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°	6

Nombre del Contratista:		Alejandro Ospina Ospina
Número de Cédula		1'035.920.245
Dirección:		Calle 55 # 49 - 17
Ciudad/Municipio:		Guarne
Número de Teléfono:		3194677369
Email:		alejandroospina0709@gmail.com
Fecha:		Diciembre del 2022
Acta de Pago:		6
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	ahorros
	Número	16100011798
Valor Total del Contrato:	$	14.640.000,00

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
244- Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotor de actividad física en el programa Escuelas Saludables y en grupos rurales de la tercera edad del Municipio de Guarne.	1	$ 2.440.000,00	$ 2.440.000,00

Total	$	2.440.000,00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	48.800,00
Estampilla Prohospital	$	24.400,00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	97.600,00
Valor Neto a Pagar	$	2.269.200,00

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	2022-12-03, 09:52:14 AM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	noviembre de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	noviembre de 2022
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	59056977
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1791381337
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 310.300
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

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

SubTotales:	$ 310.300	$ 0
Total a Pagar:		$ 310.300

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

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

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

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	2022-12-20, 11:13:03 PM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	diciembre de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	diciembre de 2022
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	59866338
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1824188618
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 310.300
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

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

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

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

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

Confirmación Transacción PSE - CUS 1791381337

1 mensaje

<serviciopse@achcolombia.com.co> sáb., 3 de diciembre de 2022 a la hora 10:21 a. m.
Para: alejandroospina0709@gmail.com



¡Hola, NA Alejandro

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

Estado de la Transacción: Aprobada
CUS: 1791381337
Empresa: ENLACE OPERATIVO S.A.
Descripción: Pago de Seguridad Social
Valor de la Transacción: $ 310.300
Fecha de Transacción: 03/12/2022

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.

VIGILADO

TransaccionesACH @ACH_Informa

Confirmación Transacción PSE - CUS 1824188618

1 mensaje

<serviciopse@achcolombia.com.co> mar., 20 de diciembre de 2022 a la hora 11:21 p. m.
Para: alejandroospina0709@gmail.com



¡Hola, NA Alejandro

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

Estado de la Transacción: Aprobada
CUS: 1824188618
Empresa: ENLACE OPERATIVO S.A.
Descripción: Pago de Seguridad Social
Valor de la Transacción: $ 310.300
Fecha de Transacción: 20/12/2022

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.

Powered by CamScanner

Datos de referencia del contrato					
Periodo del informe:	Diciembre		**Supervisor del Contrato:**	**Oscar Alexander Guevara Saavedra**	
Contratista:	Alejandro Ospina Ospina	**Objeto del contrato:**	Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotor de actividad física en el programa Escuelas Saludables y en grupos rurales de la tercera edad del Municipio de Guarne.	**No. Del contrato:**	244

Detalle de avance en productos y actividades					
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**N°. De usuarios atendidos**	**Observaciones**
1	Informar a la comunidad acerca de la oferta de servicios de la entidad y los programas que acompaña.	Como promotor de actividad física del Inder Guarne en el mes de diciembre ejecuté de manera eficaz la divulgación de la oferta de los servicios del Inder Guarne. Llevando a cabo la publicidad de los programas brindados por el instituto, por medio publicaciones en las redes sociales de Facebook, Instagram, WhatsApp, así como en las clases presenciales en grupos de adultos mayores de la zona rural del municipio, y así garantizar que la comunidad se entere de dichos programas y lograr así una participación masiva de la población	Pantallazo	Usuarios de las redes sociales (Jóvenes, adultos y adultos mayores) y grupos de escuelas rurales y adultos mayores	En el mes de diciembre realicé la promoción de los programas, eventos y noticias brindados por el instituto de deportes del con el fin de aumentar la participación de la comunidad en estos programas con el fin de que se participe masivamente en dichos programas.

