

**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:

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 Julio de 2022

Acta de Pago:

1

Información Bancaria

Banco

Bancolombia

Tipo de Cuenta

ahorros

Número

10332751485

Valor Total del Contrato:

\$

8.400.000,00

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
248 .Prestacion de servicios de apoyo a la gestion como promotora de actividad fisica en los programas de escuelas saludablesy estilos de vida saludables del municipio	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

Comprobante de pago en línea



ENLACE OPERATIVO S.A.

BANCOLOMBIA S.A. Transacciones Bancarias

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Pago realizado por: DANIELA ORTIZ ORTIZ

Nro. de recibo: 56741714

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: Martes 28 de Julio de 2022 12:40:29 PM

Nro. de comprobante: 0000053023

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 correosospchoso@bancolombia.com



SuAporte |

AUTOLIQUDACION
CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-07-26, 12:42:57 PM

Tipo Planilla:

I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Número Planilla: 55741714

Período Cotización: Julio de 2022

Período Servicio: Julio de 2022

PAGADO 26/07/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	CATALINA TANGARIFE BERNAL		
Documento	CC43206185	Dirección	CL 57 #68 C - 65
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3157043503
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	UNICO
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 Cotización	Saldo Cotización	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	Administradora	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Cajas	Aporte Cajas	Saldo EPS	Administradora	IBAP	Aporte IBAP	Total
CC 43206185	CATALINA TANGARIFE BERNAL	88	88													PROTECCIÓN	\$ 1.000.000	\$ 100.000	PROTECCIÓN	\$ 1.000.000	\$ 100.000	5,000	PROTECCIÓN	\$ 0.000	\$ 0.000	PROTECCIÓN	\$ 0.000	\$ 0.000	\$ 0.000	\$ 0.000	\$ 200.300		

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 Mta Educación	Incapacidades, Licencias, Salidas a Fines EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 0	\$ 100.000	\$ 100.000	\$ 5.300	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 200.300	\$ 0	\$ 200.300



Datos de referencia del contrato					
Periodo del informe:		JULIO		Supervisor del Contrato:	Oscar Alexander Guevara Saavedra
Contratista:	CATALINA TANGARIFE BERNAL	Objeto del contrato:	Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotora de actividad física en los programas escuelas saludables y estilos de vida saludable del municipio	No. Del contrato:	248
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	73 usuarios en los grupos de adulto mayor 197 niños y niñas de las instituciones educativas 29 usuarios del grupo de estilos de vida saludable	La información de la diferente programación del instituto lo realizo dentro de los diferentes grupos y el vos a vos de los mismos usuarios

				12 usuarios de aeróbicos urbanos	
2	Acompañar los eventos locales que se realicen en el municipio, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	Carrera atlética : Guarne Guapante realizada el 30 de julio	Invitación	N/A	No hay observaciones
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 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

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	<p>73 usuarios en los grupos de adulto mayor</p> <p>197 niños y niñas de las instituciones educativas</p> <p>29 usuarios del grupo de estilos de vida saludable</p> <p>12 usuarios de aeróbicos urbanos</p>	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	73 usuarios en los grupos de adulto mayor 197 niños y niñas de las instituciones educativas 29 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 12 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 julio donde se comunica las actividades que se realizaron durante el mes en los diferente grupos en los cuales realizo actividades .	Fotografías y planillas	73 usuarios en los grupos de adulto mayor 197 niños y niñas de las instituciones educativas 29 usuarios del grupo de estilos de vida saludable	Hay una disminución en la asistencia a algunas actividades por la temporada vacacional , espero el próximo mes se vea de aumentada de nuevo.

				12 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	Fotografia	<p>73 usuarios en los grupos de adulto mayor</p> <p>197 niños y niñas de las instituciones educativas</p> <p>29 usuarios del grupo de estilos de vida saludable</p> <p>12 usuarios de aeróbicos urbanos</p>	Realice una invitación permanente para convocar y motivar a más personas a pertenecer a los diferentes grupos como estilos de vida saludable, grupo de aeróbicosy 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: -reunión del equipo de trabajo - capacitación en rumba	Fotografía	16 promotores de Actividad Física.	Capacitarnos constantemente mejora el conocimiento de nuestro que hacer , mejora la relación entre los promotores
9	Educación física en las instituciones educativas de la zona rural del municipio ,doce(12) sesiones semanales	Este mes realice en las instituciones educativas actividades de coordinación, resistencia, potencia, agilidad, velocidad mediante el salto de la cuerda, realice diferentes actividades para tener un acercamiento a este juego tradicional como circuitos de coordinación de salto con escalas de coordinación, aros , lazos ,y diferentes juegos que nos acercan al salto con cuerda	Planillas de asistencia fotografías	197 niños y niñas de las instituciones educativas	Algunas escuelas no cuentan con material para realizar las actividades programadas
10	ocho (8) sesiones semanales de actividad física en el programa “estilos de vida saludable	Realice diferentes sesiones de clase donde cada una tiene un foco diferente pero el objetivo es siempre mejorar las capacidades aerobicas ,funcionalidad muscular , coordinación , equilibrio ; realice circuitos de fuerza, circuitos de coordinación circuitos de resistencia , actividades musicalizadas , realice el diligenciamiento de las planillas de asistencia mensual	Planillas de asistencia y fotografías	29 usuarios	Se requiere material para trabajar con el grupo

11	Dos (2) sesiones semanales de aeróbicos en La Candelaria.	realice actividades musicalizada, rumba aeróbica para mejorar la resistencia aeróbica de esta población combinando con ejercicios funcionales que aumentan su fuerza muscular , realice diligenciamiento de las planilla de asistencia.	Planillas de asistencia Fotografía	12 usuarios.	Los mismo usuarios llevan su material desde casa para realizar el trabajo en la clase como colchonetas y bandas elásticas
12	Diez(10) sesiones semanales de actividad física en los grupos rurales de la tercera edad	En el mes de Julio realicé actividades musicalizadas y de estimulación física con el objetivo aumentar la capacidad aeróbica , fuerza muscular , equilibrio y coordinación de nuestro usuarios, también actividades recreativas que ponen a prueba su ingenio y capacidad de comunicación , realice en algunos grupos la segunda toma del tamizaje para el semáforo , diligencie las planillas de asistencia	Fotografías y planillas	73 usuarios de los grupos de adulto mayor	
13	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 este periodo no hubo llamados por parte de la gerencia para realizar apoyos	N/A	N/A	Me encuentro a disposición para apoyar las actividades que surjan .
CATALINA TANGARIFE BERNAL					
Firma de Quien Reporta					
Visto Bueno				Aprobado	

Estilos de vida saludable

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE											
lugar			monitor							CATALINA TANGARIFE BERNAL	
#	Nombres Completos	Telefono	21	25	26	27	28	Mes: Julio		Firmas	
1	Chus Huancho Garcia	3145329958	X	X	X	X	X			Chus Huancho Garcia	
2	Alba Doris Gil	3001018354	X	X	X	X	X			Alba Doris Gil	
3	Rosalia Anagnostou	3132911798	X	X	X	X	X			Rosalia Anagnostou	
4	Aracelis Rodriguez	3117583782	X	X	X	X	X			Aracelis Rodriguez	
5	Shirley Somoza	3103103114	X	X	X	X	X			Shirley Somoza	
6	Barbara Alvarez	3123194351	X	X	X	X	X			Barbara Alvarez	
7	Glenn Herrera	3122032257	X	X	X	X	X			Glenn Herrera	
8	Maria Isabel Garcia	3109236190	X	X	X	X	X			Maria Isabel Garcia	
9	Lidia Rosa Gomez	3005884777	X	X	X	X	X			Lidia Rosa Gomez	
10	Graciela Alvarez	3216817412	X	X	X	X	X			Graciela Alvarez	
11	Marcela P. Gallardo	3722924326	X	X	X	X	X			Marcela P. Gallardo	
12	Rafaela N. Cordero	3196024404	X	X	X	X	X			Rafaela N. Cordero	
13	Alba Doris Gil	3123345907	X	X	X	X	X			Alba Doris Gil	
14	Rafaela E. Garcia	3126871011	X	X	X	X	X			Rafaela E. Garcia	
15	Beatriz E. Ochoa	3015824558	X	X	X	X	X			Beatriz E. Ochoa	
16	Rosa R. Hurtado	36774423	X	X	X	X	X			Rosa R. Hurtado	
17	Mercedes de Rio	3133110379	X	X	X	X	X			Mercedes de Rio	
18	Concepcion B. Garcia	7000017811	X	X	X	X	X			Concepcion B. Garcia	
19	Barbara Editha Ochoa		X	X	X	X	X			Barbara Editha Ochoa	
20	Nora Osorio	3213108211	X	X	X	X	X			Nora Osorio	
21	Maria Cecilia Gallo	11	X	X	X	X	X			Maria Cecilia Gallo	
22	Luz Angeles Hernandez		X	X	X	X	X			Luz Angeles Hernandez	
23	Elisavetha Gallo	3002848650	X	X	X	X	X			Elisavetha Gallo	
24	Gilmar Rios	3136002	X	X	X	X	X			Gilmar Rios	
25	Beatriz Herrera	300096947	X	X	X	X	X			Beatriz Herrera	
26	Alba Doris Gil	3123345907	X	X	X	X	X			Alba Doris Gil	
27	Glenn Herrera	3122032257	X	X	X	X	X			Glenn Herrera	
28	Glenn Herrera	3004165235	X	X	X	X	X			Glenn Herrera	
29	Elvia Lucia Jimenez	3108888211	X	X	X	X	X			Elvia Lucia Jimenez	
30											

LIDER _____ TELEFONO _____ FIRMA _____

Aérobico Rural

AEROBICOS URBANOS											
lugar			monitor							CATALINA TANGARIFE BERNAL	
#	Nombres Completos	Telefono	21	25	26	27	28	Mes: Julio		Firmas	
1	Claudia Gonzalez	319217425	X	X	X	X	X			Claudia Gonzalez	
2	Alba Gil	3106428234	X	X	X	X	X			Alba Gil	
3	Glenn Herrera	3126423320	X	X	X	X	X			Glenn Herrera	
4	Claudia Ochoa	3116483945	X	X	X	X	X			Claudia Ochoa	
5	Piedad Shawna	3105492913	X	X	X	X	X			Piedad Shawna	
6	Glenn Herrera	3126423320	X	X	X	X	X			Glenn Herrera	
7	Carla Ochoa	3126423320	X	X	X	X	X			Carla Ochoa	
8	Alba Doris Gil	3126423320	X	X	X	X	X			Alba Doris Gil	
9	Elvia Lucia Jimenez	3126423320	X	X	X	X	X			Elvia Lucia Jimenez	
10	Elvia Lucia Jimenez	3126423320	X	X	X	X	X			Elvia Lucia Jimenez	
11	Alba Doris Gil	3126423320	X	X	X	X	X			Alba Doris Gil	
12	Nonella Garcia									Nonella Garcia	
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

LIDER _____ TELEFONO _____ FIRMA _____

Fecha:	27 DE JULIO de 2022	Fecha:	26 DE JULIO de 2022
Número de Actividad Contractual:	11	Número de Actividad Contractual:	9
Lugar:	Candelaria	Lugar:	SAN JOSE
Actividad	Aeróbicos rurales	Actividad	Escuelas Saludables
			

Fecha:	27 DE JULIO de 2022	Fecha:	28 DE JULIO DE 2022
Número de Actividad Contractual:	10-4	Número de Actividad Contractual:	10 -5
Lugar:	INDER	Lugar:	INDER
Actividad	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Actividad	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Fecha:	27 DE JULIO de 2022	Fecha:	22 DE JULIO DE 2022
Número de Actividad Contractual:	9	Número de Actividad Contractual:	2
Lugar:	BERRACAL	Lugar:	Redes sociales
Actividad	Escuelas saludables	Actividad	Divulgación de información
			

Fecha:	25 DE JULIO DE 2022	Fecha:	30 DE JULIO DE 2022
Número de Actividad Contractual:	8	Número de Actividad Contractual:	2-6
Lugar:	CENTRO VIDA	Lugar:	GUAPANTE
Actividad	Reunión equipo de trabajo	Actividad	CARRERA ATLETICA



Fecha:	21 DE JULIO DE 2022	Fecha:	29 DE JULIO
Número de Actividad Contractual:	1-7	Número de Actividad Contractual:	12-5
Lugar:	Redes sociales	Lugar:	CANOAS
Actividad	Divulgación de información	Actividad	GRUPO ADULTO MAYOR
			

**PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR**



NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		25-29 de Julio 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	Reflexion y explicacion del juego
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realiza juego cooperativo , armar pirámides con vasos desechables ; al resorte se le ponen varias lanas largas , cada participante tendrá una y trataran de coger los vasos y organizarlos según el esquema propuesto por la profesora y se mira cual de los equipos termina primero
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Vasos desechables , lana, resorte , marcador
METODOLOGIA:		

**PLANEACION DE CLASE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS**



NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		25-29 de Julio 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 salto con cuerda
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	se realiza el juego del reloj , el objetivo es aprender a entrar a saltar en la cuerda , cada estudiante hace el cero , entra y realiza un salto y sale sin tocar la cuerda , después dos y así sucesivamente , se llevan varias cuerdas para hacer varios grupos y así haya mayor participación y menos tiempo de espera
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Cuerdas
METODOLOGIA:		

PLANEACION AEROBICOS URBANOS



NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		21- 30 DE JULIO
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 , se trabaja ejercicio funcional full body , sentadillas , abdominales , flexo extensión de codo , desplazamientos laterales
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 min	Estiramiento
OBSERVACIONES:		Los usuarios están llevando sus propios materiales , como colchonetas y bandas elásticas
MATERIALES:		Sonido , platillos
METODOLOGIA:		

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		25- 28 DE JULIO DE 2022
GRUPOS:		LUNES –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: 10 MIN	Calentamiento , movimiento articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40MIN	LUNES : Circuito enfocado en tren inferior y abdomen , se realiza sentadilla tipo zumo , zancada , abdominal en tera ball , abdominales tocando tobillos , levantamiento de piernas lateral y hacia atrás . MARTES : 2 toma del tamizaje para el semáforo MIERCOLES :Se realiza circuito enfocada en tren superior , levantamiento de balones adelante , flexo extensión de codos en las barras , con bastones con peso movimientos hacia adelante y arriba , tríceps en barra JUEVES: Actividades de circuito aeróbico, desplazamientos laterales, planchas dinámicas, escalador, steps , desplazamientos en zigzag
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Estiramiento

OBSERVACIONES:	
MATERIALES:	Sonido, colchonetas , balones medicinales , bastones de peso , tera ball
METODOLOGIA:	

