I.R.D.E.T Instituto de la Recreación y el Deporte de Tunja	**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN (MECI-CALIDAD)**	**CÓDIGO: JC-F27**
	PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL	**VERSIÓN: 02**
	FORMATO: INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATISTAS	**FECHA: 02/03/2016**

CONTRATISTA: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO **No. DE CONTRATO:** 013 **FECHA DE PRESENTACIÓN:** 05/07/2022

PERIODO DE INFORME: 01/06/2022 AL 30/06/2022 **SUPERVISOR: LAURA ANGELICA CASTELLANOS BUSTACARA**

ACTIVIDADES REALIZADAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES	**FECHA EJECUCION** (POR ACTIVIDAD)	**PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO** (0 A 100 %)	**OBSERVACIONES** (DIFICULTADES E IMPREVISTOS)
1. Realizar acciones necesarias para la convocatoria, promoción, difusión, conformación e instrucción de tres (03) grupos de trabajo, con un mínimo de Veinte (20) adultos mayores por grupo.	01/06/2022 al 30/06/2002	100%	Difusión y promoción para continuar a invitar a nuevos participantes a inscribirse en los grupos
2. Impartir sesiones de clase de ciento veinte (120) minutos, equivalentes a dos (2) horas, cuatro (4) horas a la semana a cada grupo, para un total de cuarenta y ocho (48) horas al mes.	01/06/2022 al 30/06/2002	100%	Por algún motivo no se cumple el tiempo estipulado debido al clima, pero dicho tiempo se recompensa en las siguientes clases.
3. Implementar todos los registros documentales que sean requeridos en la ejecución del contrato, tales como: Formato inscripción programas IRDET, listados de asistencia, base de datos en digital y físico, seguimientos, afiliación en salud y demás que sean requeridos por el supervisor del contrato.	01/06/2022 al 30/06/2002	100%	Ninguno
4. Presentar y aplicar el plan de trabajo a realizar con los grupos teniendo en cuenta las características de esta población.	01/06/2022 al 30/06/2002	100%	Ninguno
5. Realizar la valoración a cada uno de los adultos mayores de los grupos a cargo, al inicio y finalización del contrato, entregando informe y resultados de la valoración realizada.	01/06/2022 al 30/06/2002	100%	
6. Velar porque en el desarrollo de cada sesión cuente con las condiciones de seguridad adecuadas (cada participante debe contar con el kit personal de bioseguridad).	01/06/2022 al 30/06/2002	100%	Ninguno
7. Diligenciar y firmar el formato de autorización de préstamo de elementos.	01/06/2022 al 30/06/2002	100%	Ninguno

I.R.D.E.T Instituto de la Recreación y el Deporte de Tunja	**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN (MECI-CALIDAD)**	**CÓDIGO: JC-F27**
	PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL	**VERSIÓN: 02**
	FORMATO: INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATISTAS	**FECHA: 02/03/2016**

8. Dar buen uso a los implementos deportivos entregados por el IRDET para el desarrollo de las sesiones deportivas y devolverlos en buen estado, con las características técnicas específicas de cada implemento (marca, número, entre Otras), una vez finalizado el mismo.	01/06/2022 al 30/06/2002	100%	Ninguna
9. Portar traje deportivo en el desarrollo de las diferentes actividades.	01/06/2022 al 30/06/2002	100%	Ninguna
10. Las demás inherentes al cumplimiento del objeto contratado y que sean determinadas por el supervisor.	23/06/2022		RUMBOTK Adulto mayor, coliseo menor IRDET

FIRMA DEL CONTRATISTA: Edna Haribel Gulo S.

