirez	42.843.723	X	X	X			[illegible]		X	X		X	[illegible]														31/12/80	Sura
5	Flor Alba L.	1.001.48108	X			X	X	Flor A	X				X	Flor.		X		X	X	Flor						Flor	28/12/97	Sura
6	Irene Botero	1017.969.36				X		nerea																			16/12/92	Sura.
7	Neisy Vallejo	1015276405			X			Neisy																			15/06/88	Nueva
8	Valentina Monsalve	1000.34728											X	Valentina M													31/01/201	Nueva
9	Keidy Gomez	1004123268												Keidy G						Le Le G						Le Le G	6/08/194	Nueva
10	Jonathan Giraldo	1041229851	X	X	X	X	X	Jonathan	X	X	X	X	X	Jonathan		X	X				X	X	X			Jonathan	3/06/1981	Salud total
11	Hisabel Ruiz	26702977	X		X	X		Hisabel	X	X			X	Hisabel		X	X			Hisabel								
12	Mileydi Salvador	42.705.824	X		X	X	X	Mileydi		X	X			Mileydi													20/12/74	Sura.
13	Isabel Hernandez	42840.923																	X	Isabel	X						4/02/68	Sura
14	Valentina Gracia	1152.50803																									12/10/2000	Sura
15	Shareth Rivera	26702977					X	Hisabel					X	Hisabel					X	Hisabel	X	X	X			Hisabel	16/08/98	—
16	Stella Toro	42840538						Nina Stella												Nina Stella	X	X	X			Nina Stella	09/10/67	Sura
17	Nubia Hoyos	42.842.345	X		X	X								Nubia H				X	X	Nubia H	X	X	X			Nubia H	22/7/71	Nueva
18	Angela Maraka	42.843.3[illegible]																	X	Angela M.		M				Angela	6/07/81	Nueva
19	Yasmin Para	25090581																	X	Yasmin							27/12/96	—
20	Cristhell Vasquez	24774919																	X	Vasquez							19/11/2002	—

Observaciones:

Firma supervisor

Firma entrenador

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA ENTRENAMIENTOS

MES: MAYO 2026

CATEGORIA: libre

Entrenador/Responsable: katherine Ocampo

DEPORTE: gimnasio

Hora de inicio:6:00AM A 10:00 am y de 4:00PM a 9:00 pm

	Nombres y Apellidos	No. Documento de Identidad	CONTROL DIARIO DE ASISTENCIA – SEMANAS (L M M J V / FIRMA)	Fecha de Nacimiento	EPS
1	Johana Soto	56564477	x x x x x Johana x x x x x	27/06/82	Sura
2	Vanesa soto	4706826	x x x x Vanessa	29/06/86	Sura
3	Omaira Asmesn.	42.812.179	x	16/12/74	Sura
4	Mabel Arboleda	43.966.685	x x x x x Mabel x x x x x Mabel x x x x x Mabel	6/05/85	Sun. M.
5	Uuiana S.	041 229450		28/08/91	Comf.
6	Victoria Mesa	1.091.231.039	x x x Victoria x x x Victoria x x x x Victoria	17/11/98	Nueva
7	Filomena Fiscue	21.908.135	x x x x x Filo x x x x x Filo x x x x x Filo	24/11/54	Sura
8	Tatiana T.	1041.234.355	x Tatiana	10/04/98	Sura
9	Josefina Jaramillo	43144519	x x x x Josefina x x x Josefina	9/02/74	Sura
10	Alejandra Montoya	1044268288	x	27/03/2001	Famag
11	Mayerine Perez	1007150201	x Mayerli	15/02/99	Nuevo.
12	Leidy Otalolo	1041229423	x Leidy.	22/07/93	—
13	Alexa Restrepo	1.041.221.894	x x Alexa x x x x Alexa	7/09/93	—
14	Alejandro Ortiz	1.060.654.875		10/03/96	Nueva
15	Adriana Otalolo	42.842.473	x x x x x Adriana x x x x x	22/11/76	Sanitas
16	Sandra Garcia	1041229230	x x x x x Sandra Garcia x x x x x	08-08-[illegible]	
17	Elena Lopez	1035024902	x x x x x	19/08/86	Nueva
18	Sebastian	1041.232.767	x	26/10/00	Nueva
19	Maria Arbeca	1.007.418642	x x x	2007-1199	Nuevaps
20	Cristina Ramirez	1041.250000	x		

Observaciones:

Firma supervisor:

Firma entrenador:

Powered by CamScanner

aportes en línea

Resumen de Pago por Administradora

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1041231442		OCAMPO GARCIA KATHERIN	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	Cra 23 c 8	PEÑOL-ANTIOQUIA	3194703582	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Período		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-05	2026-05	340439262	9505204915	I	2026/06/10	2026/05/27	BANCOLOMBIA	0	$541,800

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$280,200	$0	$0	$280,200
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$280,200	$0	$0	$280,200
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$42,700	$0	$0	$42,700
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$42,700	$0	$0	$42,700
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$218,900	$0	$0	$218,900
EPS SURA (ANTES SUSALUD)	EPS010	800,088,702	2	1	$218,900	$0	$0	$218,900
TOTAL				1	$541,800	$0	$0	$541,800

2026/05/27 12:50 PM