INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN CONTRATO

Contratista:	DAVID FERNANDO ZULETA CARMONA	
Cedula:	70329188	
Número Informe:	03	
Fecha del Informe:	28 DE JULIO DE 2026	
Supervisor:	JULIO AGUDELO	
Número del Contrato:	C0029-2026	
Número Certificado Disponibilidad Presupuestal (CDP):	44	
Número Registro Presupuestal (RP):	44	
Plazo del Contrato:	7 MESES	
Plazo Restante:	4 MESES	
Dependencia a la cual pertenece el contratista:	COORDINACIÓN DE ACTIVIDAD FÌSICA Y RECREACIÓN	
Periodo Evaluado	**De:** 01/07/2026	**Hasta:** 31/07/2026
Objeto del contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN EN LA PREPARACIÓN FÍSICA, EN LOS DIFERENTES PROGRAMAS DEL INDER GIRARDOTA, DIRIGIDOS A DEPORTISTAS		
Obligaciones del contratista: 1. Acompañar a los seleccionados INDER, en la preparación para la competencia. 2. Realizar evaluaciones físicas como diagnóstico. Y continuar con la toma de test para ir midiendo la evolución de los deportistas. 3. Mejorar la capacidad de recuperación y la prevención de lesiones: implementar rutinas de trabajo de movilidad articular, y protocolos preventivos, con énfasis en técnicas de flexibilidad y entrenamiento neuromuscular, para asegurar una recuperación efectiva y evitar sobrecargas. 4. Desarrollar habilidades físicas específicas para cada disciplina deportiva: diseñar entrenamientos técnicos que complementen las habilidades motrices necesarias en cada disciplina, como trabajo de potencia para deportes de fuerza, resistencia para deportes de largo aliento y velocidad para deportes de reacción rápida. 5. Elaborar los planes de Entrenamiento los cuales deben incluir sesiones específicas para mejorar cada una de las capacidades evaluadas: 6. Periodización: Es clave dividir el proyecto en fases: preparación general, específica, y de competición (si aplica). En cada fase, se puede variar la intensidad y el volumen		

de entrenamiento. Recuperación: Es fundamental incluir sesiones de estiramientos, masajes y descanso adecuado para evitar sobre entrenamiento.

7. Evaluación y Seguimiento: Realizar un seguimiento semanal o mensual de los progresos en cada test. Esto ayudará a ajustar los entrenamientos según los resultados obtenidos
8. Dentro del proyecto Juegos Deportivos Institucionales le corresponde apoyar las siguientes competencias: escolares, intercolegiados, departamentales, festival de festivales, eventos del Deporte Social Comunitario
9. Apoyar el área metodológica asistiendo a las capacitaciones que brinda en el área en mención, con el objetivo de mejorar los procesos y procedimientos del ente deportivo Municipal. Además, responder a todas las entregas requeridas por parte del metodólogo con relación a los usuarios atendidos y reporte de competencias de preparación.
10. Proponer acciones de mejora en los procesos deportivos liderados.

OTRAS ACTIVIDADES

11. Asistir a las reuniones programadas, la supervisión y/o el promotor del área; donde se desarrollan temas Institucionales o relacionados con la prestación del servicio.
12. Reportar a la Entidad, informando a quienes corresponda (supervisión y/o promotor), mediante la utilización del formato de novedades establecido, cualquier situación que pueda impedir el normal desarrollo de la oferta, y aplicar los protocolos existentes para la actuación en caso de incidentes y accidentes que pudieran presentarse durante la prestación del servicio.
13. Apoyar la ejecución de actividades y eventos institucionales, así como la participación de las delegaciones INDER en eventos convocados por otras entidades, dentro o fuera del municipio, y que tengan relación con el objeto contractual. Previo conocimiento y aprobación por parte del supervisor.
14. Planear y ejecutar las sesiones de clase en los diferentes grupos de la oferta asignada desde los programas de Actividad Física, Recreación y Aprovechamiento del tiempo libre.
15. Apoyar las jornadas de construcción, socialización y actualización de herramientas pedagógicas y metodológicas, requeridas en cada área misional.
16. Apoyar la elaboración y entrega periódica del planeador de clases, sesiones, talleres, o encuentros educativos, de acuerdo con el Plan Metodológico de la Estrategia y las orientaciones técnicas y administrativas definidas por la Entidad, portándose durante su desarrollo.
17. Apoyar operativamente la relación en convenios o contratos establecidos por entidades de derecho público y el ente deportivo municipal, con el fin de dinamizar e incentivar la práctica deportiva, recreativa y de actividad física en el Municipio.
18. Entregar la planificación de las actividades, programación mensual y demás documentos requeridos por el metodólogo de la entidad, con el fin de mejorar la

calidad en la prestación del servicio. 19. Proponer acciones de mejora en los procesos deportivos, recreativos y de actividad física encargados por el supervisor y/o promotor. 20. Realizar las actividades adicionales complementarias que sean requeridas por el supervisor del contrato.

2. DETALLE DE INFORME DE ACTIVIDADES

(+57) 604 289 9339
NIT: 800.019.166 - 1
Email: inder@girardota.gov.co
Calle 4ª No 16 B – 02 Girardota - Antioquia

Obligación 1: Durante este mes no se realizó acompañamiento a los seleccionados INDER en la preparación para la competencia.

Obligación 2: Durante este mes no se realizaron las evaluaciones físicas como diagnóstico ni la continuación de los test para la medición de la evolución de los deportistas.

Obligación 3: Durante este mes no se implementaron rutinas específicas orientadas al mejoramiento de la capacidad de recuperación ni a la prevención de lesiones mediante protocolos de movilidad articular, flexibilidad o entrenamiento neuromuscular.

Obligación 4: Durante este mes no se desarrollaron entrenamientos enfocados en habilidades físicas específicas para disciplinas deportivas como potencia, resistencia o velocidad.

Obligación 5: Durante este mes no se elaboraron planes de entrenamiento estructurados con enfoque en el mejoramiento de capacidades físicas evaluadas.

Obligación 6: Durante este mes no se realizó la aplicación de procesos de periodización del entrenamiento en fases de preparación general, específica o de competición. Durante este mes no se implementaron estrategias específicas de recuperación como sesiones de estiramiento, masajes o control del descanso orientadas a evitar el sobreentrenamiento.

Obligación 7: Durante este mes no se llevó a cabo el seguimiento semanal o mensual de los progresos mediante test físicos.

Obligación 8: Durante este mes no se brindó apoyo a competencias del proyecto Juegos Deportivos Institucionales tales como escolares, intercolegiados, departamentales, festival de festivales o eventos del Deporte Social Comunitario.

Obligación 9: Durante este mes no se participó en capacitaciones del área metodológica ni se realizaron entregas relacionadas con reportes de usuarios o competencias de preparación.

Obligación 10: Durante este mes no se propusieron acciones de mejora en los procesos deportivos liderados.

Obligación 11: Durante este mes no se programaron reuniones institucionales por parte de la supervisión y/o el promotor.

Obligación 12: Durante este mes no se generaron reportes de novedades ni se presentaron situaciones que requieren la activación de protocolos institucionales.

Obligación 13: Durante el mes no se presentaron requerimientos para apoyar actividades o

eventos institucionales adicionales, ni se convocó la participación en delegaciones o eventos externos relacionados con el objeto contractual.

Obligación 14: Se da cumplimiento a la obligación de planear y ejecutar las sesiones de clase en los diferentes grupos de la oferta asignada desde los programas de Actividad Física, Recreación y Aprovechamiento del tiempo libre, mediante la realización de actividades en el CPS (Centro de Promoción de la Salud), en el horario establecido de lunes a viernes de 4:00 p.m. a 8:00 p.m.

Durante este tiempo, se llevó a cabo la atención y orientación de los grupos asignados, garantizando la adecuada planificación y ejecución de sesiones enfocadas en el desarrollo de capacidades físicas, recreativas y el aprovechamiento del tiempo libre.

Los grupos atendidos corresponden a: AFCPS 009, AFCPS 010, AFCPS 011, AFCPS 012, AFCPS 013, AFCPS 014 y AFCPS 015, con quienes se desarrollaron actividades estructuradas de acuerdo con los lineamientos metodológicos establecidos, promoviendo la participación activa, el bienestar físico y la integración de los usuarios.

De esta manera, se evidencia el cumplimiento de la obligación, asegurando la prestación del servicio de manera continua, organizada y acorde a los objetivos del programa

OBJETIVO MENSUAL:
Fortalecer y mejorar la condición física general de los usuarios mediante la implementación de rutinas Full Body de intensidad media-alta, favoreciendo el desarrollo de la fuerza, resistencia, coordinación y capacidad cardiorrespiratoria, promoviendo la autonomía, el control corporal y la ejecución técnica adecuada de los ejercicios.

Semana 1:
Se dio continuidad a la metodología de circuitos, incorporando rutinas Full Body con intensidad media. Se reforzó la correcta ejecución técnica de los movimientos básicos, priorizando el control corporal.

Semana 2:
Se incrementó gradualmente la intensidad de las rutinas mediante la combinación de ejercicios multiarticulares y funcionales. Se integraron ejercicios de fuerza y resistencia, favoreciendo el trabajo simultáneo de diferentes grupos musculares y promoviendo una mayor exigencia física.

Semana 3:
Se fortaleció el componente cardiorrespiratorio mediante circuitos continuos de intensidad media-alta, reduciendo los tiempos de recuperación e incrementando los periodos de trabajo. Se realizaron secuencias dinámicas orientadas a mejorar la resistencia física general y la tolerancia al esfuerzo.

Semana 4:
Se consolidó el proceso a través de circuitos integrales Full Body de mayor exigencia, combinando fuerza, resistencia, coordinación y estabilidad.

Obligación 15: Durante este mes no participó en jornadas de construcción, socialización o actualización de herramientas pedagógicas y metodológicas requeridas en el área misional.

Obligación 16: Durante este mes no se realizó apoyo en la elaboración ni en la entrega periódica del planeador de clases, sesiones, talleres o encuentros educativos, conforme al Plan Metodológico de la Estrategia y las orientaciones técnicas y administrativas definidas por la entidad.

Obligación 17: Durante este mes no se brindó apoyo operativo en la relación de convenios o contratos establecidos entre entidades de derecho público y el ente deportivo municipal.

Obligación 18: Se da cumplimiento a la obligación de entregar la planificación de las actividades, programación mensual y demás documentos requeridos por el metodólogo de la entidad, mediante la elaboración y entrega oportuna de la planeación mensual correspondiente a las actividades desarrolladas en el CPS (Centro de Promoción de la Salud).

La programación mensual permite orientar de manera adecuada la ejecución de las actividades realizadas en el horario de lunes a viernes de 4:00 p.m. a 8:00 p.m., garantizando coherencia, continuidad en los procesos y mejorando la calidad en la prestación del servicio ofrecido a la comunidad.

De esta manera, se evidencia el cumplimiento de la obligación, contribuyendo al seguimiento, organización y fortalecimiento de los procesos metodológicos del programa.

Obligación 19: Se da cumplimiento a la obligación de proponer acciones de mejora en los procesos deportivos, recreativos y de actividad física, mediante la propuesta de habilitar un día adicional de asistencia para los usuarios dentro de los horarios matriculados.

Esta acción busca fortalecer la continuidad en los procesos, optimizar el aprovechamiento del tiempo libre y brindar un servicio más completo y de mayor calidad a la población atendida, contribuyendo así al mejoramiento de la prestación del servicio.

OBIGACION 20 De igual manera, se brindó apoyo a las vacaciones recreativas, participando en los eventos durante la semana

3. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS

Durante el presente mes se mantuvieron como referencia las sugerencias formuladas anteriormente, orientadas al mejoramiento del servicio.

4. ACTIVIDADES PARA EL SIGUIENTE MES

- Continuar con la ejecución del objeto y las obligaciones establecidas en el contrato, apoyo en las actividades y eventos que la coordinación solicite.

5. ANEXOS

#	DESCRIPCIÓN EVIDENCIA	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
1	**1 DE JULIO VACACIONES RECREATIVAS**	
2	**2 DE JULIO VACACIONES RECREATIVAS**	

3	**3 DE JULIO VACACIONES RECREATIVAS**		
4	**7 DE JULIO Grupo AFCPS 011**		
5	**8 DE JULIO Grupo AFCOS 012**		

(+57) 604 289 9339
NIT: 800.019.166 - 1
Email: inder@girardota.gov.co
Calle 4ª No 16 B – 02 Girardota - Antioquia

6	**9 DE JULIO** **Grupo AFCPS 009**		
7	**10 DE JULIO** **Grupo AFCPS 012**		

(+57) 604 289 9339
NIT: 800.019.166 - 1
Email: inder@girardota.gov.co
Calle 4ª No 16 B – 02 Girardota - Antioquia

8	**13 DE JULIO REEMPLAZO CPS COLISEO**		
9	**14 DE JULIO Grupo AFCPS 011**		
10	**24 DE JULIO Grupo AFCPS 012**		

(+57) 604 289 9339
NIT: 800.019.166 - 1
Email: inder@girardota.gov.co
Calle 4ª No 16 B – 02 Girardota - Antioquia

6. BALANCE FINANCIERO DEL CONTRATO

BALANCE GENERAL DEL CONTRATO	
Concepto	**Valor**
Valor inicial del contrato	$20.265.000
Valor Adiciones	N/A
Valor honorarios mensuales	$2.895.000
Valor total ejecutado a la fecha	$8.106.000
Valor a pagar al contratista	$2.895.000
Valor saldo por ejecutar	$12.159.000



_____

CONTRATISTA
C.C. 70.329.188