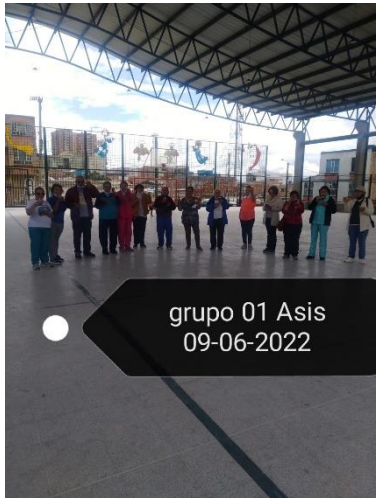
FIRMA DE RECIBO A SATISFACCIÓN: _____

REGISTRO FOTOGRÁFICO

GRUPO 1





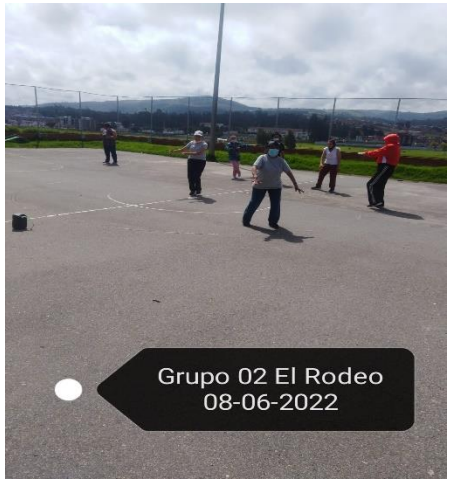

grupo 01 Asis
09-06-2022

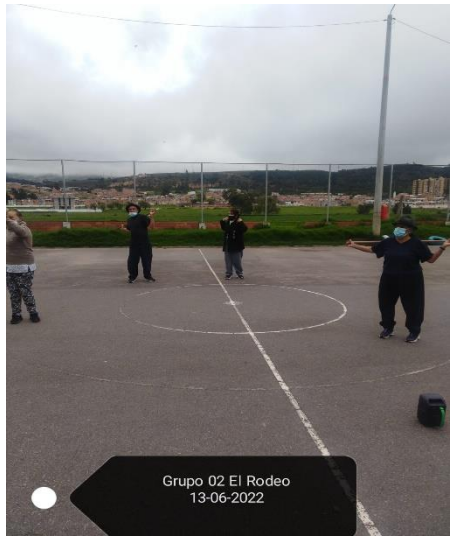

Grupo 01 Asis
23-06-2022

GRUPO 2 RODEO



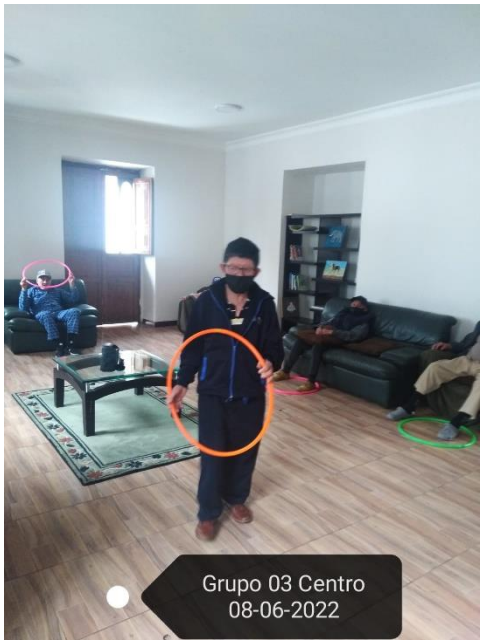


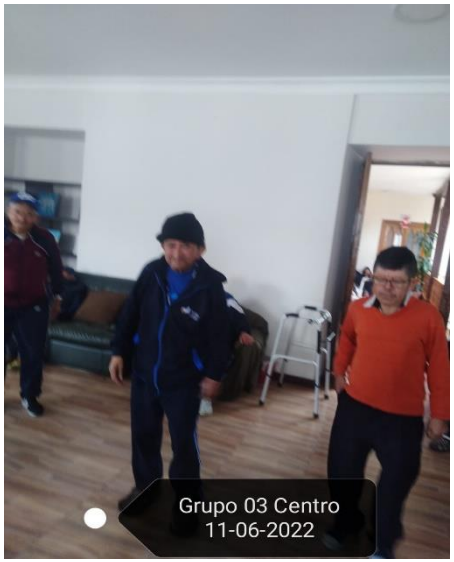

Grupo 02 El Rodeo
08-06-2022


Grupo 02 El Rodeo
13-06-2022

GRUPO 3 CENTRO






Grupo 03 Centro
11-06-2022


Grupo 03 Centro
15-06-2022

HORA: 9:00am-11:00am	GRUPO: 01 ASIS	CLASE Nº 1	TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	FECHA:02-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:

- Cambio en el estilo sedentario, control de peso, aumento de masa muscular, densidad ósea, ventilación pulmonar, mejor estabilidad corporal, prevención de caídas.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento: • Se invitan a los participantes a que tomen un balón con las dos manos y se rota el cuerpo con rebote esto estimula articulaciones y ejerce resistencia	30
CENTRAL	• ACTIVIDAD: En la actividad de presentación, los adultos mayores se organizaron en círculo y la idea fue lanzar una madeja de lana a los demás compañeros para comunicar su nombre, edad, y así sucesivamente hasta conformar una telaraña que mostraba los vacíos de comunicación y de acercamiento entre ellos. • Al finalizar la actividad, se realizó una lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria de una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones	60
FINAL	• Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 9:00am-11:00am	GRUPO: 01 ASIS	CLASE Nº 2	TEMA: FUERZA Y RESISTENCIA ARTICULAR	FECHA: 07-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:

- Mejorar movilidad articular. Adquirir resistencia y mejor movilidad en las articulaciones, estiramiento flexo-extensión del cuello, extensión y flexión de extremidades inferiores

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento: Ejercicio de fuerza y resistencia en las rodillas estirando y encogiendo con ayuda de una silla	30
CENTRAL	• ACTIVIDAD Dar tres palmas en donde se les indica a los estudiantes dar tres palmas luego estas palmas se van dando con otras partes del cuerpo en donde se involucran movimientos conjuntos con sus compañeros. • ACTIVIDAD: Sentado cómodamente, con brazos cruzados sobre el pecho se trata de levantarse y sentarse diez veces. • Sentados levantar ambas piernas al tiempo manteniendo los brazos cruzados, diez veces. Trabajando resistencia y fortaleza muscular.	60
FINAL	• Estiramiento de rodillas hacia arriba	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 9:00am-11:00am	GRUPO: 01ASIS	CLASE Nº 3	TEMA: FUNCIÓN COGNITIVA	FECHA: 09-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:

- Mejorar la capacidad de concentración y memorización.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento: ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: Manzana pera se le indica a cada uno de los estudiantes que deben hacer un circulo en donde el lado derecho de ellos es manzana y el lado izquierdo pera por tal motivo cuando se le pregunte a alguno de ellos quien es la manzana deben dar el nombre del compañero del lado derecho y cuando se les diga para deben dar el nombre del compañero izquierdo y al decir revolcón todos deben cambia de lugar.	30
CENTRAL	• ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: La actividad rompe hielo, consistió en organizar pequeños grupos en donde de manera articulada y coordinada, los integrantes pasaban unos balones con el fin de generar una dinámica de cohesión grupal, confianza y atención focalizada en la actividad. • ACTIVIDAD: En la actividad de presentación, los adultos mayores se organizaron en círculo y la idea fue lanzar una madeja de lana a los demás compañeros para comunicar su nombre, edad, y así sucesivamente hasta conformar una telaraña que mostraba los vacíos de comunicación y de acercamiento entre ellos. • Para el cierre se realizó una “limonada” donde los estudiantes evaluaron la actividad con lo bueno o lo dulce de la actividad, lo amargo o negativo y lo que quedó como aprendizaje. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	60
FINAL	• Estiramiento: con ayuda de una liga estira piernas y brazos de abajo hacia arriba	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 9.00 am-11:00 am	GRUPO: 01 ASIS	CLASE Nº 4	TEMA: ESTIMULACIÓN ARTICULAR	FECHA: 14-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:

- Contribuir a elevar la capacidad de movimiento y desplazamiento.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento: • El participante se ubica en la parte posterior de una silla empinándose sobre la punta de los pies y bajando diez veces. Trabajo de resistencia y flexibilidad.	30
CENTRAL	• Elongación de las piernas con bastón ,sentados cerca al borde vamos hacia adelante y hacia atrás trabajando espalda y cadera • Para el cierre se realizó lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria para una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	60
FINAL	• Estiramiento Al ritmo de la música se flexiona el cuerpo con el bastón	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 9:00-11:00am	GRUPO: 01 ASIS	CLASE Nº 5	TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA DANZA	FECHA: 16-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:

- Brindar herramientas a los adultos mayores, como conocer nuestros sentimientos y emociones, saber expresarlos y conocer la importancia de interpretar los sentimientos de los demás para después actuar afectivamente.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento Ejercicios de estiramiento, a través de ritmos musicales se ejercitan las extremidades, balanceo del cuerpo en todas las direcciones, trabajo de equilibrio, fuerza y resistencia	30
CENTRAL	• En el puesto, paso básico flexión, de rodillas, avanzamos cuatro pasos hacia adelante y vamos cuatro hacia atrás manos a la cintura y al frente alternando con pierna. • punta de pie adelante con brazo extendido, se alternan diez veces	60
FINAL	• Trabajo articular movimientos articular en manos, rotación de muñecas externa e interna-Corazones al frente. Estrellas, molinillos.	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 9:00-11:00am	GRUPO: 01 ASIS	CLASE Nº 6	TEMA: TRABAJO CON GLOBOS	FECHA: 21-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:

- Flexo-extensión muscular, liberación de tensiones, fuerza y resistencia articular.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento individualmente en el puesto cada participante, sostiene un globo trotando muy suavemente, lo lleva por detrás de la cabeza, luego hacia adelante se repite diez veces este ejercicio	30
CENTRAL	• Sosteniendo un globo se camina hacia adelante y luego en talones subiendo y bajando el globo • luego por parejas se lanzan los globos al aire y se golpean con las palmas de las manos	60
FINAL	• Estiramiento se trabaja puntas de los dedos con el globo hacia arriba y luego hacia los pies.	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 9:00-11:00am	GRUPO: 01 ASIS	CLASE Nº 7	TEMA: PREVENCION DE CAIDAS	FECHA: 23-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:

