INSTITUTO PARA EL DESARROLLO Y PRÁCTICA DEL DEPORTE LA RECREACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, INDER-GUARNE

Nit. 811.007.013-1
Dirección: Carrera 53 # 46A-368
Municipio de Guarne - Antioquia
Telefono: (604) 551 1157
Email: inder@guarne-antioquia.gov.co

DOCUMENTO EQUIVALENTE	
N°	3

Nombre del Contratista:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
Número de Cédula		43208185
Dirección:		Calle 57 #68c-65 apt 659
Ciudad/Municipio:		Bello
Número de Teléfono:		3157043503
Email:		catatangarife4320@gmail.com
Fecha:		30 de Abril de 2022
Acta de Pago:		3
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	ahorros
	Número	10332751485
Valor Total del Contrato:	$	10.500.000,00

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Prestacion de servicios de apoyo a la gestion como educador fisico en los grupos gerontologicos rurales y el programa de estilos de vida saludable	1	$ 2.100.000,00	$ 2.100.000,00

Total	$	2.100.000,00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	-
Estampilla Prohospital	$	21.000,00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	84.000,00
Valor Neto a Pagar	$	1.995.000,00

Este Documento solo aplica para personas que no estan obligadas a facturar

Para la ejecución del contrato, requiero la vinculación por un término superior a noventa (90) días continuos o discontinuos. Más de dos (2) trabajadores o contratistas asociados a la actividad.

Seleccione una opción.	SI	NO	**X**

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-04-25, 03:56:44 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 55054591

Periodo Cotización: marzo de 2022 **Periodo Servicio:** marzo de 2022

PAGADO 25/04/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	CATALINA TANGARIFE BERNAL		
Documento	CC43208185	**Dirección**	CL 57 #68 C - 65
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3157043503
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	BELLO	**Departamento**	ANTIOQUIA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL SURA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 43208185	CATALINA TANGARIFE BERNAL	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.000.000	$ 160.000	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 1.000.000	$ 125.000	0,522	$ 1.000.000	$ 5.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 290.300

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 0	$ 160.000	$ 125.000	$ 5.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 290.300	$ 0	$ 290.300

ARUS, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77. Línea Ética: 018000 517806.

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

Comprobante

de pago en línea

ENLACE OPERATIVO S.A.

Pago realizado por: DANIELA ORTIZ ORTIZ

Nro. de recibo: 55054591

Descripción del pago: Pago de Seguridad Social

Identificación del contribuyente: 10.0.19.58

Concepto: CC

Razón Social: 43208185

Fecha y hora de la transacción: Lunes 25 de Abril de 2022 03:52:00 PM

Nro. de comprobante: 0000069844

Valor pagado: $ 290,300.00

Cuenta: *******7454

Bancolombia S.A.

Comuníquese con nuestra Sucursal Telefónica Bancolombia: Bogotá 343 0000 - Medellín 510 9000 - Cali 554 0505 - Barranquilla 361 8888 - Cartagena 693 4400 - Bucaramanga 697 2525 - Pereira 340 1213 - El resto del país 01 800 09 12345 - Sucursales Telefónicas en el exterior: España 900 995 717 - Estados Unidos 1866 379 9714, en caso de recibir una alerta o notificación de una transacción que presenta alguna irregularidad.

Bancolombia nunca le solicitará sus datos personales o de sus productos bancarios mediante vínculos de correo electrónico. En caso de recibir alguno, repórtelo de inmediato a correosospechoso@bancolombia.com

Datos de referencia del contrato					
Periodo del informe:	ABRIL		**Supervisor del Contrato:**	**Oscar Alexander Guevara Saavedra**	
Contratista:	CATALINA TANGARIFE BERNAL	**Objeto del contrato:**	Prestación de servicios de apoyo a la gestión como educador físico en los grupos gerontológicos rurales y el programa de estilos de vida saludable	**No. Del contrato:**	084

Detalle de avance en productos y actividades					
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**N°. De usuarios atendidos**	**Observaciones**
1	Informar a la comunidad acerca de la oferta de servicios de la entidad y los programas que acompaña	Realice la convocatoria para los diferentes programas ofrecidos por el instituto, siempre invitando a que le cuenten a sus allegados, familiares o amigos de las actividades ; la divulgación de la información la realice a través de las redes sociales .	fotografía	85 usuarios en los grupos de adulto mayor 197 niños y niñas de las instituciones educativas 27 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 13 usuarios de aeróbicos urbanos	La información de la diferente programación del instituto lo realizo dentro de los diferentes grupos y el vos a vos de los mismos usuarios

2	Acompañar los eventos locales que se realicen en el municipio, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	En el mes de Abril realice apoyo en el evento institucional Acua el día 7 de abril en el marco de la celebración del día mundial de la actividad física.	fotografía		Hubo buena asistencia y buenos comentarios acerca de la actividad por parte de los usuarios asistentes.
3	Acompañar los eventos regionales que se desarrollen en el departamento de Antioquia en los que participe en representación del municipio de Guarne, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	27 de abril asistí a la capacitación "actividad física musicalizada" dictada por Indeportes Antioquia y el programa "por su salud, muévase pues"	fotografía	13 promotores de actividad física	Excelente capacitación , para el tema tan amplio debería ser más encuentros para profundizar en los temas , pues se vieron temas importantes someramente.
4	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	Realice registro fotográfico y diligenciamiento de planillas de asistencia para llevar control de los usuarios atendidos y evidencia para el informe mensual.	Fotografías y planillas de asistencia	85 usuarios en los grupos de adulto mayor 197 niños y niñas de las instituciones educativas 27 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 13 usuarios de aeróbicos urbanos	No hay observaciones

5	Aplicar de manera adecuada y oportuna los correctivos y estímulos a los participantes de las sesiones que acompaña en el marco de su objeto contractual.	Durante las sesiones se realizan los respectivos correctivos de acuerdo a las necesidades que se presenten tales como : corrección de postura durante las sesiones , llamado de atención por llegadas tarde a las clases , llamados de atención por faltas de asistencia , invitación a los diferentes , clases , semilleros que se ofrece en el instituto	fotografía	85 usuarios en los grupos de adulto mayor 197 niños y niñas de las instituciones educativas 27 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 13 usuarios de aeróbicos urbanos	Se le recuerda continuamente a los usuario que deben de realizar las actividades a su propio ritmo y capacidad
6	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	Realice informe del mes de Abril donde se comunica las actividades que se realizaron durante el mes en los diferente grupos en los cuales realizo actividades .	Fotografías y planillas	85 usuarios en los grupos de adulto mayor 197 niños y niñas de las instituciones educativas 27 usuarios del grupo de estilos	No hay observaciones

				de vida saludable 13 usuarios de aeróbicos urbanos	
7	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	Realice convocatoria permanente durante todo el mes para hacer obtener más participantes en los diferentes grupos de adulto mayor , grupo de etilos de vida saludable y aérobico en la vereda de la candelaria ; la convocatoria se realiza en cada encuentro con los grupos	Fotografía	85 usuarios en los grupos de adulto mayor 197 niños y niñas de las instituciones educativas 27 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 13 usuarios de aeróbicos urbanos	Realice una invitación permanente para convocar y motivar a más personas a pertenecer a los diferentes grupos como estilos de vida saludable, grupo de aeróbicos y grupos de adulto mayor.
8	Participar en el desarrollo de las jornadas pedagógicas que se programen en la entidad con la finalidad de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos del programa que acompaña	Asistí a las diferentes jornadas pedagógicas que se realizan durante este mes: 1 de abril capacitación en Rumba 21 de abril capacitación con fisioterapia y reunión del equipo de trabajo	Fotografía e inscripción	13 promotores de Actividad Física.	Requerimos seguir con las capacitaciones para obtener nuevas ideas y así conseguir un mejor desarrollo de las actividades del programa.

		27 de abril capacitación de indeportes Antioquia en rumba			
9	Educación física en las instituciones educativas y los grupos gerontológicos de la zona rural del municipio para un total de (16) sesiones semanales, las cuales pueden ser realizadas de forma virtual utilizando las diferentes plataformas digitales, en virtud de la pandemia del Coronavirus COVID – 19 o de forma presencial cumpliendo con los protocolos de Bioseguridad para evitar el contagio, de acuerdo a las Directrices Nacionales, Departamentales y Municipales	Este mes realice en las instituciones educativas actividades de rondas de coordinación, atención, memoria capacidad de reacción y circuitos de habilidades básicas como saltar, correr, rodar, desplazamientos en diferentes direcciones; también se celebró la semana del movimiento en las instituciones educativas. Con el adulto mayor realice diferentes actividades musicalizadas especialmente en la celebración de la semana del movimiento, trabaje estimulación muscular con el propio peso y con algunos materiales como bastones, sillas, se realiza actividad de coordinación óculo manual y oculo pedica, actividades recreativas de trabajo en equipo, actividades de concentración y juegos realice el diligenciamiento de las planillas de asistencia mensual.	Planillas de asistencia fotografías	85 usuarios de los grupos de adulto mayor 197 niños y niñas de las instituciones educativas	Por motivos de lluvia se tuvo que realizar el plan B en varias clases en las instituciones educativas que consistía en rondas que no necesitan de mucho espacio como el baile de la ensalada ,el bugui bugui y don Federico.
10	Diez (10) sesiones semanales de actividad física en el programa “estilos de vida saludable	Realice diferentes sesiones de clase donde cada una tiene un objetivo diferente , realice ejercicios de equilibrio circuitos de fuerza, circuitos	Planillas de asistencia y fotografías	27 usuarios	El grupo se mantiene con buena asistencia incluso en los días lluviosos, siempre con muy buena actitud y

		de resistencia , actividades musicalizadas especialmente en la semana del movimiento , actividades de coordinación , realice el diligenciamiento de las planillas de asistencia mensual			disposición a las actividades propuestas
11	Dos (2) sesiones semanales de aeróbicos en La Candelaria.	realice actividades musicalizada, rumba aeróbica para mejorar la resistencia aeróbica de esta población, dentro de la clase de aeróbico estoy implementando en la rutina ejercicios de Tae Bo y finalizando se realizan ejercicios funcionales, realice diligenciamiento de las planilla de asistencia.	Planillas de asistencia Fotografía	13 usuarios.	El número de asistentes se mantiene; de hecho están solicitando otra clase a la semana.
12	Acompañamiento a las actividades que determine la Gerencia, con previa antelación, para el buen funcionamiento y fortalecimiento del Instituto en la atención a los usuarios del INDER – GUARNE.	En el mes de Abril no acompañe ningún actividad determinada por la gerencia porque no fui convocada a realizar ningún apoyo	N/A	N/A	Me encuentro a disposición para apoyar las actividades que surjan .
13	Apoyar la implementación y puesta en marcha de los protocolos de Bioseguridad del Instituto en sus actividades	Se hace énfasis en el autocuidado , en el lavado de manos antes y después de las actividades	fotografía	85 usuarios en los grupos de adulto mayor 197 niños y niñas de las instituciones educativas	Se hace énfasis en el lavado de manos después de las clases y el uso de tapabocas durante estas, espacialmente si se tiene algún síntoma gripal.

				27 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 13 usuarios de aeróbicos rurales	
Firma de Quien Reporta					
Visto Bueno					**aprobado**

Fecha:	4 de Abril	**Fecha:**	4 de Abril de 2022
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	INDER	**Lugar:**	Bellavista
Actividad	Estilos de vida saludable	**Actividad**	Adulto mayor
			

Fecha:	5 de Abril de 2022	**Fecha:**	7 de abril de 2022
Número de Actividad Contractual:	9	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	San José	**Lugar:**	INDER
Actividad	Adulto mayor	**Actividad**	ACUA
			

Fecha:	19 de abril de 2022	**Fecha:**	26 de Abril de 2022
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	INDER	**Lugar:**	INDER
Actividad	Estilos de vida saludable	**Actividad**	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
			

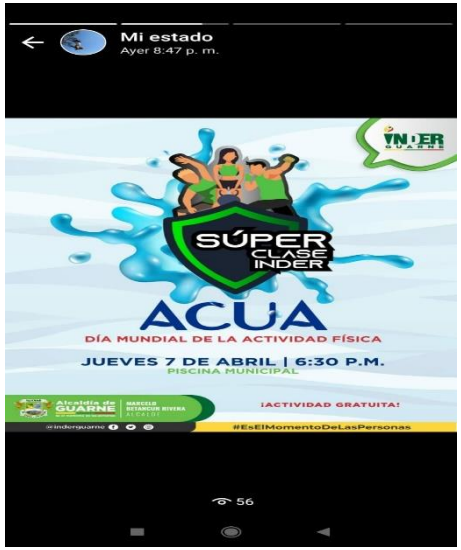
Fecha:	1 de Abril de 2022	**Fecha:**	22 de Abril de 2022
Número de Actividad Contractual:	8	**Número de Actividad Contractual:**	9-13
Lugar:	Centro vida	**Lugar:**	Canoas
Actividad	Capacitación en Rumba	**Actividad**	Instituciones educativas
			

Fecha:	18 de abril de 2022	**Fecha:**	25 de abril de 2022
Número de Actividad Contractual:	5	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	INDER	**Lugar:**	Bellavista
Actividad	Estilos de vida saludable	**Actividad**	Adulto mayor
			

Fecha:	27 de abril de 2022	**Fecha:**	17 de abril de 2022
Número de Actividad Contractual:	11	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	La Candelaria	**Lugar:**	Bellavista
Actividad	Aeróbicos rurales	**Actividad**	Adulto Mayor
			

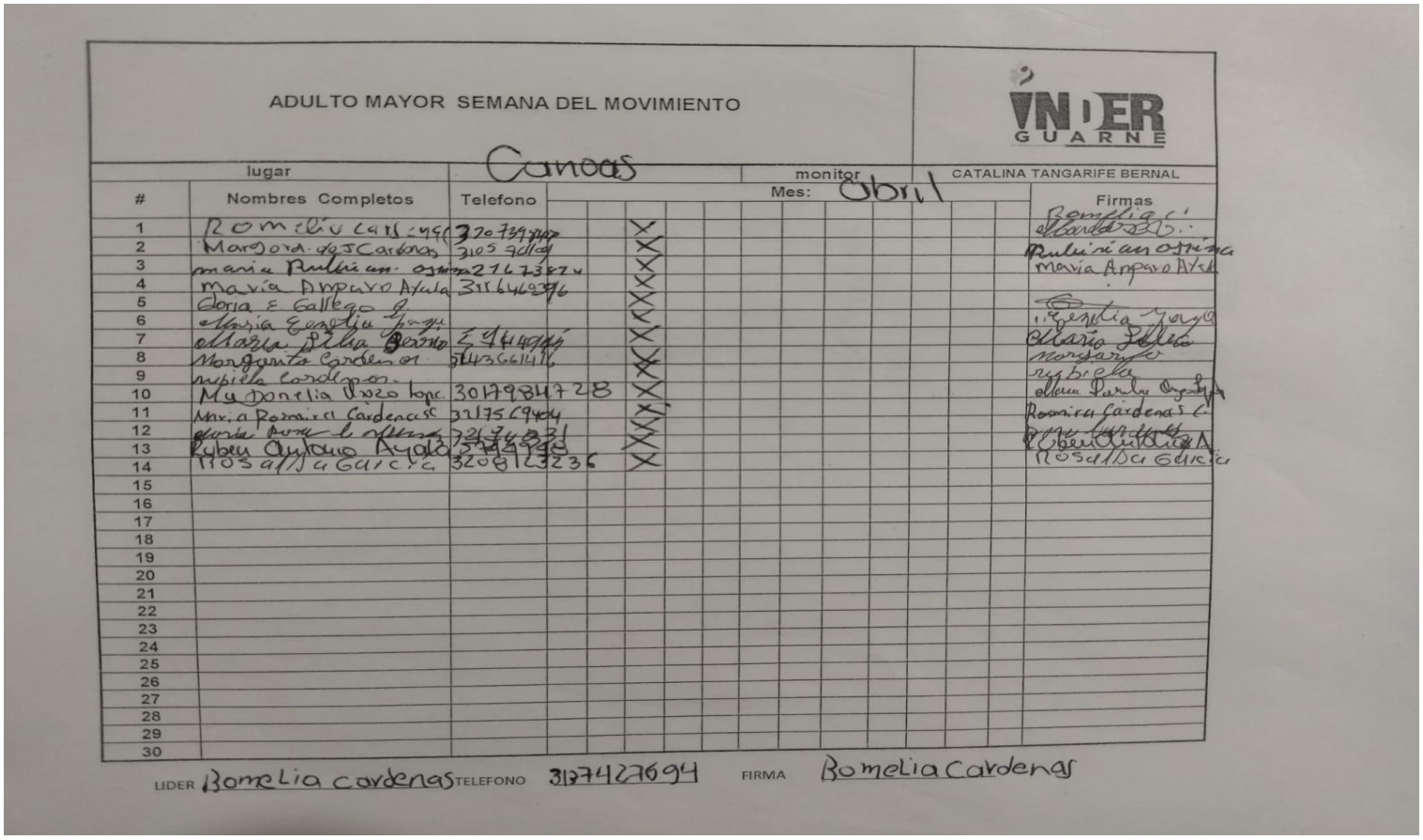
Fecha:	22 de abril de 2022	**Fecha:**	20 de abril de 2022
Número de Actividad Contractual:	9	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	La Canoas	**Lugar:**	Berracal
Actividad	Adulto mayor	**Actividad**	Instituciones educativas
			

Fecha:	21 de abril de 2022	**Fecha:**	21 de abril de 2022
Número de Actividad Contractual:	8	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	INDER	**Lugar:**	Fisioterapia
Actividad	Reunión equipo de trabajo	**Actividad**	Capacitación
			

Fecha:	6 de abril de 2022	**Fecha:**	27 de Abril de 2022
Número de Actividad Contractual:	1	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	Redes sociales	**Lugar:**	Rionegro
Actividad	Divulgación de información	**Actividad**	Capacitación
			

Fecha:	27 de abril de 2022	**Fecha:**	12 de abril de 2022
Número de Actividad Contractual:	3-8	**Número de Actividad Contractual:**	7- 10
Lugar:	Rionegro	**Lugar:**	INDER
Actividad	Capacitación	**Actividad**	Estilos de vida saludable
			

PLANILLAS ASISTENCIA SEMANA DEL MOVIMIENTO.



