COMPROBANTE DE EGRESO

CE Nº 00296

Fecha de Expedición: 08/07/2026

Documentos Asignados	
Num Doc.	**Fecha Doc.**
00277	08/07/2026

Nit ò Cedula:	1041231442 - 3
Beneficiario:	KATHERIN OCAMPO GARCIA

Concepto de este Egreso

QUINTO PAGO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PS-25-2026 PARA ATENDER LA POBLACION USUARIA DEL GIMNASIO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, EDUCACION FISICA Y RECREACION - INDERPE Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EN DESARROLLO DE LOS CONVENIOS QUE EL INSTITUTO CELEBRE DURANTE LA VIGENCIA DEL AÑO 2026. PAGO CORRESPONDIENTE AL MES DE JUNIO DE 2026. SE ANEXA SOPORTES,

Rubro		Descripción	Valor Rubro
2.3.2.02.02.009		**SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD, SOCIALES Y PERSONALES**	**2.921.000,00**
CCPET01 - CPC V2.1 AC	96520	SERVICIOS DE FUNCIONAMIENTO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS	2.921.000,00
CCPET02 - UNIDAD EJECUTORA	1.0	ENTIDADES DIFERENTES A ENTIDADES TERRITORIALES - GESTION GENERAL	2.921.000,00
CCPET05 - FUENTES DE FINANCIACIÓN	1.2.1.0.00	INGRESOS CORRIENTES DE LIBRE DESTINACION	2.905.184,00
	1.3.3.1.00	RECURSOS DEL BALANCE DE LIBRE DESTINACION	15.816,00
CCPET81 - PRODUCTO DE INVERSIÓN	4301001	SERVICIO DE APOYO A LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE FOMENTO A LA RECREACION LA ACTIVIDAD FISICA PARA DESARROLLAR ENTORNOS DE CONVIVENCIA Y PAZ	2.921.000,00
CCPET83 - ATRIBUTO EJECUCIÓN CON / SIN SITUACIÓN DE FONDOS	C	CON SITUACION DE FONDOS	2.921.000,00
CCPET84 - ATRIBUTO DESTINACIÓN DE LA RENTA	120501	INGRESOS SIN DESTINACION ESPECIFICA	2.921.000,00
CCPET03 - CLASIFICADOR PROGRAMATICO DE LA INVERSION PUBLICA	2026055410002	SERVICIOS DEPORTIVOS Y PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y LA RECREACION	2.921.000,00

Total de la Presente Orden	Total Retenciones	Total a Pagar
2.921.000,00	**198.628,00**	**2.722.372,00**

Valor en letras:

DOS MILLONES SETECIENTOS VEINTIDOS MIL TRESCIENTOS SETENTA Y DOS PESOS M/L xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Detalle de Movimiento de Bancos y Caja			
Codigo	**Detalle**	**Documento**	**Valor**
211	1448-000-679-1 RECURSOS CORRIENTES DE LIBRE DESTINACION	PAGO5PS-25	2.722.372,00

RETENCIONES		
DESCRIPCIÓN	**%**	**VALOR**
ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR	4,00	116.840,00
ESTAMPILLA PRO CULTURA	2,00	58.420,00
RETENCION DEL IMPUESTO DE INDUSTRIA Y COMERCIO	0,80	23.368,00

Gerente

Firma del Interesado
Nit / C.C. 1.041.231.442

INDER PEÑOL
Nit: 811.006.655
PRESUPUESTO CCPET 2026

ORDEN DE PAGO

OP Nº 00277

Documentos Asignados	
Num Doc.	Fecha Doc.
00044	29/01/2026

Fecha de Expedición: 08/07/2026

Nit ò Cedula:	1041231442 - 3
Beneficiario:	KATHERIN OCAMPO GARCIA

Por Concepto de:

QUINTO PAGO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PS-25-2026 PARA ATENDER LA POBLACION USUARIA DEL GIMNASIO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, EDUCACION FISICA Y RECREACION - INDERPE Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EN DESARROLLO DE LOS CONVENIOS QUE EL INSTITUTO CELEBRE DURANTE LA VIGENCIA DEL AÑO 2026. PAGO CORRESPONDIENTE AL MES DE JUNIO DE 2026. SE ANEXA SOPORTES,

Rubro		Descripción	Valor Rubro
2.3.2.02.02.009		**SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD, SOCIALES Y PERSONALES**	**2.921.000,00**
CCPET01 - CPC V2.1 AC	96520	SERVICIOS DE FUNCIONAMIENTO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS	2.921.000,00
CCPET02 - UNIDAD EJECUTORA	1.0	ENTIDADES DIFERENTES A ENTIDADES TERRITORIALES - GESTION GENERAL	2.921.000,00
CCPET05 - FUENTES DE FINANCIACIÓN	1.2.1.0.00	INGRESOS CORRIENTES DE LIBRE DESTINACION	2.905.184,00
	1.3.3.1.00	RECURSOS DEL BALANCE DE LIBRE DESTINACION	15.816,00
CCPET81 - PRODUCTO DE INVERSIÓN	4301001	SERVICIO DE APOYO A LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE FOMENTO A LA RECREACION LA ACTIVIDAD FISICA PARA DESARROLLAR ENTORNOS DE CONVIVENCIA Y PAZ	2.921.000,00
CCPET83 - ATRIBUTO EJECUCIÓN CON / SIN SITUACIÓN DE FONDOS	C	CON SITUACION DE FONDOS	2.921.000,00
CCPET84 - ATRIBUTO DESTINACIÓN DE LA RENTA	120501	INGRESOS SIN DESTINACION ESPECIFICA	2.921.000,00
CCPET03 - CLASIFICADOR PROGRAMATICO DE LA INVERSION PUBLICA	2026055410002	SERVICIOS DEPORTIVOS Y PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y LA RECREACION	2.921.000,00

Valor en letras:

DOS MILLONES NOVECIENTOS VEINTIUN MIL PESOS M/L xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

RETENCIONES		
DESCRIPCIÓN	**%**	**VALOR**
ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR	4,00	116.840,00
ESTAMPILLA PRO CULTURA	2,00	58.420,00
RETENCION DEL IMPUESTO DE INDUSTRIA Y COMERCIO	0,80	23.368,00

Fuente de Financiación	Valor Fuente de Financiación	Valor Retención por Fuente de Financiación	Total: Fuente - Retenciones
1.2.1.0.00 - INGRESOS CORRIENTES DE LIBRE DESTINACION	2.905.184,00	197.552,51	2.707.631,49

INDERPE

INDER PEÑOL

Nit: 811.006.655

PRESUPUESTO CCPET 2026

Gerente

Desarrollado por Sistemas Aries S.A.S. Reservados todos los derechos - 19_op_inderpeñol.rdlc - Versión AriesNet

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-543

Ciudad y Fecha: El Peñol, 07 de julio de 2026
Proveedor: KATHERIN OCAMPO GARCIA
CEDULA O Nit: 1.041.231.442
Dirección: Barrio La Esperanza **Teléfono:** 310 470 35 82

CANTIDAD	V/ UNITARIO	CONCEPTO	VALOR/TOTAL
1		QUINTO 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 JUNIO 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

Martes	30	De:	JUNIO	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.	- 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.	Ver informe de a actividades
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	Ver registro fotográfico

		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	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
• 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).	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 reunión programada el día 11 de junio, convocada por el área administrativa. Durante el encuentro, el coordinador realizó una dinámica de reflexión en la que planteó dos preguntas relacionadas con el propósito, el compromiso y la pasión por el trabajo que desempeña cada entrenador. Cada entrenador tuvo la oportunidad de responder desde su experiencia y expresar cómo desarrolla su labor, destacando la importancia de brindar un servicio con responsabilidad, vocación y sentido de pertenencia. Esta actividad permitió fortalecer el trabajo en equipo y promover la reflexión sobre el rol que cada profesional cumple dentro del instituto. • El día 24 de junio se asistió a una reunión programada con el equipo de trabajo para organizar las actividades que se desarrollarían en el marco de las fiestas del municipio	Ver informe de actividades

		de El Peñol. Durante el encuentro se definieron aspectos relacionados con la comparsa, la carrera atlética y el Desafío Fit. Asimismo, se asignaron los roles y responsabilidades de cada integrante, con el fin de garantizar una adecuada organización, coordinación y desarrollo de cada una de las actividades programadas.	
Mantener actualizada la página de (secop II), en lo referente a subir los últimos pagos e informes.	El contratista cumplió	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.	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	• En cumplimiento de esta obligación, el informe correspondiente fue enviado al coordinador de deportes el día 30 de junio de 2026,	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 supervisor, para una correcta ejecución y cumplimiento de sus obligaciones.	La contratista atiende y es receptor a todas las recomendaciones brindadas por parte de la supervención.	Receptora a las recomendaciones dadas durante el mes	No aplica
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.	• No se tienen novedades reportadas	se informa a gerencia. Falta evidencias fotográficas.
Presentar un cronograma mensual de actividades, con la aprobación del Supervisor, que seradicará 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	• Se asistió a la capacitación	Ver registro fotográfico

	disposición para las actividades extras que se deleguen	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.	

Balance General del Contrato		**Pagos realizados al contratista**			
Valor inicial del contrato	**$30.670.500**	5			
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
Quinto pago	$2.921.000	ACTA N° 5	PAGO	30 de junio 2026	$2.921.000
Valor causado que no se pagado	$2.921.000				
Valor total ejecutado	$14.605.000				
Valor saldo por ejecutar	$16.065.500				

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°05 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 30 día del mes de junio 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,30 de junio 2026

Señor:
Johneison Castaño Bedoya
Coordinador Deportivo

Asunto: Informe mensual de actividades

INFORME	**N.° 5**
NOMBRE:	Katherin Ocampo García
CEDULA:	1.041.1231.442
PERIODO DEL INFORME:	01 de junio al 30 de junio 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 junio al 30 de junio de 2026

PROCESOS TRABAJADOS			
USUARIOS ATENDIDOS EN EL GIMNASIO		**TOTAL**	
M	**F**	**M**	**F**
3	15	3	15

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	Se llevó a cabo el Desafío Fit en la calle del Comercio del municipio de El Peñol, con el propósito de fomentar la práctica de la actividad física y motivar a los participantes a dar lo mejor de sí en cada una de las pruebas. Durante la actividad se desarrollaron diferentes obstáculos y retos físicos, en los que cada integrante inscrito en la competencia puso a prueba su resistencia, fuerza y agilidad. La jornada contó con una buena participación y permitió promover hábitos de vida saludables mediante una actividad dinámica, recreativa y competitiva.
• 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.
1. 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 reunión programada el día 11 de junio, convocada por el área administrativa. Durante el encuentro, el coordinador realizó una dinámica de reflexión en la que planteó dos preguntas relacionadas con el propósito, el compromiso y la pasión por el trabajo que desempeña cada entrenador. Cada entrenador tuvo la oportunidad de responder desde su experiencia y expresar cómo desarrolla su labor, destacando la importancia de brindar un servicio con responsabilidad, vocación y sentido de pertenencia. Esta actividad permitió fortalecer el trabajo en equipo y promover la reflexión sobre el rol que cada profesional cumple dentro del instituto. • El día 24 de junio se asistió a una reunión programada con el equipo de trabajo para organizar las actividades que se desarrollarían en el marco de las fiestas del municipio de El Peñol. Durante el encuentro se definieron aspectos relacionados con la comparsa, la carrera atlética y el Desafío Fit. Asimismo, se asignaron los roles y responsabilidades de cada integrante, con el fin de garantizar una adecuada organización, coordinación y desarrollo de cada una de las actividades programadas.
• Mantener actualizada la página de (secop II), en lo	La página de SECOP II se actualiza de manera mensual, una vez el informe es revisado y aprobado por el coordinador de deportes

referente a subir los últimos pagos e informes.	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) días siguientes de la fecha de cierre del respectivo mes causado, con los anexos requeridos	En cumplimiento de esta obligación, el informe correspondiente fue enviado al coordinador de deportes el día 30 de junio de 2026,
• 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.	No hay novedades reportadas
• 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

PLANEACIÓN, SIGUIENTE MES

	INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACION FISICA, RECREACION Y ACTIVIDAD FISICA DE EL PEÑOL **Plan mensual de entrenamiento** **2026**	

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

ENTRENADORA	Katherin Ocampo García	
MES	01 de julio al 30 de julio 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 aeróbica	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. Rotaciones de tronco con balón.	Corrección de postura en ejercicios de empuje y tracción.	Explicación de la función del core y tren superior.	Motivación y refuerzo del esfuerzo personal.

	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 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.	.

	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 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: Consolidar los	**LUNES**	• Step bajo en plataforma (sin salto). • Peso muerto rumano	• Corrección de postura en peso muerto.	Alternancia tren inferior – core.	Importancia de la estabilidad lumbopélvica en	• Seguridad al ejecutar ejercicios nuevos.

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.		con mancuernas livianas. • Abducción de cadera en máquina o banda. • Plancha modificada (rodillas). • Cardio: elíptica 20–25 min.	• Activación de core antes del movimiento.	• Ritmo controlado y pausas activas.	el movimiento.	• 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: elíptica 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	• 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.

		en polea. • Core: crunch en balón. • Cardio continuo 25–30 min.				

KATHERINE OCAMPO GARCIA
ENTRENADORA GIMNASIO
C.C: 1-006-23[illegible]
Celular

JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA
Supervisor

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

- ENTRENAMIENTOS, SALIDAS A COMPETENCIA, ACTIVIDADES PROGRAMADAS.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

- ENTRENAMIENTOS, SALIDAS A COMPETENCIA, ACTIVIDADES PROGRAMADAS.

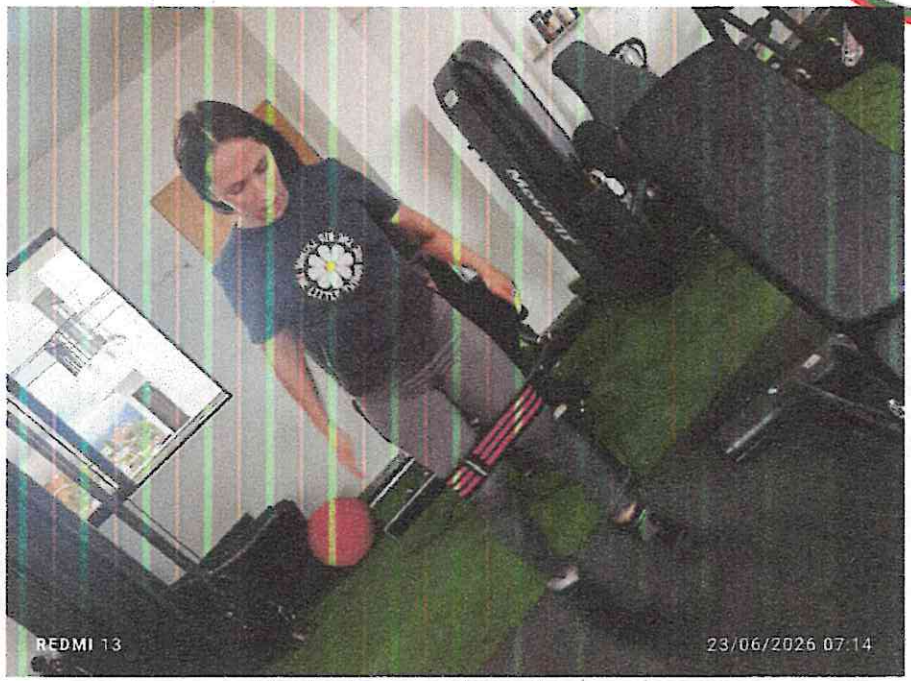
- **ACTIVIDADES**
- Trabajo de fuerza
- Trabajo con bandas elásticas
- spining,
- Trabajo musicalizado con bandas

- **PROGRAMAS**
- Jurado de elecciones presidenciales
- Reunión de personal
- Acompañamiento de equipo de voleibol en San Carlos en la eliminatorias zonales
- Organización de comparsa del instituto de deportes en las fiestas
- Desfile de comparsas de instituto de deportes en el fiestas del viejo peñol y el embalse
- Desafío 2026 en las fiestas del viejo peñol y el embalse
- Carrera atlética en el marco de fiestas del viejo peñol y el embalse

PROGRAMAS O ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL ENTRENADOR



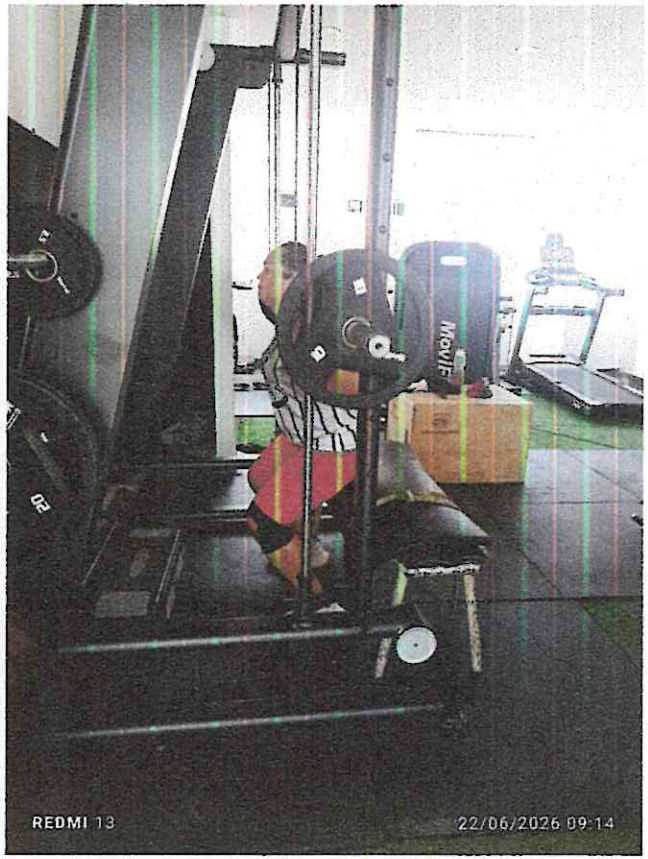
Rumba aeróbica



Trabajo con bandas



Trabajo de fuerza



Trabajo de fuerza con problemas de rodilla



Trabajo de fuerza

isometría

Entrenamiento con bandas

Ritmo y fuerza

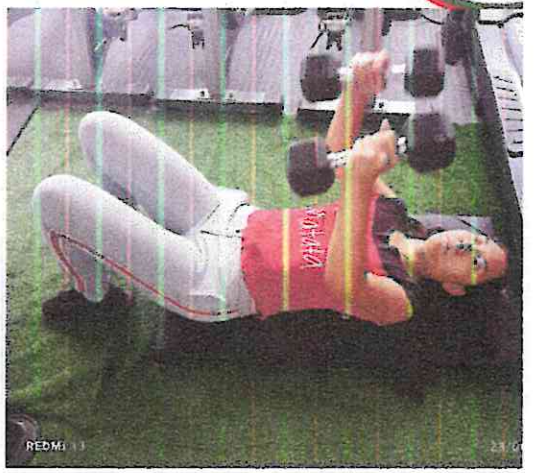
Fuerza y resistencia



spining



spining



Trabajo con personas con retraso moderado cognitivo



Diseño comparsa



Jurado de elecciones presidenciales



Limpieza y desinfección del gym



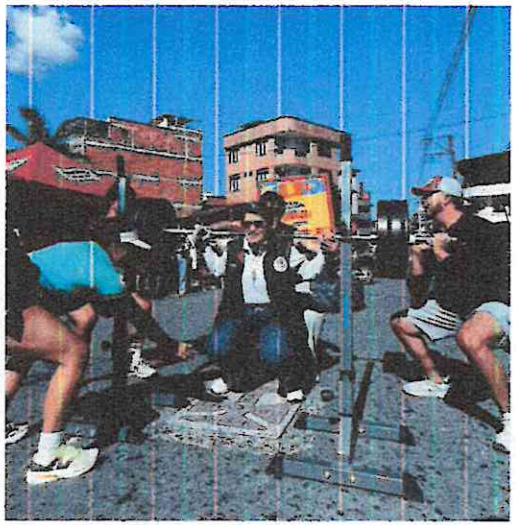
Reunión de personal



Comparsa Inderpe



Carrera atlética



Desafío 2026

LISTADO DE ASISTENCIA ENTRENAMIENTOS

MES JUNIO 2026

CATEGORIA Libre

DEPORTE: Gimnasio

Entrenador/Responsable

Hora de Inicio: 10:00 AM

CONTROL DIARIO DE ASISTENCIA

SEMANAS

	Nombres y Apellidos	No. Documento de Identidad	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	L	M	M	J	V	FIRMA	Fecha de Nacimiento	EPS
1	[illegible]	[illegible]	X	X			X	[illegible]																			16/10/93	Sura
2	Olga Bayona Valle	42842419			X			Olga Bayona			X		X	Olga Bayona	X		X		X	Olga Bayona	X	X				Olga Bayona	201	Sura
3	Dorianys Velez	29779419						[illegible]		X				[illegible]			X	X		[illegible]						[illegible]		Sanitas
4	Yasmina Parra	25610051	X	X	X			[illegible]		X				[illegible]		X		Y		Yasmina		X				[illegible]		Salud T
5	Yaneth Yepes	1066834962						[illegible]						[illegible]		X	X			[illegible]						[illegible]		Salud T
6	Mabel Acosta	41966615	X	X	X			Mabel						Mabel			X	X		Mabel	X	X				Mabel		Salud T
7	Sonia Garcia	21708440	X	X	X			[illegible]		X				.		X	X			.						[illegible]		Sura
8	[illegible]		X				X							.		X	X			[illegible]	X	X				[illegible]		Salud T
9	Wilmer Alexis Rios	8041 23519				X																				Wilmer		Salud T
10	Luz [illegible]	[illegible]												[illegible]	X	X	X	X		[illegible]						[illegible]		Salud T
11	Eliana Ramirez	42895778								X		X		[illegible]		X	X			[illegible]								Sura
12	Edith Clavijo	1041122458				X		Edith Clavijo		X				Edith								X	X			Edith		Sanitas
13	Yibmena Mosquera	21916595						F.lo						F.lo		X	X	X	X	F.lo		X	X			F.lo		Sanitas
14	Sandra Ecus Cano	1041122463	X				X	Sandra Ecus						Sandra E.		X	X			Sandra G	X	X				Sandra Ecus		Sanitas
15	Manuela Osorio	[illegible]						Manuela O.			X			Manuela O					X	Manuela O.	X	X				Manuela O.		Salud T
16	ADRIANA G.	42842419	X		X			[illegible]					X	[illegible]			X									[illegible]		Salud T
17	Diana Maria	42842606	X	X	X	X	X	Diana G			X	X		Diana G	X					Diana G	X	X				Diana G		
18	Alejandro Arias	1066058934	X			X	X	[illegible]			X	X	X	[illegible]						[illegible]	X	X				[illegible]		
19																												
20																												

Observaciones:

Firma supervisor

Firma entrenador

Powered by CamScanner