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:		LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
Número de Cédula		1036965542
Dirección:		VEREDA LA HONDITA
Ciudad/Municipio:		GUARNE
Número de Teléfono:		3136642394
Email:		LMPE.2108014@GMAIL.COM
Fecha:		31 de octubre del 2022
Acta de Pago:		4
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	ahorros
	Número	16100019195
Valor Total del Contrato:	$	10.659.000,00

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotora de actividad física en los programas Escuelas saludables y estilos de vida saludables con aeróbicos rurales y grupos de la tercera edad en el municipio de Guarne. N 246	1	$ 1.938.000,00	$ 1.938.000,00

Total	$	1.938.000,00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	-
Estampilla Prohospital	$	19.380,00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	77.520,00
Valor Neto a Pagar	$	1.841.100,00

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	2022-10-24, 08:27:18 PM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	septiembre de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	septiembre de 2022
Empresa	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1036965542
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	59066240
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1721216243
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 314.600
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800224808	230301	PORVENIR	1	$ 160.000	$ 2.200
N900604350	EPS040	ALIANZA MEDELLIN ANTIOQUIA EPS SAS (SAVIA SALUD)	1	$ 125.000	$ 1.700
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 5.300	$ 100
N890900841	CCF04	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DE ANTIOQUIA COMFAMA	1	$ 20.000	$ 300
		SubTotales:		$ 310.300	$ 4.300
		Total a Pagar:			$ 314.600

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.

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, 08:40:59 PM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	octubre de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	octubre de 2022
Empresa	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1036965542
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	59067585
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1721235744
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
N800224808	230301	PORVENIR	1	$ 160.000	$ 0
N900604350	EPS040	ALIANZA MEDELLIN ANTIOQUIA EPS SAS (SAVIA SALUD)	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.

8:59 AM 4G 73

Confirmación Transacción PSE - CUS 1721235744

Recibidos

S

serviciopse@achcolom... Ayer

para puertaoriente



¡Hola, VICTOR MANUEL RUA RAVE

Gracias por utilizar los servicios de BANCOLOMBIA y PSE.
los siguientes son los datos de tu transacción:

Estado de la Transacción: Aprobada
CUS: 1721235744
Empresa: ENLACE OPERATIVO S.A.
Descripción: Pago de Seguridad Social
Valor de la Transacción: $ 310.300
Fecha de Transacción: 24/10/2022

Ten en cuenta estos tips de seguridad

- Digita siempre manualmente la dirección del portal de tu Banco para asegurar que no estas siendo redirigido a un sitio que suplanta a tu Entidad Financiera.
- Utiliza dispositivos de uso personal o confiable para realizar tus pagos.
- Procura cambiar tus contraseñas bancarias frecuentemente.

ach COLOMBIA

TransaccionesACH @ACH_Informa

Datos de referencia del contrato					
Periodo del informe:	OCTUBRE		**Supervisor del Contrato:**	**Oscar Alexander Guevara Saavedra**	
Contratista:	LAURA MARCELA PARRA	**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 saludables con aeróbicos rurales y grupos de la tercera edad en el municipio de Guarne	**No. Del contrato:**	246

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.	Informé de forma verbal a la comunidad atendida sobre todos los programas realizados por la institución y la importancia de participar en ellos.	planillas	224 usuarios	Se enfatiza a los usuarios el participar en los programas los cuales les ayuda a mantener un buen estilo de vida saludable
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 este periodo acompañe a los diferentes eventos que se realizaron en el municipio como fue el día 5 de este mes que apoye actividad en la escuela de la Alto de la Virgen, donde realizamos aeróbicos como calentamiento y juegos de relevos donde cada promotor se apropiaba de una base en las cuales había ciertas competencias y así ser muy eficaz y amena la clase	Fotografía	100 usuarios	Se acompañó de manera activa y los niños quedaron muy contentos con la actividad por parte de la coordinación de actividad física. Quedo atenta para otros eventos

		El día 13 de este mes se realizó inder en tu vereda en Berracal, donde se pudo llevar a cabo con una muy buena asistencia. Con los niños se realizó juegos recreativos y de relevos, después se realizó el bingo donde apoyé con la entrega de las cartas y siguiente la clase de rumba la cual apoye al compañero Víctor en tarima.		110 usuarios	La población quedo muy contenta con el evento realizado, no pensaba que asistiría mucha gente pero fue todo un éxito.
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 este periodo no se requirió de mi apoyo.	N/A	N/A	Quedo atenta a próximos eventos.
4	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	Realice registros fotográficos y toma de asistencia de la población asistente a los programas de los cuales yo realizo para así llevar un control en los procesos.	Fotografías/ planillas	224 usuarios	Realice registros fotográficos y toma de asistencia de la población asistente a los programas de los cuales yo realizo para así llevar un control en los procesos.
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.	Al inicio década clase recomiendo a los usuarios trabajar al ritmo de cada uno, promoviendo el autocuidado y con responsabilidad. Se les recuerda a los grupos de la buena asistencia para seguir llevando los programas a cada vereda y buen compromiso y puntualidad. El grupo de aeróbicos del alto de la	Fotografías/ planillas	224 usuarios	La población responde muy positivamente y muestran un gran avance en las actividades propuestas que llevamos cada semana. Seguir motivando los programas que tienen falencias.

		virgen viene presentando falta de asistencia y de compromiso con la líder ya que no se presenta y no abre el espacio, se le comunico al coordinador de actividad física para que el haga el respectivo proceso.			
6	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo.	Realice un informe donde se describe detalladamente las actividades realizadas durante el periodo y la población asistente a las sesiones de clase que se impacta positiva y activamente para así llegar a cada vereda del municipio de Guarne.	Informe	224 usuarios	En este informe también se describe las actividades que realice durante el periodo y así tener un control de mi trabajo realizado.
7 …	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	Antes de iniciar cada clase invité a la comunidad a que participen en los diferentes programas que ofrece el instituto de deportes, para que mediante el voz a voz se llegue a toda la comunidad guarneña.	planillas	224 usuarios	También se hizo énfasis a los usuarios en compartir la información para impactar a más persona por medio de la actividad física, deporte y recreación.
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.	El día 13 de este mes asistí a la reunión solicitada por coordinación de actividad física. Se habló de los próximos eventos y diferentes actividades en el municipio. También se habló de los grupos que están flojos y de los que han respondido muy bien.	Fotografía	Promotores que asistieron	Esta se realizó en el auditorio del Inder.
9	Aeróbicos rurales, doce (12) sesiones semanales.	Realicé clases musicalizadas en las siguientes veredas: Juan XXIII, Berracal, Alto del Virgen, Chaparral, Guapante Abajo, y Colorado. Se utiliza música muy variada acorde a la	Fotografías/ planillas	53 usuarios	Los grupos responden muy positivamente y están muy contentos con las clases. El grupo de aeróbicos del alto

		población atendida tales como: salsa merengue, bachata, rock and roll, country, afro, salsa choke, porro y aeróbicos para trabajar resistencia y un poco de trabajo funcional con el propio peso. También se trabaja y se les recuerda mucho durante la clase controlar y manejar bien la respiración en los momentos altos de la clase y la buena hidratación durante la clase.			de la virgen viene presentando falta de asistencia y de compromiso con la líder ya que no se presenta y no abre el espacio, se le comunico al coordinador de actividad física para que el haga el respectivo proceso.
10	Seis (6) sesiones semanales de actividad física con los grupos de la tercera edad en la zona rural.	En los grupos de Adulto Mayor Yolombal, Montañez y Guamito se realizaron las actividades teniendo en cuenta el cronograma y el formato de planeación, este periodo trabajamos con algunos implementos, tales como: sillas, pelotas y sonido con ellos hicimos ejercicios de fuerza para trabajar abdomen y así poder fortaleces estos músculos que con el tiempo van perdiendo fuerza. También realizamos rumba ya que a ellos les gusta mucho bailar, con ellos trabajamos géneros tales como música parrandera ya que es algo más acorde a su edad.	Fotografías/ planillas	47 usuarios	La comunidad atendida queda muy contenta con las actividades realizadas. No hay novedades negativas, solo agradecimiento por parte de ellos.
11	Seis (6) sesiones semanales de actividad física en Escuelas saludables.	Dicté clases de educación física en los siguientes centros educativos: Yolombal, Montañés y Guamito. Con ellos ya cambiamos de deporte y	Fotografías/ planillas	99 usuarios	Los estudiantes responden muy bien a las actividades propuestas en cada clase se les da mucha motivación por

		estamos en voleibol, ya estamos en la parte de saque y de recibir y realizando algunos partidos.			medio de la lúdica para que realicen actividad física ya que es un beneficio para sus habilidades motrices. Se motiva a los estudiantes a que practiquen en casa para así avanzar un poco con los procesos realizados en las sesiones de clases.
12	Dos (2) sesiones semanales de aeróbicos urbanos.	El grupo del barrio Comfama se realiza rumba ya que ellos han manifestado que les gusta más bailar, de acuerdo a la población se trabajan géneros más bailables, tales como: merengue, salsa, porro, quebradita, bachata, paso doble, etc.. También se trabaja y se les recuerda mucho durante la clase controlar y manejar bien la respiración en los momentos altos de la clase y la buena hidratación durante la clase.	Fotografías/ planillas	8 usuarios	La comunidad atendida queda muy contenta con la actividad realizada. Se viene presentando baja asistencia por parte de los usuarios, en la planilla se puede evidenciar, se le hace un llamado a la comunidad para que hagan extensiva la invitación y así poder crecer más el grupo.
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 se requirió de mi apoyo.	N/A	N/A	Quedo atenta para próxima actividad.
Laura Marcela Parra Espinosa					

Firma de Quien Reporta	
Visto Bueno	**aprobado**

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar	Las XXIII							monitor	Laura Parra
#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Octubre						Firmas
			05	12	19	26			
1	Mary Sol Herrera H.	3137485340	✓	—	—	—			Mary
2	María del socorro T	3191062744	—	—	—	—			María
3	carolina ortiz	3197134392	—	—	—	+			carolina
4	teresa ortiz	—	+	✓	—	—			teresa
5	gloria lucia ortiz	3233463379	—	—	—				gloria
6	sylomi Ramirez O.	37760007 37	—	—	+				[illegible]
7	Margarita ortiz	3104[illegible]	—	—					Margarita
8	María Ortiz	3228798281	+	—	—				María Ortiz
9	Liliana Sepúlveda R.	3206361792	—	—	—	+			Liliana S.R.
10	Ismenia Herrera H.	3174578605	+	—	—	—			
11	Deborah Herrera H.	3136685083	—	—	—	—			Deborah
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

LIDER Mary Sol Herrera H. TELEFONO 3137485340 FIRMA

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar		Bernal					monitor	Laura Parra			
#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Octubre								Firmas
			05	13	19	26					
1	Eliana Ospina	3225855488	+	-	-	-					Eliana O
2	Yamile Daza Soto	320743-9320	-	-	+	-					Yamile Daza S.
3	Mateo Ramirez	344-248-0482	-	-	-	-					Mateo Ramirez
4	Irma Cardona Q	3136905140	-	-	-	-					Irma Cardona
5	Xiomara Gómez S	3135639221	+	+	-	-					Xiomara GS
6	Janeth cardona	3146198242	-	-	-	-					Janeth
7	Mariabith Montoya	3127341912	-	-	-	+					Mariabith Montoya
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

LIDER Mariabith Montoya TELEFONO 3127341912 FIRMA

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar		Chaparral							monitor	Laura Parra
#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Octubre 03	10	24					Firmas
1			X	—	—					Sandra Isaza
2	Sandra Lucia Isaza	3158542494	—	—	—					Mary Luz Isaza
3	Mary Luz Isaza	3113416298	X	—	—					Karina.
4	Karina Mesa	3105232850	—	—	—					Martin
5	Martha Patricia	3146151602	—	—	—					— — —
6	Gloria Arango	3176229691	—	—	—					Gloria Arango
7	Gloria Montoya	3197274490	—	—	X					Silvia Montoya
8	Diana Montoya	3196226990	—	—	—					Diana Montoya
9	Maleny Patiño	3165549165	X	—	—					Luz
10	Estella Zuluaga	3122066446	X	—	—					Stella
11	Dora Gallego	3144430316	—	—	X					Dora Gallego
12	Mary Restrepo	3206657114	—	—	—					Mary R.
13	Luz Marina Herrera	3103223550	—	—	—					Hrera
14	Cedis Ortiz	— —	—	—	—					Cedis
15	Adriana Gonzalez	3196543239	X	—	—					Adriana
16	Martha Lilly Montoya	3146663314	—	—	—					Martha
17	Mary Moreno	— —	—	—	—					Mary Moreno
18	Ruby Nuñez Gomez	3127160713	—	—	X					L. Emilse
19	Margarita Emilse.	3045740771	—	—	—					Celia L.
20	Celia Londoño	3005365403	X	X	X					

LIDER Celia Londoño TELEFONO 3005365403 FIRMA

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar	Cordante abajo							monitor	Laura Parra
#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Octubre						Firmas
			04	11	18	25			
1	Lorena Flórez Herrera	3192805934	—	—	—	—			Lorena Flórez
2	Emilse Florez y	3113705854	—	—	—	—			Emilse F.
3	María Eugenia Flórez	3104494016	—	—	—	—			M Eugenia F.
4	Marinela Herrera	3122474871	—	—	—	—			Marinela Herrera
5	Diana Mª Ceballos G.	3215726827	—	—	—	—			Diana Mª C
6	Deyanira ceballos O	3192543295	—	—	—	—			Deyanira C.O.
7	Natalia Marin Ceballos	3502[illegible]336	—	—	—	—			Natalia Marin C.
8	Claudia yaneth Herrera	3136726249	—	—	—	—			Yaneth Herrera
9	Luz Angela Florez Y	3127284364	—	—	—	—			Luz Angela Florez.
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

LIDER Angela Florez TELEFONO 3127913604. FIRMA

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar		Colorado						monitor	Laura Parra
#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Octubre						Firmas
			07	14	28				
1	ANA MARIA HERRERA	3226767165	+	-	-				ANA MARIA H.
2	Alba Ortiz	3116227727	-	-	-				Alba Ortiz
3	Leidy Agudelo	3125533481	-	-	+				Leidy Agudelo.
4	Paula Cardona	3147604745	-	+	-				Paula
5	Neila Herrera	3081226821	-	-	-				Neila.
6	Maribel AF	3106226041	-	+	-				Para Esfuerzo
7	Para Esfuerzo	3127095376	+	-	+				Alejandra Isal
8	Alejandra Isal	-							
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