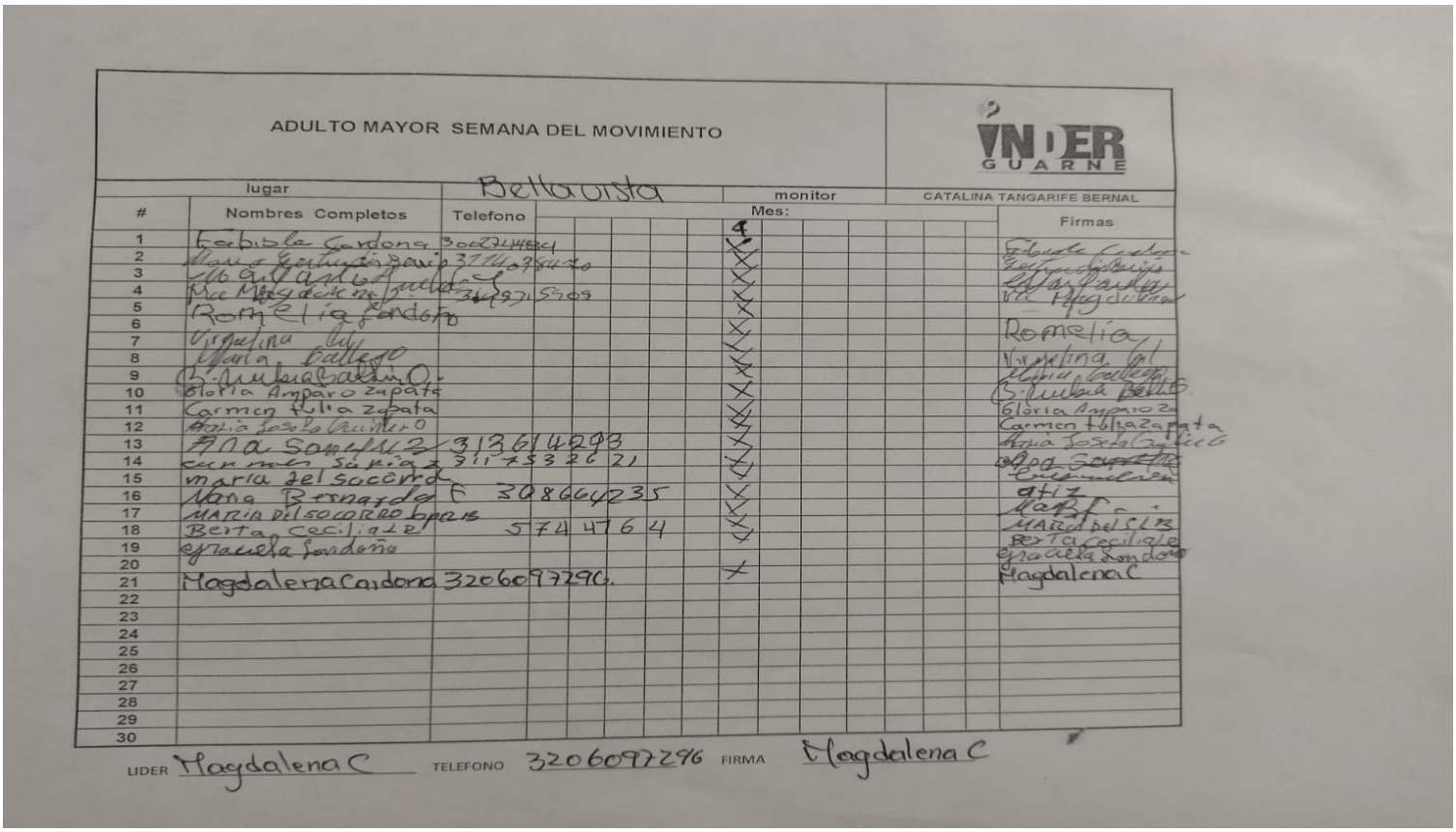
ADULTO MAYOR SEMANA DEL MOVIMIENTO

VNDER GUARNE

lugar: Canoas | monitor: CATALINA TANGARIFE BERNAL | Mes: Abril

#	Nombres Completos	Telefono	Firmas
1	Romelia Card...	3207...	Romelia C.
2	Margoria Ag... Cardenas	3105 9...	Rubiniana Ospina
3	maria Rubiniana Ospina	2167387...	Maria Amparo Ayala
4	Maria Amparo Ayala	3116462396	
5	Gloria E Gallego G		
6	Maria Eugenia Jaramillo		
7	Maria Delia Berrio	5144744	
8	Margarita Cardenas	5143661411	
9	Mabiela Londoño		
10	Ma Romelia Arzo lopez	3017984728	
11	Maria Ramira Cardenas	3117579404	
12	Maria Rosa L Ospina	3217497321	
13	Ruben Antonio Ayala	3117497...	
14	Rosalba Garcia	3208123236	
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

LIDER Romelia cardenas TELEFONO 3174427694 FIRMA Romelia Cardenas



ADULTO MAYOR SEMANA DEL MOVIMIENTO

VNDER GUARNE

lugar: Bellavista | monitor: CATALINA TANGARIFE BERNAL | Mes: 4

#	Nombres Completos	Telefono	Firmas
1	Eerbibla Cardona	3006274486	Eerbibla Cardona
2	Maria Gertrudis Davila	3206...	Maria Gertrudis Davila
3	Margarita Zuleta		Margarita Zuleta
4	Rosa Magdalena Zuleta	3...	Rosa Magdalena Zuleta
5	Romelia Cardona		
6			Romelia
7	Virgelina Gil		Virgelina Gil
8	Maria Gallego		Maria Gallego
9	S. Maribel Bolivar O.		S. Maribel Bolivar O.
10	Gloria Amparo Zapata		Gloria Amparo Zapata
11	Carmen Tulia Zapata		Carmen Tulia Zapata
12	Maria Isabel Cardona		Maria Isabel Cardona
13	Ana Sanchez	3136140298	Ana Sanchez
14	carmen Sofia Z	3117533021	Carmen Sofia Z
15	maria del socorro		Maria del Socorro
16	Nana Bernarda F	3086642335	Nana Bernarda F
17	MARIA DEL SOCORRO bpares		MARIA DEL SOCORRO
18	Berta Cecilia Z	5744764	Berta Cecilia Z
19	Graciela Londoño		Graciela Londoño
20			
21	Magdalena Cardona	3206097296	Magdalena C
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

LIDER Magdalena C TELEFONO 3206097296 FIRMA Magdalena C

ADULTO MAYOR SEMANA DEL MOVIMIENTO

INDER GUARNE

lugar: San Jose | monitor: CATALINA TANGARIFE BERNAL | Mes: Abril

#	Nombres Completos	Telefono	5	Firmas
1	Mª cecilia H. H	3226724057	X	Mª cecilia
2	Angela Maria	3207,71674	X	
3	Beatriz Osorio. I	3012423805	X	
4	Maria Lucia Ha-n	3127925545	X	
5	Ruby Berrio Ayda	3226569362	X	
6	Gloria Patricia	3023661687	X	Gloria Z
7	Maria Patricia Cal	3104409919	X	Mª Patricia C
8	Rosmira del Carmen	M 21785846	X	Rosmira del C
9	Maria Lopez	3206960795	X	Maria Lopez
10	Marlene Lopez	4792247	X	Maria Lopez
12	Luzmila Lara	3206898609	X	Luzmila L
13	Gloria Maria C.	3202253222 San jose	X	Gloria C.
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SEMANA DEL MOVIMIENTO

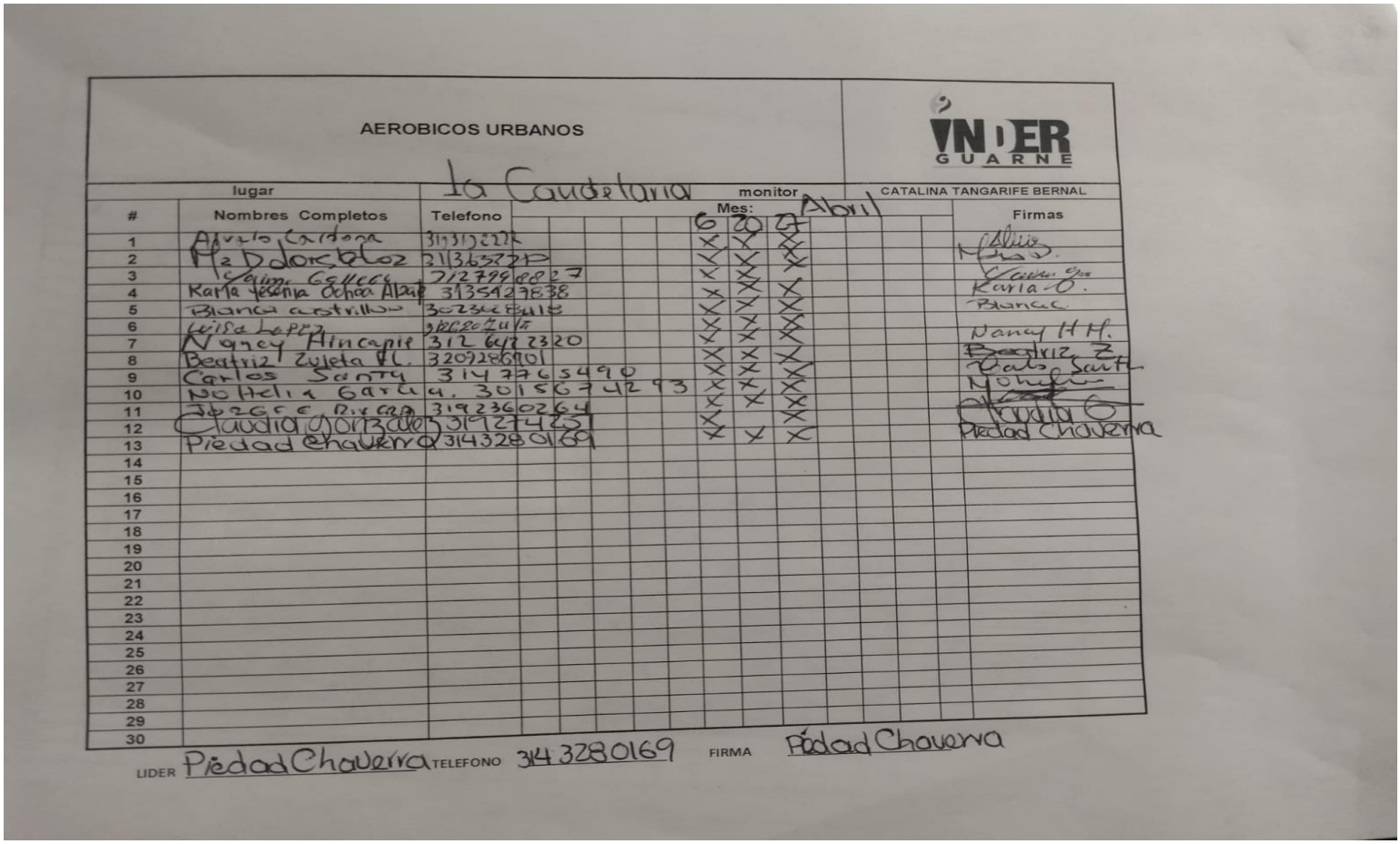
INDER GUARNE

lugar | monitor: CATALINA TANGARIFE BERNAL | Mes: abril

#	Nombres Completos	Telefono	4	5	6	7	Firmas
1	Yaneliz Catano	3004660020	X	X	X	X	
2	Candida Alcala	3574170	X	X	X	X	Candida A.
3	Gloria E Sanchez D	3203303914	X	X	X	X	Gloria E
4	Dayana Murillo	3137155980	X	X	X	X	
5	Jeffrey Daly	3127321504	X	X	X	X	
6	Luz Marina Garcia	3148329988	X	X	X	X	Luz Marina Garcia
7	Romulo Arango Rojas	3137911748	X	X	X	X	
8	Iraida London	3117793582	X	X	X	X	
9	Blanca Nelly Carmona	3196074964	X		X		Blanca N. Carmona
10	Maria Haydee Acevedo	3137214233	X	X	X	X	
11	Nora Osorio	3211053412	X	X	X	X	
12			X	X	X		
13	Carmen J Gomez	3007818382	X	X	X	X	
14	Mercedes del Rio T	3113110573	X		X	X	
15	Ma Soledad Rivera	3232976837	X	X	X		M. Soledad
16	Gloria Cecilia P	3122057355	X	X	X	X	Gloria P
17	Ma Rosalba Gallego	3002745650	X	X	X	X	
18	Beatriz Herrera R.	300855	X	X	X	X	
19	Gloria Stella Franco	3004785255	X	X		X	
20	Maria Gertrudis	3147301776	X	X	X	X	
21	Elia Ortiz H	3122415938	X		X	X	
22	Elvira Restrepo	3125619923	X	X	X		
23	Bertha Edilma Ochoa	3117390415	X	X			
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

FIRMA

PLANILLA ASISTENCIA AEROBICOS URBANOS.



AEROBICOS URBANOS

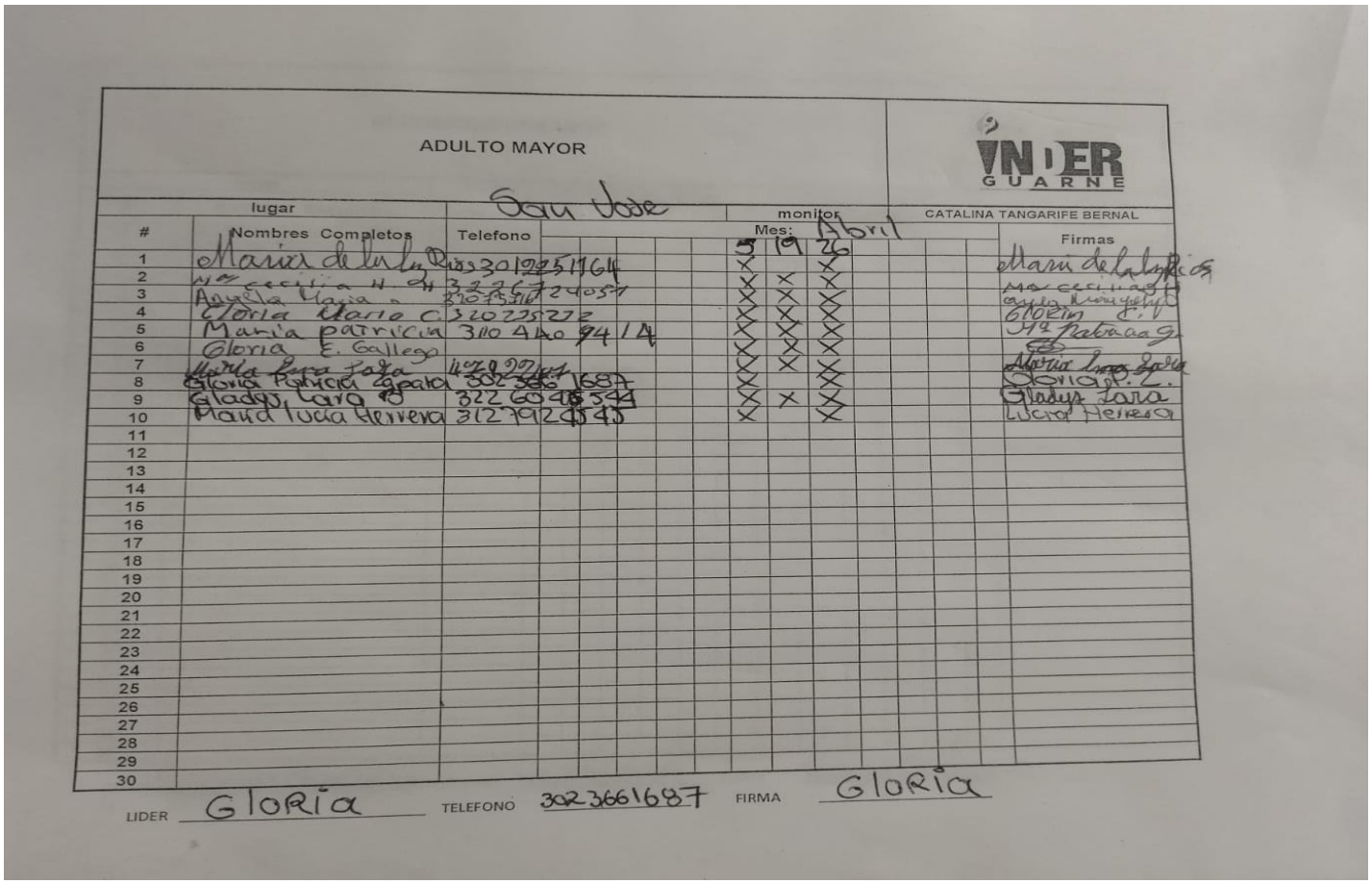
INDER GUARNE

lugar: la Candelaria | monitor: CATALINA TANGARIFE BERNAL | Mes: Abril

#	Nombres Completos	Telefono	6	20	27	Firmas
1	Alvaro Cardona	3113132224	X	X	X	
2	Pz Dolorcitos	2113657227	X	X	X	
3	Yaima Cuellar	3127998827	X	X		
4	Karla Yesenia Ochoa Alzate	3135929838	X	X	X	
5	Blanca castrillon	3023467118	X	X	X	
6	Luisa Lopez	3102204476	X	X	X	
7	Nancy Hincapie	312 6172320	X	X	X	
8	Beatriz Zuleta M.	3209286901	X	X	X	
9	Carlos Santy	3147765490	X	X	X	
10	Nohelia Garcia	3015674293	X	X	X	
11	Jaqueline Rivera	3192360264	X		X	
12	Claudia Gonzalez	3197274251	X		X	
13	Piedad Chaverra	3143280169	X	X	X	
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

LIDER Piedad Chaverra TELEFONO 3143280169 FIRMA Piedad Chaverra

PLANILLAS ASISTENCIA ADULTO MAYOR



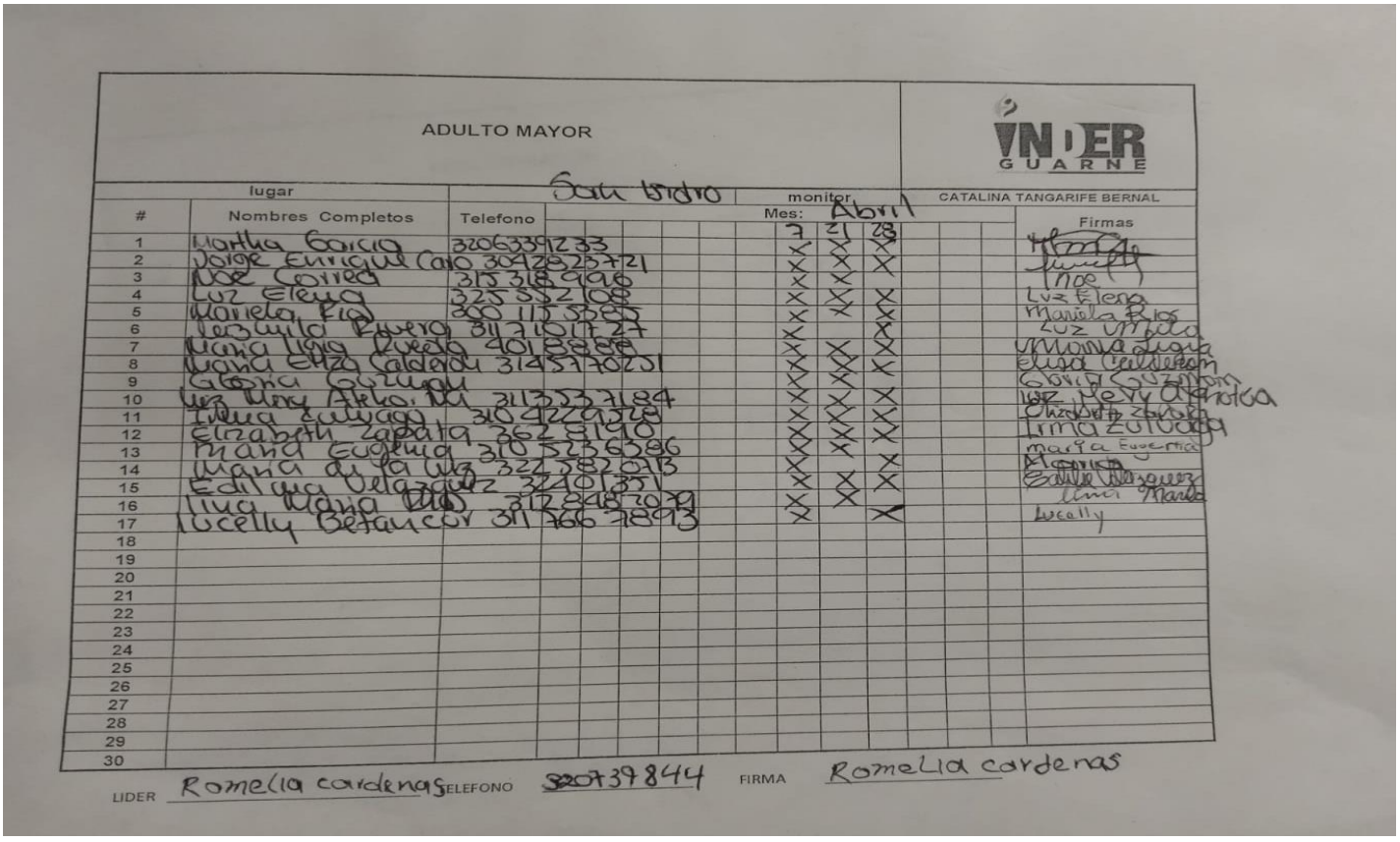
ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

lugar: San José | monitor: CATALINA TANGARIFE BERNAL | Mes: Abril

#	Nombres Completos	Telefono	5	19	26	Firmas
1	María de la Luz Ríos	3012251764	X	X	X	
2	Mª Cecilia H. H.	3226724057	X	X	X	
3	Angela María [illegible]	3207	X	X	X	
4	Gloria María C.	3102255272	X	X	X	
5	María patricia	3110440941	X	X	X	
6	Gloria E. Gallego		X	X	X	
7	María Lara Zapata	4270207	X	X	X	
8	Gloria Patricia Zapata	302 366 1687	X		X	
9	Gladys Lara	322 6048544	X	X	X	
10	María Lucía Herrera	3127924545	X		X	
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

LIDER GLORIA TELEFONO 3023661687 FIRMA GLORIA



ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

lugar: San Isidro | monitor: CATALINA TANGARIFE BERNAL | Mes: Abril

#	Nombres Completos	Telefono	7	21	28	Firmas
1	Martha Garcia	3206339233	X	X	X	
2	Jorge Enrique Cano	3042825721	X	X	X	
3	Noe Correa	315 318 9996	X	X		Noe
4	Luz Elena	325 552 108	X	X	X	Luz Elena
5	Mariela Rios	320 112 5869	X	X	X	Mariela Rios
6	Lesmilo Rivera	3117101727	X		X	Luz Mila
7	Maria Ligia Pineda	4018888	X	X	X	Maria Ligia
8	Maria Elizabeth Caldado	3145770251	X	X	X	Elisa Castellanos
9	Gloria Guzman		X	X		Gloria Guzman
10	Luz Mary Arboleda	3113537184	X	X	X	Luz Mary Arboleda
11	Lilia Estiven	3104229729	X	X	X	Elizabeth Zapata
12	Elizabeth Zapata	362 5190	X	X	X	Lina Zuluaga
13	Maria Eugenia	3105236396	X	X		Maria Eugenia
14	Maria de la Luz	3225820913	X		X	Maria
15	Edilma Velazquez	3240137	X	X	X	Edilma Velazquez
16	Lina Maria	3128483079	X		X	Lina Maria
17	Lucelly Betancur	3117663893	X			Lucelly
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

LIDER Romelia cardenas TELEFONO 3207378444 FIRMA Romelia cardenas

ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

lugar: Berracal | monitor: CATALINA TANGARIFE BERNAL | Mes: Abril

#	Nombres Completos	Telefono	6	20	27	Firmas
1	Dora Baydon	315 865 0533	X	X	X	Dora
2	Gloria Cecilia Yepes	3116242330	X	X	X	Gloria Cecilia Yepes
3	Luz Dolly Herrera T.	3116826896	X	X	X	Dolly Herrera
4	Esperanza Arbeláez	3126502365	X	X	X	Esperanza
5	Gabriela Yepes	4787948	X		X	Gabriela Yepes
6	Berta Lucia Mora Z	3104719457	X	X	X	Berta
7	Carmen Lucia Yepes R	3122443244	X	X	X	Sely
8	Martha Doris Bedoya	3128658721	X		X	Martha Bedoya
9	Olivia de Monsalve C	3104282462	X	X	X	Olivia
10	Carmelina Sanchez		X		X	Carmelina Sanchez
11	Gabriela Yepes	3012085	X	X	X	
12	Ana Ligia Hoyos	3106821779	X	X	X	Ligia Hoyos
13	Piedad del C Ramirez R			X	X	Piedad del C. R.
14	Nolleny Yepes R	3008242224		X	X	Nolleny Yepes R.
15	Celia Rebeiz Reyes			X	X	Celia Rebeiz
16	Luis Fernando Ramirez			X	X	Luis Fernando R.
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

LIDER Gloria Cecilia Yepes Abril TELEFONO 3116242330 FIRMA Gloria Cecilia Yepes

ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

lugar: Bellavista | monitor: CATALINA TANGARIFE BERNAL | Mes:

#	Nombres Completos	Telefono	4	18	25	Firmas
1	Romelia Cardona	3146[illegible]	X	X	X	Romelia
2	Febronia Cardona	3002[illegible]	X	X		Febronia Cardona
3	Carmen Julia Zapata			X	X	Carmen Julia Z.
4	Margarita Hurtado	3233148[illegible]	X	X	X	Margarita Hurtado
5	Magdalena Cardona	3206097296	X		X	Magdalena C.
6	Magdalena Lopez	3148[illegible]	X	X		Ana Sanchez
7	Graciela Londoño		X		X	Ana
8	Ana Sanchez	3249640	X	X	X	Claudia Arias
9	Claudia Arias	3218942815	X	X	X	Berta L. R.
10	Berta Cecilia R	5744761	X	X	X	
11	Maria Isabel Gomez	3108938605	X		X	MARIA DEL S L
12	Maria del Socorro Lopez B		X		X	
13	Angelina G Ll		X	X	X	Luis Zapata
14	Luis Zapata	3368[illegible]	X	X		Maria Amparo
15	Silvia Elena Zapata	3217925755	X	X		Honaira Duque
16	Honaira Duque	3206401421	X	X	X	Dora Gallego.
17	Dora Gallego	3144320316	X			Gloria Amparo
18	Gloria Amparo Z R	3224933146	X	X	X	Maria Isabel Cardona
19	Maria Isabel Cardona O	3053064153	X	X		Maria Gertrudis R.
20	Maria Gertrudis B	3174035440		X	X	Maria del Socorro
21	Maria del Socorro	3207761254	X	X	X	Blanca Nubia Peña
22	Blanca Nubia Peña	3108472804	X	X	X	Ortiz
23	Maria Socorro	—	X	X	X	Luz Elena Rios
24	Luz Elena Rios	3147[illegible]				
25						
26						
27						
28						
29						
30						

LIDER Magdalena Cardona TELEFONO 3206097296 FIRMA Magdalena C

ADULTO MAYOR

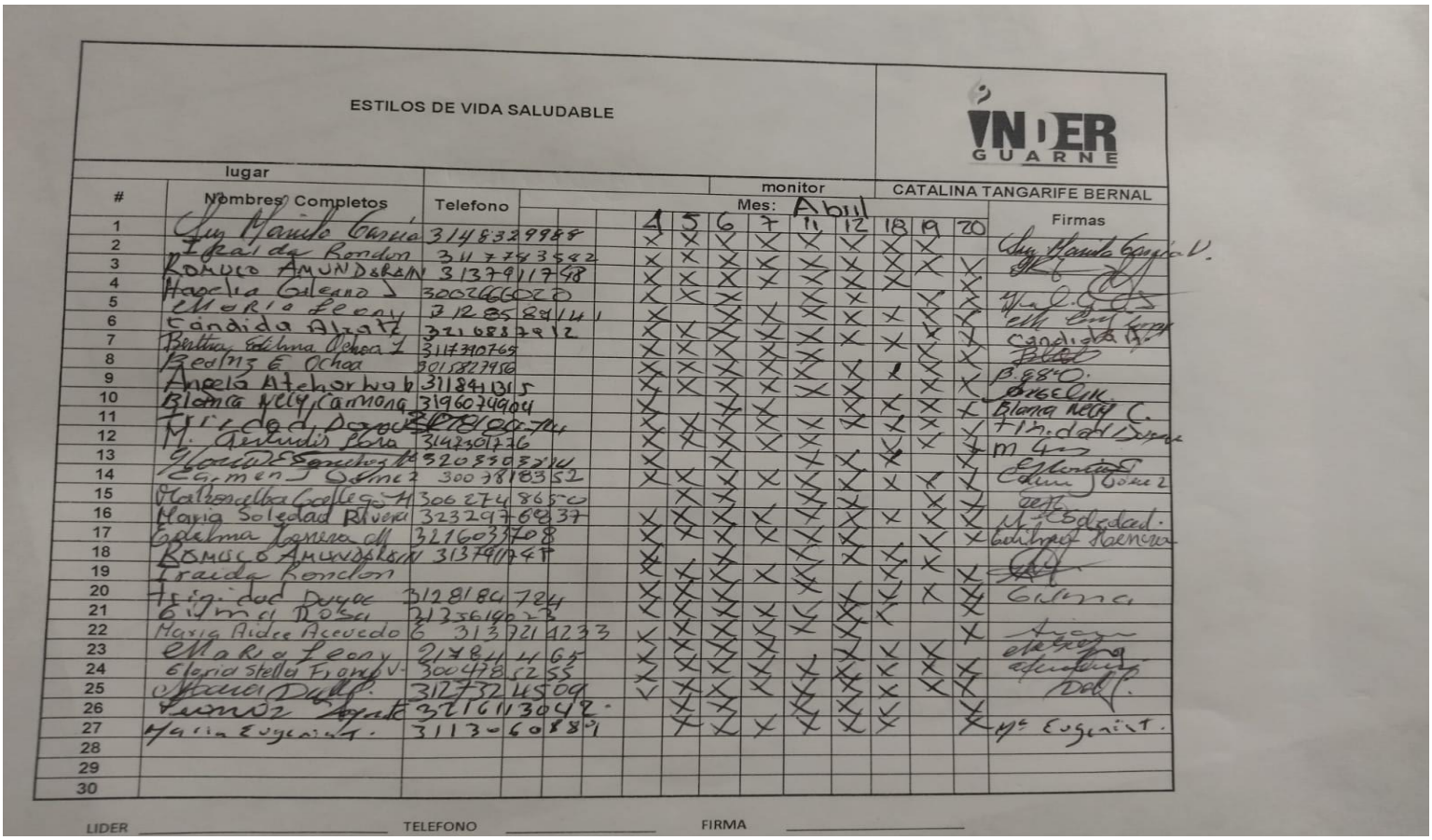
INDER GUARNE

lugar: Canoas | monitor: CATALINA TANGARIFE BERNAL | Mes: Abril

#	Nombres Completos	Telefono	1	8	22	29	Firmas
1	Roberto Antonio Ayala	3144849	X	X	X	X	
2	Margarita Cardenas	3143611416	X	X	X	X	
3	Rubiela Cardenas	3137427699	X	X	X	X	
4	Rubiela Ospina		X	X	X	X	
5	Gloria E. Gallego		X	X	X	X	
6	Resmira Cardenas	4342353	X	X	X	X	
7	Olivia Margarita Cardona	3128479	X	X	X	X	
8	Romelia cardenas	4342210	X	X	X	X	
9	Maria Ora. Arbelaez		X	X	X	X	
10	Alba Luz Berrio	3108421624	X	X	X	X	
11	Maria Eugenia Zapata		X	X		X	
12	Nelly Valderrama	3127036821	X		X	X	
13	Berta Cardenas		X	X		X	
14	Lili Bermo	3743975	X	X	X	X	
15	Rubiela Cardenas	3137427699		X	X	X	
16	Rosalba Garcia	3108123652		X		X	
17	Maria Amparo Ayala			X	X	X	
18	Rosalba Bermo	3143959985		X	X	X	
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

LIDER Romelia cardenas TELEFONO 3207398449 FIRMA Romelia C.

