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°	5

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:		30 de noviembre de 2022
Acta de Pago:		5
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**

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-11-21, 03:52:12 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 59064024

Periodo Cotización: noviembre de 2022 **Periodo Servicio:** noviembre de 2022

PAGADO 21/11/2022

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	$ 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.

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.

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	2022-11-21, 03:44:11 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	noviembre de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	noviembre de 2022
Empresa	CATALINA TANGARIFE BERNAL
CEDULA CIUDADANIA	CC 43208185
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	59064024
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1767826727
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.

Datos de referencia del contrato					
Periodo del informe:	NOVIEMBRE		**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 , como los grupos whatsapp de los grupos intervenidos y los estados del	fotografía	84 usuarios en los grupos de adulto mayor 187 niños y niñas de las instituciones educativas 32 usuarios del grupo de estilos de vida saludable	La información de la variada programación del instituto la realizo dentro de los diferentes grupos y el vos a vos de los mismos usuarios

		whatsapp		11 usuarios de aeróbicos urbanos	
2	Acompañar los eventos locales que se realicen en el municipio, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	Acompañe diferentes eventos locales como fueron: -Reunión 9 de noviembre equipo de trabajo donde se brinda información por parte del coordinador Luis Fernando Montoya sobre las diferente actividades que se realizaron durante el mes . - reunión virtual el 16 de noviembre del equipo de trabajo de actividad física e donde se brinda información por parte del coordinador. -3 de noviembre, Inder en tu vereda en Chaparral, acompañé el evento en el montaje, hice parte del calentamiento y de la parte funcional, repartí tablas del bingo y estuve animando a participar a la población asistente. - 4 de noviembre, acompañamiento en la semana del auto cuidado, en la parte de rumba aeróbica ,intervención realizada en el parque principal con la compañera Nora Zapata - 9 de noviembre súper clase Acua ,apoyo en la parte del calentamiento y la parte funcional de la clase , también	Fotografias	Reunión de equipo de trabajo 14 promotores de actividad física Inder en tu vereda 64 usuarios Acua 17 usuarios	Algunas actividades se vieron muy afectadas con respecto a las asistencia por el invierno que se ha venido presentando en el país.

		animando a los usuarios a realizar 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	N/A	N/A	No hay observaciones
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	84 usuarios en los grupos de adulto mayor 187 niños y niñas de las instituciones educativas 32 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 11 usuarios de aeróbicos urbanos	No hay observaciones
5	Aplicar de manera adecuada y oportuna los correctivos y estímulos a los participantes de las sesiones que	Durante las sesiones se realizan los respectivos correctivos de acuerdo a las necesidades que se presenten tales como : corrección de postura	fotografía	84 usuarios en los grupos de adulto mayor	Se le recuerda continuamente a los usuario que deben de realizar las actividades a su propio ritmo y capacidad

	acompaña en el marco de su objeto contractual.	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		187 niños y niñas de las instituciones educativas 32 usuarios del grupo de estilos de vida saludable 11 usuarios de aeróbicos urbanos	
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 Noviembre 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	84 usuarios en los grupos de adulto mayor 187 niños y niñas de las instituciones educativas 32 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	84 usuarios en los grupos de adulto mayor 187 niños y niñas de las instituciones educativas 32 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 las diferentes jornadas pedagógicas que se realizan durante este mes: -reunión del equipo de trabajo el 13 de noviembre en el INDER , fue lideradapor el coordinador del programa de actividad física Luis Fernando Montoya donde se dio retroalimentación y direccionamiento sobre los eventos y actividades que	Fotografía	16 promotores de Actividad Física.	Capacitarnos constantemente mejora el conocimiento de nuestro que hacer , mejora la relación entre los promotores

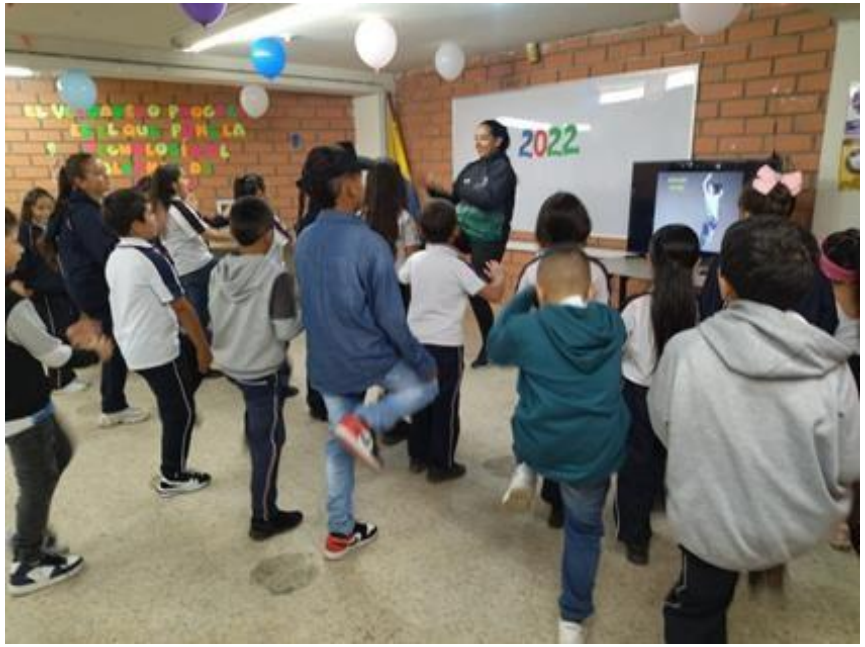
		se realizaron durante este mes , super clase inder , inder en mi vereda , clase Acua. -Asistencia al simposio de hidroterapia realizado en indeportes Antioquia en Medellín los días , 11, 12 y 13 de noviembre			
9	Educación física en las instituciones educativas de la zona rural del municipio ,doce(12) sesiones semanales	Este mes realice en las instituciones educativas las actividades planeadas, durante el mes de noviembre se realizan actividades recreativas en las instituciones educativas con el fin de ir despidiendo el año escolar, se realizan juegos tradicionales, juegos de mesa, juegos de relevos Se hace acompañamiento al cierre de las actividades académicas como en la escuela de Berracal , escuela de San Isidro y la escuela de Canoas con juegos recreativos y rumba aerobica	Planillas de asistencia fotografías	187 niños y niñas de las instituciones educativas	Como las escuelas no tienen buen enmallado se entran los perros de la comunidad y hasta de los mismos niños poniendo en riesgo la integridad física de los niños y el material dispuesto para las clases .
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	Planillas de asistencia y fotografías	32 usuarios	Se requiere uniformes para los usuario de este programa

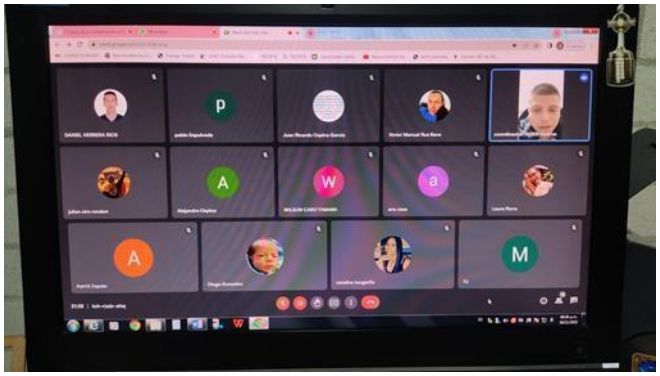
		coordinación circuitos de resistencia , las actividades se realizan en diferentes lugares según el clima y la actividad que se vaya a realizar , algunas veces en las gradas , pista atlética , plachon del gimnasio , en la cancha, se realizan actividades musicalizadas , realice el diligenciamiento de las planillas de asistencia mensual y la planilla de la semana de hábitos y estilos de vida saludable. Se recibe la visita de las fisioterapeutas quienes dan una corta charla sobre la hipetension y tips para ayudar a mejorar esta condición			
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 Noviembre se realizan 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	Fotografías y planillas	84 usuarios de los grupos de adulto mayor	

		para ayudar a estimular los músculos tanto del tren inferior como del superior con y sin elementos , diligencie las planillas de asistencia,se recibió la visita del programa de recreación del inder en algunas veredas como , San Jose , Se recibió la visita de los cabildantes del adulto mayor en algunas veredas como , Berracal , San isidro , san jose donde explicaron sus funciones , respondieron preguntas sobre la no asistencia de los usuarios de los grupo menores de 54 años de edad a el paseo que se realiza a final de año, 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**	

Fecha:	15 de Noviembre de 2022	**Fecha:**	3 de Noviembre 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:	3 de Noviembre de 2022	**Fecha:**	4 de Noviembre de 2022
Número de Actividad Contractual:	2	**Número de Actividad Contractual:**	2 – 4
Lugar:	Chaparral	**Lugar:**	Parque principal
Actividad	Inder en tu vereda	**Actividad**	Semana del Autocuidado
			

Fecha:	23 de Noviembre de 2022	**Fecha:**	18 de Noviembre de 2022
Número de Actividad Contractual:	4-9	**Número de Actividad Contractual:**	5-6
Lugar:	Berracal	**Lugar:**	Canoas
Actividad	Escuelas saludables	**Actividad**	Escuelas saludables
			

Fecha:	17 de Noviembre 2022	**Fecha:**	11,12 y 13 de Noviembre 2022
Número de Actividad Contractual:	8	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	Inder	**Lugar:**	Auditorio Indeportes Antioquia
Actividad	Reunión virtual del equipo de trabajo	**Actividad**	Simposio internacional de hidroterapia
			

Fecha:	23 de Noviembre de 2022	**Fecha:**	16 de Noviembre 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:	15 de Noviembre de 2022	**Fecha:**	9 de Noviembre de 2022
Número de Actividad Contractual	12	**Número de Actividad Contractual:**	11
Lugar:	Berracal	**Lugar:**	candelaria

Actividad	Adulto mayor	**Actividad**	Aeróbicos urbanos
			

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

noviembre

MONITOR Catalina Tamayo Bernal.

FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
2-9-16-23	Sede Buccacal	1°-2°-3°-4°-5°	26		21420528	312850431
3-10-17-24	San Isidro	0°1°2°3°4°5°	42		71661664	3113711472
21-28	Sede Monseñor	2°, 30, 5°	46	MaElena Ceballos	39450128	3156258980
4-11-18-25	Sede la Milagrosa	0°-5°	47	Adriana U.	21739494	3108449346
1-8-15-22	Sede San José	0°-5°	26	Luz Elena Sanchez	43204859	3007137068

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

INDER GUARNE

Actividad: Caminata ecológica

Responsable:

Mes: noviembre

#	Nombres Completos	Telefono	1	2	3	8	9	10	15	16	17	21	22	24	Firmas
1	María Cecilia Gallon	3143110573	X		X		X		X	X		X	X	X	María Cecilia G.
2	Mercedes del Rio T	3143110575	X	X		X		X			X		X	X	
3	Cecilia Patiño	3022216100	X	X	X	X			X				X		Cecilia Patiño
4	Trinidad Daza	3128182727	X			X	X	X	X	X	X	X		X	Trinidad Daza
5	Flor carmona N	3113957961	X	X	X	X			X		X		X	X	Flor
6	Sor Marina Z	3164501741	X		X			X		X		X			Sor Marina Z
7	Carmen J Gomez	3007818352	X	X			X		X		X	X	X		C
8	Bertha Edilma Bedoya Z	3117390765	X		X	X		X	X	X				X	
9	Magdalena Calle G.	3002745056	X	X		X	X			X	X	X	X	X	off
10	Beatriz Elena Ochoa O	3015827956	X			X		X		X		X		X	Ele B: O.
11	Blanca Nelly Carmona	3196074904	X	X	X			X	X		X	X	X	X	Blanca Nelly C.
12	María Isabel Gallego	3108236192	X	X		X	X	X		X		X	X		María
13	Candida Alzate	2138515	X						X	X	X		X	X	Candida A.L.
14	María Gil	3147301770	X	X	X		X	X			X			X	
15	Mª Soledad Rivera	3232976833	X			X		X	X	X		X	X		Mª Soledad R.
16	Gloria Elena Marín	3122057355	X	X	X	X		X			X	X		X	Gloria
17	Elvia Lucia Rivera	3128436128	X	X	X		X	X	X			X	X	X	
18	Yhonier Zuluaga M	3203303814	X			X				X	X			X	
19	Rosalia Galeano	3007660240	X	X	X		X	X				X	X		
20	Rosa A M	3157742??	X			X			X	X	X	X			Rosa M
21	Luz Angela Marin	5513841		X	X	X	X	X					X	X	Luz Angela
22	Romulo Alvarez Rojas	3137911768		X					X	X	X	X	X	X	
23	Iraida Gordon	3117783582			X	X		X			X			X	
24	Gilma Rosa Isaza			X			X	X				X	X		Gilma Rosa
25	Maria Leony I				X		X		X	X				X	Leony I Isaza
26	Nora Osorio M	3113108117		X	X		X	X			X		X	X	
27	Angela Maria Z	3204168088				X			X	X		X	X	X	
28	Ana Maria Cadavid V.	3148329988		X			X	X			X	X	X		Ana Maria Cadavid V.
29	Blanca Nelly Carmona	3196074904			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Blanca Nelly C.
30	Edilma Hoyos	3216033708	X				X		X		X		X	X	Edilma Hoyos

Lider _____ Telefono _____ Firma _____

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

INDER GUARNE

Actividad | **Responsable:** Catalina Zuluaga M.

#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Noviembre												Firmas
1	Angela P. Gallego	3122974326		X			X		X		X	X			Angela Gallego
2	Yadin Eugenia Tabares	3113860889		X	X		X		X			X	X	X	Yadin Eugenia T.
3															
4															
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: Catalina Lagarejo

Mes: Noviembre

#	Nombres Completos	Telefono	2	9	16	23	Firmas
1	Jorge E Rivera G.	3192360264	X	X	X	X	
2	Bianca Castrillon	3023623416	X	X		X	Bianca C
3	Carlos Santa	3147765491	X	X	X	X	Carlos Santa
4	Doris Herrera	3146380853	X		X	X	
5	Yaina Gallego	3127998837	X	X	X		Yaina Gallego
6	Nohelia Garcia	3015674293	X		X	X	Nohelia
7	Maria Aidee Acevedo E	3137214233	X	X		X	
8	Diana Duff.	3127324594	X		X	X	Duff
9	Nohelia Garcia	3015674243	X	X	X	X	Nohelia G
10	Alba Doris Gil C.	3106428234		X	X	X	Alba Doris G.I C.
11	Alvaro Calderon V	7075170		X		X	
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 Bellavista — MONITOR — Actividad programada

Mes: Noviembre

#	Nombres Completos	Telefono	2	25	Firmas
1	[illegible]	3223274540	X	X	
2	maria del socorro cardona		X	X	otiz
3	Ma Magdalena [illegible]	3148315208	X	X	Ma Magdalena
4	Maria Bernarda Flórez	3845081	X	X	
5	Maria Gertrudis Bonilla	3174038490	X	X	
6	Maria Estella Cuartas	3053054483	X	X	
7	Yolanda Tulio zapata		X	X	
8	B. Lucelena Ballesteros O.	3109472704	X	X	
9	Thamaira Duque G	3206140171	X	X	
10	Romelia Fontalvo	3172812845	X	X	Romelia
11	Gloria Amparo Zapata	3224933746	X	X	
12	Maria de Jesus Gallego	3001735250	X	X	
13	Luz Fabiola Ruiz	3113658565	X	X	
14	Dora Gallego	3144430316	X	X	
15	Maria Virgelina Gil	3136053363	X	X	
16	Graciela Londoño		X	X	
17	[illegible]	3117533644	X	X	
18	Claudia Arias Mejia	3218942815	X	X	
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

LIDER M. Magdalena TELEFONO 3148315208

LIDER _____ TELEFONO _____

LIDER _____ TELEFONO _____

LIDER _____ TELEFONO _____

ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

lugar Canoas MONITOR Coordinadora Angelica

Mes: NOVIEMBRE

#	Nombres Completos	Telefono	4	8	11	21	Firmas
1	Rubiela Cardenas I	3137427634	X		X	X	Rubiela Cardenas I
2	Rubirian D Spina		X	X	X	X	Rubirian D Spina
3	Alba luz Berrio	3172887499	X	X	X		Alba luz
4	Romelia cardenas	3204398440	X	X	X	X	Romelia Car
5	Rosa Diaz Saldarriaga		X	X	X	X	Rosa Diaz S
6	Rosmira Cardenas I	3217567924	X		X		Rosmira Cardenas I
7	Gloria E Gallego A		X	X	X	X	
8	Maria Sandra Zapata	574 9485	X	X		X	Maria Sandra Zapata
9	Silvia Perez			X	X	X	Silvia Perez
10	Rosalba Berrio V	3113959885	X	X	X		Rosalba Berrio
11	Berta Cardenas		X	X		X	Berta Cardenas
12	maria Amparo Ayala	3114623716	X	X	X	X	Amparo Ayala
13	Maria Margarita Cadavid	3185415854	X	X	X	X	Maria Margarita
14	Margarita Cardenas	3106211064	X		X	X	
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

LIDER Romelia cardenas TELEFONO 320-7398440

LIDER _____ TELEFONO _____

LIDER _____ TELEFONO _____

LIDER _____ TELEFONO _____

ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

lugar San José MONITOR Catalina Tamayo

#	Nombres Completos	Telefono	Mes: noviembre 1	8	15	22	Firmas
1	Angela María gallego	3207371614	X		X	X	angela María gallego
2	Mª cecilia Herrera H	3226724057	X	X	X	X	Mª cecilia H H
3	Mery Ochoa O.	3218744545	X	X	X	X	Mery Ochoa
4	Rosmira del C Zarzosa	3006797605	X	X	X	X	Rosmira del C Zarzosa
5	María Bonilda Sosa		X	X		X	María Bonilda Sosa
6	Carmen Emilia ayala	3106443822	X		X	X	Carmen Emilia
7	María patricia G	3178033526	X	X	X	X	Mª Patricia G
8	Margoradis Cardenas V	3105741047	X	X	X	X	Margoradis Cardenas
9	Otilia Derrío	2762682	X	X		X	Otilia Derrío
10	María Ema Zapata	4492147	X	X	X	X	María Ema Zapata
11	Gloria E Gallego A		X	X	X	X	
12	Gloria Zapata	3023661687	X	X		X	Gloria Z C
13	GLORIA MARIA C.	3207468344	X	X	X	X	GLORIA C.
14	Yuraza Yuraz G	32069607 95	X	X	X	X	Yuraza Yuraz
15	María de los Ríos		X	X	X	X	María de los Ríos
16	María Amparo Ayala	3116462396	X		X	X	Amparo Ayala
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

.IDER GLORIA ZAPATA TELEFONO 3023661687

.IDER GLORIA ZAPATA TELEFONO 3023661687

.IDER GLORIA ZAPATA TELEFONO 3023661687

.IDER _____ TELEFONO _____

ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

lugar Bernacal | MONITOR | Cabalgata Fauna y Flora

#	Nombres Completos	Telefono	Mes: noviembre 2	9	16	23	Firmas
1	Rubiela Jaramillo		X	X	X	X	Rubiela Jaramillo
2	Berta Alicia Muñoz M		X	X	X	X	Berta Muñoz
3	Nohemy Yepes R.	3008242627	X	X	X	X	Nohemy Yepes R.
4	Gabriela Gomez	4797948	X		X	X	Gabriela Gomez
5	Piedad del S. Ramirez R	3127764743	X	X		X	Piedad del S. Ramirez R.
6	Maria Eugenia Bustamante R.	3126441557	X	X	X	X	
7	Martha D Bustamante L.	3128688791	X		X	X	Martha
8	Carmen Lucia Yepes R	3122443244	X	X	X	X	
9	Epaterga Adela G.	3126523057	X	X		X	Epaterga A G
10			X	X	X	X	
11	Nora Lucia GB	3117028860	X	X	X	X	Nora Lucia GB
12	Dora Cardona	3758650533	X	X		X	Dora Cardona
13	Lucia Hoyos		X	X	X	X	Lucia Hoyos
14	Elba de J Gonzalez	3104289267	X	X	X	X	Elba de J Gonzalez
15	Gloria Yepes R	3116242330	X	X	X	X	Gloria Yepes R
16	Alba Rocio Lopez	2784573	X	X	X	X	Alba Rocio Lopez
17	Luz Dolly Herrera	3116626894	X	X	X	X	Dolly Herrera
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

.IDER Gloria Cecilia Yepes Ocampo TELEFONO 3116242330

.IDER _____ TELEFONO _____

.IDER _____ TELEFONO _____

.IDER _____ TELEFONO _____

ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Lugar San Isidro — MONITOR — Catalina Tangarife

Mes: noviembre

#	Nombres Completos	Telefono	3	10	17	24	Firmas
1	Yeccelly Betancur O	3117667893	X	X	X	X	
2	Mary E Echevalona	3165236946	X	X	X	X	Maria Eugenia
3	Elizabeth Zapata	3628190	X		X	X	
4	Edilma Restrepo R	3206034413	X	X	X	X	Edilma Restrepo
5	Lucrecia Rivera O.	313.770.7727	X	X	X	X	Lucrecia Rivera
6	Luz Mery Atehortua	3113537184	X	X	X	X	Luz Mery A.
7	Dora Elina cadavid		X	X	X	X	Dora Elina
8	Gloria Jaramillo		X	X	X	X	Gloria Jaramillo
9	Maria Teresa Lopez	3245050801	X	X	X	X	
10	Inocencia Zapata	3106458226	X	X	X	X	
11	Irma Zuluaga G	310.421.9528	X		X	X	
12	Lina Maria Ribs Lopez	3128482071	X	X	X	X	
13	Mariela Rios S	3007155285	X		X	X	Mariela Rios
14	Luz Mery Atehortua	3113537184	X	X	X	X	Luz Mery A.
15	Luz Helena Velez A		X	X	X	X	
16	Leyanis Zapata E	3246191371	X	X	X	X	
17	Noe correa	157189916		X	X	X	
18	Maria de la Luz Rios	322.562.4713		X	X	X	Maria de Rios
19	Luz Mila Rivera O.	313.770.7727		X	X	X	Luz Mila Rivera
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

.IDER Mariela Rios S — TELEFONO

.IDER Mariela Rios G — TELEFONO 3007155285

.IDER Mariela Rios G — TELEFONO 3007155285

.IDER _____ — TELEFONO _____

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		1-4 noviembre 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: 10 MIN	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	
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sonido
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		8- 11 de noviembre 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	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realiza actividad recreativa con los grupos , juegos tradicionales , juegos de coordinación con pelotas : pasando la pelota por el lado derecho , por el lado izquierdo, por encima de la cabeza , por debajo de las piernas , haciendo pases por encima de la cabeza , de lado de pecho , de cucharita.
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sonido
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		15- 18 de noviembre 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	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realizan juegos den relevos de coordinación con escalas de coordinación, aros , platillos y balones , donde se pasa el balón de diferentes maneras y se pasa con la escalera realizando diferentes posiciones en la escalera , realizando zigzag realizando la mayor puntuación
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Platillos, balones , escalas de coordinación , aros
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		21 -25 de noviiembre 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	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	Se realiza estiramiento
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Sonido
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

PLANEACION DE CLASE
ADULTO MAYOR

PLANEACION DE CLASE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		1 – 4 noviembre de 2022
GRUPO:		Institución educativa vereda San José Institución educativa vereda Berracal Institución educativa vereda San Isidro Institución educativa vereda Canoas
OBJETIVO:		desarrollar y afianzar habilidades motrices básicas a través de juegos tradicionales y recreativos
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realiza juego tradicional jeymi se divide el grupo en 2 subgrupos , un grupo se va a encargar de ponchar(no permite que el equipo contrario construya la torre) y el otro de construir ls torre de 7 piedras no se puede dejar ponchar del otro equipo
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Balones
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		8-11 de noviembre de 2022
GRUPO:		Institución educativa vereda San José Institución educativa vereda Berracal Institución educativa vereda San Isidro Institución educativa vereda Canoas
OBJETIVO:		Desarrollar y afianzar habilidades motrices básicas a través de juegos tradicionales y recreativos
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Se realiza juego libre con juegos de mesa previamente solicitados para esta clase
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		Juegos de mesa
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		15 -18 de noviembre de 2022
GRUPO:		Institución educativa vereda San Jose Institución educativa vereda Berracal Institución educativa vereda San Isidro Institución educativa vereda Canoas
OBJETIVO:		Desarrollar y afianzar habilidades motrices básicas a través de juegos tradicionales y recreativos
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Juegos tradicionales como , el gato y el ratón , pochao , policías y ladrones.
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		
METODOLOGIA:		

PLANEACION DE CLASE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE PROMOTOR:		Catalina Tangarife Bernal
FECHAS:		21 – 25 de noviembre 2022
GRUPO:		Institución educativa vereda San José Institución educativa vereda Berracal Institución educativa vereda San Isidro Institución educativa vereda Canoas
OBJETIVO:		Desarrollar y afianzar habilidades motrices básicas a través del juego y la recreacion
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10MIN	Movilidad articular
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40 MIN	Clase de rumba aeróbica , con ritmos tropicales como bachata , merengue , reguetón
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Realización de estiramiento muscular
OBSERVACIONES:		
MATERIALES:		sonido
METODOLOGIA:		

PLANEACION AEROBICOS URBANOS

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		NOVIEMBRE 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– 10 DE NOVIEMBRE 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 COORDINACIÓN se realizan actividades en la cancha en circuito con escaleras de coordinación, bastones con peso, pelotas, donde se trabaja coordinación óculo pedica , coordinación óculo manual MARTES: EJERCICIOS PARA PIERNA se realizan actividades en las gradas del estadio con colchonetas que llevan los mismos usuarios y se trabaja con el propio peso saltos de tijera, saltos de payaso, squats ,fire hydrant izquierdo y derecho , fire hydrant izquierdo y derecho , zancado frontal , sentadillas zumo MIÉRCOLES: EJERCICIOS PARA BRAZO se realizan actividades en las gradas del estadio con bandas elásticas de intensidad intermedia, círculos con brazos adelante y atrás, flexión de bíceps ,flexoextensión de codo , cabina JUEVES: EJERCICIOS PARA ABDOMEN Y GLÚTEOS se realizan actividades en las gradas de la cancha con colchonetas y bandas de intensidad intermedia, abdominal cruzado, escalador, elevación de piernas

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

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		15-17 DE NOVIEMBRE 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 COORDINACIÓN se realizan actividades en la cancha en circuito con escaleras de coordinación, coordinación óculo manual y actividades aérobicas MARTES: EJERCICIOS PARA PIERNA se realizan actividades en el estadio con colchonetas y se trabaja con el propio peso y bandas elásticas , círculos con las piernas hacia dentro y hacia afuera, squats ,fire hydrant izquierdo y derecho y derecho , sentadillas , sentadillas tipo sumo, desplazamientos con bandas elásticas MIÉRCOLES: EJERCICIOS PARA BRAZO se realizan actividades en el estadio con colchonetas , bandas elásticas de intensidad intermedia, flexo extensión de codos en el piso , flexión de bíceps , ejercicios isométricos JUEVES: EJERCICIOS PARA ABDOMEN Y GLÚTEOS se realizan actividades en las gradas de la cancha con colchonetas, toque de tobillo ,abdominal cruzado, plancha , variante de la plancha, twist ruso, elevación de piernas tijera

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

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		21-24 DE NOVIEMBRE 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 actividsd de rumba aerobica con ritmos tropiclaes como merengue , cumbias , porros. MARTES : se realizan actividades en las gradas del estadio con colchonetas y se trabaja con el propio peso, saltos de payaso, squats ,fire hydrant izquierdo y derecho , fire hydrant izquierdo y derecho , zancado frontal , sentadillas zumo MIERCOLES: se realiza circuito full boody , abdominales con balones , desplazamientos hacia adelante y atrás, desplazamientos laterales ,brazos arriba y abajo extendidos con barra con peso , puente con apoyo en los talones. JUEVES: se realizan actividades en las gradas de la cancha con colchonetas, toque de tobillo ,abdominal cruzado, plancha , variante de la plancha, twist ruso, elevación de piernas tijera, elevación de pierna lateral con banda elastica
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10 MIN	Estiramiento

OBSERVACIONES:	
MATERIALES:	Sonido , Bandas elásticas , colchonetas ,
METODOLOGIA:	

NOMBRE PROMOTOR:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
FECHAS:		28– 30 DE NOVIEMBRE 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	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 ,

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