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

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

DOCUMENTO EQUIVALENTE	
N°	3

Nombre del Contratista:		Alejandro Ospina Ospina
Número de Cédula		1'035.920.245
Dirección:		Calle 55 # 49 - 17
Ciudad/Municipio:		Guarne
Número de Teléfono:		3194677369
Email:		alejandroospina0709@gmail.com
Fecha:		9/30/2022
Acta de Pago:		3
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	ahorros
	Número	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

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2022-09-09, 06:37:20 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	agosto de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	agosto de 2022
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	57751102
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1645494789
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 310.300
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

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

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

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

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

Comprobante

Movimiento hecho en:

NEQUI

Número de referencia

M87227

Pago realizado

Pago en

Enlace Operativo S.a.

¿Cuánto?

$ 310.300,00

Fecha

09 de Septiembre de 2022 a las 06:38 a. m.

¿Preguntas? Ve al menú Movimientos en la app Nequi y reporta un problema.

VIGILADO Superintendencia Financiera de Colombia

Datos de referencia del contrato					
Periodo del informe:	Septiembre		**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 septiembre 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 con el fin de que se participe masivamente en dichos 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.	En el mes de septiembre realicé acompañamiento en la super clase Acua, la cual conto con gran acogida de la comunidad Guarneña, y fue llevada a cabo en la piscina municipal, dicho evento conto con en acompañamiento del equipo de actividad física y se dividió en 3 partes una parte inicial de calentamiento dirigida por la compañera Laura Parra, una parte central dirigida por Luis Fernando Montoya y una parte final dirigida por el compañero Víctor Rúa. Acompañe la super clase Inder, la cual se llevó a cabo en el marco de la semana de estilos y hábitos de vida saludables y la cual fue desarrollada en el parque principal del municipio y conto con una gran acogida por la población Guarneña a pesar de que las condiciones climáticas no fueron las adecuadas, el evento comenzó con un bingo bailables, los participantes bailaban y jugaban el bingo a la vez, posteriormente la pareja de invitados del evento AZ rumba realizaron su intervención colocando a bailar a toda la comunidad, este evento conto con el apoyo de la secretaria de salud.	Fotografías	76 personas del municipio de Guarne 50 personas del municipio de Guarne	Se realizo 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. Al finalizar las mismas se realiza una retroalimentación con el fin de mejorar los procesos.

3	Acompañar los eventos regionales que se desarrollen en el departamento de Antioquia en los que participe en representación del municipio de Guarne, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	En el mes de septiembre asistí a la carrera de la familia de indeportes Antioquia la cual fue realizada en el municipio de Entrerríos Antioquia, la cual contaba con diferentes categorías y distancias (5 Kilómetros y 10 kilómetros) y una categoría de caminantes los cuales realizaban 5 kilómetros. La carrera se realizó por el casco urbano del municipio y conto con una excelente organización y delimitación del camino para que los deportistas y caminantes tuvieran claro su camino, conto con puntos de hidratación, acompañamiento de paramédicos y guardas de tránsito.	Fotografía	15 promotores de actividad física	Carrera de la familia Entrerríos Antioquia, gran participación de la comunidad de Entrerríos y de diferentes municipios de Antioquia.
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 septiembre 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 Registro fotográfico	196 niños y niñas 192 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Enea, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido 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	Para el mes de septiembre aplique de manera eficaz los correctivos correspondientes en las situaciones		196 niños y niñas	Se realiza oportunamente los correctivos en los diferentes programas y de igual forma se

	acompaña en el marco de su objeto contractual.	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 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 más amenas y se cumplan con los objetivos 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.	Fotografías	192 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Enea, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido 7 docentes del municipio	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.
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 septiembre realicé un informe de actividades el cual permitirá hacer seguimientos de los programas de escuelas saludables, actividad física para el adulto mayor y	Planillas Registro fotográfico	196 niños y niñas 192 adultos mayores	Informe de actividades correspondientes al mes de septiembre

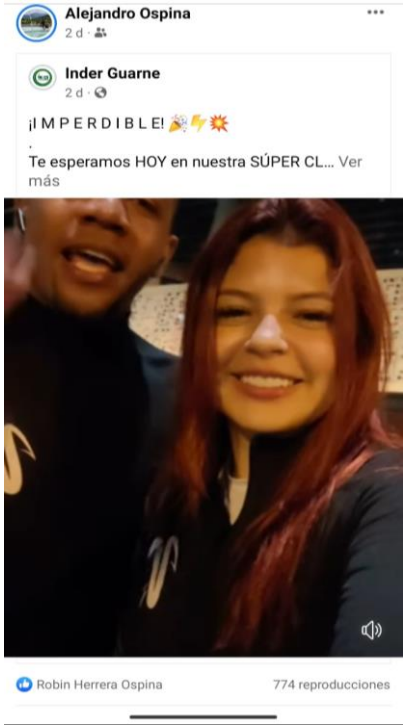
		estilo de vida saludable para docentes y de esta manera conocer el impacto generado en la comunidad, en busca de fidelizar los usuarios y mejorar el servicio.		de las veredas la Mosquita, la Enea, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido 7 docentes	
7	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	En el mes de septiembre 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 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	Pantallazo	Usuarios de las redes sociales (Jóvenes, adultos y adultos mayores) y grupos de escuelas rurales y adultos mayores	Compartí las publicaciones enviadas por la comunicadora del instituto en mis redes sociales con el fin de mantener a la comunidad informada de las actividades realizadas por el instituto.
8	Participar en el desarrollo de las jornadas pedagógicas que se programen en la entidad con la finalidad de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos del programa que acompaña.	En el mes de septiembre asistí a tres jornadas pedagógicas. La primera jornada pedagógica a cargo de Ramon Cendoya realizada en el auditorio del Inder Guarne acerca del papel del deporte en la formación de ciudadanos íntegros, la cual fue de mucho aprendizaje ya que nos da	Fotografía	50 contratistas del Inder Guarne	En el mes de septiembre 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

		enseñanzas de cómo el deporte puede transformar vidas y potencializar a las personas en diferentes ámbitos de la vida. La segunda a cargo del gerente Oscar Guevara con el fin buscar alternativas y planes de mejora en la toma de datos a los usuarios para ingresarlos al programa del semáforo de Indeportes Antioquia. La tercera a cargo del coordinador Luis Fernando Montoya donde se desarrollaron unas pruebas a los promotores de actividad física con el fin de tamizar y buscar un plan de mejora en las condiciones físicas de cada uno, se realizo toma de peso y talla, perímetro de cintura y test físicos como lo fueron el YOYO Test modificado, test de 30 sentadillas y el test de los dos pasos.	Fotografía Fotografía	10 promotores de actividad física y salud 15 promotores de actividad física y salud	saludables y estilos de vida saludables.
9	Educación física en los grupos gerontológicos rurales del municipio, (10) sesiones semanales.	En él mes de septiembre 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	Planillas Registros fotográficos	192 adultos mayores de las veredas la Mosquita, el Sango, la Mejía, la Enea	Aumentar el trabajo en equipo y la participación en las actividades, además de fortalecer los miembros inferiores y superiores y la capacidad aeróbica

		porros, la cumbia, merengue, salsa y tropical, trabajos de fuerza general utilizando diferentes tipos de materiales como mancuernas adaptadas, bastones, aros, entre otros o con autocargas, 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, actividades en el medio ambiente como caminatas además de charlas sobre temas de interés como enfermedades no transmisibles		Chaparral y Garrido	
10	Educación Física en instituciones educativas rurales, catorce (14) sesiones semanales.	En el mes de septiembre realicé y ejecuté según la planeación establecida actividades correspondientes al voleibol actividades de familiarización y retos con el fin de crear hábitos de vida saludables y fortalecer las habilidades motrices básicas de manipulación en las escuelas saludables de las veredas la Mosquita, el Sango, la Mejía, Chaparral y la Enea. - Familiarización con el voleibol - Breve descripción histórica y reglas de juego básicas	Planillas Registros fotográficos	196 niños y niñas de las veredas la Mosquita, la Mejía, Chaparral y la Enea	Actividades correspondientes al voleibol con el fin de crear hábitos y estilos de vida saludables y fortalecer las habilidades motrices básicas

		- Practica libre con bombas lo que permite que el desarrollo sea mucho más fácil - Enseñanza de gestos técnicos propios (golpe de antebrazos y voleo) - Juego global en grupos sin malla - Juego global reglado con malla Todo esto teniendo en cuenta las edades de los niños y niñas variando la metodología de trabajo, además de motivar a los alumnos a la práctica de lo aprendido en clase en casa con el fin de in interiorizando los gestos técnicos			
11	Cuatro (4) Sesiones Semanales en el programa Estilos de vida Saludable con docentes del municipio.	Para el mes de septiembre se realizaron dos sesiones de entrenamiento funcional a la semana 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. Metodología tabata Circuito Emom GAP	Fotografía	Docentes de la zona urbana y rural del municipio de Guarne	Trabajos de coordinación Trabajos de fuerza general Trabajos de resistencia Trabajo de fuerza de tren superior e inferior 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

		En los cuales se evidencia una mejora en la fuerza general y resistencia de los docentes participantes, se motiva sesión tras sesión a seguir participando de dichos espacios brindados por el instituto.			
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 septiembre acompañe las diferentes actividades que se realizaron en el marco de la semana de estilos y hábitos de vida saludables liderada por indeportes Antioquia, además apoye los eventos que se realizaron en el municipio como lo fueron la super clase Acua, la super clase Inder en todos los eventos realice acompañamiento logístico con el fin de que todas las actividades salgan de la mejor manera.	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
Firma de Quien Reporta					
Visto Bueno				**aprobado**	

Fecha:	21/09/2022	**Fecha:**	22/09/2022
Número de Actividad Contractual:	01, 07	**Número de Actividad Contractual:**	02
Lugar:	Redes sociales	**Lugar:**	Parque principal Guarne
Actividad	Promoción de programas del Inder Guarne	**Actividad**	Super clase Inder
			

Fecha:	15/09/2022	**Fecha:**	25/09/2022
Número de Actividad Contractual:	02, 12	**Número de Actividad Contractual:**	03
Lugar:	Piscina municipal	**Lugar:**	Municipio de Entrerríos
Actividad	Super clase Acua	**Actividad**	Carrera de la familia
			

Fecha:	22/09/2022	**Fecha:**	15/09/2022
Número de Actividad Contractual:	04, 05	**Número de Actividad Contractual:**	06
Lugar:	Vereda la Mosquita	**Lugar:**	Vereda Chaparral
Actividad	Trabajo de relevos	**Actividad**	Enseñanza de golpe de voleo
			

Fecha:	05/09/2022	**Fecha:**	15/08/2022
Número de Actividad Contractual:	08	**Número de Actividad Contractual:**	08
Lugar:	Auditorio Inder	**Lugar:**	Pista atlética Inder Guarne
Actividad	Capacitación el papel del deporte en la formación de ciudadanos íntegros	**Actividad**	Tamizajes promotores
			

Fecha:	05/09/2022	**Fecha:**	23/09/2022
Número de Actividad Contractual:	09	**Número de Actividad Contractual:**	09
Lugar:	Vereda la Mosquita	**Lugar:**	Vereda Garrido
Actividad	Rumba aeróbica	**Actividad**	Visita Gerontóloga
			

Fecha:	14/09/2022	**Fecha:**	14/09/2022
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	Vereda la Enea	**Lugar:**	Vereda la Mejía
Actividad	Calentamiento juego encadenados	**Actividad**	Activación dinámica
			

Fecha:	26/09/2022
Número de Actividad Contractual:	11
Lugar:	Gimnasio Inder
Actividad	Circuito cardio



PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		LA MOSQUITA			Monitor			Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Septiembre					Firmas
			12	19	26			
1	Carmen Emilia Alzate O	3206524332	✓	✓	✓			Carmen Emilia A.O
2	Maria de la Paz Vargas	3113760707	✓	✓	✓			Maria de la Paz Vargas
3	Carmen Sofia Vargas	31954001584	✓	✓	✓			Carmen Sofia Vargas
4	Carmen Emilia Alzate A	3222877208	✓	✓	✓			x carmen emilia alzate
5	Berzabeth Gallego	3103991562	✓	✓	✓			Berzabe. Gallego
6	Maria Adelina Alzate	3107029494	✓	✓	✓			Maria adelina alzate
7	Maria de los Angeles Alzate	3145248752	✓	✓	✓			Maria de los Angeles Alzate
8	Yolanda del Socorro Jaramillo	3016019048	X	✓	✓			Yolanda Jaramillo
9	Yolanda Fandiño	3142581437	✓	✓	✓			Yolanda Fandiño.
10	Mariela de Jesus Ospina	3219753130	✓	✓	✓			x Mariela de J. Ospina
11	Maria de la Luz Alzate	3135071700	✓	✓	✓			Maria de la Luz alzate
12	Amalfu Ayde Carmona	3184781998	✓	✓	✓			Ayde carmona
13	Maria Celina Grisales	3106723927	✓	✓	✓			Maria Celina Grisales
14	Margarita Maria Ospina	3115090547	✓	✓	✓			Margarita M. Ospina
15	Aura Lina Osorio	3136510099	✓	✓	✓			Aura Osorio
16	Maria Ines Ospina	3148510122	✓	✓	✓			Maria Ines Ospina
17	Maria del Socorro Lara	3106723927	✓	✓	✓			x Maria Socorro
18	Cruz Edilia Agudelo	3137886019	✓	X	✓			Cruz E. Agudelo
19	Dora Libia Alzate	3106763480	✓	✓	✓			Dora Alzate A
20	Grasiela mesa	3137599503	✓	✓	✓			Grasiela M
21	Rocio del Carmen Lara	3147595248	✓	✓	✓			Rocio Lara
22	Carmen Julia Sanchez	3106723927	✓	✓	✓			Carmen Julia S
23	Rosa Elvira Henao	3106723929	✓	✓	✓			Rosa Elvira He
24	Elizabeth Vargas	3135499807	✓	✓	✓			Elizabeth Vargas O.
25	Elena Taborda	300 295 4453	✓	✓	✓			Elena Taborda
26	Cirlo Lara vallejo	3106723727	✓	✓	✓			Cirlo de J Lara V.
27	Rosa Nelly patiño	3106723727	✓	✓	✓			Rosa Nelly Patiño
28	Luz M.b patiño	3106723727	✓	✓	✓			Luz mila patiño
29	Leticia patiño	3106723727	✓	✓	✓			Leticia chas Patiño
30								

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 12/01/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 19/01/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 26/01/2022 TELEFONO: 3106723727 DURACION SESION 1 h

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

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

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	EL SANGO		Monitor	Alejandro Ospina Ospina					
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Septiembre						Firmas
			13	20	27				
1	Dora Lucia Orrego	3113441170	✓	✓	✓				Dora Lucia O
2	Maria Luz Dary Hernandez	3126930287	✓	✓	✓				Luz Dary Hernandez
3	Jairo Rodrigo Zapata	3004023592	✓	✓	✓				Jairo Zapata
4	Dora Luz Espinosa	3105787792	✓	✓	✓				Dora Luz Espinosa
5	Carmen Emilia Ospina	3106819963	✓	✓	✓				Carmen Emilia O
6	Maria del Socorro Cardona	3127339124	✓	✓	✓				Maria del Socorro C
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	✓	✓	✓				Herminia Jaramillo
11	Carmen Adela Osorio	3112967530	✓	✓	✓				Carmen Osorio
12	Libia Ines Quintero	3014289427	✓	✓	✓				Libia Quintero
13	Carmen Elisa Rendon	3014289427	✓	✓	✓				Carmen Rendon
14	Olga Lucia Rendon	3173522920	✓	✓	✓				Olga Rendon
15	Maria Carmneza Jimenez	3207388297	✓	✓	✓				Mª Carmen Jimenez
16	Margarita Valencia	3105964226	✓	✓	✓				Margarita V
17	Beatriz Rua	3148320949	✓	✓	✓				Beatriz Rua
18	Blanca Higuita	3167528186	✓	✓	✓				Blanca Higuita
19	Bernarda Lopez	3016838943	✓	✓	✓				Bernarda López
20	Alba Nora Gomez	3192741050	✓	✓	✓				Alba Nora Gomez
21	Ofelia Rivera	3146934160	✓	✓	✓				Ofelia Rivera
22	Maria Luisa Hernandez	3206201061	✓	✓	✓				Luisa Hernandez
23	Neidy Agudelo	3206201061	✓	✓	✓				Neidy Agudelo
24	Luz Gabriela Gallego	3779096	✓	✓	✓				Gabriela Gallego
25	Trinidad Garcia	3117030304	✓	✓	✓				Trinidad Garcia
26	Angela Maria Chaverra	3194513429	✓	✓	✓				Angela Chaverra Franco
27	Blanca Usuga	3206908976	✓	✓	✓				Blanca 11/9/56 aV
28	Sonia Molina	4018907	✓	✓	✓				Sonia Molina
29	Adriana Muñoz	3128933804	✓	✓	✓				Adriana Muñoz
30	Maria Elsy Jaramillo	3117766614	✓	✓	✓				Elsy Jaramillo

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	EL SANGO		Monitor	Alejandro Ospina Ospina				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Septiembre					Firmas
			13	20	27			
1	Maria Teresa Gallego	3125666186	✓	✓	✓			Teresa Gallego
2	Marleny Mendez	3117766614	✓		✓			
3	Janeth Osorno	3206092292	✓	✓	✓			
4	Maria Celina Atehortua	3148387043	✓	✓	✓			
5	Maria del Rocio Ospina	3015994501	✓	✓	✓			
6	Aura Eliza hernandez	3232812022	✓	✓	✓			
7	Martha Edilma Velasquez	3005240528	✓	✓	✓			
8	Monica Maria Marin	3004203323	✓	✓	✓			
9	Martha Hernandez	3042868560	✓	✓	✓			
10	Blanca Irene Redon	3006163468	✓	✓	✓			
11	Maria del Carmen herrera	3116466814	✓	✓	✓			
12	Delfa de Jesus Lopez	3012132416	✓	✓	✓			
13	Nelly de Jesus Lopez	3012132416	✓	✓	✓			
14	Any Patricia Perea	3012132416	✓		✓			
15	Luz Edilma Herrera	3012132416	✓	✓	✓			
16	Carmen Tulia Herrera	3012132416	✓	✓	✓			
17	Luz Marina Gallego	3012132416	✓	✓	✓			
18	Nubia del Socorro Zapata	3012132416	✓	✓	✓			
19	Luz Angela Zapata	3012132416	✓	✓	✓			
20	Luz Oliva Jimenez	3012132416	✓	✓	✓			
21	Martha oneida Zapata	3012132416	✓	✓	✓			
22	Blanca Oliva Rios	3012132416	✓	✓	✓			
23	Martha Edith Hernandez	3012132416	✓	✓	✓			
24	Rosa Mana Gallego	3012132416	✓	✓	✓			
25	Martha Ligia hernandez	3116374757	✓	✓	✓			
26	Ana Oliva Ospina	3012132416	✓	✓	✓			
27	Beatriz Franco	3145401270	✓	✓	✓			
28	Margarita Zapata	3106975545	✓	✓				
29								
30								

COORDINADOR: Luz Marina G FECHA: 13/01/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: Luz Marina G FECHA: 20/01/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1 hora

COORDINADOR: Luz Marina G FECHA: 27/01/2022 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 1 hora

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

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

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		LA MEJIA	Monitor					Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Septiembre					Firmas
			14	21	28			
1	Blanca Oliva Higuita	3104442000	✓	✓	✓			Blanca Higuita
2	Olga Lucia Lopez	3005696036	✓	✓	✓			Olga Lopez
3	Estefania Castro	3117212977	✓	✓	✓			Estefania Castro
4	Maria de la Trinidad Cardona	3206891253	✓	✓	✓			Maria Trinidad Cardona
5	Maria Nohemi Botero	3103941817	✓	✓	✓			Nohemi Botero
6	uz Estrella ospina	3114559948	✓	✓	✓			Luz 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 Monsalve
11	Laidy Galeano	3185641347	✓	✓	✓			Laidy G
12	Magdalena Rivera	3117409992	✓	✓	✓			Magdalena Rivera
13	Elsa Maria Arboleda	3135481906	✓	✓	✓			Elsa Maria Arboleda
14	Olga Lucia Herrera	3207014805	✓	✓	✓			Olga Lucia H
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	✓	✓	✓			Edilma Lopez
22	Sandra Patricia Rivera	3148868276	✓	✓	✓			Sandra Patricia Rivera
23	Alejandra Castro	3134211565	✓	✓	✓			Alejandra Castro
24	Dioselina Gallego	3216157659	✓	✓	✓			Dioselina G.
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: 14/01/2022 TELEFONO: 22 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar FECHA: 21/01/2022 TELEFONO: 24 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar FECHA: 28/01/2022 TELEFONO: 31 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		CHAPARRAL II			Monitor		Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Septiembre				Firmas
			08	15	22	29	
1	Miriam del Socorro Herrera	3023951284	✓	✓	✓	✓	
2	Blanca Ines herrera	3146561207	✓	✓	✓	✓	
3	Gonzalo Montoya	3127388763	✓	✓	✓	✓	
4	María Aurora Ortiza	3148820620	✓	✓	✓	✓	
5	Teresa de Jesus Gallego	3206047852	✓	✓	✓	✓	
6	Apolinar Castaño	3216273723	✓	✓	✓	✓	
7	Mary Restrepo Lora	3206657129	✓	✓	✓	✓	
8	Luz Ofelia Marin	3122438243	✓	✓	✓	✓	
9	Martha Irene Henao	3218146096	✓	✓	✓	✓	
10	Rubiela Arbelaez	3116385123	✓	✓	✓	✓	
11	Luis Evelio Montoya	3122109523	✓	✓	✓	✓	
12	Teresa Granados	3193055477	✓	✓	✓	✓	
13	Gladys Sanchez	3003620736	✓	✓	✓	✓	
14	Francisco Jaramillo	3147299290	✓	✓	✓	✓	
15	Rosalva Gil Ceballos	3206208489	✓	✓	✓	✓	
16	Nora de Jesus Lopez	3206620073	✓	✓	✓	✓	
17	Diego Londoño	3136859991	✓	✓	✓	✓	
18	Martha Romelia Ortiz	3147315005	✓	✓	✓	✓	
19	Mirta Suley Herrera	3003640725	✓	✓	✓	✓	
20	Ana Tulia Montoya	3003640725	✓	✓	✓	✓	
21	Martha Delia Henao	3197267578	✓	✓	✓	✓	
22	Maria de los Angeles Munera	3217048839	✓	✓	✓	✓	
23	Rosa Elvira Henao	3216273723	✓	✓	✓	✓	
24	Odila del Socorro unera	3003653111	✓	✓	✓	✓	
25	Blanca Ineas Herrera	5743002	✓	✓	✓	✓	
26	Gloria Irene Munera	3003687897	✓	✓	✓	✓	
27	Rosa Ines Carmona	3225330431	✓	✓	✓	✓	
28	Blanca Rosa Gomez	3148938542	✓	✓	✓	✓	
29	Maria Ofelia Vanegas	3104130914	✓	✓	✓	✓	
30	Dora Elena Gallego Gil	3144430316	✓	✓	✓	✓	

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	CHAPARRAL II	Monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Septiembre					Firmas
			08	15	22	24		
1	Jhon Jairo Duque	3108710377	✓	✓	✓	✓		John Jairo Duque
2	Alba Neda Jaramillo	3113142507	✓	✓	✓	✓		Alba Jaramillo
3	Maria de los Angeles Gil	3134396025	✓	✓	✓	✓		María de los Angeles G
4	Maria Eunice Diosa	3158883996	✓	✓	✓	✓		María Eunice Diosa
5	Clara Rosa Marin	3113105988	✗	✓	✓	✓		Clara Rosa M
6	Rosa Elvira Cardona	3146973040	✓	✓	✓	✓		Rosa Cardona
7	Dora de Jesus Ossa	3105405051	✓	✓	✓	✓		Dora de Jesus
8	Luz Amparo Ocampo	3142822529	✓	✓	✓	✓		Luz Amparo Ocampo
9	Ana Celia Carmona	3022132365	✓	✓	✓	✓		Ana Celia Carmona
10	Maria Fabiola Henao	3114128742	✓	✓	✓	✓		Fabiola Henao
11	Nidia Pulgarin	3137781787	✓	✓	✓	✓		Nidia Pulgarin
12	Mery del Socorro Marin	3147918511	✓	✓	✓	✓		mery marin
13	Blanca M Montoya	3103883636	✓	✓	✓	✓		
14	Asusena Piedrahita	3046162731	✓	✓	✓	✓		
15	Nancy Bustamanete	3147598081	✓	✓	✓	✓		Nancy Bte
16	Nidia Pulgarin	3137623297	✓	✓	✓	✓		Nidia Pulgarin
17	Ana Celia Carmona	3022132365	✓	✓	✓	✓		Ana Celia Carmona
18	Maria Ofelia Vanegas	3104130914	✓	✓	✓	✓		
19	Blanca Ruby Arroyave	3145012743	✓	✓	✓	✓		Blanca Ruby A.
20	Maria Luz Dary Arenas	3122369593	✓	✓	✓	✓		ma Luz Dary A
21	Martha Ines Montoya	3126305254	✓	✓	✓	✓		Martha Ines M
22	Blanca Lucia Ossa	3213645703	✓	✓	✓	✓		Blanca Luz O
23	Clara Ines Giraldo	3148977798	✓	✓	✓	✓		Clara Ines G
24	Luz Margarita Oliveros	3147255908	✓	✓	✓	✓		Margarita Oliveros Z
25	Adriana Maria Valencia	3193593970	✓	✓	✓	✓		Adriana Valencia
26	Maria de jesus Jaramillo	3177838052	✓	✓	✓	✓		Maria Jaramillo
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: _____ FECHA: 08/09/2022 TELEFONO: 3108710377 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: _____ FECHA: 15/09/2022 TELEFONO: 3137623297 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: _____ FECHA: 22/09/2022 TELEFONO: 3022132365 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: _____ FECHA: 24/09/2022 TELEFONO: 3211645703 DURACION SESION 1 h

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

Escaneado con CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		GARRIDO	Monitor					Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Saltambre					Firmas
			09	16	23	30		
1	Adela Rojas Yepes	4797114	✓	✓	✓	✓		Adela Rojas Yepes
2	Adiela Botero Velásquez	3104523897	✓	✓	✓	✓		Adiela Botero Velasquez
3	Aleida Castrillón	3218538642	✓	✓	✓	✓		Aleida Castrillón
4	Amparo María Quintero	3206636344	✓	✓	✓	✓		Amparo Quintero
5	Ana Julia Estrada Ciro	3147422485	✓	✓	✓	✓		Ana Julia Estrada Ciro
6	Astrid Gallego Jaramillo	3217198942	✓	✓	✓	✓		Astrid Gallego
7	Beatriz Elena Garzón	3207728210	✓	✓	✓	✓		Beatriz Garzon
8	Blanca Inés Arbeláez	3016332	✓	✓	✓	✓		Blanca Arbelaez
9	Carmen Gonzales	3137970852	✓	✓	✓	✓		Carmen Gonzales
10	Daris del Socorro Lotero	3146753152	✓	✓	✓	✓		Daris
11	Luz Elena Rendón	3207728210	✓	✓	✓	✓		Luz Elena Rendon
12	Luz Marina Rendón	2919182	✓	✓	✓	✓		
13	Luz Miriam Noreña Villa	3217335807	✓	✓	✓	✓		
14	Maria Gabriela Arbelaez	3014333092	✓	✓	✓	✓		Gabriela arbelaez
15	María Nazareth Vallejo	3114222244 3045841953	✓	✓	✓	✓		Vallejo
16	María Rosalba Rojas	3005607118	✓	✓	✓	✓		
17	María Teresa Rendón	5743010	✓	✓	✓	✓		
18	Martha Mery Gonzales	3127225362	✓	✓	✓	✓		
19	Teresa de Jesús Rendón	2919182	✓	✓	✓	✓		
20	Virgelina Gómez	3197888889	✓	✓	✓	✓		
21	Maria Fany Sanchez	3226686670	✓	✓	✓	✓		
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: ARRR FECHA: 09/04/2022 TELEFONO: 23 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: ARRR FECHA: 16/04/2022 TELEFONO: 6 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: ARRR FECHA: 23/04/2022 TELEFONO: 5 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: ARRR FECHA: 30/04/2022 TELEFONO: 30 DURACION SESION 1 h

Escaneado con CamScanner

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DOCENTES

INDER GUARNE

LUGAR		Gimnasio Inder	Monitor								Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Septiembre								Firmas
			05	12	19	21	26	28			
1	LUZ DARY SOTO	3123622028	✓	✓	✓	X	X	✓	✓		Luz Dary Soto
2	SANDRA PATRICIA CEBALLOS	3122866503	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Sandra Ceballos
3	JANETH CASTAÑO	3117369461	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Janeth Castaño
4	LIBIA PALACIOS	3127194566	✓	✓	✓	X	X	✓	✓		Libia Palacios
5	SANDRA ATEHORTUA	3245699359	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Sandra Milena Atehortua
6	BLANCA OSPINA	3122618498	✓	✓	X	X	✓	✓	✓		Blanca Ospina
7	GABRIEL ALMENDRALES	3107161907		✓	✓	✓	✓	✓	✓		Gabriel Almendrales
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: 05/01/2020 12/01/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 19/01/2022 19/01/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 21/01/2022 26/01/2022 TELEFONO: 3194123894 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 28/01/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1h

COORDINADOR: FECHA: TELEFONO: DURACION SESION 1h

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

MONITOR		ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
14/09/2022	E.R la Enea	Preescolar a 5to	18	Luz Yasmin Tabares	25059129	3105940486
21/09/2022	E.R la Enea	Preescolar a 5to	18	Luz Yasmin Tabares	25059129	3105940486
28/09/2022	E.R la Enea	Preescolar a 5to	18	Luz Yasmin Tabares	25059129	3105940486
08/09/2022	E.R la Mosquita	Preescolar a 5to	23		98591054	3218365819
15/09/2022	E.R la Mosquita	Preescolar a 5to	23		98591054	3218365819
22/09/2022	E.R la Mosquita	Preescolar a 5to	23		98591054	3218365819
29/09/2022	E.R la Mosquita	Preescolar a 5to	23		98591054	3218365819
08/09/2022	I.E Chaparral	3ro y 4to	65	Jairo Hernández Peralta	18203752	3113097592
22/09/2022	I.E Chaparral	3ro y 4to	65	Jairo Hernández Peralta	18203752	3113097592
29/09/2022	I.E Chaparral	3ro y 4to	65	Jairo Hernández Peralta	18203752	3113097592
05/09/2022	E.R El Sango	5to	42	Num Mosquera M	54.256.250	3127916010
19/09/2022	E.R El Sango	5to	42	Num Mosquera M	54256250	3127916010
26/09/2022	E.R El Sango	5to	42	Num Mosquera M	54256250	3127916010
07/09/2022	E.R la Mejía	Preescolar a 5to	48	Gloria Agudelo	34447146	3007421634
14/09/2022	E.R la Mejía	Preescolar a 5to	48	Gloria Agudelo	34447146	3007421634
28/09/2022	E.R la Mejía	Preescolar a 5to	48	Gloria Agudelo	34447146	3007421634

Escaneado con CamScanner

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		05, 07, 12, 14, 19, 21, 26 Y 28 DE SEPTIEMBRE DE 2022
GRUPOS:		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DOCENTES CON SENTIDO
OBJETIVO:		REALIZAR TRABAJOS FUNCIONALES, POR MEDIO DE EJERCICIOS MULTIARTICULARES, DE FUERZA, RESISTENCIA Y COORDINACIÓN PARA EL MEJORAMIENTOS DE LA COMPOSICION CORPORAL EN LOS DOCENTES PARTICIPANTES.
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR: CAUDAL- CEFALICA TOBILLO, RODILLA, CADERA, TRONCO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: TROTE A DISTINTAS INTENSIDADES, SALTOS CON CUERDA, SALTOS DEL PAYASO. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: EJERCICIOS DE APROXIMACIÓN, TRABAJOS DE PROPIOCEPCION Y TRABAJOS COORDINATIVOS.
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	CIRCUITOS FUNCIONALES: CARGA SEMANAL (SEPTIEMBRE 05 Y 07) 5 SERIES DE 50 SEGUNDOS CON 60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 70 % CARGA SEMANAL (SEPTIEMBRE 12 Y 14) 5 SERIES DE 20 REPETICIONES 90 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 75 % CARGA SEMANAL (SEPTIEMBRE 19 Y 21) 5 SERIES DE 15 REPETICIONES 60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 80 % CARGA SEMANAL (SEPTIEMBRE 26 Y 28) 5 SERIES DE 1 MINUTO DE TRABAJO CON 75 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE SERIE INTENSIDAD 85% EJERCICIOS: CIRCUITO 1. SENTADILLAS (VARIANTES) 2. PUSH UPS 3. ZANCADA 4. PUENTE DE GLUTEO 5. PLANCHAS 6. ZONA CORE 7. TRABAJO CARDIOVASCULAR 8. SUPER MAN CORE 9. HIP THRUST 10. PATADA DE GLUTEO 11. COPA

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

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		SEPTIEMBRE 05, 06, 07, 08 Y 09 DE 2022
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR VEREDAS EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL, GARRIDO Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		DESARROLLAR ACTIVIDADES DE FUERZA GENERAL CON AUTOCARGAS EN ADULTOS MAYORES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO MEDIANTE ACTIVIDADES GRUPALES
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	SALUDO Y ORACIÓN MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS (CAMINATA, CAMINAR EN PUNTAS, EN TALONES, DESPLAZAMIENTO LATERAL) JUEGO DESPLAZAMIENTO RESPONDIENDO PREGUNTAS
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 30’ 10’	ACTIVACION DINAMICA POR MEDIO DE BAILE - AEROBICOS FUERZA GENERAL CON AUTOCARGAS - SENTADILLA BASICA - PATADA DE GLUTEO PARADA - ABDUCCION DE CADERA - VUELOS LATERALES Y FRONTLES - FLEXIONES DE CODO SOBRE PARED - SENTADILLA DINAMICA - ELEVACION DE RODILLAS - TRABAJO ABDOMINAL SOBRE SILLA
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	DESPEDIDA PENDIENTES PROXIMA SESION DE CLASE 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, SILLAS, BOTELLAS DE AGUA
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		SEPTIEMBRE 12, 13, 14, 15 Y 16 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: 10’	SALUDO Y ORACIÓN MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO, CAMINANDO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, ELEVACIONES DE RODILLAS, PASOS LARGOS, PASOS CORTOS, TALONES ATRÁS Y CAMINATA RAPIDA
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	JUEGOS DE CONCENTRACION. TRABAJO AEROBICO INTENSIDAD 2-1 - ELECTRONICA - PORRO - MERENGUE - SALSA - TROPICAL - MERENGUE - PORRO - BACHATA - SALSA - ELECTRONICA - ELECTRONICA TRABAJO ENFOCADO EN LA RESISTENCIA, TRABAJO A UNA INTENSIDAD MODERADA DEL 65 0 70%
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA, EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERAL DESPEDIDA PENDIENTES PROXIMA SESION DE CLASE
OBSERVACIONES:		OBSERVAR FALENCIAS EN LA FUERZA DE MIEMBROS INFERIORES EN LOS ADULTOS MAYORES PARTICIPANTES DE LA SESION DE TRABAJO
MATERIALES:		SILLAS, BAFLE.
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		SEPTIEMBRE 19, 20, 21, 22 Y 23 DE 2022
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR VEREDAS EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL, GARRIDO Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		FORTALECER LAS HABILIDADES MOTRICES DE MANIPULACION EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO MEDIANTE ACTIVIDADES CON PEQUEÑOS ELEMENTOS
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 15’	SALUDO Y ORACIÓN MOVILIDAD ARTICULAR CEFALO- CAUDAL CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS, TRONCO, CADERA, RODILLAS, TOBILLOS. DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO Y ACTIVIDAD COGNITIVA JUEGO PIEDRA PAPEL O TIJERA
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 35’	TRABAJO CON PELOTAS - LANZAR Y ATRAPAR CON DOS MANOS - LANZAR Y ATRAPAR CON UNA MANO - LANZAR Y ATRAPAR POR PAREJAS CON UNA PELOTA - LANZAR Y ATRAPAR POR PAREJAS CON DOS PELOTAS TRABAJO CON BASTONE - GIRAR EL BASTON - LANZAR Y ATRAPAR EL BASTON - LANZAR Y ATRAPAR EL BASTON POR PAREJAS TRABAJO CON PELOTA Y BASTON - LANZAR Y ATRAPAR BASTON Y PELOTA POR PAREJAS - TRABAJO DE COORDINACION POR PAREJAS - DESPLAZAMIENTOS CON BASTON
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	EJERCICIOS RESPIRATORIOS FLEXIBILIDAD GENERAL DESPEDIDA PENDIENTES PROXIMA SESION DE CLASE
OBSERVACIONES:		OBSERVAR LA RESISTENCIA AEROBICA DE LOS ADULTOS MAYORES
MATERIALES:		BASTON, PELOTAS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		SEPTIEMBRE 26, 27, 28, 29 Y 30 DE 2022
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR VEREDAS EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL, GARRIDO Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		FORTALECER LA CAPACIDAD CARDIO PULMONAR DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO, MEDIANTE UNA CAMINATA.
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 15’	SALUDO Y ORACIÓN MOVILIDAD ARTICULAR CEFALO- CAUDAL CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS, TRONCO, CADERA, RODILLAS, TOBILLOS. TRABAJO AEROBICO PARA AUMENTAR LA TEMPERATURA CORPORAL
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 45’	CAMINATA A UNA INTENSIDAD BAJA O MODERADA POR LAS DIFERENTES VEREDAS (MOSQUITA, SANGO, MEJIA, CHAPARRAL Y GARRIDO) CON EL FIN DE SALIR DEL ESPACIO DE HABITUAL ENCUENTRO Y REALIZAR UNA ACTIVIDAD DIFERENTE, APRECIAR EL PAISAJE Y A SU VEZ REALIZAR ACTIVIDAD FISICA REALIZAR ACTIVIDADESGRUPALES EN MEDIO DE LA CAMINATA TINGO- TANGO CONTAR HISTORIAS DE LAS VEREDAS LA CAMINATA ESTA ENFOCADA EN EL TRABAJO CARDIO RESPIRATORIO
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	EJERCICIOS RESPIRATORIOS FLEXIBILIDAD GENERAL DESPEDIDA PENDIENTES PROXIMA SESION DE CLASE
OBSERVACIONES:		OBSERVAR LA CAPACIDAD CARDIO PULMONAR DE LOS ADULTOS MAYORES
MATERIALES:		HIDRATACION (AGUA)
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		SEPTIEMBRE 05, 06, 07, 08 Y 09 DE 2022
GRUPOS:		EDUCACIÓN FISICA VEREDAS LA ENEA, EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		ESTIMULAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS DE MANIPULACIÓN ESPECIFICAMENTE LA COORDINACION OCULO- MANUAL EN LOS ESTUDIANTES DE LAS ESCUELAS RURALES DEL MUNICIPIO CON METODOLOGIA MANDO DIRECTO
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS DEL PAYASO, TIJERAS, SKIPPING, CARRERAS DE VELOCIDAD ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO ATRAPADAS CON PELOTA
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	- INTRODUCCION AL DEPORTE DEL VOLEIBOL BREVE RESEÑA HISTORICA NACIÓ EL 9 DE FEBRERO DE 1895 EN ESTADOS UNIDOS, EN HOLYOKE, MASSACHUSETTS. SU INVENTOR FUE WILLIAM G. MORGAN, UN DIRECTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA YMCA. SE TRATABA DE UN JUEGO DE INTERIOR POR EQUIPOS CON SEMEJANZAS AL TENIS O AL BALONMANO. - ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS DE JUEGO (BALON Y MALLA) - ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO CON BALON DIFERENTES LANZAMIENTOS DEL BALON - CON UNA MANO HACIA ARRIBA Y PICADO - CON DOS MANOS HACIA ARRIBA Y PICADO - CON SALTO - POR DEBAJO - CON GOLPE DE PALMA DE LA MANO - JUEGO GLOBAL LIBRE
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		OBERVAR DISPOSICION DEL GRUPO FRENTE A LA SESION DE CLASE, PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD
MATERIALES:		PELOTAS DE VOLEIBOL, CONOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		SEPTIEMBRE 12, 13, 14, 15 Y 16 DE 2022
GRUPOS:		EDUCACIÓN FISICA VEREDAS LA ENEA, EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		ESTIMULAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS DE MANIPULACION MEDIANTE EJERCICIOS DE VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE LAS ESCUELAS RURALES DEL MUNICIPIO CON METODOLOGIA MANDO DIRECTO
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS DEL PAYASO, TIJERAS, SKIPPING, CARRERAS DE VELOCIDAD ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO GUERRA DE PAISES CON BALON DE VOLEIBOL
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	ENSEÑANZA DE GOLPES BASICOS GOLPEO DE ANTEBRAZOS CON BOMBA EL GOLPE BAJO SE REALIZA EN LA POSICIÓN FUNDAMENTAL MEDIA-BAJA. LOS BRAZOS DEBEN ESTAR ESTIRADOS, JUNTOS Y ALGO INCLINADOS HACIA ADELANTE. LAS MANOS DEBEN ESTAR JUNTAS, UNA ENCIMA DE LA OTRA, CON LOS PULGARES UNIDOS Y ESTIRADOS EN PROLONGACIÓN AL BRAZO. EL BALÓN HACE CONTACTO CON LA PARTE INTERIOR DEL ANTEBRAZO. EXISTE UN MOVIMIENTO DE FLEXIÓN- EXTENSIÓN DE TODO EL CUERPO, CON UNA INCLINACIÓN DE TRONCO HACIA ADELANTE. GOLPE DE VOLEO EL GOLPE DE VOLEO SE REALIZA EN LA POSICIÓN FUNDAMENTAL MEDIA-ALTA, LOS BRAZOS DEBEN ESTAR EXTENDIDOS ARRIBA FORMANDO UN ROBO CON LOS DEDOS INDICE Y PULGAR DE AMBAS MANOS, GOLPEAR CON LA LLEMA DE LOS 10 DEDOS SE UTILIZA PARA LEVANTAR EL BALON PARA UN REMATE. CON UN GLOBO COMENZAR A REALIZAR DE MANERA LIBRE GOLPEOS DE ANTEBRAZOS Y VOLEO, AGREGAR DESPLAZAMIENTOS Y JUEGO POR PAREJAS PASAR A REALIZARLO CON BALON.
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		OBERVAR DISPOSICION DEL GRUPO FRENTE A LA SESION DE CLASE, PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD
MATERIALES:		PELOTAS DE VOLEIBOL, CONOS , AROS Y PLATILLOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		SEPTIEMBRE 19, 20, 21, 22 Y 23 DE 2022
GRUPOS:		EDUCACIÓN FISICA VEREDAS LA ENEA, EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		ESTIMULAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS DE MANIPULACION MEDINTE EJERICICOS DE VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE LAS ESCUELAS RURALES DEL MUNICIPIO CON METODOLOGIA MANDO DIRECTO
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS DEL PAYASO, TIJERAS, SKIPPING, CARRERAS DE SALTO ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO CUATRO ESQUINAS
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	EN EQUIPOS DE A TRES PERSONAS DOS A UN LADO Y UNA AL OTRO LADO COMENZARAN A REALIZAR GOLPE DE VOLEO Y PASAR CORRIENDO AL OTRO LADO REALIZAR EL MISMO EJERCICIO CON GOLPE DE ANTEBRAZOS EN GRUPOS DE 6 PERSONAS JUGAR A LA OLLITA, SE UBICAN EN UNA CIRCUNFERENCIA COMIENZAN A REALIZAR PASES DE VOLEO Y ANTEBRAZOS EL QUE DEJE CAER EL BALON SE SENTARA EN LA MITAD DEL CIRCULO Y OTRO COMPAÑERO LE DARA SALIDA GOLPEANDOLO SUAVEMENTE CON EL BALON ENSEÑANZA DE SAQUE POR DEBAJO, SAQUE LATERAL Y SAQUE DE TENIS ENSEÑANZA DE LAS POSICIONES DE JUEGO ATACANTES - DEFENSORES POSICIONES EN LA CANCHA JUEGO GLOBAL EN CANCHASIN ROTACION
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		OBERVAR DISPOSICION DEL GRUPO FRENTE A LA SESION DE CLASE, PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD
MATERIALES:		BALONES DE VOLEIBOL, CONOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		SEPTIEMBRE 26, 27, 28, 29 Y 30 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: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS DEL PAYASO, TIJERAS, SKIPPING, CARRERAS DE SALTO ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIOATRAPADAS EN PAREJAS PASANDOSE EL BALON
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	ENSEÑANZA DE ROTACIONES EN EL CAMPO DE JUEGO EJERCIOS DE BLOQUEO RETROALIMENTACION DE UNIDAD - GOLPEO DE ANTEBRAZOS - GOLPEO DE VOLEO - SAQUE POR ABAJO, LATERAL Y SAQUE DE TENIS - POSICIONES EN LA CANCHA - ROTACIONES JUEGO GLOBAL CON MALLA REGLADO
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		OBERVAR DISPOSICION DEL GRUPO FRENTE A LA SESION DE CLASE, PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD
MATERIALES:		BALONES DE VOLEIBOL , CONOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS