

**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

Teléfono: (604) 551 1157

Email: [inder@guarne-antioquia.gov.co](mailto: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](mailto:alejandroospina0709@gmail.com)

Fecha:

8/30/2022

Acta de Pago:

1

Información Bancaria

Banco  
Tipo de Cuenta  
Número

Bancolombia  
ahorros  
16100011798

Valor Total del Contrato:

\$

9,760,000.00

| 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**

**Información de la Planilla Pagada**

|                                                 |                                              |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Nit de comercio Operador de Información</b>  | 900089104-5                                  |
| <b>Razón Social del Operador de Información</b> | ARUS (antes Enlace Operativo)                |
| <b>Descripción</b>                              | Pago de SuAporte                             |
| <b>Fecha</b>                                    | 2022-08-07, 09:57:50 PM en horario extendido |
| <b>Periodo de Cotización Otros Riesgos</b>      | julio de 2022                                |
| <b>Periodo de Cotización Para Salud</b>         | julio de 2022                                |
| <b>Empresa</b>                                  | ALEJANDRO OSPINA OSPINA                      |
| <b>CEDULA CIUDADANIA</b>                        | CC 1035920245                                |
| <b>Código Sucursal (Nombre)</b>                 | ( )                                          |
| <b>Referencia de Pago/ Número Planilla</b>      | 57057640                                     |
| <b>Tipo de Planilla</b>                         | I                                            |
| <b>Número Transacción Bancaria/ CUS</b>         | 1592562747                                   |
| <b>Banco</b>                                    | (1507) - NEQUI                               |
| <b>Valor</b>                                    | \$ 310.300                                   |
| <b>Estado de la Transacción</b>                 | Aprobada                                     |
| <b>Dirección IP de Origen</b>                   | 10.0.19.58                                   |

| Nit        | Código | Administradora                                     | Número Afiliados | Valor sin Mora | Total Intereses 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

Medellín, 07 de agosto de 2022

Apreciado usuario,  
Le informamos que hemos recibido satisfactoriamente su Planilla Integrada a través de SuAporte.

A continuación relacionamos los datos de confirmación:

#### **Información de la empresa:**

Razón Social: ALEJANDRO OSPINA OSPINA

Documento de Identidad: CC 1035920245

Usuario: NATALIA OCHOA

Teléfono: 2996372

Número de Planilla: 57057640

Fecha de Recepción: 07 de agosto de 2022

Periodo de Cotización: 2022-07

#### **Información relacionada a Pensiones**

Administradora: 25-14 - COLPENSIONES

Número de empleados: 1

Valor: \$160.000

#### **Información relacionada a Salud**

Administradora: EPS037 - NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD NUEVA EPS S.A.

Número de empleados: 1

Valor: \$125.000

#### **Información relacionada a Cajas de Compensación Familiar**

Administradora: CCF04 - CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DE ANTIOQUIA COMFAMA

Número de empleados: 1

Valor: \$20.000

#### **Información relacionada a Riesgos**

Administradora: 14-11 - ARL SURA

Número de empleados: 1

Valor: \$5.300

Total Pagado: \$310.300

Cualquier inquietud adicional, comuníquese con nuestras Líneas de Servicio al Cliente: Barranquilla: 385 24 44, Bogotá: 742 44 88, Bucaramanga: 697 87 27, Cali: 485 94 44, Cartagena: 693 77 27, Pereira: 340 13 27, Manizales: 892 80 27, Medellín: 604 27 27, desde otras ciudades: 018000 51 99 77, [servicioalcliente@arus.com.co](mailto:servicioalcliente@arus.com.co)

Cordialmente,

SERVICIO AL CLIENTE

| Datos de referencia del contrato             |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Periodo del informe:                         |                                                                                                      | Agosto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    | 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 ejecuté de manera eficaz la divulgación 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, y así garantizar que la comunidad se entere de dichos programas. | Pantallazo                                                                                                                                                                         | Usuarios de las redes sociales (Jóvenes, adultos y adultos mayores) y grupos de escuelas rurales y adultos mayores | En el mes de agosto 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 las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual. | <p>En el mes de agosto realicé acompañamiento en los encuentros veredales del adulto mayor, en los cuales los adultos mayores de la zona urbana y rural se reunían con el fin de celebrar el mes del adulto mayor, en total se presentaron cuatro encuentros, los cuales se realizaron en las veredas de Guapante abajo, Guamito, Yolombal y la Hondita, desde el instituto se realizó el acompañamiento en dicho evento, realizando apoyo logístico, traslado de material desde el municipio hasta las diferentes veredas, estar atento a las personas mayores, impartir hidratación, ayudar al momento del almuerzo, apoyar en el momento del bingo y estar presto a las indicaciones de los organizadores de los encuentros.</p> <p>Acompañé la carrera de titanes la cual se desarrolló en el marco de la semana de la juventud, y en la cual participaron alrededor de 132 jóvenes los cuales debían demostrar su resistencia pasando por once bases de competencia grupal, la cuales estaban distribuidas por todo el casco urbano del municipio, pruebas de resistencia física, agilidad mental y liderazgo se</p> | Fotografías | <p>2200 adultos mayores de la zona urbana y rural del municipio</p> <p>132 jóvenes del municipio</p> | Se realizó acompañamiento de manera eficaz a los diferentes eventos, se nota la organización y planificación de los mismos, además gran acogida de la población Guarneña, se realizan las diferentes tareas que se coordinan desde los organizadores de los eventos con el fin de que todo salga exitoso. |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                                                     |                                                  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                | <p>presentaron en dicho evento, en este evento se realizó acompañamiento logístico en las diferentes bases. El evento tuvo gran acogida de los jóvenes Guarneños y se desarrolló de manera organizada y efectiva. Acompañe el desfile en conmemoración del mes del adulto mayor el cual tuvo un recorrido desde la plaza del mercado hasta el parque principal, procedente a esto se realizó una eucaristía y posteriormente se realizó entrega de refrigerios a los adultos mayores, en este evento se realizó apoyo logístico.</p>                                                                |                   | <p>1200 adultos mayores de la zona urbana y rural del municipio</p> |                                                  |
| 3 | <p>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.</p> | <p>En el mes de agosto asistí al encuentro subregional de actividad física en el municipio de Marinilla, en el cual se reúnen promotores de actividad física de los municipios del oriente antioqueño con el fin de capacitar y compartir conocimientos sobre la actividad física en el oriente, el cual tuvo como fechas los días jueves 25 y viernes 26 de agosto, donde se presentaron charlas de interés como lo fueron, fuerza aplicada, mitos de la nutrición, salud para el alma, multiclase fit, entre otros temas de mucho interés para los promotores de actividad física del oriente</p> | <p>Fotografía</p> | <p>Promotores de actividad física del oriente Antioqueño</p>        | <p>Encuentro subregional de actividad física</p> |

|   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                          | antioqueño, además se desarrollaron actividades practicas como la rumba aeróbica y la caminata por las calles y veredas del municipio de marinilla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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 agosto 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, para de esta forma garantizar un mejor control en los procesos y tener evidencias del desarrollo de las actividades                                                                                                                                                      | Planillas<br>Registro fotográfico | 194 niños y niñas<br><br>198 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Enea, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido<br>7 docentes del municipio     | Fotografías en las sesiones de clase y registro de asistencia con firmas de los usuarios para garantizar el control de las actividades                                                                                                                                               |
| 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 agosto aplique de manera eficaz los correctivos correspondientes en las situaciones que lo amerita, en tema de actividad física para el adulto mayor se les recuerda antes de iniciar cada sesión de clase la puntualidad para iniciar las actividades con el fin de que se lleven a cabalidad y se cumpla con el objetivo de las mismas, al final de la sesión se motiva y felicita a los participantes para que continúen con la participación activa de las clases. En las escuelas saludables se aplican los correctivos pertinentes al | Fotografías                       | 194 niños y niñas<br><br>198 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Enea, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido<br><br>7 docentes del municipio | Se realiza oportunamente los correctivos en los diferentes programas y de igual forma se motiva y felicita a los usuarios además de corrección de técnica y posturas para una correcta ejecución de las actividades propuestas, con el fin de que cumplan con su objetivo principal. |

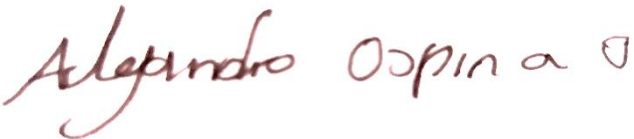
|   |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                | <p>momento de la sesión de clase, tratando de que el orden y la buena disciplina sea lo que prime en las sesiones de clase, se motiva y estimula a los estudiantes para que las sesiones sean mas amenas y se cumplan con los objetivos</p> <p>Con el grupo de estilos de vida saludables para docentes se mantiene un dialogo constante con el fin de consolidar y masificar el grupo para que así se siga desarrollando con normal las actividades y sus procesos personales no se vean interrumpidos.</p> |                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| 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 agosto 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.                                                                                                                                                                   | <p>Planillas</p> <p>Registro fotográfico</p> | <p>194 niños y niñas</p> <p>198 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Enea, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido</p> <p>7 docentes</p> | Informe de actividades correspondientes al mes de agosto                                                                                           |
| 7 | Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.                    | En el mes de agosto realicé el apoyo de manera eficiente al proceso de convocatoria por medio de las redes sociales (WhatsApp, Facebook e Instagram) y mediante la voz a voz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pantallazo                                   | Usuarios de las redes sociales (Jóvenes, adultos y adultos                                                                                         | Compartí las publicaciones enviadas por la comunicadora del instituto en mis redes sociales con el fin de mantener a la comunidad informada de las |

|   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                          |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                       | 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 y así garantiza que se cumplan las metas propuestas por cada programa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          | mayores) y grupos de escuelas rurales y adultos mayores                                           | 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. | <p>En el mes de agosto asistí a tres jornadas pedagógicas.</p> <p>La primera acerca de primeros auxilios brindada por la ARL sura, en la cual nos brindaron herramientas para tener en cuenta ante alguna situación que se nos pueda presentar realizando nuestras actividades contractuales</p> <p>La segunda jornada pedagógica a cargo del equipo interdisciplinario de centro vida y de la secretaria de familia y desarrollo social en la cual se socializo la política pública de envejecimiento y vejez donde se busca proteger los derechos de las personas mayores de nuestro municipio.</p> <p>La tercera a cargo del coordinador Luis Fernando Montoya donde se tocaron</p> | <p>Registro fotografico.</p> <p>Registro fotográfico</p> | <p>16 promotores de actividad física y salud</p> <p>13 promotores de actividad física y salud</p> | En el mes de agosto participe en tres jornadas pedagógicas, las cuales son de gran importancia para que se fortalezcan y mejoren los procesos metodológicos en los programas de actividad física para el adulto mayor, escuelas saludables y estilos de vida saludables. |

|   |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         |                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                               | temas de interés para el grupo de trabajo entre ellos, la participación del grupo en el encuentro subregional de actividad física, avances del semáforo de indeportes Antioquia, socialización de informe de actividades y demás actividades que se van a desarrollar por parte de la coordinación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Registro fotográfico                    | 13 promotores de actividad física y salud                                                              |                                                                                                                                                        |
| 9 | Educación física en los grupos gerontológicos rurales del municipio, (10) sesiones semanales. | En el mes de agosto con los grupos de adulto mayor, ejecuté las diferentes actividades según la planeación establecida, actividades musicalizadas utilizando diferentes géneros musicales enfatizando en los géneros de mayor goce para las personas mayores como los son los porros, la cumbia, merengue, salsa y tropical, actividades de trabajo en equipo en los cuales deban crear una estrategia y trabajar armónicamente en busca de un objetivo, trabajos de fuerza general utilizando diferentes tipos de materiales como mancuernas adaptadas, bastones, aros, entre otros, también se desarrollaron actividades de recreación donde se busca que los participantes gocen y siempre en procura de que todos los participantes realicen las actividades. | Planillas<br><br>Registros fotográficos | 198 adultos mayores de las veredas<br><br>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 |



|    |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                         | salto con cuerda en casa, además de crear retos evaluativos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 11 | Cuatro (4) Sesiones Semanales en el programa Estilos de vida Saludable con docentes del municipio.                                                                                      | Para el mes de agosto se realizaron sesiones de entrenamiento funcional a los docentes inscritos en el programa de estilo de vida saludable con docentes entrenamientos de fuerza de tren superior, tren inferior y zona media, resistencia y coordinación.<br>Metodología tabata<br>Circuito<br>Emom<br>GAP<br>En los cuales se evidencia una mejora en la fuerza general de los docentes participantes, se motiva sesión tras sesión a seguir participando de dichos espacios brindados por el instituto. | Fotografía | Docentes de la zona urbana y rural del municipio de Guarne | Trabajos de coordinación<br>Trabajos de fuerza general<br>Trabajos de resistencia<br>Trabajo de fuerza de tren superior e inferior<br><br>Se hace corrección continua d la técnica en la ejecución de cada ejercicio para así evitar una lesión y lograr el objetivo de cada ejercicio |
| 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 agosto acompañe las diferentes eventos que se realizaron en el municipio como lo fueron los encuentro veredales del adulto mayor donde hubo gran participación de los adulto mayores del municipio, de igual manera apoye el desfile en conmemoración del mes del adulto mayor y apoye la carrera de titanes que se llevo acabo en el marco de la semana de la juventud, en la cual los jóvenes debían sortear pruebas físicas, mentales y grupales por todo el casco                        | Fotografía | Personas mayores, jóvenes del municipio de Guarne          | Se realizo acompañamiento de manera eficaz en los distintos eventos programados desde la gerencia, en los cuales se vio una gran participación de la comunidad Guarneña                                                                                                                |

|                                                                                    |  |                                                                                                                                       |  |                 |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|--|
|                                                                                    |  | urbano del municipio, apoye el desfile conmemorativo del mes del adulto mayor, en todos los eventos realice acompañamiento logístico. |  |                 |  |
|  |  |                                                                                                                                       |  |                 |  |
| <b>Firma de Quien Reporta</b>                                                      |  |                                                                                                                                       |  |                 |  |
| <b>Visto Bueno</b>                                                                 |  |                                                                                                                                       |  | <b>aprobado</b> |  |

|                                                                                     |                                     |                                                                                      |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Fecha:</b>                                                                       | 18/08/2022                          | <b>Fecha:</b>                                                                        | 19/08/2022        |
| <b>Número de Actividad Contractual:</b>                                             | 09                                  | <b>Número de Actividad Contractual:</b>                                              | 09                |
| <b>Lugar:</b>                                                                       | Vereda Chaparral                    | <b>Lugar:</b>                                                                        | Vereda Garrido    |
| <b>Actividad</b>                                                                    | Desplazamientos y trabajo en equipo | <b>Actividad</b>                                                                     | Trabajo en equipo |
|  |                                     |  |                   |

|                                         |                                     |                                         |                                |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Fecha:</b>                           | 10/08/2022                          | <b>Fecha:</b>                           | 3/08/2022                      |
| <b>Número de Actividad Contractual:</b> | 10                                  | <b>Número de Actividad Contractual:</b> | 10                             |
| <b>Lugar:</b>                           | Escuela rural la Mejía              | <b>Lugar:</b>                           | Escuela rural la Enea          |
| <b>Actividad</b>                        | Desplazamiento de saltos con cuerda | <b>Actividad</b>                        | Actividad de salto por parejas |



|                                  |                                     |                                  |                            |
|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Fecha:                           | 19/08/2022                          | Fecha:                           | 07/08/2022                 |
| Número de Actividad Contractual: | 01, 07                              | Número de Actividad Contractual: | 02                         |
| Lugar:                           | Redes sociales                      | Lugar:                           | Plaza del mercado Guarne   |
| Actividad                        | Publicación festival de las cometas | Actividad                        | Carrera de titanes base #8 |



|                                         |                                           |                                         |                                             |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Fecha:</b>                           | 25/08/2022                                | <b>Fecha:</b>                           | 17/08/2022                                  |
| <b>Número de Actividad Contractual:</b> | 03                                        | <b>Número de Actividad Contractual:</b> | 11                                          |
| <b>Lugar:</b>                           | Marinilla Antioquia                       | <b>Lugar:</b>                           | Gimnasio municipal                          |
| <b>Actividad</b>                        | Encuentro subregional de actividad física | <b>Actividad</b>                        | Trabajo de fortalecimiento de tren inferior |



|                                         |                             |                                         |                                       |
|-----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Fecha:</b>                           | 05/08/2022                  | <b>Fecha:</b>                           | 18/08/2022                            |
| <b>Número de Actividad Contractual:</b> | 12                          | <b>Número de Actividad Contractual:</b> | 08                                    |
| <b>Lugar:</b>                           | Vereda Guamito              | <b>Lugar:</b>                           | Centro vida                           |
| <b>Actividad</b>                        | Encuentros veredales, bingo | <b>Actividad</b>                        | Reunión coordinación actividad física |



|                                         |                                |                                         |                           |
|-----------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|
| <b>Fecha:</b>                           |                                | <b>Fecha:</b>                           | 04/08/2022                |
| <b>Número de Actividad Contractual:</b> | 08                             | <b>Número de Actividad Contractual:</b> | 06, 04                    |
| <b>Lugar:</b>                           | Auditorio Inder                | <b>Lugar:</b>                           | Escuela rural la Mosquita |
| <b>Actividad</b>                        | Capacitación primeros auxilios | <b>Actividad</b>                        | Coordinación óculo manual |



|                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| Fecha:                           | 24/08/2022                      |
| Número de Actividad Contractual: | 02                              |
| Lugar:                           | Municipio de Guarne             |
| Actividad                        | Desfile de las personas mayores |



PLANILLA DE ASISTENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR



| Grupo |                               | LA MOSQUITA  |              | Monitor |    | Alejandro Ospina Ospina |                         |
|-------|-------------------------------|--------------|--------------|---------|----|-------------------------|-------------------------|
| #     | Nombres Completos             | Telefono     | FECHA Agosto |         |    |                         | Firmas                  |
|       |                               |              | 01           | 22      | 29 |                         |                         |
| 1     | Carmen Emilia Alzate O        | 3206524332   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Carmen Emilia A. O.     |
| 2     | Maria de la Paz Vargas        | 3113760707   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Maria de la Paz V.      |
| 3     | Carmen Sofia Vargas           | 31954001584  | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Carmen Sofia V.         |
| 4     | Carmen Emilia Alzate A        | 3222877208   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Carmen Emilia A.        |
| 5     | Berzabeth Gallego             | 3103991562   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Berzabeth G.            |
| 6     | Maria Adelina Alzate          | 3107029494   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Maria Adelina A.        |
| 7     | Maria de los Angeles Alzate   | 3145248752   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Maria de los Angeles A. |
| 8     | Yolanda del Socorro Jaramillo | 3016019048   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Yolanda del Socorro J.  |
| 9     | Yolanda Fandiño               | 3142581437   | ✓            | X       | ✓  |                         | Yolanda F.              |
| 10    | Mariela de Jesus Ospina       | 3219753130   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Mariela de Jesus O.     |
| 11    | Maria de la Luz Alzate        | 3135071700   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Maria de la Luz A.      |
| 12    | Amalfu Ayde Carmona           | 3184781998   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Ayde Carmona            |
| 13    | Maria Celina Grisales         | 3106723927   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Maria Celina Grisales   |
| 14    | Margariata Maria Ospina       | 3115090547   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Margariata Maria O.     |
| 15    | Aura Lina Osorio              | 3136510099   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Aura Lina O.            |
| 16    | Maria Ines Ospina             | 3148510122   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Maria Ines Ospina       |
| 17    | Maria del Socorro Lara        | 3106723927   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Maria del Socorro L.    |
| 18    | Cruz Edilia Agudelo           | 3137886019   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Cruz E. Agudelo         |
| 19    | Dora Libia Alzate             | 3106763480   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Dora Alzate A.          |
| 20    | Graciela mesa                 | 3137599503   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Graciela M.             |
| 21    | Rocio del Carmen Lara         | 3147595248   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Rocio del Carmen L.     |
| 22    | Carmen Julia Sanchez          | 3106723927   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Carmen Julia S.         |
| 23    | Rosa nelly patino             | 3106723927   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Rosa Nelly P.           |
| 24    | Carmen Sofia Ospina           | 3106723927   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Carmen Sofia O.         |
| 25    | Rosa Elvira Henao             | 310 672 5927 | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Rosa Elvira H.          |
| 26    | Elena Taborda                 | 3002954453   | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Elena T.                |
| 27    | Nubia Copara                  | 301 6101271  | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Nubia C.                |
| 28    | Cielo Lara                    | 314 759 3248 | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Cielo L.                |
| 29    | Leticia Patiño                | 310 672 3427 | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Leticia P.              |
| 30    | Luz Mila Patiño               | 322 551 8926 | ✓            | ✓       | ✓  |                         | Luz Mila P.             |

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 01/08/2022 TELEFONO: 310 672 3427 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 22/08/2022 TELEFONO: 310 672 3427 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 29/08/2022 TELEFONO: 310 672 3427 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_ TELEFONO: \_\_\_\_\_ DURACION SESION \_\_\_\_\_

COORDINADOR: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_ TELEFONO: \_\_\_\_\_ DURACION SESION \_\_\_\_\_

# PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR



| Grupo |                            | EL SANGO   |              | Monitor |    |    |                            | Alejandro Ospina Ospina |
|-------|----------------------------|------------|--------------|---------|----|----|----------------------------|-------------------------|
| #     | Nombres Completos          | Telefono   | FECHA Agosto |         |    |    | Firmas                     |                         |
|       |                            |            | 09           | 16      | 23 | 30 |                            |                         |
| 1     | Dora Lucia Orrego          | 3113441170 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Dora Lucia Orrego          |                         |
| 2     | Maria Luz Dary Hernandez   | 3126930287 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Maria Luz Dary Hernandez   |                         |
| 3     | Jairo Rodrigo Zapata       | 3004023592 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Jairo Rodrigo Zapata       |                         |
| 4     | Dora Luz Espinosa          | 3105787792 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Dora Luz Espinosa          |                         |
| 5     | Carmen Emilia Ospina       | 3106819963 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Carmen Emilia Ospina       |                         |
| 6     | Maria del Socorro Cardona  | 3127339124 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Maria del Socorro Cardona  |                         |
| 7     | Aura Rosa Ospina           | 5574812    | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Aura Rosa Ospina           |                         |
| 8     | Martha Marleny Mariaca     | 3234857704 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Martha Marleny Mariaca     |                         |
| 9     | Lucia del Socorro Palacios | 3052418061 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Lucia del Socorro Palacios |                         |
| 10    | Maria Herminia Jaramillo   | 3012132416 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Maria Herminia Jaramillo   |                         |
| 11    | Carmen Adela Osorio        | 3112967530 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Carmen Adela Osorio        |                         |
| 12    | Libia Ines Quintero        | 3014289427 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Libia Ines Quintero        |                         |
| 13    | Carmen Elisa Rendon        | 3014289427 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Carmen Elisa Rendon        |                         |
| 14    | Olga Lucia Rendon          | 3173522920 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Olga Lucia Rendon          |                         |
| 15    | Maria Carmenza Jimenez     | 3207388297 | ✓            | X       | ✓  | ✓  | Maria Carmenza Jimenez     |                         |
| 16    | Margarita Valencia         | 3105964226 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Margarita Valencia         |                         |
| 17    | Beatriz Rua                | 3148320949 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Beatriz Rua                |                         |
| 18    | Blanca Higueta             | 3167528186 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Blanca Higueta             |                         |
| 19    | Bernarda Lopez             | 3016838943 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Bernarda Lopez             |                         |
| 20    | Alba Nora Gomez            | 3192741050 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Alba Nora Gomez            |                         |
| 21    | Ofelia Rivera              | 3146934160 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Ofelia Rivera              |                         |
| 22    | Maria Luisa Hernandez      | 3206201066 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Maria Luisa Hernandez      |                         |
| 23    | Neidy Agudelo              | 3206201061 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Neidy Agudelo              |                         |
| 24    | Luz Gabriela Gallego       | 3779096    | ✓            | ✓       | ✓  | X  | Luz Gabriela Gallego       |                         |
| 25    | Trinidad Garcia            | 3117030304 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Trinidad Garcia            |                         |
| 26    | Angela Maria Chaverra      | 3194513429 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Angela Maria Chaverra      |                         |
| 27    | Blanca Usuga               | 3206908976 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Blanca Usuga               |                         |
| 28    | Sonia Molina               | 4018907    | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Sonia Molina               |                         |
| 29    | Adriana Muñoz              | 3128933804 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Adriana Muñoz              |                         |
| 30    | Maria Elsy Jaramillo       | 3117766614 | ✓            | ✓       | ✓  | ✓  | Maria Elsy Jaramillo       |                         |

# PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR



| Grupo |                          | EL SANGO    |       | Monitor |         | Alejandro Ospina Ospina |                          |
|-------|--------------------------|-------------|-------|---------|---------|-------------------------|--------------------------|
| #     | Nombres Completos        | Telefono    | FECHA |         | Apos to |                         | Firmas                   |
| 1     | Maria Teresa Gallego     | 3125666186  | 09    | 16      | 23      | 30                      | Teresa Gallego           |
| 2     | Marleny Mendez           | 3117766614  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Marleny Mendez           |
| 3     | Janeth Osorno            | 3206092292  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Janeth Osorno            |
| 4     | Maria Celina Atehortua   | 3148387043  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Maria Celina Atehortua   |
| 5     | Maria del Rocío Ospina   | 3015994501  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Rocio Ospina             |
| 6     | Aura Eliza hernandez     | 3232812022  | ✓     | ✓       | X       | ✓                       | Aura Eliza Hernandez     |
| 7     | Martha Edilma Velasquez  | 3005240528  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Martha E. Velasquez      |
| 8     | Monica Maria Marin       | 3004203323  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Monica Maria M.          |
| 9     | Martha Hernandez         | 3042868560  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Blanca Irene Redon       |
| 10    | Blanca Irene Redon       | 3006163468  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Blanca Irene Redon       |
| 11    | Maria del Carmen herrera | 3116466814  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Maria del Carmen Herrera |
| 12    | Delfa de Jesus Lopez     | 3012132416  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Delfa Lopez              |
| 13    | Nelly de Jesus Lopez     | 3012132416  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Nelly Lopez              |
| 14    | Any Patricia Perea       | 3012132416  | X     | ✓       | ✓       | ✓                       | Patricia Perea           |
| 15    | Luz Edilma Herrera       | 3012132416  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Martha Hernandez         |
| 16    | Carmen Tulla Herrera     | 3012132416  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Luz Edilma Herrera       |
| 17    | Luz Marina Gallego       | 3012132416  | X     | ✓       | ✓       | ✓                       | Carmen Tulla Herrera     |
| 18    | Nubia del Socorro Zapata | 3012132416  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Luz Marina Gallego       |
| 19    | Luz Angela Zapata        | 3012132416  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Nubia Zapata             |
| 20    | Luz Oliva Jimenez        | 3012132416  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Angela Zapata            |
| 21    | Martha oneida Zapata     | 3012132416  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Olivia Jimenez           |
| 22    | Blanca Oliva Rios        | 3012132416  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Martha Oneida Zapata     |
| 23    | Martha Edith Hernandez   | 3012132416  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Blanca Oliva Rios        |
| 24    | Rosa Maria Gallego       | 3012132416  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Martha E. Hernandez      |
| 25    | Martha Ligia hernandez   | 3116374757  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Rosa Maria Gallego       |
| 26    | Margarita Zapata         | 310 0175646 | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Martha Ligia Hernandez   |
| 27    | Silvia Elena Vanegas     | 3113123808  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Margarita Zapata         |
| 28    | Dora Zapata              | 3232341330  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Silvia Elena Vanegas     |
| 29    | Jorge Rios               | 3127207664  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Dora Zapata              |
| 30    | Beatris Paternina        | 3217508141  | ✓     | ✓       | ✓       | ✓                       | Jorge Rios               |
|       |                          |             |       |         |         |                         | Beatris Paternina        |

COORDINADOR: Luz Marina gallego FECHA: 09/09/2022 TELEFONO: 301 2132416 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Luz Marina gallego FECHA: 16/09/2022 TELEFONO: 301 2132416 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Luz Marina gallego FECHA: 23/09/2022 TELEFONO: 301 2132416 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Luz Marina gallego FECHA: 30/09/2022 TELEFONO: 301 2132416 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_ TELEFONO: \_\_\_\_\_ DURACION SESION \_\_\_\_\_

# PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR



| Grupo |                              | LA MEJIA   |       | Monitor |    | Alejandro Ospina Ospina |  |                        |
|-------|------------------------------|------------|-------|---------|----|-------------------------|--|------------------------|
| #     | Nombres Completos            | Telefono   | FECHA |         |    |                         |  | Firmas                 |
|       |                              |            | 03    | 10      | 17 |                         |  |                        |
| 1     | Blanca Oliva Higuila         | 3104442000 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Blanca Higuila         |
| 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 Nohemi Botero    |
| 6     | uz Estrella ospina           | 3114559948 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | uz Estrella ospina     |
| 7     | Ana Cecilia Gallego          | 3146101331 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | 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 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Laidy Galeano          |
| 12    | Magdalena Rivera             | 3117409992 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | 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 Gallego   |
| 18    | Aura Luz Yepes               | 3194144862 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Aura Luz Yepes         |
| 19    | Vanessa Lopez                | 3218242608 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Vanessa Lopez          |
| 20    | Licinia Yepes                | 3148185842 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Licinia Yepes          |
| 21    | Luz Edilma Lopez             | 3122146430 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Luz Edilma Lopez       |
| 22    | Sandra Patricia Rivera       | 3148868276 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Sandra Patricia Rivera |
| 23    | Alejandra Castro             | 3134211565 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Alejandra Castro       |
| 24    | Dioselina Gallego            | 3216157659 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Dioselina Gallego      |
| 25    | Angela Maria Yepes           | 3128015787 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Angela Yepes           |
| 26    | Marcela Marin                | 3144804246 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Marcela Marin          |
| 27    | Blanca Rocio Ochoa           | 3206678943 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Blanca Rocio Ochoa     |
| 28    | Gloria Elena Salazar         | 3114169480 | ✓     | ✓       | ✓  |                         |  | Gloria Elena Salazar   |
| 29    |                              |            |       |         |    |                         |  |                        |
| 30    |                              |            |       |         |    |                         |  |                        |

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar FECHA: 03/08/2021 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION: 1h

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar FECHA: 11/08/2021 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION: 1h

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar FECHA: 17/08/2021 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION: 1h

COORDINADOR: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_ TELEFONO: \_\_\_\_\_ DURACION SESION: \_\_\_\_\_

COORDINADOR: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_ TELEFONO: \_\_\_\_\_ DURACION SESION: \_\_\_\_\_

# PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

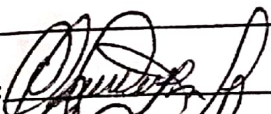


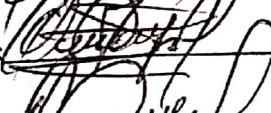
| Grupo |                             | CHAPARRAL II |       | Monitor |    | Alejandro Ospina Ospina |                             |
|-------|-----------------------------|--------------|-------|---------|----|-------------------------|-----------------------------|
| #     | Nombres Completos     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

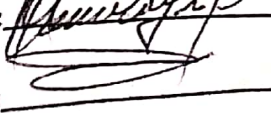
PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR



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

COORDINADOR:  FECHA: 18/08/2022 TELEFONO: 3216273223 DURACION SESION 1h

COORDINADOR:  FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

COORDINADOR:  FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

COORDINADOR:  FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR



| Grupo |                          | GARRIDO    |       | Monitor |                          | Alejandro Ospina Ospina |
|-------|--------------------------|------------|-------|---------|--------------------------|-------------------------|
| #     | Nombres Completos        | Telefono   | FECHA |         | Firmas                   |                         |
|       |                          |            | 12    | 19      | Ago 20                   |                         |
| 1     | Adela Rojas Yepes        | 4797114    | ✓     | ✓       | x Adela Rojas Yepes      |                         |
| 2     | Adiela Botero Velásquez  | 3104523897 | ✓     | ✓       | Adiela Botero Velásquez  |                         |
| 3     | Aleida Castrillón        | 3218538642 | ✓     | ✓       | Aleida Castrillón        |                         |
| 4     | Amparo María Quintero    | 3206636344 | ✓     | ✓       | Amparo María Quintero    |                         |
| 5     | Ana Julia Estrada Ciro   | 3147422485 | ✓     | ✓       | Ana Julia Estrada Ciro   |                         |
| 6     | Astrid Gallego Jaramillo | 3217198942 | ✓     | ✓       | Astrid Gallego Jaramillo |                         |
| 7     | Beatriz Elena Garzón     | 3207728210 | ✓     | ✓       | Beatriz Elena Garzón     |                         |
| 8     | Blanca Inés Arbeláez     | 3016332    | ✓     | ✓       | Blanca Inés Arbeláez     |                         |
| 9     | Carmen Gonzales          | 3137970852 | ✓     | ✓       | Carmen P. Gonzales       |                         |
| 10    | Daris del Socorro Lotero | 3146753152 | ✓     | ✓       | Daris del Socorro Lotero |                         |
| 11    | Luz Elena Rendón         | 3207728210 | ✓     | ✓       | Luz Elena Rendón         |                         |
| 12    | Luz Marina Rendón        | 2919182    | ✓     | ✓       | Luz Marina Rendón        |                         |
| 13    | Luz Miriam Noreña Villa  | 3217335807 | ✓     | ✓       | Luz Miriam Noreña Villa  |                         |
| 14    | Maria Gabriela Arbelaez  | 3014333092 | ✓     | ✓       | Maria Gabriela Arbelaez  |                         |
| 15    | María Nazareth Vallejo   | 3114222244 | ✓     | ✓       | María Nazareth Vallejo   |                         |
| 16    | María Rosalba Rojas      | 3045841953 | ✓     | ✓       | María Rosalba Rojas      |                         |
| 17    | María Teresa Rendón      | 5743010    | ✓     | ✓       | María Teresa Rendón      |                         |
| 18    | Martha Mery Gonzales     | 3127225362 | ✓     | ✓       | Martha Mery Gonzales     |                         |
| 19    | Teresa de Jesús Rendón   | 2919182    | ✓     | ✓       | Teresa de Jesús Rendón   |                         |
| 20    | Virgelina Gómez          | 3197888889 | ✓     | ✓       | Virgelina Gómez          |                         |
| 21    | Maria Fany Sanchez       | 3226686670 | ✓     | ✓       | Maria Fany Sanchez       |                         |
| 22    | Rosa Maria Randon        | 3113275654 | ✓     | ✓       | Rosa Maria Randon        |                         |
| 23    | Diogo Randon             | 3113275654 | ✓     | ✓       | Diogo Randon             |                         |
| 24    | Fany Sanchez             | 3226686670 | ✓     | ✓       | Fany Sanchez             |                         |
| 25    |                          |            |       |         |                          |                         |
| 26    |                          |            |       |         |                          |                         |
| 27    |                          |            |       |         |                          |                         |
| 28    |                          |            |       |         |                          |                         |
| 29    |                          |            |       |         |                          |                         |
| 30    |                          |            |       |         |                          |                         |

COORDINADOR: \* HRA P. FECHA: 12/08/2022 TELEFONO: 30056078 DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: \* HRA P. FECHA: 19/08/2022 TELEFONO: 30056078 DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: / FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

COORDINADOR: FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

## LISTADO DE ASISTENCIA ESCUELAS SALUDABLES RURALES

[illegible]

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DOCENTES



| LUGAR |                          | Gimnasio Inder | Monitor |    |    |    |    |    |    |  | Alejandro Ospina Ospina |
|-------|--------------------------|----------------|---------|----|----|----|----|----|----|--|-------------------------|
| #     | Nombres Completos        | Telefono       | FECHA   |    |    |    |    |    |    |  | Firmas                  |
|       |                          |                | 01      | 03 | 10 | 17 | 22 | 24 | 29 |  |                         |
| 1     | LUZ DARY SOTO            | 3123622028     | ✓       | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |  | Luz Dary Soto           |
| 2     | SANDRA PATRICIA CEBALLOS | 3122866503     | ✓       | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |  | Sandra Ceballos         |
| 3     | JANETH CASTAÑO           | 3117369461     | ✓       | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |  | Janeth Castaño          |
| 4     | LIBIA PALACIOS           | 3127194566     | ✓       | X  | ✓  | ✓  | X  | ✓  | X  |  | Libia Atehortua         |
| 5     | SANDRA ATEHORTUA         | 3245699359     | ✓       | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |  | Sandra Melam Atehortua  |
| 6     | BLANCA OSPINA            | 3122618498     | X       | ✓  | ✓  | X  | ✓  | ✓  | ✓  |  | Blanca Ospina           |
| 7     | Gabriel Atehortua        | 3103161407     | ✓       | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |  | Gabriel Atehortua       |
| 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: 01/08/2022 TELEFONO: 60324113 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: FECHA: 03/08/2022 TELEFONO: 60324113 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: FECHA: 10/08/2022 TELEFONO: 60324113 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: FECHA: 17/08/2022 TELEFONO: 60324113 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: FECHA: 22/08/2022 TELEFONO: 60324113 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: FECHA: 24/08/2022 TELEFONO: 60324113 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: FECHA: 29/08/2022 TELEFONO: 60324113 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

# FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE



|                            |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE PROMOTOR:           |                                                               | ALEJANDRO OSPINA OSPINA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| FECHAS:                    |                                                               | AGOSTO 01, 03 Y 04 DE 2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| GRUPOS:                    |                                                               | ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR VEREDAS EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL, GARRIDO Y LA MOSQUITA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| OBJETIVO:                  |                                                               | DESARROLLAR ACTIVIDADES DE DESPLAZAMIENTOS Y TRABAJO EN EQUIPO EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO MEDIANTE ACTIVIDADES GRUPALES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| DESARROLLO DE ACTIVIDADES: |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| PARTE INICIAL:             | TIEMPO:<br><br>10'                                            | SALUDO Y ORACIÓN<br>MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA<br>ACTIVACION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS (CAMINATA, CAMINAR EN PUNTAS, EN TALONES, DESPLAZAMIENTO LATERAL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PARTE CENTRAL:             | TIEMPO:<br><br>30'<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>10' | TRABAJOS DE DESPLAZAMIENTO<br><br>DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO, CAMINANDO, EN PUNTAS DE PIES, EN TALONES, LATERALES, PASOS LARGOS Y PASOS CORTOS<br><br>TRABAJO AEROBICO<br>MUSICALIZADO CON EL FIN DE AUMENTAR TEMPERTURA CORPORAL<br><br>TRABAJO EN EQUIPO.<br><br>REALIZACIÓN DE COREOGRAFIA CON CANCION PREDETERMINADA<br><br>SE FORMAN 5 EQUIPOS DEL MISMO NUMERO DE INTEGRANTES, A CADA EQUIPO SE LE ASIGNARA UNA CANCION A LA CUAL DEBERAN CREAMLE UNA COREOGRAFIA Y PRESENTARSELA A TODO EL GRUPO, CON EL FIN DE QUE SE VEA UN TRABAJO ARMONICO Y ORGANIZADO.<br><br>BAILE ESPONTANEO |
| PARTE FINAL:               | TIEMPO:<br>10'                                                | DESPEDIDA<br>PENDIENTES PROXIMA SESION DE CLASE<br>VUELTA A LA CALMA MEDIANTE DESPLAZAMIENTOS Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| OBSERVACIONES:             |                                                               | IDENTIFICAR FALENCIAS EN EL TRABAJO EN EQUIPO Y COMUNICACIÓN ACERTIVA DE LOS ADULTOS MAYORES.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| MATERIALES:                |                                                               | BAFLE, CONOS, CUERDAS, BASTONES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| METODOLOGIA:               |                                                               | MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Código:

Versión: 01

Fecha

# FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE



|                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE PROMOTOR:           |                    | ALEJANDRO OSPINA OSPINA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| FECHAS:                    |                    | AGOSTO 09, 10 Y 12 DE 2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| GRUPOS:                    |                    | ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR VEREDAS EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL, GARRIDO Y LA MOSQUITA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| OBJETIVO:                  |                    | FORTALECER LOS MIEMBROS INFERIORES DE LOS ADULTOS MAYORES MEDIANTE ACTIVIDADES SENCILLAS CON MANCUERNAS ADAPTADAS Y OTROS ELEMENTOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| DESARROLLO DE ACTIVIDADES: |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| PARTE INICIAL:             | TIEMPO:<br><br>10' | <p>SALUDO Y ORACIÓN</p> <p>MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA</p> <p>ACTIVACION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO, CAMINANDO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, ELEVACIONES DE RODILLAS, PASOS LARGOS, PASOS CORTOS, TALONES ATRÁS Y CAMINATA RAPIDA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| PARTE CENTRAL:             | TIEMPO:<br><br>40' | <p>- ACTIVACION MEDIANTE EJERCICIOS AEROBICOS</p> <p>JUEGO DE PATO, PATO GANZO</p> <p>SE UBICAN EN UN CIRCULO, UNO DE LOS INTEGRANTES SE UBICARÁ AFUERA DEL CIRCULO Y COMENZARÁ A TOCAR LA ESPALDA DE SUS COMPAÑEROS DICIENDO PATO, PATO Y AL COMPAÑERO QUE LE DIGA GANZO DEBERA CAMINAR RAPIDO DANDOLE VUELTA AL CIRCULO Y ROBARLE EL PUESTO A SU OTRO COMPAÑERO.</p> <p>EJERCICIOS DE FUERZA PARA MIEMBROS INFERIORES CON MANCUERNAS ADPTADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SENTADILLA CORTA</li> <li>- PANTORRILLA</li> <li>- DESLAZAMIENTO LATERAL SEMIBAJO</li> <li>- TROTE SUAVE EN EL PUESTO MAS SENTADILLA</li> <li>- ELEVACION LATERAL DE PIERNA</li> <li>- ELEVACION FRONTAL DE PIERNA</li> <li>- PATADA DE GLUTEO</li> <li>-</li> </ul> <p>REALIZAR CADA EJERCICIO DURANTE 30 SEGUNDOS Y REPETIRLOS 4 SERIES</p> |
| PARTE FINAL:               | TIEMPO:<br>10'     | <p>VUELTA A LA CALMA, EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERAL</p> <p>DESPEDIDA</p> <p>PENDIENTES PROXIMA SESION DE CLASE</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| OBSERVACIONES:             |                    | OBSERVAR FALENCIAS EN LA FUERZA DE MIEMBROS INFERIORES EN LOS ADULTOS MAYORES PARTICIPANTES DE LA SESION DE TRABAJO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| MATERIALES:                |                    | SILLAS, BAFLE, MANCUERNAS ADAPTADAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| METODOLOGIA:               |                    | MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Código:

Versión: 01

Fecha

## FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE



|                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE PROMOTOR:           |                    | ALEJANDRO OSPINA OSPINA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| FECHAS:                    |                    | AGOSTO 16, 17, 18 Y 19 DE 2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| GRUPOS:                    |                    | ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR VEREDAS EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL, GARRIDO Y LA MOSQUITA                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| OBJETIVO:                  |                    | FORTALECER LA CAPACIDAD AEROBICA Y LA FUERZA GENERAL EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO MEDIANTE ACTIVIDADES MUSICALIZADAS                                                                                                                                                                                                                                      |
| DESARROLLO DE ACTIVIDADES: |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| PARTE INICIAL:             | TIEMPO:<br><br>15' | SALUDO Y ORACIÓN<br>MOVILIDAD ARTICULAR CEFALO- CAUDAL<br>CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS, TRONCO, CADERA, RODILLAS, TOBILLOS.<br>DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO Y ACTIVIDAD COGNITIVA                                                                                                                                                                                             |
| PARTE CENTRAL:             | TIEMPO:<br><br>35' | TRABAJO AEROBICO INTENSIDAD 1 –1<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- ELECTRONICA</li> <li>- PORRO</li> <li>- SALSA</li> <li>- TROPICAL</li> <li>- MERENGUE</li> <li>- PORRO</li> <li>- BACHATA</li> <li>- SALSA</li> <li>- ELECTRONICA</li> <li>- ELECTRONICA</li> </ul><br>TRABAJO ENFOCADO EN LA FUERZA- RESISTENCIA, TRABAJO A UNA INTENSIDAD MODERADA DEL 65 O 70% |
| PARTE FINAL:               | TIEMPO:<br>10'     | EJERCICIOS RESPIRATORIOS<br>FLEXIBILIDAD GENERAL<br>DESPEDIDA<br>PENDIENTES PROXIMA SESION DE CLASE                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| OBSERVACIONES:             |                    | OBSERVAR LA RESISTENCIA AEROBICA DE LOS ADULTOS MAYORES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| MATERIALES:                |                    | BAFLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| METODOLOGIA:               |                    | MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Código:

Versión: 01

Fecha

## FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE



|                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE PROMOTOR:           |                    | ALEJANDRO OSPINA OSPINA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| FECHAS:                    |                    | AGOSTO 22, 23 29, 30 Y 31 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 MEDIANTE JUEGOS TRADICIONALES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| DESARROLLO DE ACTIVIDADES: |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PARTE INICIAL:             | TIEMPO:<br><br>15' | SALUDO Y ORACIÓN<br>MOVILIDAD ARTICULAR CEFALO- CAUDAL<br>CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS, TRONCO, CADERA, RODILLAS, TOBILLOS.<br>TRABAJO AEROBICO PARA AUMENTAR LA TEMPERATURA CORPORAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PARTE CENTRAL:             | TIEMPO:<br><br>35' | <p>- CHARLA SOBRE SECUELAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES</p> <p>ACTIVIDAD GRUPAL DE PARTICIPACION</p> <p>ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES CADA PARTICIPANTE DEBERA APORTAR UNA ENFERMEDAD O UN COMENTARIO ACERCA DE LAS MISMAS</p> <p>REFLEXION</p> <p>JUEGO DE TRABAJO EN EQUIPO</p> <p>SE UBICAN EN GRUPOS DE SEIS INTEGRANTES, A CADA EQUIPO SE LE ENTREGARA UN CAUCHCO CON 6 CUERDAS DE UN METRO APROXIMADAMENTE, CADA INTEGRANTE COGE UNA CUERDA Y DEBERAN HALAR DE TAL FORMA QUE PUEDAN AGARRAR UN VASO Y TRANSPORTARLO DE UN LUGAR A OTRO.</p> <p>VARIANTE: DEBERAN FORMAR TORRES CON LOS VASOS, BASE DE 3, LUEGO 2 Y FINALMENTE 1 VASO</p> <p>VARIANTE: LOS VASOS TENDRAN UNAS FIGURAS, LOS EQUIPOS DEBERAN ARMAR UNA TORRE CON UNA FIGURA PREVIAMENTE ENSEÑADA</p> <p>TRABAJO DE RESISTENCIA, COORDINACION, TRABAJO EN EQUIPO Y MENTAL.</p> |
| PARTE FINAL:               | TIEMPO:<br>10'     | EJERCICIOS RESPIRATORIOS<br>FLEXIBILIDAD GENERAL<br>DESPEDIDA<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Código:

Versión: 01

Fecha

## FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE



|                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE PROMOTOR:           | ALEJANDRO OSPINA OSPINA                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| FECHAS:                    | AGOSTO 01, 03 Y 04 DE 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:<br><br>10'                                                                                                                                                       | MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA<br>ACTIVACION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS DEL PAYASO, TIJERAS, SKIPPING, CARRERAS DE VELOCIDAD<br>ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO<br>ATRAPADAS CON SALTOS POR EL ESPACIO<br>CARRERA DE SALTOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| PARTE CENTRAL:             | TIEMPO:<br><br>40'                                                                                                                                                       | JUEGOS DE SALTOS<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- RAYUELA</li> <li>- ATRAPADAS EN PATA SOLA</li> <li>- CARRERA CON SALTO DE CUERDA</li> </ul><br>TRABAJOS CON CUERDA INDIVIDUAL<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- ENTRADA AL LAZO</li> <li>- SALTO SIMPLE</li> <li>- SALTO CON DESPLAZAMIENTO Y CUERDA</li> <li>- SALTO ALTERNADO</li> <li>- SALTO ALTERNADO DOBLE</li> <li>- SALTO HACIA ATRÁS</li> </ul><br>SE DIVIDE EL GRUPO POR EDADES, TENIENDO EN CUENTA QUE LAS HABILIDADES DE CADA UNO VAN A SER DIFERENTES SE MANEJAN DIFERENTES METODOLOGIAS Y RITMOS DE TRABAJO, SIEMPRE PROCURANDO QUE EL OBJETIVO PRINCIPAL SE CUMPLA |
| PARTE FINAL:               | TIEMPO:<br>10'                                                                                                                                                           | VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS.<br>FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| OBSERVACIONES:             | OBSERVAR DISPOSICION DEL GRUPO FRENTE A LA SESION DE CLASE, PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| MATERIALES:                | CUERDAS, CONOS                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| METODOLOGIA:               | MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Código:

Versión: 01

Fecha

## FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE



|                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE PROMOTOR:           |                    | ALEJANDRO OSPINA OSPINA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| FECHAS:                    |                    | AGOSTO 09, 10 Y 12 DE 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:<br><br>10' | MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA<br>ACTIVACION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS DEL PAYASO, TIJERAS, SKIPPING, CARRERAS DE VELOCIDAD<br>ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO AL PIN Y AL PON<br>CARRERA DE SALTOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| PARTE CENTRAL:             | TIEMPO:<br><br>40' | SALTO DE LA CUERDA<br><br>JUEGOS DE SALTOS<br>- AL PIN A PON, SE UBICAN EN UNA CIRCUNFERENCIA COGIDOS DE LOS HOMBROS, DEBERAN CANTAR UNA CANCIÓN Y DEBERAN DAR SALTOS SIMULTANEOS HACIA LA DERECHA Y LUEGO HACIA LA IZQUIERDA.<br><br>CIRCUITO DE SALTOS Y VELOCIDAD POR EQUIPOS<br>- VELOCIDAD DE PUNTO A – B<br>- MULTI SALTOS SOBRE PLATILLOS<br>- SALTOS LATERALES SOBRE CUERDAS<br>- SALTOS UNIPODALES SOBRE AROS<br>TRABAJO INDIVIDUAL CON CUERDA<br>- ENTRADA A SALTAR EN LA CUERDA<br>- ENTRADA A SALTAR A LA CUERDA HACIA ATRÁS<br>- OCHOS<br>RELOJ SOBRE CUERDA + ENTRADA A SALTO |
| PARTE FINAL:               | TIEMPO:<br>10'     | VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS.<br>FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| OBSERVACIONES:             |                    | OBERVAR DISPOSICION DEL GRUPO FRENTE A LA SESION DE CLASE, PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| MATERIALES:                |                    | CUERDAS, CONOS , AROS Y PLATILLOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| METODOLOGIA:               |                    | MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Código:

Versión: 01

Fecha

## FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE



|                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE PROMOTOR:           | ALEJANDRO OSPINA OSPINA                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| FECHAS:                    | AGOSTO 16, 17, 18 Y 19 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:<br><br>10'                                                                                                                                                       | MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA<br>ACTIVACION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS DEL PAYASO, TIJERAS, SKIPPING, CARRERAS DE SALTO<br>ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO<br>CUATRO ESQUINAS CON SALTOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PARTE CENTRAL:             | TIEMPO:<br><br>40'                                                                                                                                                       | SALTO DE LA CUERDA EN PAREJAS<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- RETOS POR PAREJAS</li> <li>- SALTOS POR PAREJAS CON UNA SOLA CUERDA</li> <li>- SALTOS POR PAREJAS CON UNA SOLA CUERDA HACIA ATRÁS</li> <li>- ENTRADA A LA CUERDA POR PAREJAS</li> <li>- VOLEO DE CUERDA Y ENTRADA POR PAREJA</li> <li>- ENTRADA A LA CUERDA CON COMPAÑERO REALIZANDO SALTO HACIA ADELANTE</li> </ul><br>TRABAJO CON CUERDA INDIVIDUAL <ul style="list-style-type: none"> <li>- SALTO CON DOBLE APOYO SENCILLO</li> <li>- DOBLE APOYO SENCILLO (DOS SALTOS EN UN CICLO DE CUERDA)</li> <li>- SALTO ALTERNO SENCILLO</li> <li>- SALTO DE CUERDA EN DESPLAZAMIENTO.</li> <li>- SALTO DE CUERDA EN UNA PIERNA</li> </ul><br>EL RELOJ SALTOS DE CUERDA |
| PARTE FINAL:               | TIEMPO:<br>10'                                                                                                                                                           | VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS.<br>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                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Código:

Versión: 01

Fecha

## FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE



|                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE PROMOTOR:           |                    | ALEJANDRO OSPINA OSPINA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| FECHAS:                    |                    | JULIO 22, 23, 29, 30 Y 31 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:<br><br>10' | MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA<br>ACTIVACION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS DEL PAYASO, TIJERAS, SKIPPING, CARRERAS DE SALTO<br>ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO<br>SALTO DE RANAS POR PAREJAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| PARTE CENTRAL:             | TIEMPO:<br><br>40' | SALTO DE LA CUERDA<br><br>TRABAJA EVALUATIVO <ul style="list-style-type: none"> <li>- COMO MEDIR MI CUERDA PARA QUE SEA APROPIADA PARA CADA EPRSONA</li> <li>- ENTRADA CORRECTA AL SALTO TANTO HACIA DELANTE COMO ATRÁS</li> <li>- SALTO SIMPLE</li> <li>- SALTO ALTERNADO</li> <li>- SALTO POR PAREJAS</li> <li>- PASO POR LA CUERDA</li> <li>- SALTOS EN CUERDA</li> </ul> SE RETA A LOS ESTUDIANTES A QUE PRACTIQUEN EN SUS CASA Y ANOTEN EN SU CUADERNO DE EDUCACION FISICA, CUANTO SALTOS HACE DIARIAMENTE, CON EL FIN DE MOTIVAR A LOS ALUMNOS A CREAR UNA CULTURA DEL SALTO |
| PARTE FINAL:               | TIEMPO:<br>10'     | VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS.<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Código:

Versión: 01

Fecha

## FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE



|                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE PROMOTOR:           |                    | ALEJANDRO OSPINA OSPINA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| FECHAS:                    |                    | 01, 03, 10, 17, 22, 24, 29 Y 31 DE AGOSTO 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:<br><br>10' | MOVILIDAD ARTICULAR: CAUDAL- CEFALICA<br>TOBILLO, RODILLA, CADERA, TRONCO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS.<br>ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: TROTE A DISTINTAS INTENSIDADES, SALTOS CON CUERDA, SALTOS DEL PAYASO.<br>ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: EJERCICIOS DE APROXIMACIÓN, TRABAJOS DE PROPIOCEPCION Y TRABAJOS COORDINATIVOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| PARTE CENTRAL:             | TIEMPO:<br><br>40' | CIRCUITOS FUNCIONALES:<br>CARGA SEMANAL (AGOSTO 01 Y 03) 5 SERIES DE 60 SEGUNDOS CON 60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 75 %<br>CARGA SEMANAL (AGOSTO 10 Y 17) 5 SERIES DE 15 REPETICIONES 60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 75 %<br>CARGA SEMANAL (AGOSTO 22 Y 24) 5 SERIES DE 12 REPETICIONES 60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 80 %<br>CARGA SEMANAL (AGOSTO 29 Y 31) 5 SERIES DE 1 MINUTO DE TRABAJO CON 75 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE SERIE INTENSIDAD 85%<br>EJERCICIOS: CIRCUITO<br>1. SENTADILLAS (VARIANTES)<br>2. PUSH UPS<br>3. ZANCADA<br>4. PUENTE DE GLUTEO<br>5. PLANCHAS<br>6. ZONA CORE<br>7. TRABAJO CARDIOVASCULAR<br>8. SUPER MAN CORE<br>9. HIP THRUST<br>10. PATADA DE GLUTEO<br>11. COPA<br>12. VUELOS |

**Código:**

**Versión: 01**

**Fecha**

**FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE**



|                |                                                                    |                                                                                                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PARTE FINAL:   | TIEMPO:<br>10'                                                     | VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS.<br>FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES |
| OBSERVACIONES: | PARTICIPACIÓN DE LOS DOCENTES EN LAS SESIONES DE TRABAJO FUNCIONAL |                                                                                                                                  |
| MATERIALES:    | COLCHONETAS, THERATUBOS, MANCUERNAS, STEPS                         |                                                                                                                                  |

**Código:**

**Versión: 01**

**Fecha**