- Generar conciencia y reflexión sobre las posibles caídas ya sean en casa o en el exterior

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** • Posición inicial parados espalda recta, cabeza hacia la izquierda luego derecha. Hombros hacia atrás luego hacia adelante, marcha en el puesto elevando brazos**.**	30
CENTRAL	• Brazos hacia arriba luego hombros se repite diez veces, rotación del tórax espalda recta sentadillas diez veces, rotación de rodillas. • ACTIVIDAD Socialización sobre los sitios con más riesgos de accidentes en el hogar	60
FINAL	• Invitación voz a voz por la zona	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 9:00-11:00am	GRUPO: 01 ASIS	CLASE Nº 8	TEMA: EJERCICIO Y LA SANA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYORI	FECHA: 28-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:

- Músculos sanos y activos gracias a una alimentación balanceada combinada con ejercicio

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Trote suave en el puesto, dar palmas abriendo y cerrando brazos, brazos al frente y atrás dando palmas.	30
CENTRAL	• Rutina de actividad física moderada, canalizar el estrés buena salud física, mental y emocional. • caminar cuatro pasos hacia adelante y luego cuatro hacia atrás, elevar una rodilla y luego alternarla con la otra. • ACTIVIDAD: Cada participante tiene un cartón de lotería, para clasificar los alimentos por grupos que más le convenga según sus necesidades patológicas.	60
FINAL	• Estiramiento: Brazos estirados en forma de avión, el tórax se flexiona derecha e izquierda	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

I.R.D.E.T Instituto de la Recreación y el Deporte de Tunja	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN (MECI-CALIDAD)	CÓDIGO: FE-F03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	VERSIÓN: 02
	FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	FECHA: 17/03/2017

PROGRAMA: **ADULTO MAYOR** OFICINA: RECREACIÓN MES:JUNIO
SECTOR O LUGAR: BARRIO ASIS GRUPO: (1) MODALIDAD:
INSTRUCTOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO CELULAR 3123761284

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	No de Documento	DÍAS DE TRABAJO 02-6-22	07-6-22	09-6-22	14-6-22	16-6-22	21-6-22	23-6-22	28-6-22	FIRMA / HUELLA
1	Maria Teresa Hernández	23264280	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Maria Teresa Hernandez
2	Luz Marina Suesca	42201815	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Luz Marina Suesca
3	Blanca Felipa Junco	26174499	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Blanca Felipa Junco
4	Marlene González	40023652	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Marlene Gonzalez
5	Rosa Elvira Baez	23636970	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Rosa Elvira Baez
6	José Edgar González	40023652	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	Isaura Ruiz vargas	423051800	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Isaura Ruiz
8	Deisy Margarita Rios	23351880	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Deisy Margarita Rios
9	olimpia ordoz peña	23273828	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	Jaime Barreto	6'777251	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11	Doris Cecilia Ruiz	40233201	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Doris Cecilia Ruiz
12	Custodia Hernandez	40020332	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13	Clara Zoray pérez	40023400	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Clara Zoray Perez
14	Edilma Sosa	23273522	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Edilma Sosa
15	Blanca Leonor Gutiérrez	23253862	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	BLANCA LEONOR G.
16	Nidia Dulcey vargas	4110994	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Nidia Dulcey Vargas
17	Leonor Camacho	63283822	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Leonor Maria Peña
18	Rosa Maria Neira	23854598	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ROSA MARIA NEIRA
19	Carmen Sepulveda	23274190	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Carmen Sepulveda.
20											

HORARIO DE CLASE 9- 11 am NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD Blanca Felipa Junco.
CEDULA 26174429 DIRECCIÓN Cra N 15-12 · TELÉFONO 3005598164 FIRMA Blanca Felipa Junco

Escaneado con CamScanner

7HORA:9-11am	**GRUPO: 02 BARRIO EL RODEO**	**CLASE Nº 1**	**TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR**	**FECHA:01-06-2022-**	**Nº DEPORTISTAS: 13**

PROPÓSITO:
Cambio en el estilo sedentario, control de peso, aumento de masa muscular, densidad ósea, ventilación pulmonar mejor estabilidad corporal, prevención de caídas.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento • Presentación • Superficies de contacto • Juegos de relevos: conducción del balón hasta un punto determinado • Hacer relevos utilizando diferentes superficies de contacto	30 MIN
CENTRAL	**Calentamiento:** • Invitación a través de grupos estratégicos en la zona	70 MIN
FINAL	• Calentamiento: • Se invitan a los participantes a que tomen un balón con las dos manos y se rota el cuerpo con rebote esto estimula articulaciones y ejerce resistencia	15 MIN
OBSERVACIONES Y OTROS	Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera, durante la actividad los participantes se mostraron receptivos	

NOMBRE PROFESOR: Edna Maribel Guio Sarmiento FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 9 am - 11am	**GRUPO: 02 BARRIO EL RODEO**	**CLASE Nº 2**	**TEMA: FUERZA ,RESISTENCIA y ARTICULAR**	**FECHA:06-06--2022**	**Nº DEPORTISTAS: 13**

PROPÓSITO:
• Calentamiento: Ejercicio de fuerza y resistencia en las rodillas estirando y encogiendo con ayuda de una silla

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• ACTIVIDAD Dar tres palmas en donde se les indica a los estudiantes dar tres palmas luego estas palmas se van dando con otras partes del cuerpo en donde se involucran movimientos conjuntos con sus compañeros.	
CENTRAL	• ACTIVIDAD: Sentado cómodamente, con brazos cruzados sobre el pecho se trata de levantarse y sentarse diez veces. • Sentados levantar ambas piernas al tiempo manteniendo los brazos cruzados, diez veces., Trabajando resistencia y fortaleza muscular.	
FINAL	Estiramiento de rodillas hacia arriba	
OBSERVACIONES Y OTROS	Durante la actividad los participantes se mostraron atentos	

NOMBRE PROFESOR: Edna Maribel Guio Sarmiento FIRMA Edna Maribel Guio S.

HORA: 9 am - 11am	**GRUPO: 02 BARRIO EL RODEO**	**CLASE Nº 3**	**TEMA: FUNCIÓN COGNITIVA**	**FECHA: 08-06-2022**	**Nº DEPORTISTAS: 13**

PROPÓSITO:

Mejorar la capacidad de concentración y memorización

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• **Calentamiento:** • ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: Manzana pera se le indica a cada uno de los estudiantes que deben hacer un circulo en donde el lado derecho de ellos es manzana y el lado izquierdo pera por tal motivo cuando se le pregunte a alguno de ellos quien es la manzana deben dar el nombre del compañero del lado derecho y cuando se les diga para deben dar el nombre del compañero izquierdo y al decir revolcón todos deben cambia de lugar	
CENTRAL	• ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: La actividad rompe hielo, consistió en organizar pequeños grupos en donde de manera articulada y coordinada, los integrantes pasaban unos balones con el fin de generar una dinámica de cohesión grupal, confianza y atención focalizada en la actividad. • ACTIVIDAD: En la actividad de presentación, los adultos mayores se organizaron en círculo y la idea fue lanzar una madeja de lana a los demás compañeros para comunicar su nombre, edad, y así sucesivamente hasta conformar una telaraña que mostraba los vacíos de comunicación y de acercamiento entre ellos. • Para el cierre se realizó una “limonada” donde los estudiantes evaluaron la actividad con lo bueno o lo dulce de la actividad, lo amargo o negativo y lo que quedó como aprendizaje. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones..	
FINAL	Estiramiento: con ayuda de una liga estira piernas y brazos de abajo hacia arriba	
OBSERVACIONES Y OTROS	Durante la actividad los participantes se mostraron atentos	

NOMBRE PROFESOR: Edna Maribel Guio Sarmiento FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA:9-11am	**GRUPO: 02 BARRIO EL RODEO**	**CLASE Nº 4**	**TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR**	**FECHA: 13-06-2022**	**Nº DEPORTISTAS: 13**

PROPÓSITO:
C Contribuir a elevar la capacidad de movimiento y desplazamiento.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Elongación de las piernas con bastón ,sentados cerca al borde vamos hacia adelante y hacia atrás trabajando espalda y cadera • Para el cierre se realizó lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria para una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	30 MIN
CENTRAL	• Para la actividad central se realizó lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria para una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	70 MIN
FINAL	**Estiramiento:** Estiramiento: con ayuda de una liga estira piernas y brazos de abajo hacia arriba	15 MIN
OBSERVACIONES Y OTROS	Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera, durante la actividad los participantes se mostraron receptivos	

NOMBRE PROFESOR: Edna Maribel Guio Sarmiento FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA:9-11am	**GRUPO: 02 BARRIO EL RODEO**	**CLASE Nº 5**	**TEMA** INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA DANZA	**FECHA 15-06-2022**	**Nº DEPORTISTAS: 13**

PROPÓSITO:

Calentamiento:
Ejercicios de estiramiento, a través de ritmos musicales se ejercitan las extremidades, balanceo del cuerpo en todas las direcciones, trabajo de equilibrio, fuerza y resistencia.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento • Presentación • Superficies de contacto • Juegos de relevos: conducción del balón hasta un punto determinado • Hacer relevos utilizando diferentes superficies de contacto	30 MIN
CENTRAL	• En el puesto, pasó básico flexión, de rodillas, avanzamos cuatro pasos hacia adelante y vamos cuatro hacia atrás manos a la cintura y al frente alternando con pierna.	70 MIN
FINAL	• punta de pie adelante con brazo extendido, se alternan diez veces	15 MIN

OBSERVACIONES Y OTROS	Durante la actividad los participantes se mostraron receptivos

NOMBRE PROFESOR :Edna Maribel Guio Sarmiento FIRMA Edna Maribel Guio S.

HORA: 9 am - 11am	**GRUPO: 02 BARRIO EL RODEO**	**CLASE Nº 6**	**TEMA: TRABAJO CON GLOBOS**	**FECHA: 20-06-2022**	**Nº DEPORTISTAS: 13**

PROPÓSITO:

Flexo-extensión muscular, liberación de tensiones, fuerza y resistencia articular.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento individualmente en el puesto cada participante, sostiene un globo trotando muy suavemente, lo lleva por detrás de la cabeza , luego hacia adelante se repite diez veces este ejercicio.	
CENTRAL	• Sosteniendo un globo se camina hacia adelante y luego en talones subiendo y bajando el globo	
FINAL	• luego por parejas se lanzan los globos al aire y se golpean con las palmas de las manos	
OBSERVACIONES Y OTROS	Durante la actividad los participantes se mostraron atentos	

NOMBRE PROFESOR: Edna Maribel Guio Sarmiento FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA:9-11am	**GRUPO: 02 BARRIO EL RODEO**	**CLASE Nº 7**	**TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR**	**FECHA 22-06-2022**	**Nº DEPORTISTAS: 13**

PROPÓSITO:

Generar conciencia y reflexión sobre las posibles caídas ya sean en casa o en el exterior

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Posición inicial parados espalda recta, cabeza hacia la izquierda luego derecha. Hombros hacia atrás luego hacia adelante, marcha en el puesto elevando brazos.	30 MIN
CENTRAL	• Brazos hacia arriba luego hombros se repite diez veces, rotación del tórax espalda recta sentadillas diez veces, rotación de rodillas	70 MIN
FINAL	• ACTIVIDAD Socialización sobre los sitios con más riesgos de accidentes en el hogar	15 MIN

OBSERVACIONES Y OTROS	Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera, durante la actividad los participantes se mostraron receptivos	

NOMBRE PROFESOR: Edna Maribel Guio Sarmiento FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA:9-11am	GRUPO: 02 BARRIO EL RODEO	CLASE Nº 8	TEMA MARCHA ESTACIONARIA	FECHA: 29-06--2022	Nº DEPORTISTAS: 13

PROPÓSITO:
•Trote suave en el puesto, dar palmas abriendo y cerrando brazos, brazos al frente y atrás dando palmas

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento • Presentación • Superficies de contacto • Juegos de relevos: conducción del balón hasta un punto determinado • Hacer relevos utilizando diferentes superficies de contacto	30 MIN
CENTRAL	**Calentamiento:** • Rutina de actividad física moderada, canalizar el estrés buena salud física, mental y emocional. • caminar cuatro pasos hacia adelante y luego cuatro hacia atrás, elevar una rodilla y luego alternarla con la otra	70 MIN
FINAL	• Estiramiento: Brazos estirados en forma de avión, el tórax se flexiona derecha e izquierda	15 MIN
OBSERVACIONES Y OTROS	Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera, durante la actividad los participantes se mostraron receptivos	

NOMBRE PROFESOR: Edna Maribel Guio Sarmiento FIRMA: Edna Maribel Guio S.

I.R.D.E.T Instituto de la Recreación y el Deporte de Tunja	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN (MECI-CALIDAD)	CÓDIGO: FE-F03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	VERSIÓN: 02
	FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	FECHA: 17/03/2017

PROGRAMA: **ADULTO MAYOR** OFICINA: **RECREACIÓN** MES: JUNIO
SECTOR O LUGAR: BARRIO RODEO GRUPO: **(2) DOS** MODALIDAD:
INSTRUCTOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO CELULAR 3123761284

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	No de Documento	DÍAS DE TRABAJO 21-6-22	6-6-22	8-6-22	13-6-22	15-6-22	20-6-22	22-6-22	29-6-22	FIRMA / HUELLA
1	Alfonso Merchan	150367.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	vidalia Avila	23437409	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	José Saavedra vasquez	1051334.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	Clara Maria Jimenez	23381278	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	Ana Alicia Barreto	23751466.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	Martha patricia Rios	40023252.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	Maria Isabel pinzon	24034215	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	yanire Fonseca p.	40023252.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	Maria Dolores Diaz	24046413.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	Sara yamile Ruiz	24421507.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11	Luz Marina parras	40027786.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12	Rosaura Ramirez	24201616	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13	Aura Maria pedraza	23436074.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

