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°	1

Nombre del Contratista:		Alejandro Ospina Ospina
Número de Cédula		1'035.920.245
Dirección:		Calle 55 # 49 - 17
Ciudad/Municipio:		Guarne
Número de Teléfono:		3194677369
Email:		alejandroospina0709@gmail.com
Fecha:		30/07/2022
Acta de Pago:		1
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	ahorros
	Número	16100011798
Valor Total del Contrato:	$	12.200.000,00

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
244- Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotor de actividad física en el programa Escuelas Saludables y en grupos rurales de la tercera edad del Municipio de Guarne.	1	$ 2.440.000,00	$ 2.440.000,00

Total	$	2.440.000,00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	-
Estampilla Prohospital	$	24.400,00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	97.600,00
Valor Neto a Pagar	$	2.318.000,00

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**

Tecnología + Información + Conocimiento

Recibo Pago

Nit de comercio operador de información
900089104-5
Razón social del operador de información
ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción
Pago de Seguridad Social
Fecha
25/06/2022 10:50
Período de cotización otros riesgos
junio 2022
Período de cotización para salud
junio 2022
Empresa
ALEJANDRO OSPINA OSPINA
ID
1035920245
Nombre aportante
ALEJANDRO OSPINA OSPINA
Dirección IP de origen
10.0.19.58
Datos Valores pagados

Administradora	Valor sin Mora	Valor Mora	Total
COLPENSIONES	$160,000.00	$0.00	$160,000.00
NUEVA EPS	$125,000.00	$0.00	$125,000.00
ARL SURA	$5,300.00	$0.00	$5,300.00
COMFAMA	$20,000.00	$0.00	$20,000.00

Subtotales
Valor sin mora
$310,300.00
Valor mora
$0.00

Referencia de pago / N° planilla
56365305

Tipo de planilla
I
Número transacción bancaria / CUS
1522349104
Banco
1007 - BANCOLOMBIA
Total pagado
$310,300.00

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2022-06-25, 10:50:46 AM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	junio de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	junio de 2022
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	56365305
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1522349104
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 310.300
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N900336004	25-14	COLPENSIONES	1	$ 160.000	$ 0
N900156264	EPS037	NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD NUEVA EPS S.A.	1	$ 125.000	$ 0
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 5.300	$ 0
N890900841	CCF04	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DE ANTIOQUIA COMFAMA	1	$ 20.000	$ 0
		SubTotales:		$ 310.300	$ 0
		Total a Pagar:			$ 310.300

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.

ARUS (antes Enlace Operativo) no se hace responsable de las planillas y pagos realizados a través de otros operadores de información dado que no tiene medios para corroborar la veracidad de la misma, su alcance se limita a replicar la información suministrada directamente por el cliente.

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

Datos de referencia del contrato					
Periodo del informe:	21 DE JULIO AL 30 DE JULIO		**Supervisor del Contrato:**	**Oscar Alexander Guevara Saavedra**	
Contratista:	Alejandro Ospina Ospina	**Objeto del contrato:**	Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotor de actividad física en el programa Escuelas Saludables y en grupos rurales de la tercera edad del Municipio de Guarne.	**No. Del contrato:**	244

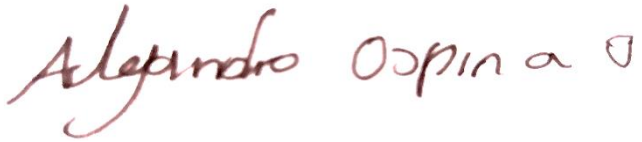
Detalle de avance en productos y actividades					
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**N°. De usuarios atendidos**	**Observaciones**
1	Informar a la comunidad acerca de la oferta de servicios de la entidad y los programas que acompaña.	Como promotor de actividad física del Inder Guarne realicé la debida información de la oferta de los servicios del Inder Guarne. Llevando a cabo la publicidad de los programas brindados por el instituto, por medio publicaciones en las redes sociales de Facebook, Instagram, WhatsApp, así como en las clases presenciales en escuelas saludables rurales y grupos de adultos mayores de la zona rural del municipio.	Pantallazo	Usuarios de las redes sociales (Jóvenes, adultos y adultos mayores) y grupos de escuelas rurales y adultos mayores	En el mes de julio realicé la promoción de los programas, eventos y noticias brindados por el instituto de deportes del con el fin de aumentar la participación de la comunidad en estos programas.
2	Acompañar los eventos locales que se realicen en el municipio, relacionados con	En el mes de julio realicé acompañamiento en la carrera atlética	Pantallazo	Atletas del municipio de	Apoyo a la carrera atlética Guarne- Guapante