PLANILLA ASISTENCIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

INDER GUARNE

lugar

monitor

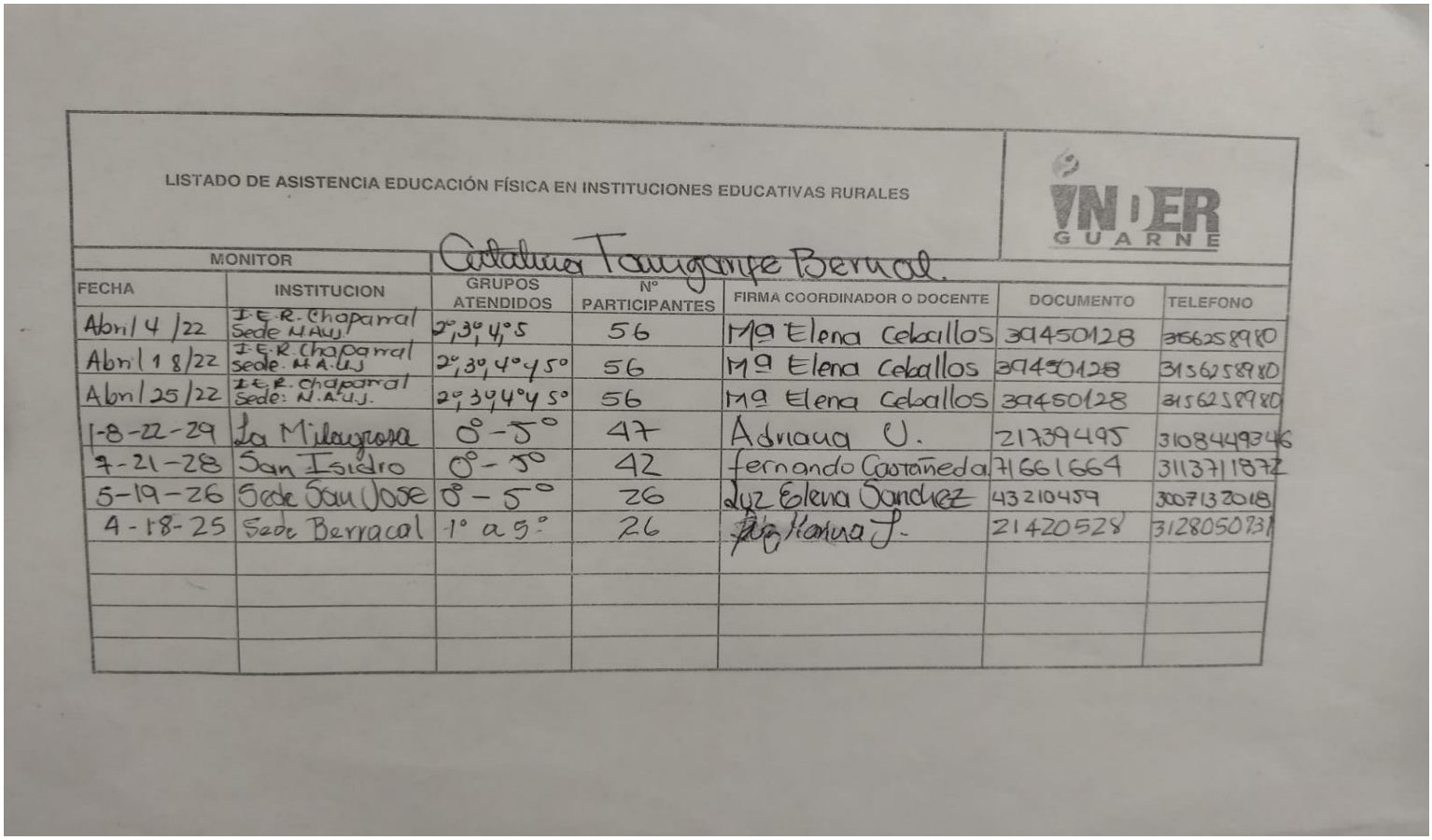
Mes: Abril

CATALINA TANGARIFE BERNAL

#	Nombres Completos	Telefono	1	5	6	7	11	12	18	19	20	Firmas
1	Luz Marila Gaviria	3148329988	X	X	X	X	X	X	X	X		
2	Ideal de Rondon	3117783582	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	ROMULO AMUNDARAIN	3137911798	X	X	X	X	X	X	X		X	
4	Hagelia Galeano J	3002466028	X	X	X		X	X		X	X	
5	Elvira Leony	3128588144	X		X	X	X	X	X	X	X	
6	Candida Alzate	3216887912	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
7	Bertha Edilma Ochoa L	3117310765	X	X	X	X	X			X	X	
8	Bedriz E Ochoa	3015827956	X	X	X	X	X	X	1	X	X	
9	Angela Atehortua b	3118413115	X	X	X	X	X	X		X	X	
10	Blanca Nelly Ramona	3196749044	X		X	X		X	X	X	X	
11	Libardo Posada	3128180784	X		X	X	X	X	X	X	X	
12	M. Gertrudis Flora	3147301736	X	X	X	X	X		X	X	X	
13	Gloria Estela Sanchez	3208330324	X		X		X	X	X		X	
14	Carmen Osorio	3007881852	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
15	Maria Alba Gallego M	3006746850		X	X		X	X			X	
16	Maria Soledad Rivera	3232976937	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
17	Edelma Ramirez M	3216037708	X	X	X	X	X	X		X	X	
18	ROMULO AMUNDARAIN	3137911798	X		X		X	X	X	X		
19	Fraida Rondon		X	X	X	X	X		X		X	
20	Brigida Duque	3128186724	X	X	X		X	X	X	X	X	
21	Gilma Rosa	3133619023	X	X	X	X	X	X	X		X	
22	Maria Aidee Acevedo	3137214233	X	X	X	X	X	X			X	
23	Maria Leony	2178444665	X	X	X	X		X	X	X		
24	Gloria Stella Fromm V.	3004782555	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
25	Manuel Duque	3127325409	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
26	Ramon Zapata	3216113049		X	X		X	X	X		X	
27	Maria Eugenia T.	3113606881		X	X	X	X	X	X		X	
28												
29												
30												

LIDER _____ TELEFONO _____ FIRMA _____

PLANILLA ASISTENCIA INSTITUCIONES EDUCATIVAS.



LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

MONITOR: Catalina Tamayo Bernal.

FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
Abril 4 /22	I.E.R. Chaparral Sede N.A.U.J.	2°,3°,4°,5	56	Mª Elena Ceballos	39450128	3156258980
Abril 18/22	I.E.R Chaparral sede. N.A.U.J	2°,3°,4°,5°	56	Mª Elena Ceballos	39450128	3156258980
Abril 25/22	I.E.R. Chaparral Sede: N.A.U.J.	2°,3°,4°,5°	56	Mª Elena Ceballos	39450128	3156258980
1-8-22-29	La Milagrosa	0°-5°	47	Adriana U.	21739495	3108449346
7-21-28	San Isidro	0°-5°	42	fernando Castañeda	71661664	3113711872
5-19-26	Sede San José	0°-5°	26	Luz Elena Sanchez	43210459	3007132018
4-18-25	Sede Berracal	1° a 5°	26	Adriana J.	21420528	3128050731

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		1-8 de Abril de 2022
GRUPO:		Adulto mayor San Jose Adulto mayor Berracal Adulto mayor San Isidro Adulto mayor Canoas Adulto mayor Bellavista
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la coordinación y el equilibrio
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realiza actividad aeróbica con música tropical , donde se trabajó coordinación , equilibrio , resistencia aeróbica fortaleciendo los músculos de las piernas y brazos
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		Las actividades musicalizadas son muy bien acogidas por la comunidad , las disfrutan mucho.
MATERIALES:		sonido
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		11-13 de Abril de 2022
GRUPO:		Adulto mayor Bellavista Adulto mayor San José Adulto mayor Berracal Adulto mayor San Isidro Adulto mayor Canoas
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la coordinacion y el equilibrio
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realiza actividad recreativa con los grupos , juegos tradicionales , juegos de corrinacion con pelotas : pasando la pelota por el lado derecho , por el lado izquierdo, por encima de la cabeza , por debajo de las piernas , haciendo pases por encima de la cabeza , de lado de pecho , de cucharita.
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		Los grupos se divierten realizando este tipo de actividades , hay muy buena asistencia , los participantes son pro activos
MATERIALES:		Pelotas
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		18-22 de Abril de 2022
GRUPO:		Adulto mayor Bellavista Adulto mayor San José Adulto mayor Berracal Adulto mayor San Isidro Adulto mayor Canoas
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la coordinacion y el equilibrio
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10 min	Se realiza calentamiento
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 min	Se realiza ejercicios de fortalecimiento muscular del tren superior con bastones : con brazos estirados a los lados los cruzamos al frente , con brazos estirados al frente se llevan hacia atrás los mas que se pueda , con brazos estirados bajamos y subimos lo más que se pueda , con brazos alternados se suben y bajan estirados
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 min	Se realiza estiramiento
OBSERVACIONES:		Los usuarios disfrutan de la actividad , casi todos los asistentes a las reuniones grupales realizan la actividad
MATERIALES:		Sonido , bastones
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		25 - 29 d 2022
GRUPO:		Adulto mayor Bellavista Adulto mayor San José Adulto mayor Berracal Adulto mayor San Isidro Adulto mayor Canoas
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la coordinacion y el equilibrio
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realiza actividad de fuerza en tren inferior: En las colchonetas se suben las rodillas al pecho intercaladas , se realiza tijeras , levantamiento de pierna lateral izquierdo después con el derecho , se realiza círculos con las piernas hacia adentro después hacia afuera
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sonido, colchontetas
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		28 -31 de marzo de 2022
GRUPO:		Adulto mayor Bellavista Adulto mayor San José Adulto mayor Berracal Adulto mayor San Isidro Adulto mayor Canoas
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la coordinación y el equilibrio
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realizan Juegos de coordinación con globos , se hacen toques con la mano derecha , con la mano izquierda , intercalando , se hacen toques con el pie derecho , con el pie izquierdo y se intercalan , después en parejas se hacen pases entre si
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Globos
METODOLOGIA:		

PLANEACION AEROBICOS URBANOS

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		ABRIL
GRUPOS:		LA CANDELARIA
OBJETIVO:		Trabajar resistencia aeróbica por medio de ejercicios de media y baja intensidad
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10 min	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 min	Se realizan movimientos de media y baja intensidad con el acompañamiento de diferentes tipos de ritmos musicales , también algunos movimientos de tae bo , como patadas , puños , saltos , posiciones de defensa hacia adelante y hacia los lados , se trabaja un poco de ejercicio funcional
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 min	Estiramiento
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sonido
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		1-8 de Abril de 2022
GRUPO:		Institución educativa vereda San José Institución educativa vereda Berracal Institución educativa vereda San Isidro Institución educativa vereda Canoas
OBJETIVO:		desarrollar y afianzar habilidades motrices básicas para la práctica del atletismo
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realizan actividades de coordinación oculo manual con balones. Se realizan pases por encima de la cabeza, pases de pecho, pases con solo la mano derecha, pases con solo la mano izquierda
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		En las instituciones se cuenta con poco material para desarrollar las actividades
MATERIALES:		Conos , platillos ,aros
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		7 -11 de marzo de 2022
GRUPO:		Institución educativa vereda San José Institución educativa vereda Berracal Institución educativa vereda San Isidro Institución educativa vereda Canoas
OBJETIVO:		Desarrollar y afianzar habilidades motrices básicas para la práctica del atletismo
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realiza actividad, juego de coordinación oculo manual: fortaleza y ponchado
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Silbato, conos , aros , pelota
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		18-22 de Abril de 2022
GRUPO:		Institución educativa vereda San Jose Institución educativa vereda Berracal Institución educativa vereda San Isidro Institución educativa vereda Canoas
OBJETIVO:		Desarrollar y afianzar habilidades motrices básicas para la práctica del atletismo
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realizan actividades de relevos, donde se trabaja velocidad Se divide el grupo en varios sub grupos los cuales se ordenan por filas , realizando carreras con diferentes obstáculos como : conos, platillos , aros y diferentes desplazamientos como : hacia adelante , hacia atrás , lateral , llegando hacia un punto señalado se devuelven según indique la profesora para tocar su compañero que sigue en fila.
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		No hay suficiente material en las instituciones educativas
MATERIALES:		Silbato, conos, aros, platillos
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		25 -29 de Abril de 2022
GRUPO:		Institución educativa vereda San José Institución educativa vereda Berracal Institución educativa vereda San Isidro Institución educativa vereda Canoas
OBJETIVO:		Desarrollar y afianzar habilidades motrices básicas para la práctica del atletismo
DESARROLLO DE ACTIVIDADES: Diagnóstico de los grupos		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realizan rondas como la ensalada o el bugui bugui , se realiza juego de tricky humano , se divide el grupo en 2 se ubican en un extremo de la cancha y en el otro extremo la cuadricula hecha con aros del tricky , cada niño es una pieza , comienzan los primeros y se ubican en la cuadricula y según su posición los segundos deben pensar en qué posición se deben ubicar para hacer el punto o para bloquear a los contrincantes .
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		aros
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		28 -31 de marzo de 2022
GRUPO:		Institución educativa vereda San José Institución educativa vereda Berracal Institución educativa vereda San Isidro Institución educativa vereda Canoas
OBJETIVO:		Reconocer las salidas en las carreras de atletismo
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se muestra las salida alta y la salida baja en las carreras de atletismo , se pone en práctica con algunas competencias entre los compañeros
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Silbato , conos , platillos
METODOLOGIA:		

INDER GUARNE 2022
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
ESTILOS DE VIDA SALUDALE

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		1 -8 de abril de 2022
HORARIO:		Lunes a Jueves 7:00 am
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y enfermedades no transmisibles a través de la actividad física
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular y estimulación muscular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	LUNES : Se realizan las actividades en la pista atlética, circuito de fuerza con diferentes materiales como : conos ,aros, colchonetas , bastones ,balones medicinales . MARTES: EJERCICIOS PARA BRAZO En las siguientes actividades que realizamos en la pista atlética hacemos un recorrido trotando a término medio y luego nos dirigimos hacer los diferentes ejercicios con las bandas elásticas de intensidad intermedia, flexo extensión de codos en el piso y apoyados en superficie alta , flexión de bíceps , ejercicios isométricos y estiramientos. MIÉRCOLES: EJERCICIOS PARA PIERNA se realizan actividades en la cancha con colchonetas y se trabaja con el propio peso y bandas elásticas squats ,fire hydrant izquierdo y y derecho , zancada frontal , sentadillas , zancada cruzada estiramientos JUEVES: EJERCICIOS PARA ABDOMEN Y GLÚTEOS se realizan actividades en la cancha con colchonetas, toque de tobillo ,abdominal cruzado, twist ruso, elevación de piernas tijera, luego realizamos un trabajo de juegos didácticos para asi tener encuenta

		las habilidades y equilibrio de los usuarios y luego pasamos hacer el estiramiento en parejas.
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		Excelente asistencia, el grupo es dinamico,siempre son con buena voluntad de hacer los ejercicios , siempre se está pendiente de las actividades y estiramientos de los usuarios para indicarles si esta en la postura adecuada y haciendo el ejercicio correcto.
MATERIALES:		Colchonetas , sonido ,escaleras de coordinación , bandas elásticas , conos , balones ,aros y bastones, balones medicinales.
METODOLOGIA:		

INDER GUARNE 2022
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
ESTILOS DE VIDA SALUDALE

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		11 -13 de abril del 2022
HORARIO:		Lunes a Jueves 7:00 am
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y enfermedades no transmisibles a través de la actividad física.
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular y estimulación muscular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	LUNES : ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN Se realizan actividades en la cancha en circuito con escaleras de coordinación, bastones con peso, balones medicinales y actividades aérobicas, también haciéndoles ejercicios de respiración en la cual enseñamos como inhalar y exhalar para así tener un muy buen trabajo de respiración. MARTES: EJERCICIOS PARA PIERNA se realizan actividades rítmicas con musica tropical ,se trabaja con el propio peso y bandas elásticas squats ,fire hydrant izquierdo y derecho y derecho , zancado frontal , sentadillas , zancada cruzada. Hacemos un muy buen estiramiento en las colchonetas en parejas así aprendiendo estiramientos nuevos. MIÉRCOLES: EJERCICIOS PARA BRAZO se realizan actividades en la plancha del estadio con colchonetas , bandas elásticas de intensidad intermedia, flexo extensión de codos en el piso y apoyados en superficie alta , flexión de bíceps , ejercicios isométricos, haciendo un muy buen trabajo de calentamiento y estiramiento.

INDER GUARNE 2022
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
ESTILOS DE VIDA SALUDALE

PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular en parejas y trabajo de respiración
OBSERVACIONES:		Buena asistencia, el grupo se presta para trabajar todo tipo de actividades funcionales, se está pendiente de los usuarios en que tengan muy buena posición y disposición para hacer los trabajos que les otorgamos.
MATERIALES:		Colchonetas , escaleras de coordinación , bandas elásticas , balones medicinales
METODOLOGIA:		

INDER GUARNE 2022
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
ESTILOS DE VIDA SALUDALE

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		18- 21 DE ABRIL DEL 2022
HORARIO:		Lunes a Jueves 7:00 am
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y enfermedades no transmisibles como la diabetes a través de la actividad física
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular y estimulación muscular.
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	LUNES: ACTIVIDADES DE MOVILIDAD ARTICULAR. se realiza activación articular, teniendo en cuenta los movimientos y ejercicios los cuales hacemos movimientos repetitivos para así entrar en un muy buen calor y de acá seguimos con ejercicios de respiración inhalando y exhalando continuamente, siendo muy conscientes de esta. MARTES: EJERCICIOS DE COORDINACION En esta actividad realizamos un circuito de coordinación óculo manual, donde hacemos desplazamientos en zig zag ,y saltos en aros ,manipulación del balón pasándolo por las extremidades como es la cabeza, cintura, piernas, luego hacemos un ejercicio con los bastones haciendo círculos por delante y por detrás. MIÉRCOLES: RUMBA EROBICA Se realizan actividades musicalizadas en la pista atlética. JUEVES: EJERCICIOS PARA ABDOMEN Y GLÚTEOS Realizamos un circuito de fuerza donde utilizamos balones medicinales , bastones ,colchonetas y bandas elásticas.

INDER GUARNE 2022
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
ESTILOS DE VIDA SALUDALE

PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		Buena disposición de los usuarios, hacemos énfasis en los diferentes ejercicios y estiramientos teniendo en cuenta la respiración y las posturas correctas.
MATERIALES:		Colchonetas, bandas elásticas , conos, aros, bafle, balones medicinales, balones, bastones.
METODOLOGIA:		

INDER GUARNE 2022
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
ESTILOS DE VIDA SALUDALE

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		25-28 de ABRIL DEL 2022
HORARIO:		Lunes a Jueves 7:00 am
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y enfermedades no transmisibles como la diabetes a través de la actividad física
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular y estimulación muscular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	LUNES: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN se realizan actividades en la cancha en circuito con escaleras de coordinación, bastones con peso, pelotas, donde se trabaja coordinación óculo pedica , coordinación óculo manual MARTES: RUMBA AEROBICA Se realizan actividades musicalizadas con ritmos tropicales , en la pista atlética. MIÉRCOLES: EJERCICIOS PARA BRAZO se realizan actividades en la cancha con bandas elásticas de intensidad intermedia, círculos con brazos adelante y atrás, flexión de bíceps ,flexoextensión de codo , cabina. JUEVES: EJERCICIOS PARA ABDOMEN Y GLÚTEOS se realizan actividades en la cancha con colchonetas y bandas de intensidad intermedia, abdominal cruzado, escalador, elevación de piernas

INDER GUARNE 2022
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
ESTILOS DE VIDA SALUDALE

PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		Buena asistencia, grupo dinámico y proactivo
MATERIALES:		Conos, colchonetas, bandas elásticas , aros, balones, bastones, balones medicinales.
METODOLOGIA:		