		Guarneña en los servicios ofrecidos por el instituto			
2	Acompañar los eventos locales que se realicen en el municipio, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	En el mes de diciembre realicé acompañamiento en el evento fuerza G el cual se realizó en el marco de las tradicionales fiestas de la cabuya, el cual conto con diferentes modalidades, como super tabata, en la cual se realizaba una serie de ejercicios continos por tiempo 20 segundos de trabajo por 10 de descanso, se realizaba eliminación de participantes según criterio de jueces y se premiaban los tres primeros puestos, también se realizó la modalidad de circuito donde se contó con seis bases de ejercicios físicos y se calificaba con el número de repeticiones de cada participante y por último la modalidad de equipos en la cual cada equipo debía empujar un vehículo, cargar unos costales y armar un rompecabezas, en el evento participaron 112 personas y fue de gran acogida y espectáculo para los asistentes al parque principal	Fotografías	112 personas del municipio de Guarne	Se realizo acompañamiento de manera eficaz en el evento fuerza G eventos, se notó la organización y planificación del mismos, además gran acogida de la población Guarneña, se realizan las diferentes tareas que se coordinan desde los organizadores de los eventos con el fin de que todo salga exitoso. Al finalizar las mismas se realiza una retroalimentación con el fin de mejorar los procesos.
3	Acompañar los eventos regionales que se desarrollen en el departamento de Antioquia en los que participe en representación del municipio de Guarne, relacionados con las actividades que	En el mes de diciembre no realice acompañamiento en eventos regionales, ya que no fui solicitado, pero estoy presto a acompañar cuando se me solicite	No aplica	No aplica	No se presentaron eventos regionales en que se solicitara mi acompañamiento.

	acompaña en el marco de su objeto contractual.				
4	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	Durante el mes de diciembre realicé registro fotográfico y control de asistencia a las sesiones de actividad física en los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio, para de esta forma garantizar un mejor control en los procesos y tener evidencias del desarrollo de las actividades	Planillas Registro fotográfico	190 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido	Fotografías en las sesiones de clase y registro de asistencia con firmas de los usuarios para garantizar el control de las actividades
5	Aplicar de manera adecuada y oportuna los correctivos y estímulos a los participantes de las sesiones que acompaña en el marco de su objeto contractual.	Para el mes de diciembre aplique de manera eficaz los correctivos correspondientes en las situaciones que lo amerita, en tema de actividad física para el adulto mayor se motiva en cada sesión a la participación de la misma, además de recordarles la gran cantidad de beneficios que trae la realización de actividad física, al final de la sesión se motiva y felicita a los participantes para que continúen con la participación activa de las clases.	Fotografías	190 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido	Se realiza oportunamente los correctivos en los diferentes programas y de igual forma se motiva y felicita a los usuarios además de corrección de técnica y posturas para una correcta ejecución de las actividades propuestas, con el fin de que cumplan con su objetivo principal.
6	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo.	En el mes de diciembre realicé un informe de actividades el cual permitirá hacer seguimientos de los programas de actividad física para el adulto mayor y de esta manera conocer el impacto generado en la comunidad, en busca de fidelizar los usuarios y mejorar el servicio.	Planillas Registro fotográfico	190 adultos mayores de las veredas la Mosquita, la Mejía, Chaparral, el Sango y Garrido	Informe de actividades correspondientes al mes de diciembre

