

	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA (IMDERPALMIRA) SISTEMA DE GESTIÓN CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	FO-220-005
		VERSIÓN	3
		APROBADO	18/12/2018

Acta Supervisión # 5 del Contrato # IMDP-26-PS-177

INFORME PARCIAL : X		INFORME FINAL :	
Cuota Número : 5			
ASPECTOS GENERALES DE CONTRATO Y SU EJECUCIÓN			
FECHA	Día : 16	Mes : Junio	Año : 2026
NOMBRE DEL SUPERVISOR	ERICK AUGUSTO MEJIA SOLARTE		
DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	C.C 1,144,145,151		
NOMBRE DEL CONTRATISTA	EUGENIO DURAN CAICEDO		
IDENTIFICACIÓN	C.C 16,252,543		
CONTRATO No.	IMDP-26-PS-177 - 2026		
FECHA CONTRATO	Día : 23	Mes : Enero	Año : 2026
FECHA DE INICIO	Día : 23	Mes : Enero	Año : 2026
DURACIÓN INICIAL DEL CONTRATO	Día : 15	Mes : Mayo	Año : 2026
OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO MONITOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA ASIGNADA DESARROLLANDO LAS ACTIVIDADES AFINES A LOS PROGRAMAS Y PROYECTOS QUE ADELANTE EL IMDER PALMIRA.			
DURACIÓN CONTRATO OTRO SI 1	Día : 14	Mes : Julio	Año : 2026
CDP No. 115 de 2026-01-13		RP No. 176 de 2026-01-23	
OTROSI 1 CDP No. 513 de 2026-05-08		OTRO SI 1 RP No. 562 de 2026-05-14	
Mediante OTROSI No. 1			
Se adiciona valor por \$4,000,000.			
Se adiciona tiempo por 60 días.			
(INFORME JURIDICO)			
Fecha de Inicio 2026-01-23	Plazo de ejecución El plazo de ejecución del presente contrato será hasta el 2026-07-14		Fecha de terminación 2026-07-14
Observaciones al informe jurídico: NO PRESENTA OBSERVACIONES ANTE EL INFORME JURIDICO			
INFORME CONTABLE Y FINANCIERO			
VALOR INICIAL DEL CONTRATO	\$ 8,000,000		
VALOR OTROSI Nro. 1	\$ 4,000,000		
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	\$ 12,000,000		

Calle 27 # 35 - 00. / Tels: 2864002 - 2864003 / Palmira - Colombia

www.imderpalmira.gov.co / imder@palmira.gov.co

	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA (IMDERPALMIRA) SISTEMA DE GESTIÓN CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CÓDIGO	FO-220-005
		VERSIÓN	3
		APROBADO	18/12/2018

Acta Supervisión # 5 del Contrato # IMDP-26-PS-177

VALOR ANTICIPO	\$ 0
VALOR PAGO PARCIAL(Corresponde al valor de la cuota a pagar)	\$ 2.000.000
VALOR EJECUTADO(Corresponde al valor acumulado a la fecha del informe)	\$ 10.000.000
SALDO CONTRATO	\$ 2.000.000
PRESENTÓ INFORME CON TODOS LOS DOCUMENTOS SOPORTES	SI : X NO :

Observaciones al informe contable y financiero: NO PRESENTA OBSERVACIONES ANTE EL INFORME FINANCIERO

Información del pago de seguridad social: Se verificó el pago de la seguridad social del mes de Mayo a través de : Pago Simple.

Pagos	Datos Certificación o Planilla de Pago
Sistema de salud: Servicio Occidental de Salud S.O.S. S.A. Sistema de Pensiones: Pensionados - No Aporta Pensiones Riesgos Laborales: Colmena Riesgos Profesionales	No. de planilla: 1082170987 Período: Mayo

Observaciones:

INFORME TÉCNICO
VERIFICACIÓN Y EVIDENCIAS DEL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES REALIZADAS ASOCIADAS AL CONTRATO

El contratista presento a satisfacción el informe de actividades correspondiente a la cuota número 5, el supervisor da fe de lo presentado.

Observaciones : 1. 1. Elaboró Y Ejecutó El Plan De Trabajo Deportivo Correspondiente Al Grupo De Alumnos A Su Cargo. Este Documento Detalló Las Actividades Y Objetivos Del Grupo Deportivo, Incluyendo Metas A Corto Y Largo Plazo, Así Como El Diseño De Planes De Entrenamiento Específicos Y La Evaluación Del Rendimiento De Cada Deportista. 2. Desarrolló Y Ejecutó Actividades Para Aumentar El Semillero Existente. También Se Impulsó Su Fortalecimiento Mediante La Organización De Festivales Y Eventos No Competitivos En Escuelas Y Colegios, Evaluando Condiciones De Flotabilidad, Propulsión Natural Y La Pérdida De Miedo Al Agua. 3. Implementó Y Siguió Las Orientaciones Del Profesional Universitario Para Mejorar El Proceso De Enseñanza, Revisando Los Objetivos Propuestos Para El Mes Y Realizando Los Ajustes Necesarios Cuando Fue Requerido Para El Mejoramiento De La Enseñanza. 4. Registró En La Plataforma Sidd A Todos Los Alumnos En Proceso De Formación, Manteniendo La Información Organizada Y Centralizada. Esto Permitió Realizar Seguimiento Al Progreso De Cada Deportista Y A Sus Logros, Facilitando La Adaptación De Entrenamientos Y Estrategias Basadas En Información Real 5. Estuvo Listo Y Dispuesto A Colaborar En El Apoyo De Cualquier Actividad Deportiva Sugerida Por La Dirección Operativa O El Supervisor, Relacionada Con El Objeto Del Contrato..

PRESENTÓ INFORME CON TODOS LOS DOCUMENTOS SOPORTES	SI : X NO :
FECHA INFORME	DÍA: 13 MES : Junio AÑO : 2026

	INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA (IMDERPALMIRA) SISTEMA DE GESTIÓN CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	FO-220-005
		VERSIÓN	3
		APROBADO	18/12/2018

Acta Supervisión # 5 del Contrato # IMDP-26-PS-177

CUMPLIÓ CON EL OBJETO CONTRACTUAL DETERMINADO EN EL CONTRATO RESPECTIVO	SI : X. NO :
Observaciones al informe : El presente informe corresponde a la cuota Nro. 5 por valor de \$2,000,000 según lo estipula el contrato Nro. IMDP-26-PS-177-2026, por valor total de \$12,000,000 que fue firmado el 23 de Enero de 2026. Presenta planilla de seguridad social paga del mes correspondiente eps, arl, pension	
CONCLUSIÓN: Con este informe se certifica la ejecución del objeto contractual y se autoriza el pago de la cuota Nro. 5.	

Para constancia de lo anterior se firma en Palmira, a los 16 días del mes de Junio de 2026.

Erick Mejia S.

 Erick Augusto Mejia Solarte
 Supervisor

Personas que intervienen en la elaboración del documento:

Revisado y autorizado por :	rhurtadoq - Rodrigo Hurtado Quiñones - IP: 181.52.218.12 - 2026-06
Revisado y autorizado por :	rhurtadoq - Rodrigo Hurtado Quiñones - IP: 181.52.218.12 - 2026-06
Revisado y autorizado por :	rhurtadoq - Rodrigo Hurtado Quiñones - IP: 181.52.218.12 - 2026-06
Documento generado por :	camejia - Erick Augusto Mejia Solarte - IP: 181.119.84.173 - 2026-06



INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE PALMIRA (IMDERPALMIRA)

NIT. 815.000.340-6

Calle 27 # 35 - 00.

Palmira - Colombia

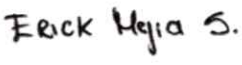
contabilidad@imderpalmira.gov.co

DOCUMENTO SOPORTE EN ADQUISICIONES EFECTUADAS A NO OBLIGADOS A FACTURAR

DEPENDENCIA :	General	DE-502096
Autorización de numeración DIAN No. 123625147890 de 2025-07-07 - Vigencia: 36 meses. - RANGO desde 500.001 hasta 9.000.000.		

FECHA GENERACIÓN :	13-06-2026				
CONTRATISTA :	Eugenio Duran Caicedo	RUT	16.252.543	DV	7
DIRECCIÓN :	Calle 23 35 A 10	TELÉFONO	3177489072		
EMAIL :	eugeduca@yahoo.es	CIUDAD	Palmira		

DESCRIPCIÓN DEL BIEN O SERVICIO PRESTADO	VALOR TOTAL DE LA OPERACIÓN
Pago cuota # 5. del contrato IMDP-26-PS-177 - 2026 , con el objeto Prestacion De Servicios De Apoyo A La Gestion Como Monitor Deportivo En La Disciplina Asignada Desarrollando Las Actividades Afines A Los Programas Y Proyectos Que Adelante El Inder Palmira.. RP #562 - 2026-05-14 - Valor Registro \$4.000.000, Valor pago \$ 2.000.000	\$ 2.000.000.00
VALOR TOTAL	\$ 2.000.000.00

 eduranc-IP : 18163,96.64. Fecha : 2026-06-11 12:20:02	
Eugenio Duran Caicedo CONTRATISTA	Erick Augusto Mejia Solarte SUPERVISOR

INFORME CONTRATISTA**ID . 63965 - 2026.***Informe actividades Contrato #IMDP-26-PS-177 de 2,026.***INFORMACIÓN CONTRACTUAL**

NÚMERO CONTRATO :	IMDP-26-PS-177 - 2,026
OBJETO :	Prestacion De Servicios De Apoyo A La Gestion Como Monitor Deportivo En La Disciplina Asignada Desarrollando Las Actividades Afines A Los Programas Y Proyectos Que Adelante El Inder Palmira.
SUPERVISOR :	ERICK AUGUSTO MEJIA SOLARTE
CONTRATISTA :	Eugenio Duran Caicedo CC.16,252,543

INFORME

DESCRIPCIÓN DEL INFORME : prestacion de servicios y de apoyo a la gestion como monitor deportivo en la disciplina asignada des.

PERIODO DE PAGO : Cuota número 5 mes *Junio de 2,026.*

VALOR CUOTA : DOS MILLONES MCTE (\$2,000,000.00).

OBLIGACIONES CONTRACTUALES : . 1) Elaborar, entregar, sustentar y ejecutar el plan de trabajo deportivo del grupo correspondiente, a la dirección deportiva o el profesional Universitario a cargo. 2) Deberá desarrollar actividades y estrategias que conduzcan a la conformación de semilleros de la disciplina y la selección de talentos deportivos. 3) Implementar las orientaciones técnicas recibidas por parte del profesional universitario y el entrenador como estrategia de fortalecimiento de los procesos de enseñanza y aprendizaje para brindar un proceso deportivo de calidad. 4) Registrar dentro de la plataforma sidd la información de los deportistas y/o personas a cargo. 5) Todas las demás actividades técnicas y administrativas relacionadas con el objeto del contrato que sean indicadas por la Dirección operativa deportiva o el supervisor.

ACTIVIDADES REALIZADAS : 1) ACTIVIDAD No 1: elabore y ejecute el plan de trabajo deportivo correspondiente al grupo de alumnos que tengo. Es un documento que detalla las actividades y objetivos de un grupo deportivo que incluye metas a corto y largo plazo, así como el diseño de planes de entrenamiento específicos y la evaluación del rendimiento de cada deportista. ACTIVIDAD No 2: desarrolle y ejecute actividades para aumentar el semillero existente, también se busca un potencial con la organización de festivales, eventos no competitivos en escuelas y colegios evaluando las condiciones de flotabilidad, propulsión natural y sobre todo la pérdida de miedo al agua. ACTIVIDAD No 3: implemente y siga las orientaciones del profesional universitario para mejorar en el proceso de enseñanza revisando los objetivos propuestos para el mes y también poder realizar los ajustes necesarios si hubiere necesidad para el mejoramiento de la enseñanza. ACTIVIDAD No 4: registre en la plataforma del sidd a todos los alumnos que están en el proceso de formación, ya que dicha información debe estar organizada y centralizada, la cual nos permita realizar un seguimiento del progreso de cada deportista y de todos sus logros, lo cual nos permita realizar y adaptar los entrenamientos y estrategias basados en hechos verdaderos y reales.



CERTIFICACIÓN DE AFILIACIÓN

Colmena Seguros se permite certificar que el(la) trabajador(a) mencionado(a) a continuación se encuentra afiliado(a) a esta administradora, bajo los siguientes datos:

NOMBRE: DURAN CAICEDO EUGENIO

IDENTIFICACIÓN: CC 16252543

INICIO VIGENCIA: 07/02/2026

FECHA INICIO CONTRATO: 15-01-2026

FECHA FIN CONTRATO: 15-05-2026

TIPO DE TRABAJADOR: Independiente

SEDE: PRINCIPAL

CLASE: 3

TASA: 2,436

CODIGO ACTIVIDAD ECONOMICA DEL TRABAJADOR: 3931902

DESCRIPCION ACTIVIDAD ECONOMICA: Otras actividades deportivas, las actividades por cuenta propia de deportistas y atletas, árbitros, jueces, cronometradores, guías de montaña e instructores, entre otros. (Decreto 768 de 2022)

DATOS CONTRATANTE

CONTRATANTE: INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE PAL

CC /NIT: NI 815000340

CONTRATO: 87492

ESTADO ACTUAL CONTRATO: VIGENTE

CODIGO ACTIVIDAD ECONOMICA DEL CENTRO DE TRABAJO: 3931201

DESCRIPCION ACTIVIDAD ECONOMICA: Actividades de clubes deportivos, incluye los clubes sociales y deportivos (Decreto 768 de 2022)

La presente se expide a los 06 días del mes de febrero del año 2026.

Cualquier información adicional que se requiera sobre los datos contenidos en el presente documento, no dude en consultarla a través de nuestra Línea Efectiva 01-8000-9-19667 gratis a nivel nacional o al teléfono 6014010447 en Bogotá.

Cordialmente,

Gerente de Servicio

Colmena Seguros



Referencia pago(PIN) 8823884237

Periodo Servicio 202605

PAGADA 2026-06-16

II. DATOS DEL AFILIADO

III. APOORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

IV. TOTALESPágina 1 de 1

Linhas de Serviço FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del Pais: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil. SIMPLE!



INFORME CONTRATISTA**ID . 63965 - 2026.***Informe actividades Contrato # IMDP-26-PS-177 de 2,026.*

ACTIVIDAD No 5: estoy listo y presto a colaborar en apoyo de cualquier actividad deportiva sugerida por parte de la direccion operativa o el supervisor relacionados con el objeto de mo contrato

EVIDENCIAS

actividad realizada el dialunes 1 de junio en el horario de 3 a 4 pm como es rescate de objetos del fondo y sostenerse en el agua sin ningun elemento



actividad realizada el dia miercoles 10 de junio en la piscina olimpica en el horario de las 10 am en la realizacion de los intercolegiados,ayudando como juees de toma de tiempo.



INFORME CONTRATISTA**ID . 63965 - 2026.***Informe actividades Contrato #IMDP-26-PS-177 de 2,026.*

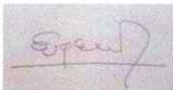
trabajo de movilidad articular con todos los alumnos que participan de las clases y que entrarn arealizar ya suclase en la piscina semiolimpica el dia 25 de mayo en el horario de 3 a 4 pm



manejo y deslizamiento de tecnica de libre,con tabla algunos y tewcnica de libre otros nadadndo ya 25 mts en piscina semiolimpica realizada el dia3 de junio en horario de 4 a5 pm



actividad de instruccion para realizar tecnica completa de libre,manejo de respiracion bilatewral t deslizamiento ventral ,realizada el dia 23 de mayo de 7 a 8 am en piscina semiolimpica.

FIRMA	 eduranc- IP : 181.63.96.64, Fecha : 2026-06-11 12:20:02
FECHA GENERACIÓN	2026-06-13 00:00:00
VERIFICACIÓN	9e51938f6d568cba24cfaa8535e2562c
USUARIO AUTORIZA	cvalenciac

Mesociclo de Natación Formativa

Estructura Técnico-Aeróbica de 4 Semanas

Población Objetivo: Niños de 8 a 12 años

Frecuencia: 3 Sesiones / Semana (12 en total)

Duración: 60 minutos por sesión

Enfoque Metodológico: Planificación diseñada para la consolidación técnica de los estilos (crol, espalda, pecho) y el desarrollo de la resistencia aeróbica básica (R1/Eficiencia Aeróbica) mediante tareas fraccionadas, priorizando la lúdica aplicada y la motivación del nadador infantil.

Estructura del Mesociclo por Microciclos

SEMANA	TIPO DE MICROCILO	ENFOQUE PRINCIPAL	CARGA RELATIVA
Semana 1	Ajuste / Adaptación	Familiarización con ritmos aeróbicos estables y control mecánico respiratorio.	70% (Base)
Semana 2	Carga / Desarrollo	Incremento de volumen. Énfasis en propulsión de piernas y coordinación.	90% (Alto)
Semana 3	Impacto / Pico	Máximo volumen fraccionado con control de ritmo + velocidad lúdica de reacción.	100% (Máximo)
Semana 4	Recuperación / Test	Descarga de volumen, juegos cooperativos aplicados y evaluación (Toma de marcas).	60% (Bajo)

Programación Detallada de las Sesiones

Semana 1: Ajuste (Volumen Total por Sesión: 900 metros)

BLOQUE / TIEMPO	SERIES Y REPETICIONES	DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ENFOQUE
Calentamiento 10-15 min	150m Continuo	75m Crol + 75m Espalda. Nado suave de activación con respiración bilateral cada 3 brazadas.
Técnico / Piernas 15 min	6 x 25m Piernas 4 x 25m Técnico	Piernas crol con tabla (tobillos relajados y extensión de empeine). Técnico: Ejercicio de "Punto muerto" en crol. Descanso: 20" entre series.
Principal Aeróbico 20 min	4 x 100m Crol	Trabajo de Capacidad Aeróbica Básica (R1). Mantener un ritmo constante y uniforme en cada serie. Descanso fijo de 30".
Vuelta a la Calma 10 min	100m Libre	Nado regenerativo muy suave, seguido de ejercicios de respiración y recolección de objetos sumergidos en el fondo.

Semana 2: Carga (Volumen Total por Sesión: 1100 metros)

BLOQUE / TIEMPO	SERIES Y REPETICIONES	DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ENFOQUE
Calentamiento 10-15 min	200m Variado	100m Crol + 100m Espalda. Ritmo progresivo controlado, buscando amplitud en la brazada.
Técnico / Piernas 15 min	8 x 25m Piernas 6 x 25m Técnico	4 repeticiones piernas crol / 4 piernas espalda. Técnico: Conteo de brazadas por piscina (fomento de la eficiencia hidrodinámica). Descanso: 15".
Principal Aeróbico 20 min	1 x 200m Crol 2 x 100m Crol	Bloque fraccionado de resistencia media. Controlar la frecuencia cardíaca y evitar la pérdida de la técnica al final del volumen. Descanso: 30".
Vuelta a la Calma 10 min	150m Lúdico	100m nado muy suave y libre + 50m juego de flotación en parejas (estimulación socio-motriz).

Semana 3: Impacto (Volumen Total por Sesión: 1300 metros)

BLOQUE / TIEMPO	SERIES Y REPETICIONES	DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ENFOQUE
Calentamiento 10-15 min	250m Continuo	100m Crol + 100m Espalda + 50m Pecho completo. Activación multisistémica.
Técnico / Piernas 15 min	6 x 50m Combinados	Cada serie: 25m piernas con tabla + 25m nado completo. Enfoque en la transición inmediata y eficiente de la patada al nado. Descanso: 20".
Principal Aeróbico 25 min	6 x 100m Crol	Máxima exigencia de volumen aeróbico del mesociclo. Control estricto de tiempos de llegada para mantener estabilidad de ritmo. Descanso: 25".
Vuelta a la Calma 10 min	150m Suave	Relevos de velocidad lúdica recreativa por equipos (25m por niño) y nado regenerativo final.

Semana 4: Recuperación y Test (Volumen Total por Sesión: 800 metros)

BLOQUE / TIEMPO	SERIES Y REPETICIONES	DESCRIPCIÓN TÉCNICA Y ENFOQUE
Calentamiento 10 min	150m Suave	Nado libre a elección de los alumnos para relajar musculatura y disminuir la tensión nerviosa.
Técnico / Piernas 10 min	4 x 25m Piernas 4 x 25m Estilos	Repaso técnico muy suave de los estilos trabajados. Foco absoluto en la soltura, alineación corporal e hidrodinámica. Descanso: 20".
Bloque de Test 15 min	2 x 50m Máximo	Toma de marcas individuales en 50 metros libre. Máximo esfuerzo con descanso amplio (2-3 minutos) entre repeticiones para recuperación total.
Vuelta a la Calma 25 min	350m Recreativo	Volumen dedicado íntegramente a juegos acuáticos formativos, polo recreativo, saltos y dinámicas de integración.

Consideraciones Pedagógicas y de Seguridad

Manejo de la Intensidad

- **Ajuste por Edades:** Para niños de 8-9 años, priorizar el cumplimiento técnico sobre el tiempo estricto de descanso. Para 11-12 años, exigir precisión en los intervalos del bloque aeróbico.
- **Lenguaje Metafórico:** Evitar tecnicismos excesivos. Usar indicaciones como "empuja el agua hasta tocar el muslo" en vez de "extensión palmar en fase de empuje".

Hidratación y Seguridad

- **Pausas de Hidratación:** Asegurar micro-pausas obligatorias para tomar agua, principalmente antes de iniciar el bloque principal aeróbico.
- **Ambiente Seguro:** Monitorear signos de fatiga excesiva (pérdida marcada de la coordinación o frío excesivo) para flexibilizar los volúmenes si es necesario.

MESOCICLO DE INICIACIÓN ACUÁTICA

Estructura Tecnopedagógica para Procesos de Semillero

Población Objetivo

Niños y Niñas (4 a 7 años)

Duración Total

4 Semanas (Corto)

Enfoque Principal

Familiarización y
Supervivencia

Frecuencia

Metodológica

2 a 3 Sesiones / Semana
(40 min)

1. Consideraciones Pedagógicas Fundamentales

A la edad de 4 a 7 años, el desarrollo motor acuático debe abordarse desde una perspectiva lúdica e integral. El objetivo no es la mecanización rígida de los estilos de competencia (Crol, Espalda, Pecho, Mariposa), sino la construcción de una base sólida de **habilidades motrices acuáticas básicas**.

El juego estructurado actúa como el vehículo metodológico principal. A través de metáforas e instrucciones imaginativas se reduce el impacto del factor fóbico al agua, asegurando la adherencia al programa deportivo y sentando las bases operativas de un semillero de talentos a mediano plazo.

2. Matriz General del Mesociclo (4 Semanas)

SEMANA	OBJETIVO TÉCNICO	CONTENIDOS CLAVE	ESTRATEGIA LÚDICA
Semana 1 Adaptación	Lograr la confianza del menor en el vaso de la piscina, mitigando el temor al entorno.	Ingreso y salida segura, bipedestación, marcha elemental, inmersión parcial del rostro (barbilla/boca).	"El Tren Acuático" y "El Semáforo" para control de ritmos en desplazamiento.
Semana 2 Respiración	Desarrollar el control voluntario de la apnea del sueño y la exhalación continua.	Inmersión facial completa, apertura ocular subacuática, burbujas coordinadas por boca y nariz.	"Soplar la sopa" para exhalación y "Búsqueda del tesoro" para inmersiones complejas.
Semana 3 Flotación	Experimentar el principio de Arquímedes en posiciones estáticas fundamentales.	Flotación ventral (boca abajo) y dorsal (boca arriba) con apoyos fijos y auxiliares didácticos.	"La Estrella de Mar" (equilibrio estático) y "El Cohete Volador" (deslizamiento inicial).
Semana 4 Propulsión	Introducir los primeros patrones de desplazamiento autónomo en el agua.	Pateo alterno continuo en posición ventral/dorsal usando tablas, fideos y soporte del borde.	"El Motor de la Lancha" (pateo dinámico generando rompimiento del agua).

3. Diseño del Microciclo Detallado (Semana 1 - Sesión Tipo)

A continuación se desglosa la sesión modelo de **40 minutos** correspondiente al microciclo de Adaptación. El nivel del agua sugerido debe situarse entre la cintura y el pecho de los alumnos.

Parte Inicial

1. ACTIVACIÓN GENERAL Y ENTRADA SEGURA (10 MINUTOS)

Objetivo: Disminuir la tensión inicial, calentar articulaciones y pautar límites de seguridad.

- **Fase en Seco (5 min) - "Simón Dice Deportivo":** Movilidad articular general fuera del vaso. Se ejecutan movimientos amplios simulando animales o superhéroes para preparar las articulaciones (ej. "brazos como molinos").
- **Contacto Primario (2 min) - "La Batidora":** Sentados en el borde de la piscina con las piernas sumergidas. Movimientos alternos de pies incrementando el ritmo paulatinamente ("velocidad 1, 2 y 3") para percibir la resistencia del agua.
- **Ingreso Técnico (3 min):** Entrada controlada utilizando las escaleras o mediante la técnica de rotación (apoyar abdomen en el borde y girar el cuerpo). Queda estrictamente prohibido el ingreso por salto en esta fase.

Parte Central

2. NÚCLEO DE DESARROLLO DE HABILIDADES (20 MINUTOS)

Objetivo: Estimular los desplazamientos y la inmersión de las vías respiratorias bajas mediante la lúdica.

- **Desplazamiento Dinámico (7 min) - "El Tren Acuático":** Los niños se sujetan en fila (hombros o cintura). El entrenador lidera la locomotora variando la velocidad, dirección y profundidad del recorrido. Promueve el equilibrio dinámico y la propiocepción.
- **Pérdida de Factor Fóbico (6 min) - "Los Sapitos y el Puente":** El entrenador sostiene fideos de espuma sobre la superficie. Los niños avanzan saltando como ranas y agachándose para pasar bajo los fideos, garantizando que el agua cubra hombros y barbilla de forma progresiva.
- **Iniciación Respiratoria (7 min) - "Carrera de Barcos de Jugete":** Se asigna a cada alumno una pelota plástica ligera. Deben trasladarla sobre una distancia de 3 a 5 metros soplando de forma directa a nivel de la superficie, sin ayuda de manos o rostro.

Parte Final

3. VUELTA A LA CALMA Y DESINCORPORACIÓN (10 MINUTOS)

Objetivo: Descenso de la frecuencia cardíaca, refuerzo afectivo y salida autónoma.

- **Recreación Dirigida (5 min) - "La Cosecha del Tesoro":** Dispersión de pelotas de colores en el área de trabajo. Los alumnos deben recolectarlas y clasificarlas en cestas ubicadas en el borde, promoviendo la locomoción libre sin asistencia directa.
- **Egreso Autónomo (3 min) - "Las Focas a la Roca":** Enseñanza del egreso de la piscina sin escaleras. Apoyo firme de palmas, elevación del centro de gravedad mediante empuje de brazos y colocación de una rodilla sobre la playa de la piscina.
- **Cierre de Sesión (2 min):** Retroalimentación grupal positiva. Aplauso de integración y salida organizada hacia la zona de duchas.

Directrices de Seguridad y Control Operativo

Manejo Térmico: Debido a la inmadurez del sistema termorregulador en este rango de edad, vigile signos de hipotermia leve (labios cianóticos o temblor muscular constante). Ante esto, retire al menor y brinde abrigo de inmediato.

Comunicación Efectiva: Las explicaciones no deben superar los 15 segundos. Utilice un lenguaje altamente imaginativo. Reemplace consignas como "extensión hidrodinámica" por analogías comprensibles como "volar como Superman".

MESOCICLO DE NATACIÓN CORTO

Población: Adultos No Convencionales (Familiarización, Iniciación de Cero y Aquafobia)

Enfoque Metodológico: Para este perfil de usuarios, el proceso de enseñanza-aprendizaje prioritario se centra en la **adaptación mental, la familiarización perceptiva y la autonomía de seguridad** en el medio acuático. No se buscan objetivos volumétricos ni de rendimiento de resistencia tradicional, sino la mitigación del reflejo de defensa frente al agua y el desarrollo de habilidades de supervivencia básicas.

Duración: 4 Semanas | **Frecuencia:** 2 a 3 sesiones por semana | **Duración de Sesión:** 45 a 60 minutos.

Estructura General del Mesociclo

Semana	Tipo de Microciclo	Enfoque Principal	Volumen / Intensidad
Semana 1	Ajuste / Introducción	Familiarización sensorial, inmersión parcial y control respiratorio elemental.	BAJO / MUY BAJA
Semana 2	Carga Progresiva	Flotación estática (ventral/dorsal) y dominio del equilibrio horizontal.	MOD / BAJA
Semana 3	Impacto / Desafío	Propulsión elemental de extremidades inferiores y giros de seguridad.	ALTO / BAJA-MOD
Semana 4	Recuperación / Logro	Integración de habilidades, transiciones complejas y autonomía de nado.	BAJO / MUY BAJA

Planificación Detallada por Microciclo

Semana 1: Contacto, Confianza y Control Respiratorio

Objetivo: Mitigar la ansiedad, lograr la sumersión voluntaria del rostro y dominar la fase espiratoria subacuática.

• **Contenidos:**

- Inmersión vertical progresiva guiada (hombros, mentón, nariz, ojos).
- Fase de soplo controlado en superficie y posterior inmersión bucal (burbujas).
- Bloqueo respiratorio elemental (apnea voluntaria estática de 3 a 5 segundos).
- Caminatas dinámicas variando apoyos para reconocer la densidad del agua.

Semana 2: Flotación y Control del Equilibrio

Objetivo: Experimentar el principio de Arquímedes y asimilar la recuperación de la posición vertical desde la horizontalidad.

• **Contenidos:**

- Flotación ventral pasiva en posición de "medusa" con asistencia técnica.
- Flotación dorsal estática con soporte de material didáctico (fideos/cinturones) garantizando vías aéreas despejadas.
- **Transición crítica:** Flexión de rodillas al pecho para la recuperación del apoyo plantar estable.
- Deslizamientos hidrodinámicos pasivos a partir de impulsos desde la pared.

Semana 3: Propulsión Elemental y Maniobras de Giro

Objetivo: Desarrollar vectores de desplazamiento autónomo y control direccional mediante movimientos básicos.

• **Contenidos:**

- Acción de patada ventral asistida con tabla, enfatizando la oscilación desde la articulación coxofemoral (cadera).
- Patada dorsal con apoyo cefálico o axilar mediante flotadores para favorecer la relajación cervical.
- Giros sobre el eje longitudinal (pasar de posición ventral a dorsal para ventilación de emergencia).
- Brazada elemental de tracción subacuática ("perrito" o empuje simétrico).

Semana 4: Consolidación, Transiciones y Autonomía

Objetivo: Unificar las capacidades adquiridas para resolver situaciones de desplazamiento sin asistencia de material.

• **Contenidos:**

- Secuencias combinadas de nado rústico (brazada y patada continua) en distancias cortas (de 6 a 10 metros).
- Simulacro de seguridad: entrada controlada al agua, flotación de supervivencia durante 10 segundos y nado de retorno al borde.
- Circuitos lúdico-motrices de orientación (búsqueda de elementos sumergidos a baja profundidad).

Estructura de una Sesión Tipo (Ejemplo: Semana 2)

Parte de la Sesión	Duración	Descripción de Actividades e Indicaciones Técnicas
Calentamiento	10 min	Movilidad articular general en seco (articulación escapulohumeral y tobillos). Ingreso paulatino al vaso acuático ejecutando auto-baño de adaptación térmica (nuca, cara y tórax).
Parte Principal: A (Adaptación Respiratoria)	15 min	Trabajo en el borde de la piscina: Realizar 3 series de 10 repeticiones de intercambios respiratorios rítmicos (inspiración bucal fuera, espiración nasal prolongada bajo el agua). Cohesión grupal.
Parte Principal: B (Habilidad Específica)	20 min	Ejercicios grupales de flotación ventral ("medusa") manteniendo el aire 5 segundos, seguidos de la recuperación obligatoria del equilibrio. Transición a posiciones "flecha" boca abajo con impulso de pared, buscando deslizar de forma relajada.
Vuelta a la Calma	10 min	Inmersiones libres y suaves. Estiramientos musculares estáticos asistidos con apoyo en el rebosadero. Espacio de retroalimentación verbal para disipar dudas y disminuir tensiones psicológicas.

Consideraciones Especiales para el Entrenador / Gestor

La evaluación de este mesociclo es cualitativa y de control de seguridad. Un adulto no convencional progresa al experimentar sensaciones de éxito temprano. El uso de comandos de voz pausados, la empatía constante y la eliminación estricta de factores estresantes (como silbatos fuertes o exigencias de velocidad) son determinantes para evitar la deserción del programa.

REPUBLICA DE COLOMBIA

ADMINISTRADORA COLOMBIANA DE PENSIONES - COLPENSIONES

RESOLUCIÓN NÚMERO
RADICADO No. 2014_1729091

GNR 421142
10 DIC 2014

Por la cual se resuelve un recurso de reposición y se revoca una resolución
GNR 27196 del 28 de enero de 2014

LA GERENTE NACIONAL DE RECONOCIMIENTO DE LA VICEPRESIDENCIA DE
BENEFICIOS Y PRESTACIONES DE LA ADMINISTRADORA COLOMBIANA DE
PENSIONES - COLPENSIONES -, en uso de las atribuciones inherentes al cargo
y,

ANTECEDENTES

Que mediante resolución GNR 27196 del 28 de enero de 2014, negó la pensión
de vejez al señor **DURAN CAICEDO EUGENIO**, identificado (a) con CC No.
16,252,543, por no cumplir con el requisito de semanas exigido.

Que la anterior Resolución se notificó el 17 de febrero de 2014 y el Señor (a)
DURAN CAICEDO EUGENIO encontrándose en el término otorgado, en escrito
presentado de fecha 03 de marzo de 2014 radicado bajo el número
2014_1729091, interpuso recurso de reposición previas las formalidades
legales señaladas en el Código de Procedimiento Administrativo y de lo
Contencioso Administrativo.

*"(..) Se sirva revocar totalmente la resolución GNR 27196 del 28 de enero de
2014 mediante la cual me niega la pensión de vejez y se me reconozca y
conceda la mesada pensional a la que tengo derecho"*

CONSIDERACIONES

Para resolver, se considera:

Que de conformidad con lo anterior se procede a efectuar un nuevo estudio así:

Que el (la) peticionario(a) ha prestado los siguientes servicios:

ENTIDAD LABORO	DESDE	HASTA	NOVEDAD
1 MUNICIPIO DE PALMIRA	19780102	19811229	TIEMPO SERVICIO
LISCANO GUTIERREZ LTDA	19820802	19821130	TIEMPO SERVICIO
CTRO RECREAC MPAL D PALMIRA	19850506	19900204	TIEMPO SERVICIO
1 MUNICIPIO DE PALMIRA	19900212	19941231	TIEMPO SERVICIO

#	Tercero	Documento	Acta Inicio	Fecha Termino	CDP	RP	Pago
1	Christian Daniel Marin Lopez	1113691675	2026-01-26	2026-07-14	563	577	2200000
2	Cristhian David Ramirez Torres	1113688753	2026-01-19	2026-07-14	423	441	2200000
3	Germenson Arias Salcedo	94328649	2026-01-19	2026-07-14	512	543	2000000
4	Jose Guillermo Chiquito Reina	6388991	2026-01-23	2026-07-14	472	496	2900000
5	Linier Arboleda Torres	6391515	2026-01-19	2026-07-14	409	428	2900000

2do
Lima Santa.
26/06/26.

Tercero

	Tercero	Documento	Acta Inicio	Fecha Termino	CDP	RP	Pago
1	Christian Daniel Marin Lopez	1113691675	2026-01-26	2026-07-14	563	577	2200000
2	Cristhian David Ramirez Torres	1113688753	2026-01-19	2026-07-14	423	441	2200000
3	Germenson Arias Salcedo	94328649	2026-01-19	2026-07-14	512	543	2000000
4	Jose Guillermo Chiquito Reina	6388991	2026-01-23	2026-07-14	472	496	2900000
5	Linier Arboleda Torres	6391515	2026-01-19	2026-07-14	409	428	2900000

INST.MUNIC. DEPORTE Y RECREACION PALMIRA
CALLE 27 CARRERA 35 - Tel 2864003-2864002
NIT 815.000.340-6 PALMIRA - COLOMBIA

ORDEN DE PAGO PRESUPUESTAL OP-001274

Vigencia: 2026

Página: 1

PROVEEDOR/CONTRATISTA:

NIT 16,252,543-7

Ciudad: PALMIRA

Ciudad: PALMIRA

Ciudad: PALMIRA

TOTAL PAGADO ==> \$*****2,000,000.00

Son: DOS MILLONES DE PESOS M/CTE,

***** REGISTRO PRESUPUESTAL DEL PAGO *****

[illegible]

OBSERVACIONES:

En constancia se firma en PALMIRA a los 07 dias de JULIO de 2026.

ELABORADO	YMC	REVISADO	Aprobado
YESENIA MARIA MUÑOZ	JORGE ENRIQUE LEAL	EDUARD EIZNER	VALENC
TEC. ADMINISTRATIV	DIR. FINANCIERO	GERENTE	

Impreso: 2026/07/07, 11:07:19

INST.MUNIC. DEPORTE Y RECREACION PALMIRA
CALLE 27 CARRERA 35 Tel 2864003-2864002
NIT 815.000.340-6 PALMIRA

Impreso: 2026/07/07, 11:06:57

DOCUMENTO SOPORTE EN ADQUISICIONES EFECTUADAS
A NO OBLIGADOS A FACTURAR No. FCNO-070021
(Art.3 Decr.522 de Mar-7-2003)

Fecha: JULIO 07 de 2026

Beneficiario
pago o abono.....: DURAN CAICEDO EUGENIO
CL 23 35 A 10
Tel. 2727901
PALMIRA

NIT: 16,252,543-7

DESCRIPCION DEL BIEN O SERVICIO	V A L O R
OTROSI No.01 AL CONTRATO IMDP-26-PS-177	2,000,000.00
Total.....	2,000,000.00
Ret Estampil 5.50%.	110,000.00
Valor a pagar	1,890,000.00
Impuesto asumido.....	

----- I M P U T A C I O N C O N T A B L E -----					
-----Cuenta-----	*-----Descripcion-----	* C.Util Referenci	*-Tercero-*	----Debitos----	---Creditos---
55050538	Monitores		16252543	2,000,000.00	
24402301	Estampilla prouniversidad del Valle 2%	0051	16252543		40,000.00
24402302	Estampilla prohospitales universit. 1%	0051	16252543		20,000.00
24402304	Estampilla bienestar de adulto mayor	0051	16252543		40,000.00
24402306	Est.Pro Univer del Pacifico Omar Barona	0051	16252543		10,000.00
240101	Bienes y servicios		16252543		1,890,000.00

=====

2,000,000.00 2,000,000.00

DECLARO VOLUNTARIAMENTE QUE NO SOY RESPONSABLE DEL IMPUESTO A LA VENTAS, POR LO TANTO DE ACUERDO AL ARTICULO 42 DEL DECRETO 3541 DE 1983 Y AL ARTICULO 511 DEL E.T. NO ESTOY OBLIGADO(A) A EXPEDIR FACTURA DE VENTA.

ELABORADO	Revisado	Aprobado	Proveedor
YESENIA MARIA MUÑOZ	JORGE ENRIQUE LEAL LEMOS	EDUCINEXER YESENIA IBA	
TEC.ADMINISTRATIV	DIR.FINANCIERO	GERENTE	

NOTA.- Documento soporte en adquisiciones efectuadas a sujetos no obligados a expedir factura de venta o documento equivalente conforme al artículo 55 de la Resolución 0042 del 5 de mayo de 2020.

NIT 815.000.340-6 PALMIRA - COLOMBIA

REGISTRO DE OBLIGACIONES CR-001273

Pagina: 1

Razon Social: DURAN CAICEDO EUGENIO

NIT 16,252,543-7

Telefono(s) .: 2727901

Ciudad: PALMIRA

D E T A L L E: OTROSI No.01 AL CONTRATO IMDP-26-PS-177

Son: DOS MILLONES DE PESOS M/CTE.

C u e n t a

Description

Compromiso Saldo disponibl

Valor

2.3.2.02.02.008.19

5.APOYO PROESO FORMATIVO Y COMPETITIVO DE DEPOT.DOTAD OC -000562

4,000,000

2.000.000,00

Fuente 01

INGRESOS CORRIENTES DE LIBRE DESTINACION

CPC 96620

SERV.APOYO RELACIONADOS CON EL DEPORT.Y RECREACION

Provec 24000

MEJORAM. DEL DEPORTE COMPETIT. MEDIANTE LA PREPARAC. INT

TOTAL => 2,000,000.00

OBSERVACIONES:

En constancia se firma en PALMIRA a los 07 dias de JULIO de 2026.

| ELABORADO

REVISADO

APROBADO

YESENIA MARIA MUÑOZ

JORGE ENRIQUE LEAL

EDUCATION VALUATION

| TEC.ADMINISTRATIV

DIR. FINANCIERO

GERENTE

INST.MUNIC. DEPORTE Y RECREACION PALMIRA
CALLE 27 CARRERA 35 Tel 2864003-2864002
NIT 815.000.340-6 PALMIRA

Fecha: JULIO 08 de 2026
Pagado a.: DURAN CAICEDO EUGENIO
CL 23 35 A 10 Tel. 2727901 - PALMIRA
Concepto.: OTROSI No.01 AL CONTRATO IMPD-26-PS-177

Impreso: 2026/07/08, 08:42:34
Pag 1 de 1
COMPROBANTE DE EGRESO No. S-035573 ✓
NIT: 16,252,543-7 ✓
Codigo: 16252543
El valor de ...: \$1,890,000.00

Forma pago: TRANSFERENCI CC #11 de 07-COLOMBIA

Orden pago: OP -001274

----- C O N C E P T O S -----				*----- I M P U T A C I O N E S -----*			
Codigo	*---Descripcion---	*-----Referencia-----*	*--Valor--*	*---Cuenta---	* C.Util Referenci	*-Tercero-*	*-----Valor-----*
				11100508		16252543	1,890,000.00CR
				240101		16252543	1,890,000.00

=====

Imputacion Contable.....	1,890,000.00	1,890,000.00
--------------------------	--------------	--------------

=====

ELABORO	REVISO	APROBADO	PAGADO	Recibi conforme
JACQUELINE ORTIZ O	JORGE ENRIQUE LEAL LEMOS	EDUCILYSKER VALENCIA	JACQUELINE ORTIZ O	
TEC.ADMINISTRATIV	DIR.FINANCIERO	GERENTE	TEC.ADMINISTRATIV	NIT/CC

-----S-----

Recibo individual de pagos - Sucursal Virtual



Compañía: IMDER PALMIRA

NIT Compañía: 0815000340

Fecha Actual: Jueves, 09 de julio de 2026 - 15:42 PM

Número de cuenta:			00000030625182000	
Entidad:			BANCOLOMBIA	
Nombre de beneficiario:			eugenioduran	
Valor:			1.890.000,00	Cheque:
Concepto:			35573	Referencia:
Estado:			PAGO EXITOSO Y ABONADO EN CUENTA BANCOLOMBIA	
Fecha de aplicación:			08 de Julio de 2026	
Tipo de cuenta:			Ahorros	Cuenta local:
				Documento:
				000000016252543
				0