LIDER ANA MARIA HERRERA TELEFONO 3226767165 FIRMA

Scanned with CamScanner

ADULTO MAYOR RURAL

INDER GUARNE

lugar	Colombal								monitor	Laura Parra
#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Octubre							Firmas
			03	30	31					
1	Maria Virginia Salazar	3196217554	—	—	—					Virginia S
2	Yazmin Ochoa	3135036959	—	—	—					Yazmin Ochoa
3	Claudia Milena Ochoa	3015366782	—	—	—					C Milena O
4	Soledad Alzate	3207715453	—	—	—					Soledad A.
5	Rosalba Jaramillo	3116406354	—	—	+					Rosalba
6	Herminia Gomez	3216451530	—	—	—					Herminia
7	Diana Elena G.	3196624103	—	—	—					Diana E
8	Beatriz Berrio	3234360895	—	—	—					BEATRIZ BERRIO
9	Luz Aura Isaza	— —	—	—	—					Luz Aura
10	Luz Marina Isaza	— —	—	—	+					Luz Marina I
11	Luz Marina Berrio	3196073[illegible]	—	—	—					Luz Marina B
12	Rosalba Ochoa Gil	3122522[illegible]	—	—	—					Rosalba Ochoa
13	Nohelia de J. Isaza	3127538[illegible]	—	—	—					Nohelia
14	Bertha Lucia Ochoa	— —	—	—	+					Bertha Lucia
15	Maria Gilma Ochoa	3196371990	—	—	—					Gilma Ochoa
16	Maria Estibaliza A.	3127792[illegible]	+	—	—					M. Estibaliza
17	Maria Ochoa	— —								Maria
18										
19										
20										

LIDER Rosalina Ochoa TELEFONO 3122522390 FIRMA

Scanned with CamScanner

ADULTO MAYOR RURAL

INDER GUARNE

lugar: Montañés | monitor: Laura Pava | Mes: Octubre

#	Nombres Completos	Telefono	06	13	20	27					Firmas
1	Martha C. Espinosa	3127384306	✓	✓	✓	✓					Martha
2	Sandra Carina Pinto	3168726097	✓	✓	✓	✓					Sandra Carina
3	Ruby Ocampo B	3016253	✓	✓	✓						
4	Mary Vargas	3016011446	✓	✓	✓	✓					Mary Vargas
5	Rosa Margarita ES	3108203842	✓	✓	✓	✓					Rosa Espinosa
6	Nohelia Sepulveda	3205016948	✓	✓	✓	✓					Nohelia Sepulveda
7	Gloria Piedad Sueza	—	✓	✓	✓	✓					Chez
8	Yaneth Rocio Zapata	5537917	✓	✓	✓	✓					Yaneth Rocio
9	Genoveva Espinosa	3206475492	✓	✓	✓	✓					Zapata Veva
10	Edelma Gallego O.	4795273	✓	✓	✓	✓					Edelma G.
11	LILIEDIVIA CORREA	3137137288	✓	✓	✓	✓					
12	Elvira Gallego	3141751736	✓	✓	✓	✓					Elvira Gallego
13	Flo. Angela Velasquez	—	✓	✓	✓	✓					Flo. Angela
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

LIDER: Maria Isabel Hincapie | TELEFONO: 3107905378 | FIRMA:

Scanned with CamScanner

ADULTO MAYOR RURAL

INDER GUARNE

	lugar	Guamito						monitor	Laura Perez	
#	Nombres Completos	Telefono	Mes:	06	13	20	27			Firmas
1	Maria Rubelia Jaramb	3207152168		-	-	-	-			Maria Rubelia
2	Amparo Arrego	3104987455		+	-	-	-			Amparo Arrego
3	Blanca Jaramillo	3146004683		-	-	-	+			Blanca J.
4	Gilma Herrera	3193167681		-	-	-	-			Gilma Herrera
5	Virgelina Sepulveda	- - -		-	-	-	-			Virgelina
6	Doru Sol Perez	3165386482		-	-	-	-			Doru Sol P.
7	Luz Dary Florez	3006490420		+	-	-	+			Luz Dary
8	Adelfa Franco Salazar	3196497646		-	-	-	-			Adelfa
9	Arucelly Hernandez	3113317795		-	+	-	-			Arucelly H.
10	Rocio Mejia	- - -		+	-	-	-			Rocio
11	Aleyda Muria	3106618800		-	-	-	+			Aleyda
12	Ana Lucia Muñoz	3187[illegible]		-	-	-	-			Ana Lucia Cre
13	Gladys Muria	- - -		+	-	-	-			Gladys Muria
14	Jhon Jairo Quintero	3147134480		-	-	-	-			Jhon Jairo
15	Rubela Hernandez	- - -		-	-	-	+			Rubela H.
16	Isabel Arango	3024276600		-	-	-	-			Maria Isabel
17	Mercedes del socorro	- - -		+	-	-	-			Mercedes
18										
19										
20										

LIDER Luz Dary Flores TELEFONO 3006490420 FIRMA

Scanned with CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

MONITOR Laura Horeta Parra.

FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
03-10-22	I.E. Ezequiel Sa	Pres a Quinto	52	Lina Maria Arango	43527628	3176614621
29-10-22	I.E. Fecy Sierra	Pres a Quinto	52	Lina Maria Arango	43527628	3176614621
06-10-22	I.E. Fermin E. M.	Prees a Quinto	47	Liliana Serna	43651691	3109984475
13-10-22	I.E. Fermin M.	Pres a Qu	47	Liliana Serna	43651691	3109984475

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS URBANOS

INDER GUARNE

lugar		Comfama							monitor	Laura Parra
#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Octubre							Firmas
			07	14	28					
1	Nelly Villa	—	+	—	—					
2	Lubia Herrera	3163421640	—	—	—					
3	Piedad. Gallego	3126639 44	—	+	—					
4	Mauro Peláez	3127 [illegible]	—	—	+					
5	Lucero	3127165 [illegible]	—	—	—					
6	Ana Clara	—	+	—	—					
7	Rafael Rios	3136274290	—	—	—					
8	Celly	—	+	—	+					
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

LIDER Piedad Gallego TELEFONO 3126639453 FIRMA

Scanned with CamScanner

Fecha:	05/10/2022	**Fecha:**	13/10/2022
Número de Actividad Contractual:	2	**Número de Actividad Contractual:**	2
Lugar:	Alto de la Virgen	**Lugar:**	Berracal
Actividad	Recreación	**Actividad**	Inder en tu vereda
			

Fecha:	13/10/2022	**Fecha:**	12/10/2022
Número de Actividad Contractual:	8	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	Inder Guarne	**Lugar:**	Juan XXIII
Actividad	Reunión	**Actividad**	Aeróbicos
			

Fecha:	18/10/2022	**Fecha:**	10/10/2022
Número de Actividad Contractual:	9	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	Berracal	**Lugar:**	chaparral
Actividad	Aeróbicos	**Actividad**	Aeróbicos
			

Fecha:	11/10/2022	**Fecha:**	14/10/2022
Número de Actividad Contractual:	9	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	Guapante Abajo	**Lugar:**	colorado
Actividad	Aeróbicos	**Actividad**	aeróbicos
			

Fecha:	03/10/2022	**Fecha:**	19/10/2022
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	J.A.C Yolombal	**Lugar:**	J.A.C montañés
Actividad	Rumba	**Actividad**	rumba
			

Fecha:	27/10/2022	**Fecha:**	03/10/2022
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	11
Lugar:	Guamito	**Lugar:**	I.E.R Ezequiel Sierra
Actividad	Rumba	**Actividad**	voleibol
			

Fecha:	19/10/2022	**Fecha:**	06/10/2022
Número de Actividad Contractual:	11	**Número de Actividad Contractual:**	11
Lugar:	C.E.R montañés abajo	**Lugar:**	I.E.R guamito
Actividad	voleibol	**Actividad**	voleibol
			

Fecha:	14/10/2022
Número de Actividad Contractual:	12
Lugar:	J.A.C barrio comfama
Actividad	Aeróbicos



FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
FECHAS:		OCTUBRE
GRUPOS:		AERÓBICOS RURALES Y URBANOS (Alto de la virgen, Guapante abajo, Chaparral, Juan XXIII, Berracal, Colorado y Barrio Comfama)
OBJETIVO:		Permitir a los usuarios realizar actividad física por medio de actividades musicalizadas con el objetivo de tener una buena coordinación, resistencia y fuerza. Saliendo un poco de la rutina realizando actividad musicalizada.
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		RUMBA AERÓBICA
PARTE INICIAL: Saludo y calentamiento	TIEMPO: 10 minutos	Se da a realizar un calentamiento previo con movimiento articular. Saludo de bienvenida. Recomendaciones generales para la ejecución de la clase. Por medio de ritmos musicales suaves se van activando articulaciones y músculos.
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 minutos	La clase se va ejecutando con el acompañamiento de diferentes géneros musicales tales como (merengue, salsa, bachata, salsa choke, reggaetón, quebradita, samba y afro) los cuales tienen pasos específicos y con un poco de dificultad ya que con ellos se van realizando pequeños esquemas con el fin de trabajar lateralidad, coordinación con ritmos de música electrónica trabajamos un poco de funcional, resistencia y ejercicios con el propio peso para trabajar la fuerza.
PARTE FINAL: Vuelta a la calma y despedida	TIEMPO: 10 minutos	Se enfatiza en una correcta respiración para volver a la calma, se estira cada parte del cuerpo. Agradecemos la participación en la sesión de clase y se hace la despedida.
OBSERVACIONES:		La comunidad queda muy contenta y responden muy bien a las clases realizadas.
MATERIALES:		Equipo de sonido.
METODOLOGIA:		Descubrimiento guiado.

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE	

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
FECHAS:		Octubre
GRUPOS:		ADULTO MAYOR (YOLOMBAL, MONTAÑES, GUAMITO)
OBJETIVO:		Fortalecer en los adultos mayores sus capacidades físicas.
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL: Saludo y calentamiento	TIEMPO: 10 minutos	• Se le da un corto saludo al grupo y realizan la oración. • Se da a realizar un calentamiento previo con movimiento articular.
PARTE CENTRAL: Ejercicios de fuerza, rumba aeróbica y juegos mentales.	TIEMPO: 40 minutos	• En la primera semana se realiza ejercicios de fuerza con su propio peso y con ayuda de una silla para trabajar los músculos abdominales. • La segunda, tercera y cuarta semana se trabaja rumba aeróbica.
PARTE FINAL: Vuelta a la calma y despedida	TIEMPO: 10 minutos	• Se hacen ejercicios de respiración para la vuelta a la calma y dar por terminado.
OBSERVACIONES:		La comunidad queda muy contenta y responden muy bien a las clases realizadas.
MATERIALES:		Silla, sonido.
METODOLOGIA:		Descubrimiento guiado.

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
FECHAS:		OCTUBRE
GRUPOS:		ESCUELAS SALUDABLES (YOLOMBAL, MONTAÑES, GUAMITO)
OBJETIVO:		beneficios positivos en el desarrollo de la resistencia cardiovascular, coordinación, agilidad y velocidad.
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		VOLEIBOL
PARTE INICIAL: Saludo y calentamiento	TIEMPO: 10 minutos	• Se le da un corto saludo a los estudiantes y se les explica la actividad a realizar. • Se da a realizar un calentamiento previo con movimiento articular.
PARTE CENTRAL: baloncesto	TIEMPO: 40 minutos	• En la primera y segunda trabajamos introducción, con un poco de teoría. • En la tercera semana se trabaja juegos e acorde con saques como como ponchao, yeimi, que son juegos donde practican lanzamiento. • En la cuarta semana se realiza un recuento de todo lo realizado y partidos.
PARTE FINAL: Vuelta a la calma y despedida	TIEMPO: 10 minutos	• Se hacen ejercicios de respiración y estiramiento para la vuelta a la calma y dar por terminado.
OBSERVACIONES:		Los estudiantes quedan muy contentos y responden muy bien a la actividad.
MATERIALES:		Balón de voleibol o pelotas y pito.
METODOLOGIA:		Descubrimiento guiado.

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE	