

# INFORME PANDEMIA COVID 19

## INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CALDAS ANTIOQUIA

JAVIER IGNACIO GÓMEZ RESTREPO

GERENTE



# MANTENIMIENTO

- ▶ Se realizó mantenimiento a la zona húmeda.
- ▶ A los escenarios deportivos se les practicó aseo general.
- ▶ Se pintó el gimnasio municipal, salón de ludoteca y zona húmeda.
- ▶ Se realizó parcheo de cancha sintética.
- ▶ Se practicó mantenimiento a las 10 bicicletas de spinning, a las máquinas de musculación donde se le realizaron ajustes al engranaje, cambio de ejes, engrasada y se usaron para no se pegara por falta de uso.



# MANTENIMIENTO ESCENARIOS DEPORTIVOS



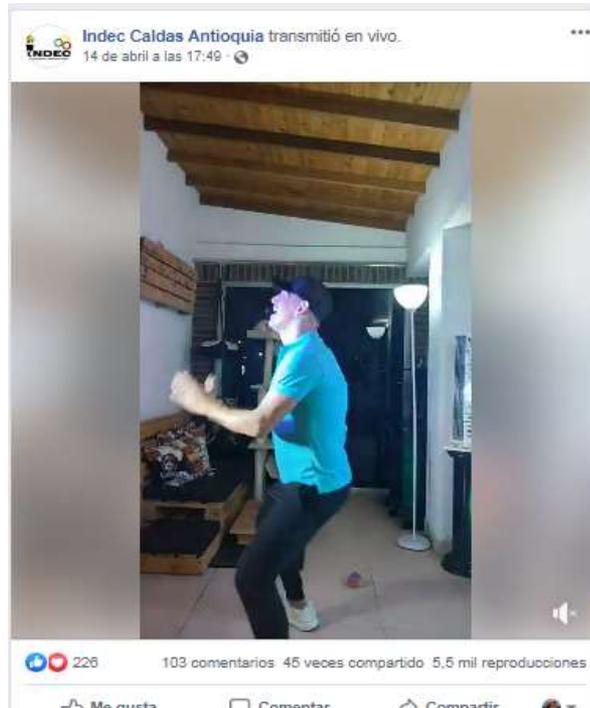
# CIERRE DE GIMNASIOS LIBRES



# HÁBITOS SALUDABLES

- ▶ Se dio inicio a las clases virtuales por medio de Facebook live y whatsapp (140 clases )
- ▶ Se vienen dictando clases personalizadas vía zoom (13 grupos personalizados)
- ▶ El impactó por clase es entre 1.500 a 5.500 personas según el número de reproducciones.
- ▶ Las visitas a la página del INDEC a la fecha son de 514.010.





**lunes**  
9:00am  
Funcional-mao  
6:00pm  
Aerobicos - Fito

**Martes**  
9:00am  
Funcional-Fito  
6:00pm  
Core-Camilo  
7:00pm  
Bike-Clem

**Miércoles**  
9:00am  
Gap-Miguel  
6:00pm  
Rumba Fito

**Jueves**  
9:00am  
Funcional-Camilo  
6:00pm  
Rumba-Mao  
7:00pm  
Bike-Clem

**Viernes**  
9:00am  
Multiclasa-Clem  
6:00pm  
Funcional-Miguel

Todos los días clases a través de nuestro facebook live

www.indeccaldas.gov.co

# CARAVANAS POR LA VIDA



Se implementó la temática de las “Caravanas por la vida” visitando los barrios y veredas del municipio, estas caravanas son apoyadas con la Policía Nacional, Defensa civil y bomberos, con el objetivo de entregar a cada lugar visitado 40 minutos de distracción y de esta manera contribuir con la salud física y mental de la población caldeña, impactando unos 8.000 ciudadanos de todas las edades.



**CARAVANA ME MUEVO EN CASA**  
Te llevamos la clase de aeróbicos  
hasta tu casa

**SÁBADO 2 DE MAYO**  
**9:00 AM**

- 9:00 AM / Margaritas
- 9:45 AM / Olaya herrera
- 10:30 AM / Primavera
- 11:15 AM / Vereda la calle

**IMPORTANTE**  
No debes salir de casa,  
sólo debes observar desde tu ventana

Organiza:  Apoya: 

**MAURICIO CANO**  
ALCALDE

[www.caldasantioquia.gov.co](http://www.caldasantioquia.gov.co)



**CARAVANA ME MUEVO EN CASA**  
Te llevamos la clase de aeróbicos  
hasta tu casa

 **Sábado 4 de abril**  
 **9:00 a.m. a 12 m.**

- 9:00 a.m. / Hábitat del Sur
- 9:50 a.m. / Camino Real
- 10:30 a.m. / Ciudadela Real
- 11:20 a.m. / Fronteras del Sur  
Sector La Raya

**IMPORTANTE**  
No debes salir de casa,  
sólo debes observar desde tu ventana

Organiza:  Apoya: 

**MAURICIO CANO**  
ALCALDE

[www.caldasantioquia.gov.co](http://www.caldasantioquia.gov.co)

# FISIOTERAPIA

Se realizaron charlas y ejercicios vía Facebook live con los siguientes temas:

- Prevención del dolor de espalda y una buena postura para el teletrabajo.
- Rutinas preventivas para los grupos de formación deportiva o deportistas del municipio.
- Tips para mejorar la circulación y la fuerza muscular.



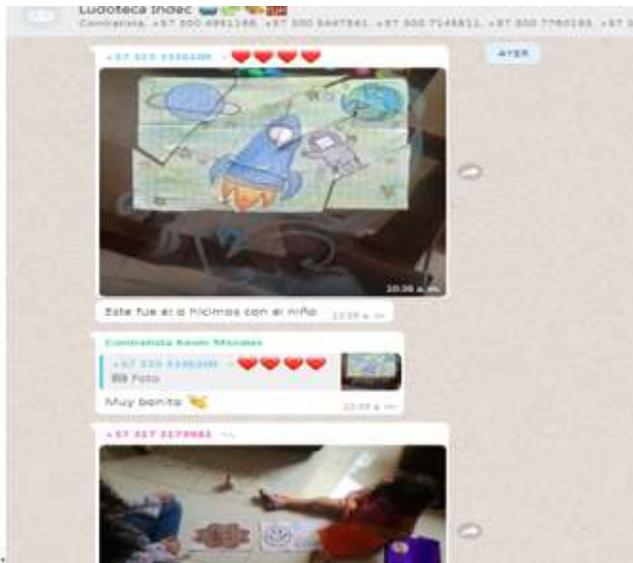
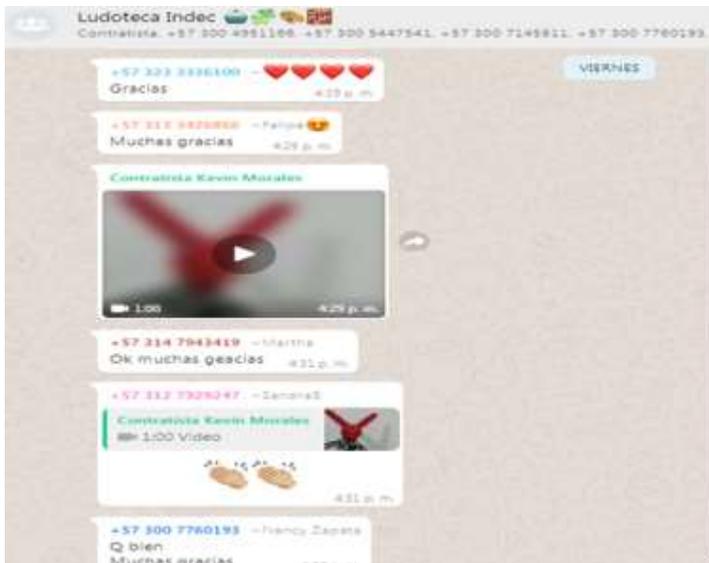
# PROYECCIÓN DEPORTIVA

Los monitores de las diferentes disciplinas iniciaron sus clases virtuales tales como porrismo, patinaje, gimnasia artística, atletismo, voleibol, ciclismo de ruta y ciclismo de montaña enfocándose en estiramientos, calentamiento y ejercicios específicos para aumentar masa muscular, aumentar flexibilidad y sostener la rutina en tiempo de cuarentena.



# CLASES VÍA WHATSAPP







Se dio inicio a las actividades de ludoteca vía Facebook Live y whatsapp donde han impactado no solo los niños si no también los adultos mayores.





## DESARROLLO PERSONAL

Descubramos la habilidad maestra para lograr éxito en la vida.

Lic. en educación física, recreación y deporte INDEC:  
CÉSAR GIOVANNI CORREA VANEGAS

**JUEVES 30 DE ABRIL**  
4:00 PM

INDEC FACEBOOK LIVE

[www.caldasantioquia.gov.co](http://www.caldasantioquia.gov.co)



## DEPORTES CALDAS

### Práctica de voleibol en casa

Monitor voleibol, instituto de recreación y deporte INDEC:  
MARIO ESPINOZA LONDONO

**LUNES 4 DE MAYO**  
3:00 PM

INDEC FACEBOOK LIVE

[www.caldasantioquia.gov.co](http://www.caldasantioquia.gov.co)



## Deportes CALDAS

### Ejercicios para practicar en casa.

## FUTBOL

Profesional en deportes, monitor futbol,  
INDEC: JORGE LUIS ESTRADA

**JUEVES 7 DE MAYO**  
3:00 PM

INDEC FACEBOOK LIVE

[www.caldasantioquia.gov.co](http://www.caldasantioquia.gov.co)



## Ludoteca

### Actividades y manualidades para desarrollar en casa

## Origami

Monitor Ludoteca, instituto de recreación y deporte INDEC:  
KEVIN ALEJANDO MORALES MOLINA

**MARTES 5 DE MAYO**  
3:00 PM

INDEC FACEBOOK LIVE

[www.caldasantioquia.gov.co](http://www.caldasantioquia.gov.co)



## Deportes CALDAS

### 10 ejercicios para mejorar la técnica de carrera en el atletismo

lic. en educación física recreación y deportes, monitor atletismo,  
INDEC: ELKIN TANGARIFE

**MIÉRCOLES 6 DE MAYO**  
3:00 PM

INDEC FACEBOOK LIVE

[www.caldasantioquia.gov.co](http://www.caldasantioquia.gov.co)

# ESTADÍSTICAS REDES SOCIALES



← Estadísticas de la audiencia

9922

Total de Me gusta de la página  
Total

+929

Nuevos Me gusta de la página  
Últimos 28 días



A Johana Calderon Herrera, Alejo Ardila y 9,9 mil personas más les gusta tu página

Edad y sexo

Las personas a las que les gusta tu página pertenecen a estos grupos de edad y sexo. Estas cifras son estimaciones.

5,8 mil (59%) **Mujeres** 4 mil (40%) **Hom**

30 %

30 %



← Estadísticas de la audiencia

A las personas que les gusta tu página se encuentran en estas ubicaciones. Estas cifras son estimaciones.

CIUDADES

PAÍSES

Medellín, Colombia	7,2 mil
Caldas, Colombia	1,5 mil
Bogotá, Colombia	153
Amagá, Colombia	56
Cali, Colombia	30
Rionegro, Colombia	26
La Estrella, Colombia	26
Envigado, Colombia	25
Itagüí, Colombia	24
Barranquilla, Colombia	21

A las personas también les gusta

A las personas que les gusta tu página también les gustan estos tipos de



Post Insights

7 de abril - 4 de mayo · Últimos 28 días

310,7 mil  
Alcance de las publicaciones

170,5 mil  
Interacciones

82  
Clics en el enlace

Publicaciones

50+ publicaciones realizadas durante los últimos 28 días.

MAYO...

RECIENTES

PUBLICACIONES CON MÁS INTERACCIONES



Publicación solo con video  
15 de abril

Alcance 64 mil  
Inter... 17,1 mil



Publicación solo con video  
25 de abril

Alcance 29,5 mil  
Interac... 9,5 mil



Publicación solo con video  
18 de abril

Alcance 22 mil  
Interac... 6,2 mil

Estadísticas de la página

Sugerencias

311,6 mil  
Alcance de la página  
▲ 197 mil últimos...

20,9 mil  
Visitas a la página  
▲ 9,4 mil últimos...

DÓNDE ESTÁ ALCANZANDO TU CONTENIDO A LAS PERSONAS

Publicaciones 310 673

Historias 0

El alcance de la página empezará a incluir el alcance de Stories

El alcance de la página empezará a registrar el número de personas que han visto algún contenido de tu página, como publicaciones e historias, en su pantalla.



Añade contenido a la historia de tu página

# APOYO HUMANITARIO