	las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	Guarne- Guapante, la cual cuenta con diferentes categorías.		Guarne y municipios cercanos	
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.	En el mes de julio no acompañe ningún evento regional ya que no se presentaron, sin embargo, estoy presto para el momento en que se solicite mi apoyo.	No aplica	No aplica	No se presentaron eventos regionales en que se solicitara mi acompañamiento.
4	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	Durante el mes de julio realicé registro fotográfico y control de asistencia a las sesiones de actividad física en las escuelas saludables, actividad física en los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio y grupo de estilo de vida saludable para docentes	Planillas Registro fotográfico	219 niños y niñas 181 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Enea, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido 6 docentes del municipio	Fotografías en las sesiones de clase y registro de asistencia con firmas de los usuarios
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.	Para el mes de julio, transmití las indicaciones y las normas a seguir antes de la aplicación de cada actividad, realicé el ejemplo de cada una de las actividades antes de su ejecución y se efectúan los debidos correctivos en cada una de las sesiones para garantizar su correcta	Fotografías	219 niños y niñas 181 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la	Corrección de técnica y posturas para una correcta ejecución de las actividades propuestas, con el fin de que cumplan con su objetivo principal.

		ejecución en clase presencial en las escuelas saludables y actividad física para el adulto mayor.		Enea, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido 6 docentes del municipio	
6	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo.	En el mes de julio realicé un informe de actividades el cual permitirá hacer seguimientos de los programas de escuelas saludables, actividad física para el adulto mayor y estilo de vida saludable para docentes y de esta manera conocer el impacto generado en la comunidad, en busca de fidelizar los usuarios y mejorar el servicio.	Planillas Registro fotográfico	219 niños y niñas 181 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Enea, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido 6 docentes	Informe de actividades correspondientes al mes de junio
7	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	En el mes de julio realicé el apoyo al proceso de convocatoria por medio de las redes sociales (WhatsApp, Facebook e Instagram) informando a la comunidad la variedad en la oferta de los diferentes programas y actividades que el instituto tiene al servicio de la comunidad, informando los días y horarios de cada modalidad deportiva, semillero o programa ofertado por el instituto.	Pantallazo	Usuarios de las redes sociales (Jóvenes, adultos y adultos mayores) y grupos de escuelas rurales y adultos mayores	Compartí las publicaciones enviadas por la comunicadora del instituto en mis redes sociales con el fin de mantener a la comunidad informada de las actividades realizadas por el instituto

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.	En el mes de julio asistí a dos jornadas pedagógicas. La primera con el coordinador Luis Fernando Montoya, en la cual se tocaron temas de planeación del segundo semestre del año y resolución de dudas La segunda jornada pedagógica a cargo de Víctor Rúa sobre rumba aeróbica, con el fin de fortalecer las habilidades musicalizadas en los promotores de actividad física del municipio	Registro fotografico.	16 promotores de actividad física y salud 16 promotores de actividad física y salud	Reunión coordinación actividad física Capacitación de rumba aeróbica
9	Educación física en los grupos gerontológicos rurales del municipio, (10) sesiones semanales.	En él mes de julio con los grupos de adulto mayor, realicé trabajos de habilidad mental, actividades de desplazamientos, trabajos de fuerza general con mancuernas adaptadas con botellas llenas de arena, trabajos musicalizados y actividades recreativas procurando la participación de la totalidad de los adultos mayores asistentes.	Planillas Registros fotográficos	186 adultos mayores de las veredas la Mosquita, el Sango, la Mejía, la Enea Chaparral y Garrido	Aumentar el trabajo en equipo y la participación en las actividades, además de fortalecer los miembros inferiores y superiores y la capacidad aeróbica
10	Educación Física en instituciones educativas rurales, catorce (14) sesiones semanales.	En el mes de julio realicé actividades correspondientes al salto de cuerda actividades de familiarización y retos con el fin de crear hábitos de vida saludables y fortalecer las habilidades motrices básicas	Planillas	219 niños y niñas de las veredas la Mosquita, la	Actividades correspondientes al salto de cuerda con el fin de crear hábitos y estilos de vida

		en las escuelas saludables de las veredas la Mosquita, el Sango, la Mejía, Chaparral y la Enea. - Familiarización con la cuerda - Juegos predeportivos que incluyan saltos - Multisaltos sin cuerda - Circuitos de salto - Entrada correcta al lazo para comenzar saltos - Salto simple - Doble salto - Salto alternado - Saltos por pareja - Saltos en grupo - Paso de la cuerda - Retos con la cuerda	Registros fotográficos	Mejía, Chaparral y la Enea	saludables y fortalecer las habilidades motrices básicas
11	Cuatro (4) Sesiones Semanales en el programa Estilos de vida Saludable con docentes del municipio.	Para el mes de julio se realizaron sesiones de entrenamiento funcional a los docentes inscritos en el programa, entrenamientos de fuerza general, resistencia y coordinación. Metodología tabata Circuito Emom GAP	Fotografía	Docentes de la zona urbana y rural del municipio de Guarne	Trabajos de coordinación Trabajos de fuerza general Trabajos de resistencia Trabajo de fuerza de tren superior e inferior
12	Apoyo 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.	Para el mes de julio no realice apoyo en actividades determinadas por la gerencia	No aplica	No aplica	No realice apoyo.


Firma de Quien Reporta
Visto Bueno | **aprobado**

Fecha:	27/07/2022	**Fecha:**	26/07/2022
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	Escuela rural la Enea	**Lugar:**	Escuela rural el Sango
Actividad	Circuito de salto	**Actividad**	Carrera de salto de cuerda
			

Fecha:	22/07/2022	**Fecha:**	27/07/2022
Número de Actividad Contractual:	09	**Número de Actividad Contractual:**	09
Lugar:	Vereda Garrido	**Lugar:**	Escuela rural la Mejía
Actividad	Desplazamientos	**Actividad**	Actividad de deslazamientos
			

Fecha:	25/07/2022	**Fecha:**	25/07/2022
Número de Actividad Contractual:	08	**Número de Actividad Contractual:**	05
Lugar:	Centro vida	**Lugar:**	Escuela rural la Mosquita
Actividad	Reunión actividad física	**Actividad**	Rumba aeróbica
			

Fecha:	22/07/2022	**Fecha:**	25/07/2022
Número de Actividad Contractual:	02	**Número de Actividad Contractual:**	07, 01
Lugar:	Redes sociales	**Lugar:**	Redes sociales
Actividad	Información sobre la carrera	**Actividad**	Difusión torneo de ajedrez
			

Fecha:	25/07/2022	**Fecha:**	28/07/2022
Número de Actividad Contractual:	11	**Número de Actividad Contractual:**	06
Lugar:	Gimnasio municipal	**Lugar:**	Vereda Chaparral
Actividad	Trabajo GAP	**Actividad**	Trabajo de coordinación
			

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		LA MOSQUITA			Monitor			Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Julio					Firmas
			25					
1	Carmen Emilia Alzate O	3206524332	✓					Carmen Emilia A. O
2	Maria de la Paz Vargas	3113760707	✓					Maria de la Paz Vargas Vargas
3	Carmen Sofia Vargas	31954001584	✓					
4	Carmen Emilia Alzate A	3222877208	✓					Carmen Emilia Alzate
5	Berzabeth Gallego	3103991562	✓					Berzabeth Gallego
6	Maria Adelina Alzate	3107029494	✓					Maria Adelina A
7	Maria de los Angeles Alzate	3145248752	✓					Maria de los Angeles Alzate
8	Yolanda del Socorro Jaramillo	3016019048	✓					Yolanda Jaramillo
9	Yolanda Fandiño	3142581437	✓					Yolanda Fandiño
10	Mariela de Jesus Ospina	3219753130	✓					Mariela Ospina de J.
11	Maria de la Luz Alzate	3135071700	✓					Maria de la Luz Alzate
12	Amalfu Ayde Carmona	3184781998	✓					Ayde Carmona
13	Maria Celina Grisales	3106723927	✓					Maria Celina Grisales
14	Margariata Maria Ospina	3115090547	✓					Margarita Ospina
15	Aura Lina Osorio	3136510099	✓					Aura Lina Osorio
16	Maria Ines Ospina	3148510122	✓					Maria Inés Ospina
17	Maria del Socorro Lara	3106723927	✓					Maria del Socorro
18	Cruz Edilia Agudelo	3137886019	✓					Cruz Edilia Agudelo
19	Dora Libia Alzate	3106763480	✓					Dora Alzate A
20	Grasiela mesa	3137599503	✓					Grasiela M
21	Rocio del Carmen Lara	3147595248	✓					Rocio Lara
22	Carmen Julia Sanchez	3106723927	✓					Carmen Julia S.
23	Rosa nelly patiño	3106723927	✓					Rosa Nelly Patiño
24	Carmen Sofia Ospina	3106723927	✓					Carmen Sofia O.
25	Rosa Elvira Henao	3106723927	✓					Rosa Elvira Henao
26	Elena Taborda	3002954453	✓					
27	Nubia Lopera	3016901271	✓					Nubia Lopera
28	Cielo Lara	3147593248	✓					Cielo Lara V.
29	Leticia Patiño	3106723927	✓					Leticia Patiño
30								

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 25/07/2022 TELEFONO: 3106723927 DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION 1

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	EL SANGO		Monitor	Alejandro Ospina Ospina	
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Julio		Firmas
			26		
1	Dora Lucia Orrego	3113441170	✓		Dora Lucia O.
2	Maria Luz Dary Hernandez	3126930287	✓		Luz Dary Hernandez
3	Jairo Rodrigo Zapata	3004023592	✓		Jairo Zapata
4	Dora Luz Espinosa	3105787792	✓		Dora Luz Espinosa
5	Carmen Emilia Ospina	3106819963	✓		Carmen Emilia O
6	Maria del Socorro Cardona	3127339124	✓		Maria del Socorro
7	Aura Rosa Ospina	5574812	✓		Aura Rosa Ospina
8	Martha Marleny Mariaca	3234857704	✓		M. M. M.
9	Lucia del Socorro Palacios	3052418061	✓		Socorro Palacios
10	Maria Herminia Jaramillo	3012132416	✓		Herminia Jaramillo
11	Carmen Adela Osorio	3112967530	✓		Carmen Osorio
12	Libia Ines Quintero	3014289427	✓		Libia Quintero
13	Carmen Elisa Rendon	3014289427	✓		Carmen Rendon
14	Olga Lucia Rendon	3173522920	✓		Olga Rendon
15	Maria Carmneza Jimenez	3207388297	✓		M. Carmneza Jimenez
16	Margarita Valencia	3105964226	✓		Margarita V
17	Beatriz Rua	3148320949	✓		Beatriz Rua
18	Blanca Higuita	3167528186	✓		Blanca Higuita
19	Bernarda Lopez	3016838943	✓		Bernarda Lopez
20	Alba Nora Gomez	3192741050	✓		Alba Nora Gomez
21	Ofelia Rivera	3146934160	✓		Maria Luisa H
22	Maria Luisa Hernandez	3206201061	✓		Neidy Agudelo
23	Neidy Agudelo	3206201061	✓		Alba Nora G
24	Luz Gabriela Gallego	3779096	✓		Gabriela Gallego
25	Trinidad Garcia	3117030304	✓		Trinidad Garcia
26	Angela Maria Chaverra	3194513429	✓		Angela Mª Chaverra
27	Blanca Usuga	3206908976	✓		Blanca Usuga
28	Sonia Molina	4018907	✓		Sonia Molina
29	Adriana Muñoz	3128933804	✓		Adriana Muñoz
30	Maria Elsy Jaramillo	3117766614			Elsy Jaramillo

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		EL SANGO						Monitor		Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA							Firmas
			26							
1	Maria Teresa Gallego	3125666186	✓							
2	Marleny Mendez	3117766614	✓							
3	Janeth Osorno	3206092292	✓							
4	Maria Celina Atehortua	3148387043	✓							
5	Maria del Rocio Ospina	3015994501	✓							
6	Aura Eliza hernandez	3232812022	✓							
7	Martha Edilma Velasquez	3005240528	✓							
8	Monica Maria Marin	3004203323	✓							
9	Martha Hernandez	3042868560	✓							
10	Blanca Irene Redon	3006163468	✓							
11	Maria del Carmen herrera	3116466814	✓							
12	Delfa de Jesus Lopez	3012132416	✓							
13	Nelly de Jesus Lopez	3012132416	✓							
14	Any Patricia Perea	3012132416	✓							
15	Luz Edilma Herrera	3012132416	✓							
16	Carmen Tulia Herrera	3012132416	✓							
17	Luz Marina Gallego	3012132416	✓							
18	Nubia del Socorro Zapata	3012132416	✓							
19	Luz Angela Zapata	3012132416	✓							
20	Luz Oliva Jimenez	3012132416	✓							
21	Martha oneida Zapata	3012132416	✓							
22	Blanca Oliva Rios	3012132416	✓							
23	Martha Edith Hernandez	3012132416	✓							
24	Rosa Maria Gallego	3012132416	✓							
25	Martha Ligia hernandez	3116374757	✓							
26	Margarita Zapata	310 0175646	✓							
27	Silvia Elena Vanegas	3113123808	✓							
28	Dora Zapata	3232341330	✓							
29	Jorge Rios	3127207664	✓							
30	Beatris Paternina	3217508141	✓							

COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 26/07/2022 TELEFONO: 301 213 2466 DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		LA MEJIA				Monitor			Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 27	Julio					Firmas
1	Blanca Oliva Higuita	3104442000	✓						x Blanca Higuita
2	Olga Lucia Lopez	3005696036	✓						Olga Lopez
3	Estefania Castro	3117212977	✓						Estefania Castro
4	Maria de la Trinidad Cardona	3206891253	✓						Maria Trinidad Cardona
5	Maria Nohemi Botero	3103941817	✓						Maria Nohemy Botero
6	Luz Estrella ospina	3114559948	✓						Luz Estrella ospina
7	Ana Cecilia Gallego	3146101331	✓						x Ana Cecilia Gallego
8	Fabiola Gallego	3246007128	✓						Fabiola Gallego
9	Martha Libia Gallego	3207245909	✓						Martha Gallego
10	Blanca Eva Mosalve	3212160449	✓						Blanca Mosalve
11	Laidy Galeano	3185641347	✓						x Laidy G
12	Magdalena Rivera	3117409992	✓						x Magdalena Rivera
13	Elsa Maria Arboleda	3135481906	✓						Elsa Maria Arboleda
14	Olga Lucia Herrera	3207014805	✓						Olga Lucia Herrera
15	Mary Luz Marin	3008230441	✓						Mary Luz Marin
16	Berta Gallego	3126528599	✓						Berta Gallego
17	Maria Teresa Gallego	3148172828	✓						Maria Teresa Hg
18	Aura Luz Yepes	3194144862	✓						Aura Luz Yepes
19	Vanessa Lopez	3218242608	✓						Vanesa Lopez
20	Licinia Yepes	3148185842	✓						Licinia Yepes
21	Luz Edilma Lopez	3122146430	✓						Edilma Lopez
22	Sandra Patricia Rivera	3148868276	✓						Sandra Rivera
23	Alejandra Castro	3134211565	✓						Alejandra Castro
24	Dioselina Gallego	3216157659	✓						x Dioselina G
25	Angela Maria Yepes	3128015787	✓						Angela Yepes
26	Marcela Marin	3144804246	✓						x Marcela Marin
27	Blanca Rocio Ochoa	3206678943	✓						Blanca Rocio Ochoa
28	Gloria Elena Salazar	3114169480	✓						x gloria Elena Salazar
29									
30									

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar FECHA: 27/07/2022 TELEFONO: 311 416 9480 DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		CHAPARRAL II		Monitor		Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 29 Julio			Firmas
1	Miriam del Socorro Herrera	3023951284	✓			Miriam H.M
2	Blanca Ines herrera	3146561207	✓			Blanca Herrera
3	Gonzalo Montoya	3127388763	✓			Gonzalo Montoya
4	María Aurora Ortiza	3148820620	✓			María aurora O
5	Teresa de Jesus Gallego	3206047852	✓			Teresa gallego
6	Apolinar Castaño	3216273723	✓			
7	Mary Restrepo Lora	3206657129	✓			Mary restrepo L
8	Luz Ofelia Marin	3122438243	✓			Luz ofelia Marin
9	Martha Irene Henao	3218146096	✓			Irene Herrera
10	Rubiela Arbelaez	3116385123	✓			Rubiela Arbelaez
11	Luis Evelio Montoya	3122109523	✓			Jesus cadeo M
12	Teresa Granados	3193055477	✓			
13	Gladys Sanchez	3003620736	✓			Gladys Sanchez
14	Francisco Jaramillo	3147299290	✓			Jasion
15	Rosalva Gil Ceballos	3206208489	✓			Rosalva Gil
16	Nora de Jesus Lopez	3206620073	✓			Nora Lopez
17	Diego Londoño	3136859991	✓			Diego Londoño
18	Martha Romelia Ortiz	3147315005	✓			Martha R ortiz
19	Mirta Suley Herrera	3003640725	✓			Mirta Suley Herrera
20	Ana Tulia Montoya	3003640725	✓			Ana Tulia Mont
21	Martha Delia Henao	3197267578	✓			Martha Henao
22	Maria de los Angeles Munera	3217048839	✓			Mª de los Angeles. M
23	Rosa Elvira Henao	3216273723	✓			Rosa Henao
24	Odila del Socorro unera	3003653111	✓			Odila Munera G
25	Blanca Ineas Herrera	5743002	✓			Blanca Herrera
26	Gloria Irene Munera	3003687897	✓			Gloria Irene Mun
27	Rosa Ines Carmona	3225330431	✓			Rosa Hermana
28	Blanca Rosa Gomez	3148938542	✓			Blanca R. G.
29	Maria Ofelia Vanegas	3104130914	✓			maria ofelia V
30	Dora Elena Gallego Gil	3144430316	✓			Dora Elena Gallego

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		CHAPARRAL II		Monitor				Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	Julio				Firmas
			28					
1	Jhon Jairo Duque	3108710377	✓					Jhon Jairo Duque
2	Alba Neda Jaramillo	3113142507	✓					Alba Jaramillo
3	Maria de los Angeles Gil	3134396025	✓					Angela Gil
4	Maria Eunice Diosa	3158883996	✓					Maria Eunice Diosa
5	Clara Rosa Marin	3113105988	✓					Clara Rosa M
6	Rosa Elvira Cardona	3146973040	✓					Rosa Cardona
7	Dora de Jesus Ossa	3105405051	✓					Dora de Jesus Ossa
8	Luz Amparo Ocampo	3142822529	✓					Luz Amparo Ocampo
9	Ana Celia Carmona	3022132365	✓					Ana Celia Carmona
10	Maria Fabiola Henao	3114128742	✓					Fabiola Henao
11	Nidia Pulgarin	3137781787	✓					Nidia Pulgarin
12	Mery del Socorro Marin	3147918511	✓					Mery Marin
13	Blanca M Montoya	3103883636	✓					Blanca Montoya
14	Asusena Piedrahita	3046162731	✓					Asusena Piedrahita
15	Nancy Bustamanete	3147598081	✓					Nancy B
16	Nidia Pulgarin	3137623297	✓					Nidia Pulgarin
17	Ana Celia Carmona	3022132365	✓					Ana Celia Carmona
18	Maria Ofelia Vanegas	3104130914	✓					Maria Ofelia
19	Blanca Ruby Arroyave	3145012743	✓					Ruby Arroyave
20	Maria Luz Dary Arenas	3122369593	✓					Maria Luz Dary
21	Martha Ines Montoya	3126305254	✓					Martha Montoya
22	Blanca Lucia Ossa	3213645703	✓					Blanca Lucia
23	Clara Ines Giraldo	3148977798	✓					Clara Inés Giraldo
24	Luz Margarita Oliveros	3147255908	✓					Margarita Oliveros
25	Adriana Maria Valencia	3193593970	✓					Adriana Valencia
26	Maria de jesus Jaramillo	3177838052	✓					Maria
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: _____ FECHA: 28/07/2022 TELEFONO: 3216273723 DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	GARRIDO		Monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 22	FECHA 29				Firmas
1	Adela Rojas Yepes	4797114	✓	✓				
2	Adiela Botero Velásquez	3104523897	✓	✓				
3	Aleida Castrillón	3218538642	✓	✓				
4	Amparo María Quintero	3206636344	✗	✓				
5	Ana Julia Estrada Ciro	3147422485	✓	✓				
6	Astrid Gallego Jaramillo	3217198942	✓	✗				
7	Beatriz Elena Garzón	3207726210	✓	✓				
8	Blanca Inés Arbeláez	3016332	✓	✓				
9	Carmen Gonzales	3137970852	✓	✗				
10	Daris del Socorro Lotero	3146753152	✓	✓				
11	Luz Elena Rendón	3207726210	✓	✓				
12	Luz Marina Rendón	2919182	✓	✓				
13	Luz Miriam Noreña Villa	3217335807	✓	✓				
14	María Gabriela Arbelaez	3014333092	✓	✓				
15	María Nazareth Vallejo	3114222244 3045841953	✓	✓				
16	María Rosalba Rojas	3005607118	✓	✓				
17	María Teresa Rendón	5743010	✓	✓				
18	Martha Mery Gonzales	3127225362	✓	✓				
19	Teresa de Jesús Rendón	2919182	✗	✓				
20	Virgelina Gómez	3197888889	✓	✗				
21	María Fany Sanchez	3226686670	✓	✓				
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: _____ FECHA: 22/07/2022 TELEFONO: 3005607118 DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: _____ FECHA: 29/07/2022 TELEFONO: 3005607118 DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

Escaneado con CamScanner

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DOCENTES

INDER GUARNE

LUGAR		Gimnasio Inder		Monitor	Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	julio	Firmas
			25	27	
1	LUZ DARY SOTO	3123622028	✓	✓	
2	SANDRA PATRICIA CEBALLOS	3122866503	✓	✓	
3	JANETH CASTAÑO	3117369461	✓	✓	
4	LIBIA PALACIOS	3127194566	✓	✓	
5	SANDRA ATEHORTUA	3245699359	✓	✓	
6	BLANCA OSPINA	3122618498	✓	✓	
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

COORDINADOR: _____ FECHA: 25/07/2022 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: _____ FECHA: 27/07/2022 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

Escaneado con CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA ESCUELAS SALUDABLES RURALES

INDER GUARNE

MONITOR		ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
25/07/2022	E.R El Sango	5to	42		29235250	3127916016
27/07/2022	E.R La Enea	Preescolar a 5to	21	Luz MARINA Zabaleta	250541 29	3105440456
27/07/2022	E.R La Magia	Preescolar a 5to	46	Gloria Agudelo	39 447 145	300 7421-39
28/07/2022	E.R La Mosquita	Preescolar a 5to	23	Esteban Bauce M	98 541 054	321 836 5814
28/07/2022	I.E Chaparral	3ro y 4to	70	Jairo Hoyos Pinilla	18 203 752	3113047592

Escaneado con CamScanner

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		JULIO 22, 25, 26, 27, 28 Y 29 DE 2022
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR VEREDAS EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL, GARRIDO Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		FORTALECER LA COORDINACION GENERAL EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO MEDIANTEJUEGOS TRADICIONALES
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 15’	SALUDO Y ORACIÓN MOVILIDAD ARTICULAR CEFALO- CAUDAL CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS, TRONCO, CADERA, RODILLAS, TOBILLOS. TRABAJO AEROBICO PARA AUMENTAR LA TEMPERATURA CORPORAL
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 35’	- CHARLA SOBRE SECUELAS POST PANDEMIA ACTIVIDAD GRUPAL DEPARTICIPACION EFECTOS PSICOLOGICOS POST PANDEMIA REFLEXION JUEGOS TRADICIONALES - CADA OVEJA A SU PAREJA - ADIVINA EL PERSONAJE - MEMORIA CON CARTAS - SIMON DICE - STOP - GUERRA DE PAISES - EL BAILE DE LAS SILLAS - BAILE CONGELADOS - LUZ ROJA Y LUZ VERDE
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	EJERCICIOS RESPIRATORIOS FLEXIBILIDAD GENERAL DESPEDIDA PENDIENTES PROXIMA SESION DE CLASE
OBSERVACIONES:		OBSERVAR COORDINACION Y TRABAJO EN EQUIPO DE LOS ADULTOS MAYORES
MATERIALES:		BAFLE, SILLAS, PELOTAS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		JULIO 22, 25, 26, 27, 28 Y 29 2022
GRUPOS:		EDUCACIÓN FISICA VEREDAS LA ENEA, EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		ESTIMULAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS DE LOCOMOCION ESPECIFICAMENTE EL SALTO EN LOS ESTUDIANTES DE LAS ESCUELAS RURALES DEL MUNICIPIO CON METODOLOGIA MANDO DIRECTO
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS DEL PAYASO, TIJERAS, SKIPPING, CARRERAS DE SALTO ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO SALTO DE RANAS POR PAREJAS
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	SALTO DE LA CUERDA JUEGOS DE SALTOS - CARRERA DESALTO DE CUERDA, SE UBICAN 5 ALUMNOS EN UNA FINA UNO AL LADO DEL OTRO, CADA UNO CON CUERDA, AL ESCUCHAR LA SEÑAL DEBERAN SALIR SALTANDO CON LA CUERDA DE UN PUNTO A AL B - RELEVOS POR EQUIPOS CON DESPLAZAMIENTOS EN SALTOS, PIES JUNTOS, UNA SOLA PIERNA, SALPICADO TRABAJO CON CUERDA INDIVIDUAL RETROALIMENTACION - SALTO CON DOBLE APOYO SENCILLO - DOBLE APOYO SENCILLO (DOS SALTOS EN UN CICLO DE CUERDA) - SALTO ALTERNO SENCILLO - SALTO DE CUERDA EN DESPLAZAMIENTO. - SALTO DE CUERDA EN UNA PIERNA RETOS PARA CASA: ANOTAR EN CUADERNO DE EDUCACION FISICA CUANTOS SALTOS HACEN DIARIAMENTE EL RELOJ SALTOS DE CUERDA, INDIVIDUAL, POR PAREJAS Y EQUIPOS
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		OBERVAR DISPOSICION DEL GRUPO FRENTE A LA SESION DE CLASE, PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD
MATERIALES:		CUERDAS, CONOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		25 Y 27 DE JULIO DE 2022
GRUPOS:		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DOCENTES CON SENTIDO
OBJETIVO:		REALIZAR TRABAJOS FUNCIONALES, POR MEDIO DE EJERCICIOS MULTIARTICULARES, DE FUERZA, RESISTENCIA Y COORDINACIÓN PARA EL MEJORAMIENTOS DE LA COMPOSICION CORPORAL EN LOS DOCENTES PARTICIPANTES.
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR: CAUDAL- CEFALICA TOBILLO, RODILLA, CADERA, TRONCO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: TROTE A DISTINTAS INTENSIDADES, SALTOS CON CUERDA, SALTOS DEL PAYASO. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: EJERCICIOS DE APROXIMACIÓN, TRABAJOS DE PROPIOCEPCION Y TRABAJOS COORDINATIVOS.
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	CIRCUITOS FUNCIONALES: CARGA SEMANAL (JULIO 25 Y 27) 5 SERIES DE 1 MINUTO DE TRABAJO CON 75 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE SERIE INTENSIDAD 85% EJERCICIOS: CIRCUITO 1. SENTADILLAS (VARIANTES) 2. PUSH UPS 3. ZANCADA 4. PUENTE DE GLUTEO 5. PLANCHAS 6. ZONA CORE 7. TRABAJO CARDIOVASCULAR 8. SUPER MAN CORE 9. HIP THRUST 10. PATADA DE GLUTEO 11. COPA 12. VUELOS
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		PARTICIPACIÓN DE LOS DOCENTES EN LAS SESIONES DE TRABAJO FUNCIONAL

MATERIALES:	COLCHONETAS, THERATUBOS, MANCUERNAS, STEPS