HORARIO DE CLASE 9-11am. NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD Martha Patricia Rios
CEDULA 40023252. DIRECCIÓN Kra 18 N° 12-02 TELÉFONO 3118574233 FIRMA

Escaneado con CamScanner

HORA: 4-6PM	GRUPO: 03 CENTRO	CLASE Nº 1	TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	FECHA: 04-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Cambio en el estilo sedentario, control de peso, aumento de masa muscular, densidad ósea, ventilación pulmonar, mejor estabilidad corporal, prevención de caídas.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento: • Se invitan a los participantes a que tomen un balón con las dos manos y se rota el cuerpo con rebote esto estimula articulaciones y ejerce resistencia	30
CENTRAL	• ACTIVIDAD: En la actividad de presentación, los adultos mayores se organizaron en círculo y la idea fue lanzar una madeja de lana a los demás compañeros para comunicar su nombre, edad, y así sucesivamente hasta conformar una telaraña que mostraba los vacíos de comunicación y de acercamiento entre ellos. • Al finalizar la actividad, se realizó una lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria de una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones	60
FINAL	• Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 4-6PM	GRUPO: 03 GAITAN	CLASE Nº 2	TEMA: FUERZA Y RESISTENCIA ARTICULAR	FECHA:08-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Mejorar movilidad articular. Adquirir resistencia y mejor movilidad en las articulaciones, estiramiento flexo-extensión del cuello, extensión y flexión de extremidades inferiores

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento: Ejercicio de fuerza y resistencia en las rodillas estirando y encogiendo con ayuda de una silla	30
CENTRAL	• ACTIVIDAD Dar tres palmas en donde se les indica a los estudiantes dar tres palmas luego estas palmas se van dando con otras partes del cuerpo en donde se involucran movimientos conjuntos con sus compañeros. • ACTIVIDAD: Sentado cómodamente, con brazos cruzados sobre el pecho se trata de levantarse y sentarse diez veces. • Sentados levantar ambas piernas al tiempo manteniendo los brazos cruzados, diez veces. Trabajando resistencia y fortaleza muscular.	60
FINAL	• Estiramiento de rodillas hacia arriba	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 4-6PM	GRUPO: 03 GAITAN	CLASE Nº 3	TEMA: FUNCIÓN COGNITIVA	FECHA:11-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Mejorar la capacidad de concentración y memorización.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento: ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: Manzana pera se le indica a cada uno de los estudiantes que deben hacer un circulo en donde el lado derecho de ellos es manzana y el lado izquierdo pera por tal motivo cuando se le pregunte a alguno de ellos quien es la manzana deben dar el nombre del compañero del lado derecho y cuando se les diga para deben dar el nombre del compañero izquierdo y al decir revolcón todos deben cambia de lugar.	30
CENTRAL	• ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: La actividad rompe hielo, consistió en organizar pequeños grupos en donde de manera articulada y coordinada, los integrantes pasaban unos balones con el fin de generar una dinámica de cohesión grupal, confianza y atención focalizada en la actividad. • ACTIVIDAD: En la actividad de presentación, los adultos mayores se organizaron en círculo y la idea fue lanzar una madeja de lana a los demás compañeros para comunicar su nombre, edad, y así sucesivamente hasta conformar una telaraña que mostraba los vacíos de comunicación y de acercamiento entre ellos. • Para el cierre se realizó una “limonada” donde los estudiantes evaluaron la actividad con lo bueno o lo dulce de la actividad, lo amargo o negativo y lo que quedó como aprendizaje. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	60
FINAL	• Estiramiento: con ayuda de una liga estira piernas y brazos de abajo hacia arriba	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 4-6 PM	GRUPO: 03 GAITAN	CLASE Nº 4	TEMA: ESTIMULACIÓN ARTICULAR	FECHA:15-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Contribuir a elevar la capacidad de movimiento y desplazamiento.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento: • El participante se ubica en la parte posterior de una silla empinándose sobre la punta de los pies y bajando diez veces. Trabajo de resistencia y flexibilidad.	30
CENTRAL	• Elongación de las piernas con bastón ,sentados cerca al borde vamos hacia adelante y hacia atrás trabajando espalda y cadera • Para el cierre se realizó lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria para una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	60
FINAL	• Estiramiento Al ritmo de la música se flexiona el cuerpo con el bastón	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 4-6 PM	GRUPO: 03 GAITAN	CLASE Nº 5	TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA DANZA	FECHA: 18-06-2022	Nº DEPORTISTAS:10

PROPÓSITO:

- Brindar herramientas a los adultos mayores, como conocer nuestros sentimientos y emociones, saber expresarlos y conocer la importancia de interpretar los sentimientos de los demás para después actuar afectivamente.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento Ejercicios de estiramiento, a través de ritmos musicales se ejercitan las extremidades, balanceo del cuerpo en todas las direcciones, trabajo de equilibrio, fuerza y resistencia	30
CENTRAL	• En el puesto, paso básico flexión, de rodillas, avanzamos cuatro pasos hacia adelante y vamos cuatro hacia atrás manos a la cintura y al frente alternando con pierna. • punta de pie adelante con brazo extendido, se alternan diez veces	60
FINAL	• Trabajo articular movimientos articular en manos, rotación de muñecas externa e interna-Corazones al frente. Estrellas, molinillos.	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 4-6 PM	GRUPO: 03 GAITAN	CLASE Nº 6	TEMA: TRABAJO CON GLOBOS	FECHA: 22-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Flexo-extensión muscular, liberación de tensiones, fuerza y resistencia articular.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento individualmente en el puesto cada participante, sostiene un globo trotando muy suavemente, lo lleva por detrás de la cabeza, luego hacia adelante se repite diez veces este ejercicio	30
CENTRAL	• Sosteniendo un globo se camina hacia adelante y luego en talones subiendo y bajando el globo • luego por parejas se lanzan los globos al aire y se golpean con las palmas de las manos	60
FINAL	• Estiramiento se trabaja puntas de los dedos con el globo hacia arriba y luego hacia los pies.	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 4-6 PM	GRUPO: 03 GAITAN	CLASE Nº 7	TEMA: PREVENCION DE CAIDAS	FECHA: 25-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Generar conciencia y reflexión sobre las posibles caídas ya sean en casa o en el exterior

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** • Posición inicial parados espalda recta, cabeza hacia la izquierda luego derecha. Hombros hacia atrás luego hacia adelante, marcha en el puesto elevando brazos**.**	30
CENTRAL	• Brazos hacia arriba luego hombros se repite diez veces, rotación del tórax espalda recta sentadillas diez veces, rotación de rodillas. • ACTIVIDAD Socialización sobre los sitios con más riesgos de accidentes en el hogar	60
FINAL	• Invitación voz a voz por la zona	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

HORA: 4-6 PM	GRUPO: 03 GAITAN	CLASE Nº 8	TEMA: EJERCICIO Y LA SANA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYORI	FECHA: 29-06-2022	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Músculos sanos y activos gracias a una alimentación balanceada combinada con ejercicio

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Trote suave en el puesto, dar palmas abriendo y cerrando brazos, brazos al frente y atrás dando palmas.	30
CENTRAL	• Rutina de actividad física moderada, canalizar el estrés buena salud física, mental y emocional. • caminar cuatro pasos hacia adelante y luego cuatro hacia atrás, elevar una rodilla y luego alternarla con la otra. • ACTIVIDAD: Cada participante tiene un cartón de lotería, para clasificar los alimentos por grupos que más le convenga según sus necesidades patológicas.	60
FINAL	• Estiramiento: Brazos estirados en forma de avión, el tórax se flexiona derecha e izquierda	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

NOMBRE PROFESOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO FIRMA: Edna Maribel Guio S.

I.R.D.E.T Instituto de la Recreación y el Deporte de Tunja	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN (MECI-CALIDAD)	CÓDIGO: FE-F03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	VERSIÓN: 02
	FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	FECHA: 17/03/2017

PROGRAMA: **ADULTO MAYOR** OFICINA: **RECREACIÓN** MES: JUNIO
SECTOR O LUGAR: CENTRO GRUPO: **(3) TRES** MODALIDAD:
INSTRUCTOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO CELULAR 3123761284

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	No de Documento	DÍAS DE TRABAJO 4-6-22	8-6-22	11-6-22	15-6-22	18-6-22	22-6-22	25-6-22	29-6-22	FIRMA / HUELLA
1	Itsmenia Rodriguez	23274926	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Itsmenia Rodriguez
2	Flor Marina Paez	33375266	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Flor Marina Paez
3	Aristides Torres	6756043	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Aristides Torres
4	José William Castellanos	23302439	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	José W. Castellanos
5	Pablo Wimpegre R.	1496982	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	Ana Dolores Hernandez	24069250	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ana Dolores Hernandez
7	pedro Nel Rodriguez	6760857	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	PEDRO NEL RODRIGUEZ
8	Juan De Jesús Argüello	6741062	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	JUAN DE JESUS ARGUELLO
9	Sara Constanza Martinez	1049604048	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Sara Constanza Martinez
10	Rocio Torres gil.	23252312	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Rocio Torres.
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

HORARIO DE CLASE Sábados 9-11-Miércoles 3:5 NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD Rocio Torres.
CEDULA 23252312. DIRECCIÓN Cll 2N 15-12. TELÉFONO 3102576 13. FIRMA Rocio Torres.

Escaneado con CamScanner