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°	4

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:		10/31/2022
Acta de Pago:		4
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	ahorros
	Número	16100011798
Valor Total del Contrato:	$	13,420,000.00

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**

Recibo Pago

Nit de comercio operador de información
900089104-5
Razón social del operador de información
ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción
Pago de Seguridad Social
Fecha
01/10/2022 20:04
Período de cotización otros riesgos
septiembre 2022
Período de cotización para salud
septiembre 2022
Empresa
ALEJANDRO OSPINA OSPINA
ID
1035920245
Nombre aportante
ALEJANDRO OSPINA OSPINA
Dirección IP de origen
10.0.19.58
Datos Valores pagados

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

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

Referencia de pago / N° planilla
58400509

Tipo de planilla
I
Número transacción bancaria / CUS
1683241801
Banco
1507 - NEQUI
Total pagado
$310,300.00

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2022-10-01, 08:04:43 PM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	septiembre de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	septiembre de 2022
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	58400509
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1683241801
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.

Recibo Pago

Nit de comercio operador de información
900089104-5
Razón social del operador de información
ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción
Pago de Seguridad Social
Fecha
24/10/2022 11:27
Período de cotización otros riesgos
octubre 2022
Período de cotización para salud
octubre 2022
Empresa
ALEJANDRO OSPINA OSPINA
ID
1035920245
Nombre aportante
ALEJANDRO OSPINA OSPINA
Dirección IP de origen
10.0.19.58
Datos Valores pagados

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

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

Referencia de pago / N° planilla
58650626

Tipo de planilla
I
Número transacción bancaria / CUS
1720242100
Banco
1007 - BANCOLOMBIA
Total pagado
$310,300.00

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2022-10-24, 11:27:10 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	octubre de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	octubre de 2022
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	58650626
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1720242100
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 310.300
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

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

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

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

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

Datos de referencia del contrato					
Periodo del informe:	Octubre		**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 en el mes de octubre 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	Pantallazo	Usuarios de las redes sociales (Jóvenes, adultos y adultos mayores) y grupos de escuelas rurales y adultos mayores	En el mes de octubre 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.

		comunidad se entere de 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 octubre realicé acompañamiento en el evento Inder en tu vereda el cual se realizo en la vereda Berracal, el cual conto con diversión para grandes y chicos. Inicio con actividades recreativas para los niños y niñas, posteriormente se realizo un bingo bailable con toda la comunidad, los cuales debían ir bailando al ritmo del promotor Víctor Rúa y estar atentos a los números del bingo, luego se realizó una sesión de actividad física por parte del promotor Daniel Herrera, después le dio paso a Víctor para una sesión de rumba y se finalizo el evento con un bingo y premiando a algunas personas de la comunidad y dando las gracias por la gran acogida. Acompañe la super clase Inder la cual se desarrollo en el parque principal y la cual tiene de temática el Halloween	Fotografías	110 personas de la vereda Berracal del municipio de Guarne Comunidad 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 octubre no realice acompañamiento en eventos regionales, ya que no fui solicitado, pero estoy presto a acompañar cuando se me solicite	No aplica	No aplica	No se presentaron eventos regionales en que se solicitara mi acompañamiento.

4	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	Durante el mes de octubre 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	194 niños y niñas 189 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 acompaña en el marco de su objeto contractual.	Para el mes de octubre 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. Con el grupo del Sango se les hace un llamado de atención en presencia de la líder Luz Marina Gallego por la poca participación de las personas mayores en las actividades y se pacta	Fotografías	194 niños y niñas 189 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Enea, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido 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.

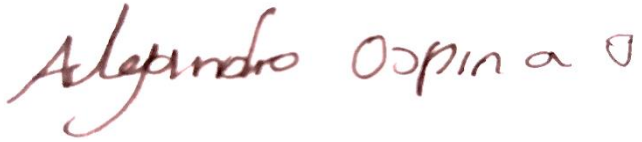
		participación de la mayoría de personas mayores en las actividades. En las escuelas saludables se aplican los correctivos pertinentes al momento de la sesión de clase, tratando de que el orden y la buena disciplina sea lo que prime en las sesiones de clase, se motiva y estimula a los estudiantes para 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.			
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 octubre realicé un informe de actividades el cual permitirá hacer seguimientos de los programas de escuelas saludables, actividad física para el adulto mayor y estilo de vida saludable para docentes y de esta manera conocer el impacto generado en la comunidad, en busca de fidelizar los usuarios y mejorar el servicio.	Planillas Registro fotográfico	194 niños y niñas 189 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Enea, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido 7 docentes	Informe de actividades correspondientes al mes de octubre

7	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	En el mes de octubre 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 octubre asistí a una reunión con el coordinador Luis Fernando Montoya en la cual se tocaron diferentes temas como lo son presentación de informes, socialización de la entrega de los datos del semáforo de indeportes Antioquia en el cual se presentaron mas de cinco mil personas. También se presento el calendario de actividades a desarrollar por la coordinación en las semanas siguientes del año.	Fotografía	12 promotores de actividad física y salud	En el mes de octubre 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.
9	Educación física en los grupos gerontológicos rurales del municipio, (10) sesiones semanales.	En él mes de octubre con los grupos de adulto mayor, ejecuté las diferentes actividades según la planeación establecida, actividades	Planillas	189 adultos mayores de las veredas	Aumentar el trabajo en equipo y la participación en las actividades, además de

		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, 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 juegos de mesa como el domino, parques, escalera, sopas de letras entre otros.	Registros fotográficos	la Mosquita, el Sango, la Mejía, la Enea Chaparral y Garrido	fortalecer los miembros inferiores y superiores y la capacidad aeróbica
10	Educación Física en instituciones educativas rurales, catorce (14) sesiones semanales.	En el mes de octubre realicé y ejecuté según la planeación establecida actividades correspondientes al voleibol y la recreación. Actividades de aprendizaje de técnica 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.	Planillas	194 niños y niñas de las veredas la Mosquita, la Mejía, Chaparral y la Enea	Actividades correspondientes al voleibol y actividades recreativas con el fin de crear hábitos y estilos de vida saludables y fortalecer las habilidades motrices básicas

		- Enseñanza de gestos técnicos propios (golpe de antebrazos y voleo) - Enseñanza de saques por debajo y saque de tenis por arriba - Enseñanza del remate y el bloqueo - Juego global en grupos sin malla - Juego global reglado con malla Actividades recreativas y juegos predeportivos como gato y ratón, policías y ladrones, juegos de relevos entre otros 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	Registros fotográficos		
11	Cuatro (4) Sesiones Semanales en el programa Estilos de vida Saludable con docentes del municipio.	Para el mes de octubre 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	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

		superior, tren inferior y zona media, resistencia y coordinación. Metodología tabata Circuito Emom GAP 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.			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 octubre apoye actividad de actividad física en la escuela del alto de la virgen, donde se desarrollaron actividades recreativas y actividades musicalizadas, llevando alegría a esta población del municipio, la cual tuvo la participación de todos los estudiantes de dicha escuela. Apoye clase de actividad física para niños en el parque principal en el marco del Halloween	Fotografía	Niños y niñas de la escuela rural Alto de la virgen Niños y niñas del municipio	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:	23/10/2022	**Fecha:**	13/10/2022
Número de Actividad Contractual:	01, 07	**Número de Actividad Contractual:**	02
Lugar:	Redes sociales	**Lugar:**	Vereda Berracal
Actividad	Difusión de información	**Actividad**	Inder en tu vereda
			

Fecha:	05/10/2022	**Fecha:**	06/10/2022
Número de Actividad Contractual:	02, 12	**Número de Actividad Contractual:**	04
Lugar:	Vereda Alto de la virgen	**Lugar:**	Vereda Chaparral
Actividad	Recreación	**Actividad**	Trabajo en equipo, atrapa la cola
			

Fecha:	06/10/2022	**Fecha:**	19/10/2022
Número de Actividad Contractual:	05	**Número de Actividad Contractual:**	06
Lugar:	Vereda la Mosquita	**Lugar:**	Vereda Chaparral
Actividad	Calentamiento voleibol	**Actividad**	Trabajo en equipo
			

Fecha:	13/10/2022	**Fecha:**	11/10/2022
Número de Actividad Contractual:	08	**Número de Actividad Contractual:**	09
Lugar:	Inder Guarne	**Lugar:**	Vereda el Sango
Actividad	Reunión Actividad física	**Actividad**	Juegos de mesa
			

Fecha:	10/10/2022	**Fecha:**	21/10/2022
Número de Actividad Contractual:	09	**Número de Actividad Contractual:**	09
Lugar:	Vereda la Mosquita	**Lugar:**	Vereda Garrido
Actividad	Caminata	**Actividad**	Aeróbicos
			

Fecha:	05/10/2022	**Fecha:**	20/10/2022
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	Vereda la Enea	**Lugar:**	Vereda la Mosquita
Actividad	Actividades de manipulación	**Actividad**	Pañuelito adaptado
			

Fecha:	10/10/2022
Número de Actividad Contractual:	11
Lugar:	Gimnasio Inder
Actividad	Circuito tren inferior



PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		LA MOSQUITA			Monitor			Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Octubre					Firmas
			03	10	24			
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	✓	✓	✓			Carmen Emilia Alzate
5	Berzabeth Gallego	3103991562	✓	✓	✓			Berzabeth 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	✓	✓	✓			Yolanda Jaramillo
9	Yolanda Fandiño	3142581437	✓	✓	✓			Yolanda Fandiño
10	Mariela de Jesus Ospina	3219753130	✓	✓	✓			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	Margariata 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	✓	✓	✓			Maria Socorro
18	Cruz Edilia Agudelo	3137886019	✓	✓	✓			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 Gloria Hanao	3106723929	✓	✓	✓			Rosa Gloria Ha
24	Elena Taborda	3002954453			✓			Elena Taborda
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 03/10/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 10/10/2022 TELEFONO: 3106723927 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 24/10/2022 TELEFONO: 3106723927 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: B/O DURACION SESION _____

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

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	EL SANGO		Monitor	Alejandro Ospina Ospina			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Octubre				Firmas
			04	11	18	25	
1	Dora Lucia Orrego	3113441170	✓	✓	✓	✓	
2	Maria Luz Dary Hernandez	3126930287	✓	✓	✓		
3	Jairo Rodrigo Zapata	3004023592	✓	✓	✓	✓	
4	Dora Luz Espinosa	3105787792	✓	✓	✓	✓	
5	Carmen Emilia Ospina	3106819963	✓	✓	✓	✓	
6	Maria del Socorro Cardona	3127339124	✓	✓	✓	✓	
7	Aura Rosa Ospina	5574812	X	✓	✓	✓	
8	Martha Marleny Mariaca	3234857704	✓	✓	✓	✓	
9	Lucia del Socorro Palacios	3052418061	✓	✓	✓	✓	
10	Maria Herminia Jaramillo	3012132416	✓	✓	✓	✓	
11	Carmen Adela Osorio	3112967530	✓	✓	✓	✓	
12	Libia Ines Quintero	3014289427	✓	✓	✓	✓	
13	Carmen Elisa Rendon	3014289427	✓	✓	✓	✓	
14	Olga Lucia Rendon	3173522920	✓	✓	✓	✓	
15	Maria Carmneza Jimenez	3207388297	✓	✓	✓	✓	
16	Margarita Valencia	3105964226	✓	✓	✓	✓	
17	Beatriz Rua	3148320949	✓	✓	✓	✓	
18	Blanca Higuita	3167528186	✓	✓	✓	X	
19	Bernarda Lopez	3016838943	✓	✓	✓	✓	
20	Alba Nora Gomez	3192741050	✓	✓	✓	✓	
21	Ofelia Rivera	3146934160	✓	✓	✓	✓	
22	Maria Luisa Hernandez	3206201061	✓	✓	✓	✓	
23	Neidy Agudelo	3206201061	✓	✓	✓	✓	
24	Luz Gabriela Gallego	3779096	X	✓	✓	✓	
25	Trinidad Garcia	3117030304	✓	✓	✓	✓	
26	Angela Maria Chaverra	3194513429	✓	✓	✓	✓	
27	Blanca Usuga	3206908976	✓	✓	✓	✓	
28	Sonia Molina	4018907	✓	✓	✓	X	
29	Adriana Muñoz	3128933804	✓	✓	✓	✓	
30	Maria Elsy Jaramillo	3117766614	✓	✓	✓	✓	

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		EL SANGO			Monitor			Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Octubre					Firmas
			04	11	18	25		
1	Maria Teresa Gallego	3125666186	✓	✓	✓	✓		Teresa Gallego
2	Marleny Mendez	3117766614	✓	✓	✓	✓		Marleny Mendez
3	Janeth Osorno	3206092292	✓	✓	✓	✓		Janeth Osorno
4	Maria Celina Atehortua	3148387043	✓	✓	✓	✓		Celina Atehortua
5	Maria del Rocio Ospina	3015994501	✓	✓	✓	✓		Rocio Ospina
6	Aura Eliza hernandez	3232812022	✓	✓	✓	✓		Aura Eliza Hernandez
7	Martha Edilma Velasquez	3005240528	✓	✓	✓	✓		Martha Velasquez
8	Monica Maria Marin	3004203323	✓	✓	✓	✓		Monica Marin
9	Martha Hernandez	3042868560	✓	✓	✓	✓		Martha Hernandez
10	Blanca Irene Redon	3006163468	✓	✓	✓	✓		Blanca Redon
11	Maria del Carmen herrera	3116466814	✓	✓	✓	✓		M del Carmen H
12	Delfa de Jesus Lopez	3012132416	✓	✓	✓	✓		Delfa Lopez
13	Nelly de Jesus Lopez	3012132416	✓	✓	✓	✓		Nelly Lopez
14	Any Patricia Perea	3012132416	✓	✓	✓	✓		Patricia Perea
15	Luz Edilma Herrera	3012132416	✓	✓	✓	✓		Luz Edilma Herrera
16	Carmen Tulia Herrera	3012132416	✓	✓	✓	✓		Carmen Tulia Herrera
17	Luz Marina Gallego	3012132416	✓	✓	✓	✓		Luz Marina Gallego
18	Nubia del Socorro Zapata	3012132416	✓	✓	✓	✓		Nubia Zapata
19	Luz Angela Zapata	3012132416	✓	✓	✓	✓		Luz Angela Zapata
20	Luz Oliva Jimenez	3012132416	✓	✓	✓	✓		Oliva Jimenez
21	Martha oneida Zapata	3012132416	✓	✓	✓	✓		Martha Zapata
22	Blanca Oliva Rios	3012132416	✓	✓	✓	✓		Blanca Rios
23	Martha Edith Hernandez	3012132416	✓	✓	✓	✓		Martha Hernandez
24	Rosa Maria Gallego	3012132416	✓	✓	✓	✓		Rosa Gallego
25	Martha Ligia hernandez	3116374757	✓	✓	✓	✓		Martha L Hernandez
26	Beatriz Franco	3215402240	✓	✓	✓	✓		Beatriz Franco
27	Margarita Zapata	3206975649	✓	✓	✓	✓		Margarita Zapata
28								
29								
30								

COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 04/10/2022 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 11/10/2022 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 18/10/2022 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 25/10/2022 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 1 h

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

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		LA MEJIA			Monitor			Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Octubre					Firmas
			05	12	19	26		
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	✓	✓	✓	✓		Noemi Botero
6	Luz 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 Eva Mosalve
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 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 H
22	Sandra Patricia Rivera	3148868276	✓	✓	✓	✓		Sandra Rivera
23	Alejandra Castro	3134211565	✓	✓	✓	✓		Alejandra C
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
28	Gloria Elena Salazar	3114169480	✓	✓	✓	✓		Gloria Elena Salazar
29								
30								

COORDINADOR: Gloria Salazar FECHA: 05/10/2022 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Gloria Salazar FECHA: 12/10/2022 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Gloria Salazar FECHA: 19/10/2022 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Gloria Salazar FECHA: 26/10/2022 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		CHAPARRAL II			Monitor		Alejandro Ospina Ospina	
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Octubre					Firmas
			06	13	20	27		
1	Miriam del Socorro Herrera	3023951284	✓	✓	✓	✓		Miriam del S. Herrera
2	Blanca Ines herrera	3146561207	✓	✓	✓	✓		Blanca Ines Herrera
3	Gonzalo Montoya	3127388763	✓	✓	✓	✓		Gonzalo Montoya
4	María Aurora Ortiza	3148820620	✓	✓	✓	✓		Maria Aurora Ortiz
5	Teresa de Jesus Gallego	3206047852	✓	✓	✓	✓		Teresa Gallego
6	Apolinar Castaño	3216273723	✓	✓	✓	✓		
7	Mary Restrepo Lora	3206657129	✓	✓	✓	✓		
8	Luz Ofelia Marin	3122438243	✓	✓	✓	✓		Luz Ofelia Marin
9	Martha Irene Henao	3218146096	✓	✓	✓	✓		
10	Rubiela Arbelaez	3116385123	✓	✓	✓	✓		Rubiela Arbelaez
11	Luis Evelio Montoya	3122109523	✓	✓	✓	✓		
12	Teresa Granados	3193055477	✓	✓	✓	✓		
13	Gladys Sanchez	3003620736	✓	✓	✓	✓		Gladys Sanchez
14	Francisco Jaramillo	3147299290	✓	✓	✓	✓		Francisco Jaramillo
15	Rosalva Gil Ceballos	3206208489	✓	✓	✓	✓		
16	Nora de Jesus Lopez	3206620073	✓	✓	✓	✓		
17	Diego Londoño	3136859991	✓	✓	✓	✓		Diego Londoño
18	Martha Romelia Ortiz	3147315005	✓	✓	✓	✓		Marta Ortiz
19	Mirta Suley Herrera	3003640725	✓	✓	✓	✓		Mirta Herrera
20	Ana Tulia Montoya	3003640725	✓	✓	✓	✓		
21	Martha Delia Henao	3197267578	✓	✓	✓	✓		Martha Henao
22	Maria de los Angeles Munera	3217048839	✓	✓	✓	✓		Maria De los Angeles Munera
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	✓	✓	✓	✓		Dora Gallego

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		CHAPARRAL II	Monitor				Alejandro Ospina Ospina	
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Octubre					Firmas
			06	13	20	27		
1	Jhon Jairo Duque	3108710377	✓	✓	✓	✓		Jhon Jairo Duque
2	Alba Neda Jaramillo	3113142507	✓	✓	✓	✓		Alba Jaramillo
3	Maria de los Angeles Gil	3134396025	✓	✓	✓	✓		Maria de los Angeles
4	Maria Eunice Diosa	3158883996	✓	✓	✓	✓		Maria Eunice Diosa
5	Clara Rosa Marin	3113105988	✓	✓	✓	✓		Clara Rosa
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	✓	✓	✓	✓		Blanca Montoya
14	Asusena Piedrahita	3046162731	✓	✓	✓	✓		Asusena P
15	Nancy Bustamanete	3147598081	✓	✓	✓	✓		Nancy Bus
16	Nidia Pulgarin	3137623297	✓	✓	✓	✓		Nidia Pulgarin
17	Ana Celia Carmona	3022132365		✓	✓	✓		Ana Celia Carmona
18	Maria Ofelia Vanegas	3104130914	✓	✓	✓	✓		Ofelia Vanegas
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 Lucia
23	Clara Ines Giraldo	3148977798	✓	✓	✓	✓		Clara Ines
24	Luz Margarita Oliveros	3147255908	✓	✓	✓	✓		Margarita Oliveros
25	Adriana Maria Valencia	3193593970	✓	✓	✓	✓		Adriana Valencia
26	Maria de jesus Jaramillo	3177838052	✓	✓	✓	✓		Alejandra Jaramillo
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: _____ FECHA: 6/10/2022 TELEFONO: 3216237723 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 13/10/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 20/10/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 27/10/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1h

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

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		GARRIDO	Monitor	Alejandro Ospina Ospina				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Octubre					Firmas
			07	14	21	28		
1	Adela Rojas Yepes	4797114	✓	✓	✓	✓		
2	Adíela Botero Velásquez	3104523897	✓	✓	✓	✓		
3	Aleida Castrillón	3218538642	✓	✓	✓	✓		
4	Amparo María Quintero	3206636344	✓	✓	✓	✓		
5	Ana Julia Estrada Ciro	3147422485	✓	✓	✓	✓		
6	Astrid Gallego Jaramillo	3217198942	✓	✓	✓	✓		
7	Beatriz Elena Garzón	3207728210	✓	✓	✓	✓		
8	Blanca Inés Arbeláez	3016332	✓	✓	✓			
9	Carmen Gonzales	3137970852	✓	✓	✓	✓		
10	Daris del Socorro Lotero	3146753152	✓	✓	✓	✓		
11	Luz Elena Rendón	3207728210	✓	✓	✓	✓		
12	Luz Marina Rendón	2919182	✓	✓	✓	✓		
13	Luz Miriam Noreña Villa	3217335807	✓	✓	✓			
14	Maria Gabriela Arbelaez	3014333092	✓	✓	✓	✓		
15	María Nazareth Vallejo	3114222244 3045841953	✓		✓	✓		
16	María Rosalba Rojas	3005607118	✓	✓	✓	✓		
17	María Teresa Rendón	5743010	✓	✓	✓	✓		
18	Martha Mery Gonzales	3127225362	✓	✓	✓	✓		
19	Teresa de Jesús Rendón	2919182	✓	✓	✓	✓		
20	Virgelina Gómez	3197888889	✓	✓	✓	✓		
21	Maria Fany Sanchez	3226686670	✓	✓	✓	✓		
22	Rosa María Rendon	3113275654	✓	✓	✓	✓		
23	Diego Rendon	3113275654	✓	✓	✓	✓		
24	Beatriz Elena Garzón	3207728210	✓	✓	✓	✓		
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Rosalba Rojas FECHA: 07/10/2022 TELEFONO: [illegible] DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Rosalba Rojas FECHA: 14/10/2022 TELEFONO: [illegible] DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Rosalba Rojas FECHA: 21/10/2022 TELEFONO: [illegible] DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Rosalba Rojas FECHA: 28/10/2022 TELEFONO: [illegible] DURACION SESION 1h

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES DE ESTILOS Y HABITOS DE VIDA SALUDABLES

SEMANA

INDER GUARNE

MONITOR		ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
05/10/2022	E.R la Enea	Preescolar a 5to	18	[illegible]	25059129	3105940458
19/10/2022	E.R la Enea	Preescolar a 5to	18	[illegible]	25059129	3105940456
26/10/2022	E.R la Enea	Preescolar a 5to	18	[illegible]	25059129	3105940456
06/10/2022	E.R la Mosquita	preescolar a 5to	21	[illegible]	98591054	3218365819
20/10/2022	E.R la Mosquita	Preescolar a 5to	21	[illegible]	98591054	3218365819
06/10/2022	I.E.R Chaparral	3° y 4°	65	Jaime Hernández Peinlla	18203752	3113097592
20/10/2022	I.E.R. Chaparral	3° y 4°	65	Jaime Hernández Peinlla	18203752	3113097592
27/10/2022	E.R la Mosquita	Preescolar a 5to	21	[illegible]	98591054	3218365819
19/10/2022	E.R la Mejia	Preescolar a 5to	48	Gloria Agudelo	34447146	3207421634
26/10/2022	E.R la Mejia	Preescolar a 5to	48	Gloria Agudelo	34447146	3207421634
03/10/2022	E.R el Santo	5to	42	Nury Moreno M	54 256250	3127416010
24/10/2022	E.R el Santo	5to	42	Nury Moreno M	54 256250	3127416010

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DOCENTES

INDER GUARNE

LUGAR		Gimnasio Inder	Monitor							Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA							Firmas
			3	5	10	12	19	24	26	
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	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Libia Palacios
5	SANDRA ATEHORTUA	3245699359	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Sandra Milena Atehortua
6	BLANCA OSPINA	3122618498		✓	✓	✓	✓	✓	✓	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: 03/10/2022 05/10/2022 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 10/10/2022 12/10/2022 TELEFONO: 2364 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 19/10/2022 24/10/2022 TELEFONO: 2364 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 26/10/2022 TELEFONO: 2364 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		OCTUBRE 03, 04, 05, 06 Y 07 DE 2022
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR VEREDAS EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL, GARRIDO Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		DESARROLLAR ACTIVIDADES DE JUEGOS DE MESA CON EL FIN DE DESARROLLAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES 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’	SE DIVIDE EL GRUPO EN EQUIPO DE 5 PERSONAS A CADA GRUPO SE LE ENTREGA UN JUEGO DE MESA DIFERENTE Y VAN ROTANDO LOS JUEGOS. PREVIAMENTE SE LES DA UNA EXPLICACION DE CADA JUEGO Y SE DA RONDA PARA QUE TODO VAYA BIEN: DOMINO PARQUES ESCALERA CARTAS UNO SE REALIZAN ACTIVIDADES DE ESTIRAMIENTO GENERAL
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	DESPEDIDA PENDIENTES PROXIMA SESION DE CLASE VUELTA A LA CALMA MEDIANTE DESPLAZAMIENTOS Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD
OBSERVACIONES:		IDENTIFICAR FALENCIAS EN LA COMUNICACIÓN ACERTIVA DE LOS ADULTOS MAYORES.
MATERIALES:		JUEGOS DE MESA, SILLAS Y MESAS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		OCTUBRE 10, 11, 12, 13 Y 14 DE 2022
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR VEREDAS EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL, GARRIDO Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		FORTALECER 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. JIRAFAS Y ELEFANTE SE UBICAN LOS ADULTOS MAYORES EN CIRCULOCADA VEZ QUE SEAN SEÑALADOS DEBEN REALIZAR GESTOS DEL ANIMAL QUE SE LES DIGA POSTERIORMENTE LOS COMPAÑERO DE LOS LADO REALIZARAN ACCIONES MOTRICES TRABAJO DE FUERZA CON ELEMENTO: MANCUERNA ADAPTADA, BASTON - VUELOS LATERALES Y FRONTALES - CURL DE BICEPS - COPA - SENTADILLA CON BASTON - PATADA DE GLUTEO POSICION PARADOS CON APOYO EN BASTON - ABDUCCION DE CADERA - ABDOMINALES EN SILLA TRABAJO ENFOCADO EN LA FUERZA, TRABAJO A UNA INTENSIDAD MODERADA DEL 65 0 70% FINALIZAR CON RETO DE SENTADILLA SOSTENIDA
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, BASTON Y MANCUERNAS ADAPTADAS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		OCTUBRE 18, 19, 20 Y 21 DE 2022
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR VEREDAS EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL, GARRIDO Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		FORTALECER LAS HABILIDADES INTERPERSONALES Y LA COHESION GRUPAL 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’	JUEGOS RECREATIVOS TELFONO ROTO: SE UBICAN EN CIRCULO Y SE ENVIARA UN MENSAJE EL CUAL DEBERAN PASAR UNO POR UNO AL OIDO, EL MENSAJE DBE LLEGAR TAL CUAL FUE ENVIADO. PALABRAS Y FRASES. PIEDRA PAPEL O TIJERA DINAMICO. SE DIVIDEN EN DOS GRUPOS CADA GRUPO SE HARA A UN EXTREMO DE LA CANCHA, SALDRAN CAMINANDO SOBRE LOS PLATILLOS LOS PRIMEROS DE CADA FILA Y CUANDO SE ENCUENTREN DEBERAN JUGAR PIEDRA PAPEL O TIJERA TRIQUI DINAMICO SE UBICAN EN DOS EQUIPOS UNOS TENDRAN LAS X Y OTROSL LOS CIRCULOS SE DA UNA EXPLICACION DEL JUEGO Y SE PROCEDE A JUGAR GANARA EL EQUIPO QUE REALICE 5 TRIQUIS FINALIZAR CON ESTIRAMIENTOS GENERALES
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	EJERCICIOS RESPIRATORIOS FLEXIBILIDAD GENERAL DESPEDIDA PENDIENTES PROXIMA SESION DE CLASE
OBSERVACIONES:		OBSERVAR LA RESISTENCIA AEROBICA DE LOS ADULTOS MAYORES Y LA PARTICIPACION EN LAS ACTIVIDADES
MATERIALES:		PLATILLOS, FIGURAS DE X Y CIRCULOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		OCTUBRE 24, 25, 26, 27 Y 28 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 POR MEDIO DE ACTIVIDADES MUSICALIZADAS 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’	TRABAJO AEROBICO GENEROS MUSICALES - ELECTRONICA - PORRO - SALSA - TABATA - ROCK AND ROLL - MERENGUE - PORRO - SALSA - TABATA - MERENGUE - BACHATA TRABAJO A INTENSIDAD MODERADA 70 A 75% TERMINAMOS CON RETO DE ADIVINAR LA CANCION
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:		OCTUBRE 03, 04, 05, 06 Y 07 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’	JUEGO DE PONCHADO. DOS ESTUDIANTES SE UBICAN EN LOS EXTREMOS DE LA CANCHA LOS DEMAS ESTARAN FILADOS EN EL MEDIO DE LA MISMA, DEBERAN ESQUIBAR EL BALON QUE VAN A TIRAR LOS OTROS COMPAÑEROS, LA PERSONA QUE SEA TOCADA POR EL BALON SERA RETIRADO DEL JUEGO. POLICIAS Y LADRONES. SE DIVIDE EL GRUPO EN DOS GRUPOS DEL MISMO NUMERO DE INTEGRANTES, UNOS SERAN POLICIO Y LOS OTROS LADRONES, LOS POLICIAS DEBERAN ATRAPAR A LOS LADRONES Y LLEVARLOS A UN PUNTO DETERMINADO, LUEGO CAMBIARAN DE ROLES. ENSEÑANZA DE SAQUE DE VOLEIBOL SAQUE POR ABAJO SAQUE LATERAL SAQUE DE TENIS O POR ARRIBA JUEGO GLOBAL 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:		PELOTAS DE VOLEIBOL, CONOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		OCTUBRE 10,11, 12, 13 Y 14 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’	CANCHA VACIA. SE DIVIDE EL GRUPO EN DOS EQUIPOS, UNO A CADA LADO DE LA CANCHA DE VOLEIBOL, 10 BALONES EN EL MEDIO, EL PROFESOR SONARA EL SILBATO YLOS EQUIPOS DEBERAN PASAR LOS BALONES A LA ZONA CONTRARIA EL EQUIPO QUE MENOS PELOTA TENGA EN SU CAMPO AL MOMENTO QUE EL PROFESOR VUELVA A TOCAR EL SILBATO GANARA. GEMELOS O RELEVOS POR PAREJAS. SE UBICAN POR PAREJAS LOS ESTUDIANTES, DEBERAN TRASPORTAR UNA PELOTA CON ALGUNA PARTE DEL CUERPPO (CABEZA, RODILLAS, ESPALDA, PECHO) Y DEBERAN SORTEAR UNA PISTA DE OBSTACULOS. FORTALECIMIENTO DE GOLPES BASICOS GOLPEO DE ANTEBRAZOS CON BALON EL GOLPE DE VOLEO CON BALON SAQUES JUEGO DE 10 PASES SE UBICAN EN DOS EQUIPOS DEL MISMO NUMERO DE JUGADORES COMENZARAN A DAR PASES SIN QUE LA PELOTA CAIGA EL OTRO EQUIPO DEBERA TRATAR DE QUITAR EL BALON AL LLEGAR A LOS 10 PASES OBTIENE UN PUNTO GANA EL QUE LOGUE 5 PUNTOS
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:		OCTUBRE 18, 19, 20 Y 21 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 GOLPE DE ANTEBRAZOS PASAR CORRIENDO AL OTRO LADO. JUEGO EL TUNEL SE UBICAN EN DOS EQUIPOS EN FILAS, LOS ULTIMOS INTEGRANTES DE CADA FILA DEBERAN PASAR POR DEBAJO DE LAS PIERNAS DE SUS COMPAÑEROS, CUNADO LELGUE ADELANTE DEBERA PARARSE Y SALDRA EL SIGUIENTE, EL PRIMERO QUE LLEGUE AL PUNTO PACTADO GANA. REPASO DE GOLPES BASICOS REPASO DE SAQUES JUEGO GLOBAL 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

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		OCTUBRE 24, 25, 26, 27 Y 28 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

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		03, 05, 10, 12, 19, 24 Y 26 DE 0CTUBRE 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 (OCTUBRE 03 Y 05) 4 SERIES DE 50 SEGUNDOS CON 60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 75 % CARGA SEMANAL (OCTUBRE 10 Y 12) 5 SERIES DE 20 REPETICIONES 90 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 75 % CARGA SEMANAL (OCTUBRE 19) 5 SERIES DE 20 REPETICIONES 60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 80 % CARGA SEMANAL (OCTUBRE 24 Y 26) 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

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

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