7	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	En el mes de diciembre realicé el apoyo de manera eficiente al proceso de convocatoria por medio de las redes sociales (WhatsApp, Facebook e Instagram) y mediante la voz a voz informando a la comunidad la variedad en la oferta de los diferentes programas y actividades que el instituto tiene al servicio de la comunidad, informando los días y horarios de cada modalidad deportiva, semillero o programa ofertado por el instituto y así garantiza que se cumplan las metas propuestas por cada programa	Pantallazo	Usuarios de las redes sociales (Jóvenes, adultos y adultos mayores) y grupos de escuelas rurales y adultos mayores	Compartí las publicaciones enviadas por la comunicadora del instituto en mis redes sociales con el fin de mantener a la comunidad informada de las actividades realizadas por el instituto.
8	Participar en el desarrollo de las jornadas pedagógicas que se programen en la entidad con la finalidad de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos del programa que acompaña.	En el mes de diciembre asistí a …. reuniones o jornadas pedagógicas. La primera reunión a cargo del coordinador Luis Fernando Montoya con el fin de revisar y darle el visto bueno al formato de creación de procesos. La segunda a cargo del compañero Julián Ciro con el fin de socializar la planeación del evento fuerza G, en la cual se realizó la explicación de ejercicios y pautas para el evento, además de realizar promoción en los gimnasios del municipio. La tercera a cargo del alcalde Marcelo Betancur, con el fin de dejarnos un	Fotografía	13 promotores de actividad física 10 promotores de actividad física	En el mes de diciembre participe en tres jornadas pedagógicas, las cuales son de gran importancia para que se fortalezcan y mejoren los procesos metodológicos en los programas de actividad física para el adulto mayor, escuelas saludables y estilos de vida saludables.

		mensaje de fin de año, mensaje de gratitud por las labores realizadas durante este año y las proyecciones para el año 2023, además posteriormente a esta se realizaron los mini retos Inder para todo el personal del instituto. La cuarta jornada pedagógica la cual fue realizada en el municipio de san Jerónimo y busca hacer los procesos de inducción y reinducción de los diferentes procesos del instituto		84 colaboradores del instituto municipal de deporte Contratistas del instituto municipal de deporte	
9	Educación física en los grupos gerontológicos rurales del municipio, (10) sesiones semanales.	En él mes de diciembre con los grupos de adulto mayor, ejecuté las diferentes actividades según la planeación establecida, actividades musicalizadas utilizando diferentes géneros musicales enfatizando en los géneros de mayor goce para las personas mayores como los son los porros, la cumbia, merengue, salsa y tropical, trabajos de fuerza general utilizando diferentes tipos de materiales, actividades de despedida de actividades del año 2022 también se desarrollaron actividades de recreación donde se busca que los participantes gocen y siempre en procura de que todos los participantes realicen las actividades	Planillas Registros fotográficos	190 adultos mayores de las veredas la Mosquita, el Sango, la Mejía, la Enea Chaparral y Garrido	Aumentar el trabajo en equipo y la participación en las actividades, además de fortalecer los miembros inferiores y superiores, la capacidad aeróbica, fortalecer el equilibrio y ayudar así a que su calidad de vida mejore

10	Educación Física en instituciones educativas rurales, catorce (14) sesiones semanales.	En el mes de diciembre no realice sesiones de educación física en las instituciones educativas rurales ya que los estudiantes se encuentran en vacaciones	No aplica	No aplica	No se desarrolle actividades por vacaciones institucionales
11	Cuatro (4) Sesiones Semanales en el programa Estilos de vida Saludable con docentes del municipio.	Para el mes de diciembre no realice sesiones del programa de estilos de vida saludable con docentes del municipio ya que al finalizar su proceso educativo se fueron a vacaciones.	No aplica	No aplica	No se desarrolle actividades del programa con los docentes del municipio.
12	Apoyo a las actividades que determine la Gerencia, con previa antelación, para el buen funcionamiento y fortalecimiento del Instituto en la atención a los usuarios del INDER – GUARNE.	Para el mes de diciembre apoye los paseos de las personas mayores del municipio, el cual se desarrolló en el municipio de Cocorná Antioquia y donde se llevaron a cabo funciones de apoyo y logísticas. Apoye en la limpieza del gimnasio municipal, con el fin de entregar de manera aseada el espacio locativo y maquinarias del mismo	Fotografía	Personas mayores de la zona urbana y rural del municipio Promotores de actividad física	Se realizo acompañamiento de manera eficaz en los distintos eventos programados desde la gerencia, en los cuales se vio una gran participación de la comunidad Guarneña
Firma de Quien Reporta					

Visto Bueno	**aprobado**

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		LA MOSQUITA			Monitor			Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Diciembre					Firmas
			05	12				
1	Carmen Emilia Alzate O	3206524332	✓	✓				Carmen Emilia A. O
2	Maria de la Paz Vargas	3113760707	✓	✓				Maria de la Paz V.
3	Carmen Sofia Vargas	31954001584	✓	✓				[illegible]
4	Carmen Emilia Alzate A	3222877208	✓	✓				Carmen Emilia A.
5	Berzabeth Gallego	3103991562	✓	✓				Betsabe
6	Maria Adelina Alzate	3107029494	✓	✓				Maria Adelina Alzate
7	Maria de los Angeles Alzate	3145248752	✓	✓				Maria de los Angeles Alzate
8	Yolanda del Socorro Jaramillo	3016019048	✓	✓				Yolanda Jaramillo
9	Yolanda Fandiño	3142581437	✓	✓				Yolanda Fandiño
10	Mariela de Jesus Ospina	3219753130	✓	✓				Mariela de Jesus O.
11	Maria de la Luz Alzate	3135071700	✓	✓				Maria de la Luz Alzate
12	Amalfu Ayde Carmona	3184781998	✓	✓				Ayde Carmona
13	Maria Celina Grisales	3106723927	✓	✓				Maria Celina Grisales
14	Margariata Maria Ospina	3115090547	✓	✓				Margarita Maria Ospina
15	Aura Lina Osorio	3136510099	✓	✓				Aura Lina O.
16	Maria Ines Ospina	3148510122	✓	✓				Maria Ines Ospina
17	Maria del Socorro Lara	3106723927	✓	✓				Maria del Socorro Lara
18	Cruz Edilia Agudelo	3137886019	✓	✓				Cruz Edilia Agudelo
19	Dora Libia Alzate	3106763480	✓	✓				Dora Alzate
20	Grasiela mesa	3137599503	✓	✓				Grasiela M.
21	Rocio del Carmen Lara	3147595248	✓	✓				Rocio Lara V.
22	Carmen Julia Sanchez	3106723927	✓	✓				Carmen Julia S.
23	Rosa Elvira Henao	3106723927	✓	✓				Rosa Elvira Henao
24	Elena Taborda	3002934483	✓	✓				Elena Taborda
25	Nelly Patiño	3106723927	✓	✓				Rosa Nelly Patiño
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Maria Celina G FECHA: 05/12/2022 TELEFONO: 3106723927 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Maria Celina G FECHA: 12/12/2022 TELEFONO: 3106723927 DURACION SESION 1h

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		EL SANGO			Monitor			Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA		Nombre			Firmas
			06	13				
1	Dora Lucia Orrego	3113441170	✓	✓				Dora Lucia Orrego
2	Maria Luz Dary Hernandez	3126930287	✓	✓				Luz Dary Hernandez
3	Jairo Rodrigo Zapata	3004023592	✓	✓				Jairo Zapata
4	Dora Luz Espinosa	3105787792	✓	✓				Dora Luz Espinosa
5	Carmen Emilia Ospina	3106819963	✓	✓				Carmen Emilia O
6	Maria del Socorro Cardona	3127339124	✓	✓				Maria del Socorro
7	Aura Rosa Ospina	5574812	✓	✓				Rosa Ospina
8	Martha Marleny Mariaca	3234857704	✓	✓				
9	Lucia del Socorro Palacios	3052418061	✓	✓				Socorro Palacios
10	Maria Herminia Jaramillo	3012132416	✓	✓				
11	Carmen Adela Osorio	3112967530	✓	✓				Adela Osorio
12	Libia Ines Quintero	3014289427	✓	✓				Libia Ines Q
13	Carmen Elisa Rendon	3014289427	✓	✓				Carmen Elisa R
14	Olga Lucia Rendon	3173522920	✓	✓				Olga Lucia R
15	Maria Carmneza Jimenez	3207388297	✓	✓				Mª Carmen Jimenez
16	Margarita Valencia	3105964226	✓	✓				Margarita Val
17	Beatriz Rua	3148320949	✓	✓				Beatriz Rua
18	Blanca Higuita	3167528186	✓	✓				Blanca Higuita
19	Bernarda Lopez	3016838943	✓	✓				Bernarda Lopez
20	Alba Nora Gomez	3192741050	✓	✓				Alba Nora G
21	Ofelia Rivera	3146934160	✓	✓				Ofelia Rivera
22	Maria Luisa Hernandez	3206201061	✓	✓				Maria Luisa Hernandez
23	Neidy Agudelo	3206201061	✓	✓				Neidy Agudelo
24	Luz Gabriela Gallego	3779096	✓	✓				Gabriela Gallego
25	Trinidad Garcia	3117030304	✓	✓				Maria Trinidad Garcia
26	Angela Maria Chaverra	3194513429	✓	✓				Angela Mª Chaverra
27	Blanca Usuga	3206908976	✓	✓				Blanca Usuga
28	Sonia Molina	4018907	✓	✓				Sonia Molina
29	Adriana Muñoz	3128933804	✓	✓				Adriana Muñoz
30	Maria Elsy Jaramillo	3117766614	✓	✓				Maria E Jaramillo

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		EL SANGO			Monitor			Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Diciembre					Firmas
			06	13				
1	Maria Teresa Gallego	3125666186	✓	✓				
2	Marleny Mendez	3117766614	✓	✓				
3	Janeth Osorno	3206092292	✓	✓				
4	Maria Celina Atehortua	3148387043	✓	✓				
5	Maria del Rocio Ospina	3015994501	✓	✓				
6	Aura Eliza hernandez	3232812022	✓	✓				
7	Martha Edilma Velasquez	3005240528	✓	✓				
8	Monica Maria Marin	3004203323	✓	✓				
9	Martha Hernandez	3042868560	✓	✓				
10	Blanca Irene Redon	3006163468	✓	✓				
11	Maria del Carmen herrera	3116466814	✓	✓				
12	Delfa de Jesus Lopez	3012132416	✓	✓				
13	Nelly de Jesus Lopez	3012132416	✓	✓				
14	Any Patricia Perea	3012132416	✓	✓				
15	Luz Edilma Herrera	3012132416	✓	✓				
16	Carmen Tulia Herrera	3012132416	✓	✓				
17	Luz Marina Gallego	3012132416	✓	✓				
18	Nubia del Socorro Zapata	3012132416	✓	✓				
19	Luz Angela Zapata	3012132416	✓	✓				
20	Luz Oliva Jimenez	3012132416	✓	✓				
21	Martha oneida Zapata	3012132416	✓	✓				
22	Blanca Oliva Rios	3012132416	✓	✓				
23	Martha Edith Hernandez	3012132416	✓	✓				
24	Rosa Maria Gallego	3012132416	✓	✓				
25	Martha Ligia hernandez	3116374757	✓	✓				
26	Silvia Elena Vanegas	311 312 3808	✓	✓				
27	Beatriz Franco	324 540 2290	✓	✓				
28	Janeth Estrada	3003432128	✓	✓				
29								
30								

COORDINADOR: Luz Marina G FECHA: 06/12/2022 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Luz Marina G FECHA: 13/12/2022 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 1 h

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		LA MEJIA	Monitor					Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Diciembre					Firmas
			07	14				
1	Blanca Oliva Higuita	3104442000	✓	✓				Blanca Higuita
2	Olga Lucia Lopez	3005696036	✓	✓				olga lopez
3	Estefania Castro	3117212977	✓	✓				Estefania Castro
4	Maria de la Trinidad Cardona	3206891253	✓	✓				M= de la Trinidad
5	Maria Nohemi Botero	3103941817	✓	✓				Nohemi Botero
6	uz Estrella ospina	3114559948	✓	✓				uz Estrella O
7	Ana Cecilia Gallego	3146101331	✓	✓				Ana cecilia gallego
8	Fabiola Gallego	3246007128	✓	✓				Fabiola Gallego
9	Martha Libia Gallego	3207245909	✓	✓				Martha Gallego
10	Blanca Eva Mosalve	3212160449	✓	✓				Blanca Eva Mosalve
11	Laidy Galeano	3185641347	✓	✓				LAIDY GALEANO
12	Magdalena Rivera	3117409992	✓	✓				Magdalena Rivera
13	Elsa Maria Arboleda	3135481906	✓	✓				Elsa maria Arboleda M
14	Olga Lucia Herrera	3207014805	✓	✓				Olga Lucia Salazar
15	Mary Luz Marin	3008230441	✓	✓				Mary Luz Marin
16	Berta Gallego	3126528599	✓	✓				Berta A Gallego
17	Maria Teresa Gallego	3148172828	✓	✓				Maria Teresa H G
18	Aura Luz Yepes	3194144862	✓	✓				Aura Luz Yepes
19	Vanessa Lopez	3218242608	✓	✓				Vanessa López L
20	Licinia Yepes	3148185842	✓	✓				Licinia Yepes
21	Luz Edilma Lopez	3122146430	✓	✓				Luz Edilma López H
22	Sandra Patricia Rivera	3148868276	✓	✓				Sandra Patricia
23	Alejandra Castro	3134211565	✓	✓				Alejandra.
24	Dioselina Gallego	3216157659	✓	✓				Dioselina G
25	Angela Maria Yepes	3128015787	✓	✓				Angela Yepes
26	Marcela Marin	3144804246	✓	✓				Marcela Marin
27	Blanca Rocio Ochoa	3206678943	✓	✓				Blanca Rocio
28	Gloria Elena Salazar	3114169480	✓	✓				Gloria Elena Salazar N.
29	Sonia Amparo Muñoz	3128276916	✓	✓				Sonia M.
30	Ayda Vegas	3128276916	✓	✓				Ayda Vegas

COORDINADOR: gloria elena Salazar FECHA: 7/12/2022 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: gloria elena Salazar FECHA: 14/12/2022 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1h

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		CHAPARRAL II			Monitor			Alejandro Ospina Ospina
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	Diciembre				Firmas
			01	15				
1	Miriam del Socorro Herrera	3023951284	✓	✓				
2	Blanca Ines herrera	3146561207	✓	✓				
3	Gonzalo Montoya	3127388763	✓	✓				
4	María Aurora Ortiza	3148820620	✓	✓				
5	Teresa de Jesus Gallego	3206047852	✓	✓				
6	Apolinar Castaño	3216273723	✓	✓				
7	Mary Restrepo Lora	3206657129	✓	✓				
8	Luz Ofelia Marin	3122438243	✓	✓				
9	Martha Irene Henao	3218146096	✓	✓				
10	Rubiela Arbelaez	3116385123	✓	✓				
11	Luis Evelio Montoya	3122109523	✓	✓				
12	Teresa Granados	3193055477	✓	✓				
13	Gladys Sanchez	3003620736	✓	✓				
14	Francisco Jaramillo	3147299290	✓	✓				
15	Rosalva Gil Ceballos	3206208489	✓	✓				
16	Nora de Jesus Lopez	3206620073	✓	✓				
17	Diego Londoño	3136859991	✓	✓				
18	Martha Romelia Ortiz	3147315005	✓	✓				
19	Mirta Suley Herrera	3003640725	✓	✓				
20	Ana Tulia Montoya	3003640725	✓	✓				
21	Martha Delia Henao	3197267578	✓	✓				
22	Maria de los Angeles Munera	3217048839	✓	✓				
23	Rosa Elvira Henao	3216273723	✓	✓				
24	Odila del Socorro unera	3003653111	✓	✓				
25	Blanca Ineas Herrera	5743002	✓	✓				
26	Gloria Irene Munera	3003687897	✓	✓				
27	Rosa Ines Carmona	3225330431	✓	✓				
28	Blanca Rosa Gomez	3148938542	✓	✓				
29	Maria Ofelia Vanegas	3104130914	✓	✓				
30	Dora Elena Gallego Gil	3144430316	✓	✓				

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo		CHAPARRAL II			Monitor			Alejandro Ospina Ospina	
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Diciembre						Firmas
			01	15					
1	Jhon Jairo Duque	3108710377	✓	✓					
2	Alba Neda Jaramillo	3113142507	✓	✓					
3	Maria de los Angeles Gil	3134396025	✓	✓					
4	Maria Eunice Diosa	3158883996	✓	✓					
5	Clara Rosa Marin	3113105988	✓	✓					
6	Rosa Elvira Cardona	3146973040	✓	✓					
7	Dora de Jesus Ossa	3105405051	✓	✓					
8	Luz Amparo Ocampo	3142822529	✓	✓					
9	Ana Celia Carmona	3022132365	✓	✓					
10	Maria Fabiola Henao	3114128742	✓	✓					
11	Nidia Pulgarin	3137781787	✓	✓					
12	Mery del Socorro Marin	3147918511	✓	X					
13	Blanca M Montoya	3103883636	✓	✓					
14	Asusena Piedrahita	3046162731	✓	✓					
15	Nancy Bustamanete	3147598081	✓	✓					
16	Nidia Pulgarin	3137623297	✓	✓					
17	Ana Celia Carmona	3022132365	✓	✓					
18	Maria Ofelia Vanegas	3104130914	✓	✓					
19	Blanca Ruby Arroyave	3145012743	✓	✓					
20	Maria Luz Dary Arenas	3122369593	✓	✓					
21	Martha Ines Montoya	3126305254	✓	✓					
22	Blanca Lucia Ossa	3213645703	✓	✓					
23	Clara Ines Giraldo	3148977798	✓	✓					
24	Luz Margarita Oliveros	3147255908	✓	✓					
25	Adriana Maria Valencia	3193593970	✓	✓					
26	Maria de jesus Jaramillo	3177838052	✓	✓					
27									
28									
29									
30									

COORDINADOR: _____ FECHA: 01/12/2022 TELEFONO: 3216273723 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 15/12/2022 TELEFONO: 3216273723 DURACION SESION 1h

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	GARRIDO	Monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Diciembre					Firmas
			02	04	12			
1	Adela Rojas Yepes	4797114	✓	✓	✓			Adela Rojas Yepes
2	Adíela Botero Velásquez	3104523897	✓	✓	✓			Adiela Botero V.
3	Aleida Castrillón	3218538642	✓	✓	✓			Aleida Castrillon
4	Amparo María Quintero	3206636344	✓	✓	✓			Amparo Quintero
5	Ana Julia Estrada Ciro	3147422485	✓	✓	✓			Ana Julia Estrada
6	Astrid Gallego Jaramillo	3217198942	✓	✓	✓			Astrid Gallego
7	Beatriz Elena Garzón	3207728210	✓	✓	✓			Beatriz Garzon
8	Blanca Inés Arbeláez	3016332	✓	✓	✓			Blanca Arbelaez C.
9	Carmen Gonzales	3137970852	✓	✓	✓			Carmen D. Gonzalez
10	Daris del Socorro Lotero	3146753152	✓	✓	✓			Daris Lotero
11	Luz Elena Rendón	3207728210	✓	✓	✓			Luz Elena Rendon
12	Luz Marina Rendón	2919182	✓	✓	✓			LMRC
13	Luz Miriam Noreña Villa	3217335807	✓	✓	✓			Luz Miriam Noreña
14	Maria Gabriela Arbelaez	3014333092	✓	✓	✓			Gabriela Arbelaez de E
15	María Nazareth Vallejo	3114222244 3045841953	✓	✓	✓			Nazareth Vallejo
16	María Rosalba Rojas	3005607118	✓	✓	✓			Rosalba Rojas
17	María Teresa Rendón	5743010	✓	✓	✓			Maria Teresa Rendon
18	Martha Mery Gonzales	3127225362	✓	✓	✓			Martha Mery Gonzales
19	Teresa de Jesús Rendón	2919182	✓	✓	✓			Teresa Rendon C.
20	Virgelina Gómez	3197888889	✓	✓	✓			Virgelina Gomez G.
21	Maria Fany Sanchez	3226686670	✓	✓	✓			Fany Sanchez
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: [signature] FECHA: 02/12/2022 TELEFONO: 3104523897 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: [signature] FECHA: 04/12/2022 TELEFONO: 3003607118 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: [signature] FECHA: 12/12/2022 TELEFONO: 3003607118 DURACION SESION 1h

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

FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

Powered by CamScanner

Fecha:	15/12/2022	**Fecha:**	17/12/2022
Número de Actividad Contractual:	01, 07	**Número de Actividad Contractual:**	02
Lugar:	Redes sociales	**Lugar:**	Parque principal Guarne
Actividad	Difusión DE Información fuerza G	**Actividad**	Fuerza G
			

Fecha:	05/12/2022	**Fecha:**	12/12/2022
Número de Actividad Contractual:	02, 12	**Número de Actividad Contractual:**	04
Lugar:	Cocorná Antioquia	**Lugar:**	Vereda Garrido
Actividad	Paseos de las personas mayores	**Actividad**	Registro fotografico grupo plenitud
			

Fecha:	15/12/2022	**Fecha:**	16/12/2022
Número de Actividad Contractual:	05, 06	**Número de Actividad Contractual:**	08
Lugar:	Vereda Chaparral	**Lugar:**	Gimnasio Inder
Actividad	Rumba aeróbica	**Actividad**	Socialización fuerza G
			

Fecha:	20/12/2022	**Fecha:**	01/12/2022
Número de Actividad Contractual:	08	**Número de Actividad Contractual:**	08
Lugar:	Estadio municipal	**Lugar:**	Inder Guarne
Actividad	Reunión general de contratistas	**Actividad**	Socialización creación de procesos
			

Fecha:	13/12/2022	**Fecha:**	14/12/2022
Número de Actividad Contractual:	09	**Número de Actividad Contractual:**	09
Lugar:	Vereda el sango	**Lugar:**	Vereda la Mejía
Actividad	Despedida del año	**Actividad**	Despedida
			

FORMATO PARA PLANEACION DE CLASE

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		DICIEMBRE 1, 2, 5, 6, 7 Y 9 DE 2022
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA EL ADULTO MAYOR VEREDAS EL SANGO, LA MEJIA, CHAPARRAL, GARRIDO Y LA MOSQUITA
OBJETIVO:		FORTALECER LA CAPACIDAD CARDIO PULMONAR POR MEDIO DE ACTIVIDADES MUSICALIZADAS DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO, MEDIANTE UNA CAMINATA.
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 15’	SALUDO Y ORACIÓN MOVILIDAD ARTICULAR CEFALO- CAUDAL CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS, TRONCO, CADERA, RODILLAS, TOBILLOS. TRABAJO AEROBICO PARA AUMENTAR LA TEMPERATURA CORPORAL
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 45’	TRABAJO AEROBICO GENEROS MUSICALES - ELECTRONICA - PORRO - SALSA - TABATA - ROCK AND ROLL - SALSA - MERENGUE - SALSA - TABATA - MERENGUE - PORRO TRABAJO A INTENSIDAD MODERADA 75% TERMINAMOS CON BAILE LIBRE
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	EJERCICIOS RESPIRATORIOS FLEXIBILIDAD GENERAL DESPEDIDA PENDIENTES PROXIMA SESION DE CLASE
OBSERVACIONES:		OBSERVAR LA CAPACIDAD CARDIO PULMONAR DE LOS ADULTOS MAYORES
MATERIALES:		HIDRATACION (AGUA)
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS