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:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
Número de Cédula		43208185
Dirección:		Calle 57 #68c-65 apt 659
Ciudad/Municipio:		Bello
Número de Teléfono:		3157043503
Email:		catatangarife4320@gmail.com
Fecha:		31 de Octubre de 2022
Acta de Pago:		4
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	ahorros
	Número	10332751485
Valor Total del Contrato:	$	11.550.000,00

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
248 .Prestacion de servicios de apoyo a la gestion como promotora de actividad fisica en los programas de escuelas saludablesy estilos de vida saludables del municipio	1	$ 2.100.000,00	$ 2.100.000,00

Total	$	2.100.000,00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	-
Estampilla Prohospital	$	21.000,00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	84.000,00
Valor Neto a Pagar	$	1.995.000,00

Este Documento solo aplica para personas que no estan obligadas a facturar

Para la ejecución del contrato, requiero la vinculación por un término superior a noventa (90) días continuos o discontinuos. Más de dos (2) trabajadores o contratistas asociados a la actividad.

Seleccione una opción.	SI	NO	**X**

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envío y pago de su planilla.

ARUS®
Tecnología + Información + Conocimiento

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, 03:42:54 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	octubre de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	octubre de 2022
Empresa	CATALINA TANGARIFE BERNAL
CEDULA CIUDADANIA	CC 43208185
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	58519358
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1720738844
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 290.300
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800229739	230201	PROTECCION FONDO DE PENSIONES OBLIGATORIAS	1	$ 160.000	$ 0
N800130907	EPS002	SALUD TOTAL S.A. ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD	1	$ 125.000	$ 0
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 5.300	$ 0
		SubTotales:		$ 290.300	$ 0
		Total a Pagar:			$ 290.300

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.

EXPERTOS en PILA

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-09-26, 04:28:01 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 57860900

Periodo Cotización: septiembre de 2022 **Periodo Servicio:** septiembre de 2022

PAGADO 26/09/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	CATALINA TANGARIFE BERNAL		
Documento	CC43208185	**Dirección**	CL 57 #68 C - 65
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3157043503
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	BELLO	**Departamento**	ANTIOQUIA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL SURA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 43208185	CATALINA TANGARIFE BERNAL	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.000.000	$ 160.000	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 1.000.000	$ 125.000	0,522	$ 1.000.000	$ 5.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 290.300

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 0	$ 160.000	$ 125.000	$ 5.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 290.300	$ 0	$ 290.300

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.

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

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-10-24, 04:09:06 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 58519358

Periodo Cotización: octubre de 2022 **Periodo Servicio:** octubre de 2022

PAGADO 24/10/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	CATALINA TANGARIFE BERNAL		
Documento	CC43208185	**Dirección**	CL 57 #68 C - 65
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3157043503
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	BELLO	**Departamento**	ANTIOQUIA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL SURA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 43208185	CATALINA TANGARIFE BERNAL	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.000.000	$ 160.000	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 1.000.000	$ 125.000	0,522	$ 1.000.000	$ 5.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 290.300

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 0	$ 160.000	$ 125.000	$ 5.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 290.300	$ 0	$ 290.300

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.

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

Comprobante

de pago en línea

ENLACE OPERATIVO S.A.

Pago realizado por: DANIELA ORTIZ ORTIZ

Nro. de recibo: 57860900

Descripción del pago: Pago de Seguridad Social

Identificación del contribuyente: 10.0.19.58

Concepto: CC

Razón Social: 43208185

Fecha y hora de la transacción: Lunes 26 de Septiembre de 2022 04:25:37 PM

Nro. de comprobante: 0000037312

Valor pagado: $ 290,300.00

Cuenta: *******7454

Bancolombia S.A.

Comuníquese con nuestra Sucursal Telefónica Bancolombia: Bogotá 343 0000 - Medellín 510 9000 - Cali 554 0505 - Barranquilla 361 8888 - Cartagena 693 4400 - Bucaramanga 697 2525 - Pereira 340 1213 - El resto del país 01 800 09 12345 - Sucursales Telefónicas en el exterior: España 900 995 717 - Estados Unidos 1866 379 9714, en caso de recibir una alerta o notificación de una transacción que presenta alguna irregularidad.

Bancolombia nunca le solicitará sus datos personales o de sus productos bancarios mediante vínculos de correo electrónico. En caso de recibir alguno, repórtelo de inmediato a correosospechoso@bancolombia.com

Datos de referencia del contrato					
Periodo del informe:	OCTUBRE		**Supervisor del Contrato:**	**Oscar Alexander Guevara Saavedra**	
Contratista:	CATALINA TANGARIFE BERNAL	**Objeto del contrato:**	Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotora de actividad física en los programas escuelas saludables y estilos de vida saludable del municipio	**No. Del contrato:**	248

Detalle de avance en productos y actividades					
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**N°. De usuarios atendidos**	**Observaciones**
1	Informar a la comunidad acerca de la oferta de servicios de la entidad y los programas que acompaña	Realice la convocatoria para los diferentes programas ofrecidos por el instituto, manteniendo a la comunidad enterada de los eventos y programas que se realizan dentro del instituto, siempre invitando a que le cuenten a sus allegados, familiares o amigos de las actividades con el fin de que haya buena asistencia a los eventos programados; la divulgación de la información la realice a través de las redes sociales .	fotografía	89usuarios en los grupos de adulto mayor 192 niños y niñas de las instituciones educativas 34 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 11 usuarios de aeróbicos urbanos	La información de la variada programación del instituto la realizo dentro de los diferentes grupos y el vos a vos de los mismos usuarios
2	Acompañar los eventos locales que se realicen en el municipio, relacionados con	Acompañe diferentes eventos locales como fueron:	Fotografias		

	las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	Reunión del equipo de trabajo de actividad física el 13 de Octubre donde se brinda información por parte del coordinador Luis Fernando Montoya sobre las diferentes eventos que se van a realizar , conversatorio sobre cómo va el programa en la veredas con sus diferentes actividades , - inder en tu vereda Berracal 13 de Octubre , donde fui la encargada , se realizó todo el tema de convocatoria , en los diferentes grupos de la vereda (grupo adulto mayor , escuela , grupo de aeróbicos) , se realiza reunión con el líder veredal don Luis Ángel con el que nos apoyamos para realizar la divulgación de la informcion en el grupo de la junta de acción comunal , también me acompaño a pegar las carteleras que realice para la convocatoria y a hablar con diferentes personas de la comunidad, también estuve en contacto con el coordinador de deporte de la vereda Juan Fernando Montoya quien nos ayudo con el tema de la energía para poder conectar el sonido y demás, estuvieron apoyando la actividad los compañeros : Laura Parra , Víctor Rúa , Alejandro Ospina , Daniel Herrera, contamos con el apoyo de nuestro		Reunión de equipo de trabajo 14 promotores de actividad física Inder en tu vereda 110 usuarios	

		coordinador Luis Fernando Montoya, se realizó actividad recreativa para los niños y bingo bailable para toda la familia , se realizaron rifas de anchetas y los ganadores del bingo también fueron premiados , hubo buena asistencia y la comunidad quedo muy contenta con la actividad , contamos con la visita de nuestro gerente Oscar Guevara quien agradeció por la asistencia . -súper clase inder que se desarrolló en el parque el 27de octubre ,animando a los a los usuarios de participar activamente de la actividad			
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.	Este mes no se realizaron actividades Regionales que solicitaran de mi apoyo igualmente me encuentro en disposición para participar de ellas en el momento de ser requerida	N/A	N/A	Me encuentro a disposición para apoyar las actividades que surjan .
4	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	Realice registro fotográfico y diligenciamiento de planillas de asistencia para llevar control de los usuarios atendidos y evidencia para el informe mensual.	Fotografías y planillas de asistencia	89 usuarios en los grupos de adulto mayor 192 niños y niñas de las instituciones educativas	No hay observaciones

				34 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 11 usuarios de aeróbicos urbanos	
5	Aplicar de manera adecuada y oportuna los correctivos y estímulos a los participantes de las sesiones que acompaña en el marco de su objeto contractual.	Durante las sesiones se realizan los respectivos correctivos de acuerdo a las necesidades que se presenten tales como : corrección de postura durante las sesiones , llamado de atención por llegadas tarde a las clases , llamados de atención por faltas de asistencia , invitación a los diferentes , clases , semilleros que se ofrece en el instituto	fotografía	89 usuarios en los grupos de adulto mayor 192 niños y niñas de las instituciones educativas 34 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 11 usuarios de aeróbicos urbanos	Se le recuerda continuamente a los usuario que deben de realizar las actividades a su propio ritmo y capacidad
6	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	Realice informe del mes de Octubre donde se comunica las actividades que se realizaron ,eventos que acompañe ,acontecimientos que hayan sucedido durante el mes en los diferente grupos en los cuales realizo actividades .	Fotografías y planillas	89 usuarios en los grupos de adulto mayor 192 niños y niñas de las instituciones educativas	

				34 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 11 usuarios de aeróbicos urbanos	
7	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	Realice convocatoria permanente durante todo el mes para hacer obtener más participantes en los diferentes grupos de adulto mayor , grupo de etilos de vida saludable y aérobico en la vereda de la candelaria ; la convocatoria se realiza en cada encuentro con los grupos siempre alentado a que inviten a más personas a ser parte de los programas que ofrece el INDER	Fotografia	89 usuarios en los grupos de adulto mayor 192 niños y niñas de las instituciones educativas 34 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 11 usuarios de aeróbicos urbanos	Realice una invitación permanente para convocar y motivar a más personas a pertenecer a los diferentes grupos como estilos de vida saludable, grupo de aeróbicos y grupos de adulto mayor.
8	Participar en el desarrollo de las jornadas pedagógicas que se programen en la entidad con la finalidad de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos del programa que acompaña	Asistí a la reunión de equipo de trabajo -reunión del equipo de trabajo el 13 de octubre en el INDER , fue liderada por el coordinador del programa de actividad física Luis Fernando Montoya donde se dio retroalimentación y direccionamiento sobre los eventos y actividades que se realizaron durante este mes , super clase inder , inder en mi vereda ,	Fotografía	16 promotores de Actividad Física.	Capacitarnos constantemente mejora el conocimiento de nuestro que hacer , mejora la relación entre los promotores

9	Educación física en las instituciones educativas de la zona rural del municipio ,doce(12) sesiones semanales	Este mes realice en las instituciones educativas las actividades planeadas, durante el mes de Octubre se trabaja fundamentos básicos del Voleibol Con esta práctica se trabaja coordinación óculo manual , capacidad de reacción , resistencia, agilidad, velocidad y trabajo en equipo al ser un deporte de conjunto , Realice diferentes juegos pre deportivos con los cuales nos acercamos al deporte como tal y el buen gesto técnico de algunos pases : como el pase de antebrazo y el dedos, se realizaron competencias entre grupos, juegos de relevos , se nota un poco más de interés en los estudiantes por dicho deporte , pues les gusta practicar el futbol constantemente y piden cambiar de actividad , pero al ver que con la practica van mejorando aceptan más fácil las actividades propuestas , apoye la semana cultural en la escuela de San Isidro con actividades recreativas como carreras de encostalados , relevos , rondas y hora loca ,durante la mañana del 20 de octubre	Planillas de asistencia fotografías	192 niños y niñas de las instituciones educativas	Se presta material para realizar las actividades en las escuelas pues en la mayoría de estas el material es casi nulo

10	ocho (8) sesiones semanales de actividad física en el programa “estilos de vida saludable	Realice diferentes sesiones de clase según lo planeado , donde cada una tiene un foco diferente pero el objetivo es siempre mejorar las capacidades aeróbicas ,funcionalidad muscular , coordinación , equilibrio ; realice circuitos de fuerza, circuitos de coordinación circuitos de resistencia , se realizan actividades musicalizadas , realice el diligenciamiento de las planillas de asistencia mensual	Planillas de asistencia y fotografías	30 usuarios	Se requiere material para trabajar con el grupo
11	Dos (2) sesiones semanales de aeróbicos en La Candelaria.	Realice clases funcionales que aumentan su fuerza muscular, ,el grupo se encuentra motivado ,realice diligenciamiento de las planilla de asistencia , se realizan actividades musicalizada, rumba aeróbica para mejorar la resistencia aeróbica de esta población combinando con ejercicios	Planillas de asistencia Fotografía	11 usuarios.	
12	Diez(10) sesiones semanales de actividad física en los grupos rurales de la tercera edad	En el mes de octubre realice actividades recreativas que ponen a prueba la memoria , coordinación y agilidad , se realizaron actividades musicalizadas que ayudan a mantener las capacidades aeróbicas y rítmicas de nuestros usuarios y actividades para ayudar a estimular los músculos tanto del tren inferior como del	Fotografías y planillas	89 usuarios de los grupos de adulto mayor	

		superior con y sin elementos , diligencie las planillas de asistencia			
13	Acompañamiento a las actividades que determine la Gerencia, con previa antelación, para el buen funcionamiento y fortalecimiento del Instituto en la atención a los usuarios del INDER – GUARNE.	En este periodo no hubo llamados por parte de la gerencia para realizar apoyos	N/A	N/A	Me encuentro a disposición para apoyar las actividades que surjan .
CATALINA TANGARIFE BERNAL					
Firma de Quien Reporta					
Visto Bueno				**Aprobado**	

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

Octubre

MONITOR: Catalina Taygarife Bernal.

FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
5-19-26	Sede Berracal	1°-2°-3°-4°-5°	26	[signature]	2.142.052.28	3128050772
6-20-27	Sede Sanisidro	0°-1°-2°-3°-4°-5°	44	Kyuty Bossa.	1.082.987.651	3166685930
7-21-28	Sede La Milagrosa	0°-1°-2°-3°-4°-5°	46	Adriana Vélez	21.739.495	3108449346
3-24-31	Sede Monseñor Alfonso Uribe	2°-3°-4°-5°	50.	Mª Elena Ceballos	39145128	3156289480
4-18-25	Sede Sanchez	0°-5°	26	Luz Elena Sanchez	43204859	3007132008

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

INDER GUARNE

Actividad

Responsable: Catalina Tangarife B

Mes: Octubre

#	Nombres Completos	Telefono	3	4	5	6	10	11	12	13	17	18	19	20	Firmas
1	Romula Amuxi Arain	3137917748	✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓	✓		
2	Iraida Londoño	3117783582	✓	✓	✓		✓	✓						✓	
3	Luz Marila García V.	3148329988	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	Luz Marila García
4	Heloisa Oileana	3007666020	✓			✓			✓	✓			✓		
5	Cecilia Patiño	3022216100	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	Cecilia Patiño
6	Candida Arate	3216887912	✓	✓		✓		✓					✓		Candida A.
7	Trinidad Duque	3128184721	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Trinidad
8	Luz Marina Zapata	3104501741	✓	✓		✓	✓	✓			✓		✓		Luz Marina Z.
9	Flor carmona m	3113957961	✓	✓				✓			✓	✓	✓		Flor C.
10	Angela Ma Alehorta	3137487606	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓	Angela
11	Blanca Nelly Carmargo	3196074904	✓		✓		✓					✓	✓		Blanca Nelly C.
12	Maria Soledad Rivera O	3232976837	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓			✓	Mª Soledad.
13	Maria Aide Acevedo E	3137214233	✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14	Gloria Cecilia Flavia	3122057355	✓	✓	✓	✓	✓				✓			✓	Gloria M.
15	Maria Lora	7146301776	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	M A
16	Gilma Rosa Posada	3135619023	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓				Gilma Rosa
17	Gloria E Sanchez	3203303814	✓			✓		✓	✓	✓		✓		✓	Gloria S
18	Luz Angela Marin	3513142			✓	✓	✓	✓			✓		✓		
19	Mercedes del Rio T	3113110573				✓		✓	✓	✓			✓	✓	Mercedes.
20	Cecilia Gallon	11		✓	✓				✓		✓	✓			Marlon C.
21	Nora Uribe Ochoa	3217102212				✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	
22	[illegible]	3127321509		✓		✓	✓				✓	✓			
23	Ma Rebeca Gallego H	3002745150		✓		✓		✓	✓				✓	✓	
24	Beatriz E Celis C	4342135		✓	✓				✓	✓		✓			P E S C
25	Rosa A Hurtado L	3517413			✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		Rosa H L
26	Ligia Vera Gomez	2205124		✓	✓				✓	✓			✓	✓	
27	Beatriz Elena Gomez I.	3117390765		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓				
28	Carmen J Gomez	3007818352			✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	
29	Maria Isabel Gallego	3103476128		✓	✓			✓	✓		✓		✓	✓	Maria Isabel G.
30				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Lider _____ Telefono _____ Firma _____

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

INDER GUARNE

Actividad

Responsable: Catalina Tamayo P.B

Mes: Octubre

#	Nombres Completos	Telefono	3	4	5	6	10	11	12	13	17	18	19	20	Firmas
1	Rosalba Alzate Vargas	3197980351	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Rosalba Alzate V.
2	María Sara Rosmira Castaño	3147301776		X	X		X	X		X		X		X	M Sara R C
3		52060867 58				X	X	X	X		X			X	
4	Luz Eligenia Ochoa O.	3117391481	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	Luz Eligenia Ochoa O.
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															

Lider _____ Telefono _____ Firma _____

AEROBICOS URBANOS

INDER GUARNE

Actividad: Candelaria — Responsable: Cecilia Quiroz

Mes:

#	Nombres Completos	Telefono	5	12	19	26	Firmas
1	Yaiver Galleco	3127998277	X	X	X	X	Yaiver Galleco
2	Carlos Santa	3147765490	X	X	X	X	Carlos Santa
3	Alvaro Cardona E.	3103122122	X	X	X	X	Alvaro
4	Alba Doris Gil C.	3106425234	X	X	X	X	Alba Doris Gil C.
5	Blanca Castrillon	3023628418	X	X	X		Blanca C.
6	Beatriz Zuleta Flores.	3207288690.	X	X	X	X	Beatriz Zuleta.
7	Doris Herrera	4379494	X	X	X		Doris
8	Deison Pacheco	3127171385	X	X	X	X	Deison C.
9	Diego Munoz	3172657340		X	X	X	Diego
10	Claudia Gonzalez	3192174251		X		X	Claudia Gonzalez
11	Ilegible	3113083240	X	X	X	X	Ilegible
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Lider _____ Telefono _____ Firma _____

ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

lugar Canoas. MONITOR Catalina Tangarife.

#	Nombres Completos	Telefono	Mes:	7	14	21	28	Firmas
1	Romelia cardenas	320-739844		✓	✓	✓	✓	Romelia cardenas
2	Margarita Cardenas	3114366141		✓	✓	✓	✓	margarita Cardenas
3	Gloria E. Gallego			✓	✓	✓	✓	Gloria E G.
4	Rosmira cardenas C	3217569464		✓	✓	✓	✓	Rosmira Cardenas
5	Maria Dorys Cardenas			✓	✓	✓	✓	Dorys Cardenas
6	Maria Emilia Zapata	370-25943		✓	✓	✓	✓	Emilia Zapata
7	Margoria Cardenas	3105		✓	✓		✓	Margoria Cardenas
8	Alba luz Berrio	3172		✓	✓	✓	✓	Alba luz
9	Rosalba Berrio	3143		✓	✓	✓	✓	Rosalba
10	Maria Margarita	372847		✓	✓	✓		Margarita
11	Maria Silia	314		✓	✓	✓	✓	Silia Zapata
12	Bertha Cardenas.	314		✓	✓		✓	Bertha Cardenas
13	Ruben Ayala	3144		✓	✓	✓	✓	Ruben Ayala
14	maria Amparo Ayala	3116403		✓	✓	✓	✓	Amparo Ayala
15	Margarita Cardenas	3105		✓	✓	✓	✓	Margarita Cardenas
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

.IDER Romelia cardenas TELEFONO 320-73-98440
.IDER Romelia cardenas TELEFONO "
.IDER Romelia cardenas TELEFONO "
.IDER Romelia cardenas TELEFONO "

ADULTO MAYOR

VNDER GUARNE

lugar San Isidro | MONITOR Catalina Tangarife

#	Nombres Completos	Telefono	Mes:					Firmas
				6	13	20	27	
1	Dora Elena calderón			X	X	X	X	Dora calderón
2	Paula Zapata	3127904805		X	X	X	X	Paula Zapata
3	Luz Mery Atehortua O.	3113537854		X	X	X	X	Luz Mery A.
4	gloria de jesus Gusman			X	X	X	X	
5	Lucelly Betancur O	3117667893		X	X	X		
6	Luis Emilio Rivera O.	3137107882		X	X	X	X	
7	Mariela Rios	3132029000		X	X		X	Mariela
8	maria Eugenia Valencia	3145726		X		X	X	maria Eugenia V
9	Irma Tabares M	3104295528		X	X	X	X	
10	Lina Yuri Rios Yepes	312 840 20		X	X	X	X	
11	Elizeth Zapata	3628190		X	X	X	X	
12	Nancy correa	15719606		X	X		X	Nancy correa
13	Francisco Tiro C.	3123398734		X	X	X	X	
14	LUZ ELENA VELEZ A			X	X		X	LUZ Elena Velez
15	Inocencia Zapata	3106238237		X	X	X		
16	Maria de la Cruz Rios	322.5 22		X		X	X	Maria de la Cruz R
17	Maria Leticia Yepes Ruiz	3243036613		X	X	X	X	
18	Maria Ligia Pineda	4078888		X	X	X		
19	Martha L Garcia A.	3126379233		X	X	X	X	
20	Jorge Emiliano Cano C	3044823311		X	X	X	X	
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

.IDER Mariela Rios TELEFONO _____

.IDER Mariela Rios TELEFONO _____

.IDER Mariela Rios TELEFONO _____

.IDER Mariela Rios TELEFONO _____

ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

lugar Bellacal | MONITOR Catalina Tangarife B.

#	Nombres Completos	Telefono	Mes:	5	12	19	26	Firmas
1	BERTO Alicia Muñoz	3104544007		X	✓	✓	X	Berto Muñoz
2	Maria Eugenia Bustamante	3126415[illegible]		X	✓	X	X	
3	Carmen Emilia Muñoz	21961211		X	X	X	X	
4	Gloria Cecilia Lopez R	3116242330		X	X		X	Gloria Cecilia Lopez Rodri
5	Nana Lucia B.	3117028260		X	X	X	X	
6	Carmen Inés Lopez Londoño	3122443244		✓	X	✓	X	Carmen Inés L.
7	Nelsen Lopez Londoño	3008242624		✓	X	✓	X	Nelsen Lopez R.
8	Gabriela Lopez Londoño	4797948		X	X	X	✓	Gabriela Lopez R
9	Olivo de J Gonzalez C			X	✓	X	X	Olivo M
10	Eugenia Adelaida G	3126302605		X	X	X	X	Eugenia Adelaida G
11	Leticia Rocio Ochoa C	2778[illegible]		X	X	X	X	Leticia Rocio Ochoa C
12	Digia Hoyos	31068217[illegible]9		X	X	X	X	Digia Hoyos
13	Margarita Lopez Tamayo	3128[illegible]		X		X	X	Margarita Lopez Tamayo
14	Lucelly Gallego U	3122460[illegible]		X	X	X	X	
15	Guillermo Sanchez				X	X	X	
16	Piedad Ramirez				X	X	X	Piedad Ramirez
17	Luz Dolly Herrera Lopez	3116266994			X	X	X	Dolly Herrera
18	Rubiela Lopez R.							Rubiela Lopez R.
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

.IDER Gloria Cecilia Lopez Rodriguez TELEFONO 3116242330

.IDER _____ TELEFONO _____

.IDER _____ TELEFONO _____

.IDER _____ TELEFONO _____

ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

lugar Bellavista Q. | MONITOR Catalina Angela B.

#	Nombres Completos	Telefono	Mes: 3	10	24	31	Firmas
1	Marleny Velasquez B.	3506704483	X	X	X	X	
2	Dora Gallego	3144430316	X	X	X	X	Dora Gallego
3	Beatriz Velasquez	3044464466	X		X	X	
4	Maria Rosela Ortiz	5744283	X	X	X	X	
5	Luz Estella zapata cadona	3136873027	X	X	X		Luz Zapata
6	maria del socorro cadona		X	X	X	X	ORTIZ
7	Romelia Londoño	5744329	X		X	X	Londoño
8	Lorena Tulia Zapata		X	X	X	X	~~Lorena Tulia Zapata~~
9	Maria Bernarda Ibarra	3043084698	X	X		X	MaBeFO.
10	Ma Gracias Londoño		X	X	X	X	Ana Gonzalez O.
11	Ana Gonzalez	3136614998	X	X	X	X	LORENA ORTIS
12	LORENA ORTIZ	3020273521	X	X	X	X	
13	Maria Gertrudis Berrio	3114a38476	X	X		X	
14	Gloria Amparo Zapata R	3224933146	X	X	X	X	Gloria Amparo
15	Fabiola Cardonas	3002704484	X	X	X		Fabiola Cardona
16	Ma Magdalena L	3148313088	X		X	X	Ma Magdalena L
17	Emma Sofia Zapata Rua	3117533263	X	X	X	X	Emma Sofia ZR
18	Elena Maria Londoño	3133144644	X	X		X	Elena Ortiz
19	Magdalena Cardona	3206097296	X	X	X	X	Magdalena C
20	Maria Sara	3147301776	X	X	X	X	Maria Sara
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

.IDER Magdalena Cardona TELEFONO 3206097296
.IDER Magdalena Cardona TELEFONO _____
.IDER Magdalena Cardona TELEFONO _____
.IDER Magdalena Cardona TELEFONO _____

ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

lugar San José | MONITOR Catalina Tangarife B.

#	Nombres Completos	Telefono	Mes:	4	11	18	25	Firmas
1	Mª cecilia Herrera H	3226724551		X	X	X	X	Mª cecilia HH
2	Maria patricia Gall	3178033526		X	X	X	X	Mª Patricia G-
3	[illegible] Suarez	3206960195		X	X	X	X	Yeny Ochoa
4	Carmen Emilia Ayala	3106443822		X	X	X		Carmen
5	O. L. Loaiza Berrio	3216268800		X	X	X	X	O. L. Loaiza Berrio
6	Margorie del S. Cardenas	3105761109		X		X	X	Margorie Cardenas
7	Gladis Lara L	3226465441		X	X	X	X	Gladis Lara
8	Yasmira del C Carvajal	3206797605		X	X		X	Yasmira del C Carvajal
9	Maria Amparo Ayala	3116462376		X	X		X	Amparo Ayala
10	carmen emilia Ayala	3116462376		X		X	X	Carmen Ayala
11	Gloria Bernardo Sanchez	3148001168		X	X	X		[illegible]
12	Martha Lona Soto	4470228[illegible]		X	X	X	X	Martha Lona Soto
13	Maria Lucia Calvo	3195794[illegible]6		X		X	X	[illegible]
14	Maria Gabriela Ochoa	3195740456		X	X	X		Gabriela
15	Angela Maria gallego	3207376744		X	X	X	X	[illegible]
16	Gloria Patricia Z L	3023661687		X	X	X	X	Gloria Z L
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

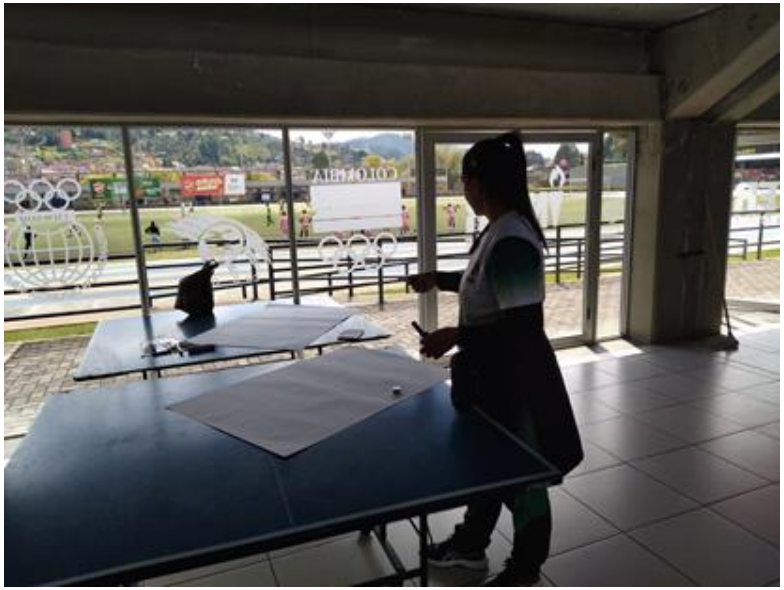
.IDER Gloria Z L TELEFONO 3023661687

.IDER Gloria Z L TELEFONO 3023661687

.IDER Gloria Z L TELEFONO _____

.IDER Gloria Z L TELEFONO _____

Fecha:	20 de Octubre de 2022	**Fecha:**	21 de Octubre de 2022
Número de Actividad Contractual:	1-7	**Número de Actividad Contractual:**	1
Lugar:	Redes sociales	**Lugar:**	Redes sociales
Actividad	Divulgación de información	**Actividad**	Divulgación de información
			

Fecha:	10 de Octubre de 2022	**Fecha:**	13 de Octubre de 2022
Número de Actividad Contractual:	2	**Número de Actividad Contractual:**	2 - 4
Lugar:	INDER	**Lugar:**	Berracal
Actividad	Inder en tu vereda	**Actividad**	Inder en tu vereda
			

Fecha:	20 de Octubre de 2022	**Fecha:**	4 de Octubre de 2022
Número de Actividad Contractual:	4-9	**Número de Actividad Contractual:**	5-6
Lugar:	San isidro	**Lugar:**	San jose
Actividad	Escuelas saludables	**Actividad**	Escuelas saludables
			

Fecha:	13 de octubre 2022	**Fecha:**	12 de octubre de 2022
Número de Actividad Contractual:	8	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	inder	**Lugar:**	Inder
Actividad	Reunión equipo de trabajo	**Actividad**	Estilos de vida saludable
			

Fecha:	18 de Octubre de 2022	**Fecha:**	19 de Octubre de 2022
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	12
Lugar:	inder	**Lugar:**	Berracal
Actividad	Estilos de vida saludable	**Actividad**	Adulto mayor
			

Fecha:	21 de Octubre de 2022	**Fecha:**	19 de Octubre de 2022
Número de Actividad Contractual	12	**Número de Actividad Contractual:**	11
Lugar:	Canoas	**Lugar:**	candelaria
Actividad	Adulto mayor	**Actividad**	Aeróbicos urbanos
			

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		1-7 DE OCTUBRE de 2022
GRUPO:		Adulto mayor San Jose Adulto mayor Berracal Adulto mayor San Isidro Adulto mayor Canoas Adulto mayor Bellavista
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la coordinación y el equilibrio
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad Articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	con la ayuda de bastones, vamos a llevar los brazos arriba y abajo , hacemos círculos hacia adelante , círculos hacia atrás ,brazos adelante y atrás , subimos los brazos y los bajamos por detrás de la cabeza . se sube la rodilla, se levanta la pierna lateral, se lleva la perna hacia atrás, se realizan sentadillas cada uno por 20 repeticiones por 2 sesiones
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Bastones
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		10 – 14 de octubre de 2022
GRUPO:		Adulto mayor Bellavista Adulto mayor San José Adulto mayor Berracal Adulto mayor San Isidro Adulto mayor Canoas
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la coordinacion y el equilibrio
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realiza actividad recreativa musicalizada con ritmos latinos , como merengue , salsa, cumbias y porros
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		sonido
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		17-21 de octubre de 2022
GRUPO:		Adulto mayor Bellavista Adulto mayor San José Adulto mayor Berracal Adulto mayor San Isidro Adulto mayor Canoas
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la coordinacion y el equilibrio
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realizan juegos de coordinación con las manos y los dedos , juego de don Federico , al pin y al pon
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sillas
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		24-30 de septiembre de 2022
GRUPO:		Adulto mayor Bellavista Adulto mayor San José Adulto mayor Berracal Adulto mayor San Isidro Adulto mayor Canoas
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la coordinacion y el equilibrio
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10 min	Se realiza calentamiento
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 min	Juegos de relevos , coordinación y trabajo en equipo
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 min	Se realiza estiramiento
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sonido
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

PLANEACION AEROBICOS URBANOS

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		OCTUBRE 2022
GRUPOS:		LA CANDELARIA
OBJETIVO:		Trabajar resistencia aeróbica por medio de ejercicios de media y baja intensidad
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10 min	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 min	Se realizan movimientos de media y baja intensidad con el acompañamiento de diferentes tipos de ritmos musicales , se trabaja ejercicio funcional full body , sentadillas , abdominales , flexo extensión de codo , desplazamientos laterales
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 min	Estiramiento
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sonido , platillos , tera tubing
METODOLOGIA:		

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		1-6 OCTUBRE DE 2022
GRUPOS:		LUNES –JUEVES 7:00 AM
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y enfermedades no trasmisibles a través de la actividad física
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10 MIN	Calentamiento , movimiento articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40MIN	LUNES : Actividades musicalizadas, rumba aeróbica. MARTES: Se realizan actividades en la pista atlética enfocado en el tren superior con bandas elásticas y desplazamientos en punta de pie, en talones , subiendo rodillas , pies hacia atrás tocando cadera. MIERCOLES : Se realizan actividades en la pista atlética enfocadas en tren inferior con bandas elásticas y colchonetas JUEVES : las actividades se desarrollan en la pista atlética , se realiza circuito de fuerza

PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Estiramiento
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sonido, colchonetas , balones medicinales , bastones de peso , tera ball
METODOLOGIA:		

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		10-13 DE OCTUBRE DE 2022
GRUPOS:		LUNES –JUEVES 7:00 AM
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y enfermedades no trasmisibles a través de la actividad física
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10 MIN	Calentamiento , movimiento articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40MIN	LUNES : Se realiza circuito de fuerza full body ,las actividades se realizan en la plancha del gimnasio, trx, abdominales , sentadillas MARTES: se realizan actividades musicalizadas con ritmos tropicales MIERCOLES: Se realizan actividades de coordinación con escaleras, aros, steps en la cancha del estadio. JUEVES : las actividades se dirigen al tren inferior , sentadillas tipo zumo , sentadillas con desplazamiento , círculos hacia adentro , círculos hacia afuera , bicicleta , con bandas elásticas

PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Estiramiento
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sonido , Bandas elásticas , colchonetas , balones medicinales , bastones de peso
METODOLOGIA:		

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		17-20 DE OCTUBRE DE 2022
GRUPOS:		LUNES –JUEVES 7:00 AM
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y enfermedades no trasmisibles a través de la actividad física
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10 MIN	Calentamiento , movimiento articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40MIN	LUNES: Actividades de desplazamientos y coordinación con escalera de coordinación , aros , platillos , steps . MARTES : Actividades aeróbicas , desplazamientos hacia adelante y atrás , desplazamientos laterales y en cada lateral sentadilla tipo zumo , desplazamientos laterales y en cada lateral payasos , cada ejercicio se realiza por un minuto y medio y se descansa 40 segundos . MIERCOLES : Se realizan actividades en la pista atlética enfocado en el tren superior con bandas elásticas y desplazamientos en punta de pie, en talones, subiendo rodillas, pies hacia atrás tocando cadera. JUEVES : Actividades de circuito de fuerza , abdominales con pierna flexionada, abdominal en V con tera ball , sentadilla tipo zumo , elevación de brazos con bastones de peso ,

PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Estiramiento
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sonido , Bandas elásticas , colchonetas , balones medicinale, steps
METODOLOGIA:		

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		24- 30 DE OCTUBRE 2022
GRUPOS:		LUNES –JUEVES 7:00 AM
OBJETIVO:		Contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y enfermedades no trasmisibles a través de la actividad física
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10 MIN	Calentamiento , movimiento articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40MIN	LUNES : Actividades de circuito aeróbico, desplazamientos laterales, planchas dinámicas, escalador, steps , desplazamientos en zigzag. MARTES: Actividades de circuito de fuerza dirigido al tren inferior , bandas elásticas , elevación de brazos con bastones de peso , flexo extensión de codos , curl de bíceps con bandas elásticas , MIERCOLES : Se realizan actividades en la pista atlética enfocado en el tren superior con bandas elásticas y desplazamientos en punta de pie, en talones, subiendo rodillas, pies hacia atrás tocando cadera. JUEVES : Actividades de circuito de fuerza , abdominales con pierna flexionada, desplazamientos laterales , pantorrilla en escalas, , sentadilla tipo zumo , elevación de brazos con bastones de peso

	TIEMPO: 10 MIN	Estiramiento
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sonido , Bandas elásticas , colchonetas , balones medicinales , bastones de peso , platillos
METODOLOGIA:		