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) 424 6220
Email: inder@guarne-antioquia.gov.co

DOCUMENTO EQUIVALENTE	
N°	2

Nombre del Contratista:		Alejandro Ospina Ospina
Número de Cédula		1,035,920,245
Dirección:		Calle 55 # 49 - 17 (301)
Ciudad/Municipio:		Guarne/ Antioquia
Número de Teléfono:		3194677369
Email:		Alejandroospina0709@gmail.com
Fecha:		31 de marzo de 2023
Acta de Pago:		2
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	ahorros
	Número	16100011798
Valor Total del Contrato:	$	17,920,000

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
074- 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	$ 2,560,000.00	$ 2,560,000.00

Total	$	2,560,000.00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	51,200.00
Estampilla Prohospital	$	25,600.00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	102,400.00
Valor Neto a Pagar	$	2,380,800.00

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	2023-03-06, 07:57:16 PM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	febrero de 2023
Periodo de Cotización Para Salud	febrero de 2023
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	61896041
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1956048953
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 359.900
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	$ 185.600	$ 0
N900156264	EPS037	NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD NUEVA EPS S.A.	1	$ 145.000	$ 0
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 6.100	$ 0
N890900841	CCF04	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DE ANTIOQUIA COMFAMA	1	$ 23.200	$ 0
		SubTotales:		$ 359.900	$ 0
		Total a Pagar:			$ 359.900

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.

Medellín, 06 de marzo de 2023

Apreciado usuario,
Le informamos que hemos recibido satisfactoriamente su Planilla Integrada a través de SuAporte.

A continuación relacionamos los datos de confirmación:

Información de la empresa:

Razón Social: ALEJANDRO OSPINA OSPINA

Documento de Identidad: CC 1035920245

Usuario: NATALIA OCHOA

Teléfono: 2996372

Número de Planilla: 61896041

Fecha de Recepción: 06 de marzo de2023

Periodo de Cotización: 2023-02

Información relacionada a Pensiones

Administradora: 25-14 - COLPENSIONES
Número de empleados: 1
Valor: $185.600

Información relacionada a Salud

Administradora: EPS037 - NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD NUEVA EPS S.A.
Número de empleados: 1
Valor: $145.000

Información relacionada a Cajas de Compensación Familiar

Administradora: CCF04 - CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DE ANTIOQUIA COMFAMA
Número de empleados: 1
Valor: $23.200

Información relacionada a Riesgos

Administradora: 14-11 - ARL SURA
Número de empleados: 1
Valor: $6.100

Total Pagado: $359.900

Cualquier inquietud adicional, comuníquese con nuestras Líneas de Servicio al Cliente:
Barranquilla: 385 24 44, Bogotá: 742 44 88, Bucaramanga: 697 87 27, Cali: 485 94 44,
Cartagena: 693 77 27, Pereira: 340 13 27,
Manizales: 892 80 27, Medellín: 604 27 27, desde otras ciudades:
018000 51 99 77,servicioalcliente@arus.com.co
Cordialmente,
SERVICIO AL
CLIENTE

Datos de referencia del contrato					
Periodo del informe:	Marzo de 2023		**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:**	074

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, programas y eventos de actividad física y salud.	Como promotor de actividad física y salud del Inder Guarne realicé la debida información de la oferta de los servicios ofertados por la coordinación de actividad física y salud del Inder Guarne. Llevando a cabo la publicidad de los programas por medio de las redes sociales de Facebook, Instagram, WhatsApp, así como en las clases presenciales en escuelas rurales, grupos de adultos mayores de la zona rural del municipio y grupos de estilos de	Pantallazo	Usuarios de las redes sociales (Jóvenes, adultos y adultos mayores) y grupos de escuelas rurales y adultos mayores rurales	Se realizo la debida promoción de los programas ofertados por la coordinación de actividad física y salud tales como, aeróbicos urbanos, grupos de estilos de vida saludables, yoga, hidroaerobicos, centro de promoción de la salud, todo con el fin de brindarles información en temas de horarios y intensidad semanal a la

		vida saludables e hidroaerobicos.			comunidad Guarneña. De igual forma informar sobre los eventos realizados por la coordinación como lo son super clase Acua, super clase Inder, entre otros.
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 realice apoyo en logístico en la copa departamental de atletismo fondo y semifondo, el día 11 de marzo de 2023 en la pista atlética y la cual se llevó a cabo en nuestro municipio en el marco del año del deporte y conto con la participación de atletas de diferentes municipios del departamento, en este evento se realizó apoyo logístico, acompañamiento a los atletas en momento del calentamiento e inicio de las pruebas, además de confirmación de participación de los atletas Realice apoyo en la super clase Acua la cual se realizo el 16 de marzo en la piscina municipal, la cual conto con una gran acogida de la comunidad Guarneña, en dicho evento realice apoyo	Fotografía Fotografía	Niños, jóvenes, adultos de diferentes municipios de Antioquia 44 Niños, jóvenes, adultos del municipio	Acompañé de manera activa los eventos a los cuales fui solicitado como apoyo, en este caso en la primera copa departamental de atletismo fondo y semi fondo y en la super clase Acua, ambos eventos se realizaron de la mejor forma y los participantes y usuarios salieron satisfechos.

		logístico, en el montaje del escenario, sonido, publicidad, además de apoyo en la dirección de la clase y supervisión de los usuarios			
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 acompañe ningún evento regional ya que no se llevó a cabo alguno, en el cual se requiriera de mi apoyo	N/A	N/A	No fui solicitado para acompañar ningún evento regional en este periodo, sin embargo, estoy presto para cuando se solicite mi acompañamiento
4	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	Realicé registro fotográfico y control de asistencia a las sesiones de actividad física en las escuelas saludables, actividad física en los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio, grupo de estilo de vida saludable y hidroaerobicos para de esta forma garantizar un mejor control en los procesos y tener evidencias del desarrollo de las actividades	Fotografía Planillas	230 niños y niñas 144 adultos mayores de las veredas la Enea, la Clara, la Pastorcita, la Mejía y Chaparral 41 adultos del grupo de	Fotografías en las sesiones de clase y registro de asistencia con firmas de los usuarios para garantizar el control de las actividades

				estilos saludables 29 adultos del grupo de hidroaerobicos	
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.	En este periodo aplique de manera eficaz los correctivos correspondientes en las situaciones que lo amerita, en tema de actividad física para el adulto mayor se les recuerda antes de iniciar cada sesión de clase la puntualidad para iniciar las actividades con el fin de que se lleven a cabalidad y se cumpla con el objetivo de las mismas, se estipulan las formas de trabajo y al final de la sesión se motiva y felicita a los participantes para que continúen con la participación activa de las clases, además de motivar a la practica regular de actividad física y promover los estilos de vida saludables fuera de los grupos En las escuelas saludables se aplican los correctivos pertinentes al momento de la	Fotografía	230 niños y niñas 144 adultos mayores de las veredas la Enea, la Clara, la Pastorcita, la Mejía y Chaparral 41 adultos del grupo de estilos saludables 29 adultos del grupo de hidroaerobicos	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.

		sesión de clase, tratando de que el orden y la buena disciplina sea lo que prime en las sesiones de clase, se motiva y estimula a los estudiantes para que las sesiones sean más amenas y se cumplan con los objetivos, además se les promueve la practica regular de actividad física extraescolar Con el grupo de estilos de vida saludables e hidroaerobicos se mantiene un dialogo constante con el fin de consolidar y masificar los grupos, además de recordarles la puntualidad para que la sesión de entrenamiento se realice de manera armónica, además se les motiva a la practica regular de actividad física.			
6	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo.	Realicé un informe de actividades el cual permitirá hacer seguimientos de los programas de escuelas saludables, actividad física para el adulto mayor y estilo de vida saludable e hidroaerobicos y de esta manera conocer el impacto generado en la comunidad, en	Formato informe	230 niños y niñas 144 adultos mayores de las veredas la Enea, la	Informe de actividades en el cual se plasman las actividades realizadas durante el periodo

		busca de fidelizar y masificar los grupos, además, de brindar y promover estilos y hábitos de vida saludables en la comunidad Guarneña		Clara, la Pastorcita, la Mejía y Chaparral 41 adultos del grupo de estilos saludables 29 adultos del grupo de hidroaerobicos	
7	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	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	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 Sara gallego y su equipo de trabajo en mis redes sociales con el fin de mantener a la comunidad informada de las actividades realizadas por el instituto.

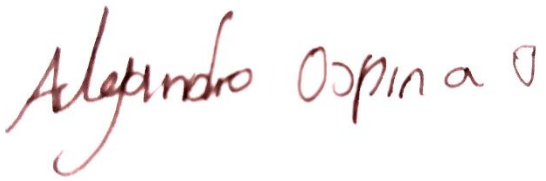
		que se cumplan las metas propuestas por cada programa			
8	Participar en el desarrollo de las jornadas pedagógicas que se programen en la entidad con la finalidad de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos del programa que acompaña.	Participe en 3 jornadas pedagógicas La primera a cargo del coordinador Luis Fernando Montoya, la cual se realizó el día jueves 02 de marzo en el auditorio del Inder, en la cual se socializo el nuevo formato de planeación de sesión de clase de cada uno de los programas, además de realizar planeaciones por equipos de trabajo relacionados a cada programa. La segunda a cargo del coordinador Luis Fernando Montoya, la cual se desarrolló el día 09 de marzo en centro vida, en la cual se dieron pautas para el inicio de la toma de datos para el semáforo de indeportes Antioquia, además se habló sobre la noche de los mejores, se retomó la socialización del formato de planeaciones y al finalizar se ejecutó actividad de trabajo cooperativo por equipos.	Fotografías	15 promotores de actividad física 15 promotores de actividad física	Participe de manera activa en las capacitaciones que programaron en la entidad, todas fortalecen y mejoran los procesos ya que los temas brindados en las mismas nos van a ayudar a desarrollar las actividades con mayor fluidez

		La tercer a cargo del compañero Víctor Rúa realizada el 23 de marzo en el auditorio Inder, en la cual se da continuidad a la capacitación de rumba aeróbica, donde se dan herramientas y se ensañan diferentes pasos para géneros musicales, como lo son el porro, la salsa, merengue entre otros, además de métrica musical. Finalizamos con practica en la sesión de clase de aeróbicos urbanos de 7 de la noche del profesor Víctor.		13 promotores de actividad física	
9	Educación física en los grupos gerontológicos de la zona rural del municipio de Guarne, seis (6) sesiones semanales.	Con los grupos de adulto mayor, ejecuté las diferentes actividades según la planeación establecida, se realizaron actividades para el desarrollo de la fuerza general por medio de implementos simples, como sillas, bastones, aros y conos, se desarrollan actividades musicalizadas enfocadas a la resistencia aeróbica, actividades de fuerza general con el propio peso corporal y el desarrollo de juego predeportivo preparatorio para las olimpiadas del adulto mayor, además se les	Planillas Fotografía	144 adultos mayores de las veredas, la Clara, la Pastorcita, la Mejía y Chaparral	Se realizan actividades según la planeación anual establecida, con el fin de desarrollar todas las actividades y desarrollar todas las habilidades que se establecieron en el trabajo de actividad física con personas mayores

		recuerda la importancia de implementar estilos y hábitos de vida saludables en su diario vivir			
10	Trece (13) sesiones semanales de actividades en el programa Escuelas Saludables.	En las escuelas saludables, realice actividades correspondientes al deporte de ajedrez, historia, en la cual se realizaba énfasis en la concentración de los estudiantes realizando preguntas al finalizar la narración de la historia. Conocimiento de las piezas, su puntuación y su valor significativo (peones, torres, caballos, alfiles, reina y rey) conocimiento del tablero (filas, columnas y diagonales) ubicación de coordenadas y ubicación correcta de tablero para posterior ubicación de fichas en el tablero. Posición inicial de las piezas en el tablero, motivación a los estudiantes a la practica del ajedrez desde sus hogares por medio de aplicativo en el celular propio o de sus padres, esto con el fin de dinamizar las siguientes sesiones de clase y aumentar	Planillas Fotografía	230 niños y niñas de las veredas la Enea, la Clara, la Pastorcita, la Mejía	Sesiones de ajedrez, teniendo en cuenta los niveles de cada uno de los grados, sesiones más lúdicas para los grados preescolar, primero y segundo y para los grados tercer, cuarto y quinto sesiones más técnico deportivas

		sus conocimientos sobre el deporte			
11	Cinco (5) sesiones semanales de clases dirigidas.	En este periodo no realice ninguna clase dirigida, ya que no han comenzados las mismas, sin embargo, estoy presto para realizarlas en cuanto se de inicio a las mismas, sin embargo, durante este tiempo se ha realizado planeaciones sobre las mismas como lo son sesiones de glúteo, core, cardio step y clases funcionales en general	N/A	N/A	Planeación de clases dirigidas, en busca de desarrollarlas de la mejor manera y las cuales sean atractivas a la comunidad se adjunta planeaciones con sesiones de trabajo para dichas sesiones de clases dirigidas
12	Seis (6) sesiones semanales de actividades en el programa Estilos de Vida Saludable.	Realice sesiones de entrenamiento funcional y de promoción de estilos y hábitos de vida saludables en las cuales se trabajan las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) además de trabajos coordinativos y cardiovasculares, en los mismo trabaje diferentes metodologías como son los circuitos, trabajos metodología tabata, trabajos de fuerza en tren superior e inferior, trabajos de zona core y trabajos con diferentes tipos de implementos. Buscando siempre masificar el programa y brindarle	Planillas Fotografía	41 jóvenes, adultos y adultos mayores	Inculcar hábitos de vida saludables en los asistentes al programa de estilos de vida, ´promoviendo la practica regular de actividad física y la asistencia a nuestro programa de estilos de vida, se tiene en cuenta las diferentes patologías en la ejecución técnica de los ejercicios, variabilidad de volumen y carga

		espacios a la comunidad Guarneña para este tipo de práctica, se da inicio a la toma de datos del semáforo de indeportes Antioquia (peso, talla y perímetro de cintura)			
13	Seis (6) sesiones semanales de actividades en Hidroaerobicos.	Realice trabajos donde estimulamos las capacidades físicas como la fuerza y la resistencia en el medio acuático, actividades lúdicas y aeróbicas, también realice actividades con implementos como barriletes, tablas, las cuales general un poco más de resistencia o ayudan a la flotabilidad de los usuarios. Todo esto con el fin de fortalecer lo hábitos de vida saludables además de afianzar el grupo y dar variabilidad a las sesiones de clase	Planillas Fotografía	29 jóvenes, adultos y adultos mayores	Ejecute actividades aeróbicas, de fuerza, resistencia, flotabilidad y zona core. Se busco masificar y fidelizar los usuarios de los hidroaerobicos
14	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	Durante este periodo apoye las diferentes actividades que se presentaron como lo fueron la primera copa departamental de atletismo fondo y semi fondo al igual que la super clase Acua, en ambas actividades realice apoyo logístico con el fin de que	Fotografía	Niños, jóvenes, adultos de diferentes municipios de Antioquia y de la zona urbana y rural	Apoyo logístico en las diferentes actividades determinadas por gerencia para el buen funcionamiento y fortalecimiento del instituto

		dichas actividades salieran de la mejor manera.		del municipio de Guarne	
					
Firma de Quien Reporta					
Visto Bueno				**Aprobado**	

Fecha:	15/03/2023	**Fecha:**	11/03/2023
Número de Actividad Contractual:	01	**Número de Actividad Contractual:**	02
Lugar:	Redes sociales	**Lugar:**	Estadio Nando Alvarez
Actividad	Publicidad super clase Acua	**Actividad**	Registro de participantes
			

Fecha:	16/03/2023	**Fecha:**	07/03/2023
Número de Actividad Contractual:	02	**Número de Actividad Contractual:**	04
Lugar:	Piscina municipal	**Lugar:**	Escuela rural la Pastorcita
Actividad	Super clase Acua	**Actividad**	Registro fotografico escuela saludable
			

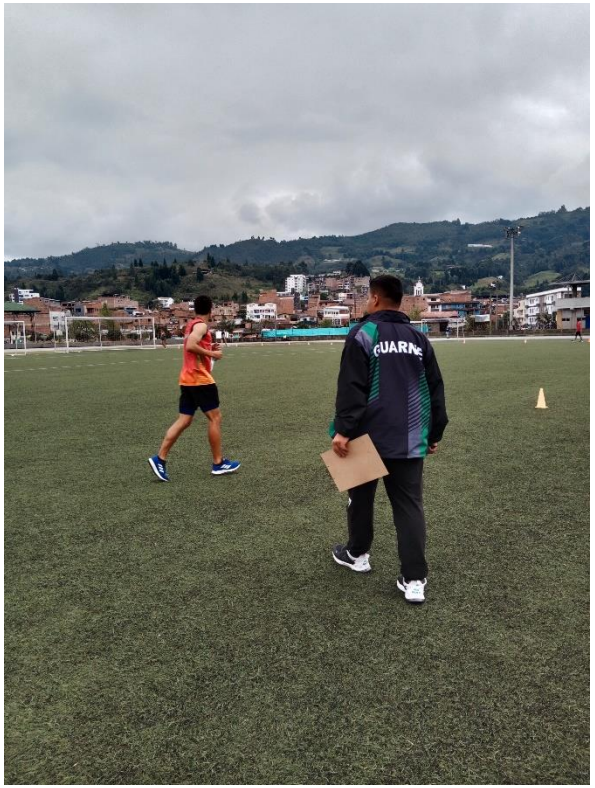
Fecha:	22/03/2023	**Fecha:**	10/03/2023
Número de Actividad Contractual:	05	**Número de Actividad Contractual:**	07
Lugar:	Escuela rural la Mejía	**Lugar:**	Redes sociales
Actividad	Corrección ubicación de fichas	**Actividad**	Difusión de información
			

Fecha:	23/03/2023	**Fecha:**	09/03/2023
Número de Actividad Contractual:	08	**Número de Actividad Contractual:**	08
Lugar:	Auditorio Inder	**Lugar:**	Auditorio Inder
Actividad	Capacitación rumba aeróbica	**Actividad**	Reunión actividad física
			

Fecha:	14/03/2023	**Fecha:**	09/03/2023
Número de Actividad Contractual:	09	**Número de Actividad Contractual:**	09
Lugar:	Vereda la Pastorcita	**Lugar:**	Vereda Chaparral
Actividad	Trabajo de desplazamientos	**Actividad**	Relevos por equipos
			

Fecha:	06/03/2023	**Fecha:**	22/03/2023
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	Escuela rural la Clara	**Lugar:**	Escuela rural la Mejía
Actividad	Ubicación del tablero	**Actividad**	Suma de punto de las fichas
			

Fecha:	21/03/2023	**Fecha:**	24/03/2023
Número de Actividad Contractual:	12	**Número de Actividad Contractual:**	12
Lugar:	Estadio Nando Alvarez	**Lugar:**	Estadio Nando Alvarez
Actividad	Circuito funcional	**Actividad**	Vuelta a la calma
			

Fecha:	15/03/2023	**Fecha:**	11/03/2023
Número de Actividad Contractual:	13	**Número de Actividad Contractual:**	14
Lugar:	Piscina municipal	**Lugar:**	Estadio Nando Alvarez
Actividad	Calentamiento Hidroaerobicos	**Actividad**	Apoyo calentamiento atletas
			

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

grupo	La Clara	monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Marzo					Firmas
			06	13				
1	Nohra Emilce osorio	3002239412	✓	✓				Nohra Emilce Osorio
2	Maria Dolores Garcia	3103494514	✓	✓				Maria Dolores G
3	Rosa Margarita ochoa	3107077896	✓	✓				Margarita Ochoa de G
4	Ana Judith Quintero	3148078135	✓	✓				Ana Judith Quintero
5	Miriam de Jesus Cano	3216126040	✓	✓				Miriam de J Cano
6	Maria Araujly Castrillon	3121699127	✓	✓				Araujly Castrillon
7	Luz Margarita Polvarin	3212646139	✓	✓				Luz Margarita P
8	Ana Alicia Rios	3127731632	✓	✓				Ana Alicia Rios
9	Benedicta Rios	3103995219	✓	✓				Benedicta de J Rios G
10	Gilma de Jesus Cano	3117125484	✓	✓				Gilma Cano R.
11	Maria Castañeda Gomez	3104640343	✓	✓				Maria Castañeda Gómez
12	Maria del Socorro Rios	3104031801	✓	✓				Maria del Socorro Rios
13	Olivia Rios Hurtado	3216110865	✓	✓				Olivia Rios H
14	Maria Alejandrina Rios	3216110865	✓	✓				Alejandrina Rios
15	Luz Marina Rios	3148822098	✓	✓				Luz Marina Rios de G.
16	Luz Miryam Gonzalez	3205997110	✓	✓				
17	Blanca Margarita Castaño	3136147257	✓	✓				x
18	Maria del Socorro Ortiz	3103937036	✓	✓				Maria del Socorro
19	Teresa de Jesus Rios	3145549285	✓	✓				Teresa de Jesus Rios
20	Luz Marina Herrera	3127731632	✓	✓				Luz Marina Herrera
21	Flor Maria Isaza	3135805768	✓	✓				Flor Maria Isaza
22	Luz Mary Garcia Rios	3218811355	✓	✓				Luz Mary Garcia Rios
23	Luz Marina Ramirez	3205537761	✓	✓				x Luz Marina R
24	Visitacion de Jesus osorio	3007404181	✓	✓				Visitacion de J Osorio
25	Gladys Cecilia Cardona	3015597772	✓	✓				Gladys C
26	Maria Yolanda Muñoz	3203747196	✓	X				
27	Amparo Franco	3003997742	✓	✓				Amparo F. de G.
28	Rosalba Garcia H	3015997742	✓	✓				Rosalba Garcia H
29	Gloria Elena Carvajal	3016802843	✓	✓				Gloria Elena Carvajal
30	Jose Mauricio Carvajal	3010802847	✓	✓				Mauricio Carvajal

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

grupo	La Clara	monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Marzo 06	13				Firmas
1	Mª Gabriela Castañeda	3215910431	✓	✓				Maria Gabriela C
2	Martha Lucia Mejia	3166570553	✓	✓				Martha Lucia M
3	Guillermo A Jaramillo	3146570553	✓	✓				Guillermo Jaramillo
4	Gladys Ospina	3136939401	✓	✓				Gladis Ospina
5	Sara Eva Atehortua	3148827098	✓	✓				
6	Mª Magdalena Rivera	3127731632	✓	✓				
7	Mary Murcia	3004070436	✓	✓				Mary Murcia
8	Rafael Patiño	3127731632	✓	✓				Rafael Patiño
9	Maria del Carmen Rios	3127731632	✓	✓				M.C
10	Magnolia Alzate	3127731632	✓	✓				Magnolia Alzate M
11	Oscar Corrales S	3126250455	✓	✓				Oscar Corrales S
12	Maria Patrona Agudelo	3122146366	✓	✓				Maria Patrona Agudelo
13	Liliana Corrales	3206905169	✓	✓				Liliana C.
14	Gloria elena arroyo	3117831359	✓	✓				gloria e arroyo
15	Liliana							
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Maria Patricia MG FECHA: 06/03/2023 TELEFONO: 3127731632 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Maria Patricia MG FECHA: 13/03/2023 TELEFONO: 3127731632 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	La Pastorcita	monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Marzo 07	14	21			Firmas
1	Lowlly Saldarriaga	3233220509	✓	✓	✓			
2	Rosmira Vanegas	3246748144	✓	✓	✓			
3	Jose Rodrigo Arango	3214114122	✓	✓	✓			
4	Carmelina Andrade	3142221227	✓	✓	✓			
5	Yanice oliva Vargas	3128742884	✓	✓	✓			
6	Luis Carlos Sanchez	3225599012	✓	✓	✓			
7	Martha Elva Calle	3136050098	✓	✓	✓			
8	Beatriz Elena Zapata	3106132273	✓	✓	✓			
9	Maria Estela Duque	3004604010	✓	✓	✓			
10	Marleny Montoya	3146398075	✓	✓	✓			
11	Luz Marina Yepes	3144993095	✓	✓	✓			
12	Maria Celina Yepes	3412700840	✓	✓	✓			
13	Consuelo Medina	3217281429	✓	✓	✓			
14	Esperanza Medina	3014711069	✓	✓	✓			
15	Beatriz Elena Lopez	3104144837	✓	✓	✓			
16	Oscar de Jesus Zapata	314 2960322	✓	✓	✓			
17	Ana Cecilia Pineda	3174413449	✓	✓	✓			
18	Dora Libia Taro	3045461515	✓	✓	✓			
19	Luz Marina Monsalve	3142948052	✓	✓	✓			
20	Matilde Arango	3147711069	✓	✓	✓			
21	Ana Maria Correa	3115212122	✓	✓	✓			
22	Rodrigo Alvarez	3218981575	✓	✓	✓			
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Esperanza Medina FECHA: 07/03/2023 TELEFONO: 3014711069 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Esperanza Medina FECHA: 14/03/2023 TELEFONO: 3014711069 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Esperanza Medina FECHA: 21/03/2023 TELEFONO: 3014711069 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	La Majia	monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Marzo 01	08	15	22		Firmas
1	Fabiola Gallego	3246007128	✓	✓	✓	✓		Fabiola Gallego
2	Martha Libia Gallego	3207245104	✓	✓	✓	✓		Marta Gallego
3	Blanca Eva Monsalve	3242160447	✓	✓	✓	✓		Blanca Eva
4	Maria Magdalena Rivera	3117409942	✓	✓	✓	✓		Magdalena Rivera
5	Elba Maria Arbelaez	3135481405	✓	✓	✓	✓		Elba María A. H.
6	olga lucia Salazar	3107014865	✓	✓	✓	✓		Olga Lucia Salazar
7	Berta Sofia Gallego	3126528399	✓	✓	✓	✓		Berta Gallego
8	Maria Teresa Herrera	3198292858	✓	✓	✓	✓		Teresa Herrera
9	Aura Luz Yepes	3174144862	✓	✓	✓	✓		Maria Teresa Yepes
10	Maria Licinia Yepes	3148185842	✓	✓	✓	✓		Licinia Yepes
11	Alejandra Castro	3134211565	✓	✓	✓	✓		Alejandra
12	Diosselina del Socorro Gallego	3214537651	✓	X	✓	✓		Diosselina Gallego
13	Blanca Rosa ochoa	3206678943	✓	✓	✓	✓		Blanca Rocio
14	Gloria Elena Salazar	3114169480	✓	✓	✓	✓		Gloria Elena Salazar
15	Maria Beatriz Espinosa	3206677825	✓	✓	✓	✓		Beatriz Espinosa
16	Sonia Amparo Muñoz	3128294917	✓	✓	✓	✓		Sonia M.
17	Isabel Ayde Vega	3114169480	✓	✓	✓	✓		Ayde Vega
18	Fabriela Rivera	6045510453	✓	✓	✓	✓		Fabiola Rivera
19	Patricia Rivera	3148803276	✓	✓	✓	✓		Sandra Rivera
20	Maria Aura Herrera	3128589023	✓	✓	✓	✓		Maria Aura Herrera R.
21	Rosa Hilda yepes	3116311732	✓	✓	✓	✓		Rosa Hilda Yepes
22	Angela yepes	3128015787	✓	✓	✓	✓		Angela Yepes
23	Edilma Lopez H	3122146430	✓	✓	✓	✓		Luz Edilma Lopez
24	Dora Miriam Carvajal	3203037635	✓	✓	✓	✓		Dora Miriam
25	Cecilia Gallego	3147401313	✓	✓	✓	✓		Ana Cecilia Gallego
26	Vanesa Lopez	3218242608	✓	✓	✓	✓		Vanesa Lopez
27	Maria Aura Herrera	3135481906	X	✓	X	✓		Maria Aura Herrera
28								
29								
30								

COORDINADOR: Gloria Elena salazar FECHA: 01/03/2023 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Gloria Elena salazar FECHA: 08/03/2023 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Gloria Elena salazar FECHA: 15/03/2023 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Gloria salazar FECHA: 22/03/2023 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1h

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 Marzo 02	09	16	23		Firmas
1	Miriam del Socorro Herrera	302 395 1284	✓	✓	✓	✓		Miriam H M.
2	Blanca Irene Herrera	314 656 1207	✓	✓	✓	✓		Blanca Irene H.
3	Gonzalo de Jesus Montoya	312 733 8763	✓	✓	✓	✓		Gonzalo Montoya
4	Maria aurora Ortiz	314 882 0620	✓	✓	✓	✓		Aurora Ortiz
5	Teresa de Jesus Gallejo	320 604 7852	✓	✓	✓	✓		Teresa Gallejo
6	Aprilina Castaño	321 622 3223	✓	✓	✓	✓		Aprilina Castaño
7	Mary Restrepo	320 655 3129	✓	✓	✓	✓		Mary Restrepo
8	Luz Otalia Marin	312 243 8243	✓	✓	✓	✓		Luz Otalia Marin
9	Martha Irene Henao	321 814 6046	✓	✓	✓	✓		Irene Henao
10	Luis Eudio Montoya	312 210 9123	✓	✓	✓	✓		Luis Eudio Montoya
11	Teresa de Jesus Granados	311 302 5477	✓	✓	✓	✓		Teresa Granados
12	Gladys Eugenia Sanchez	300 362 0936	✓	✓	✓	✓		Gladys Eugenia Sanchez
13	Rosalva Gil	320 620 9489	✓	✓	✓	✓		Rosalva Gil
14	Diego Armando Londoño	313 685 7441	✓	✓	✓	✓		Diego Armando Londoño
15	Martha Romelia Ortiz	314 736 0 03	✓	✓	✓	✓		Martha Romelia Ortiz
16	Nirta Sulay Herrera	300 364 0721	✓	✓	✓	✓		Nirta Sulay Herrera
17	Ana Tulia Montoya	300 364 0721	✓	✓	✓	✓		Natalia Montoya
18	Marta Celia Henao	314 726 7538	✓	✓	✓	✓		Marta Celia Henao
19	Rosa Elvira Henao	321 627 3223	✓	✓	✓	✓		Rosa E. Henao
20	Blanca Inés Herrera	5 74 3002	✓	✓	✓	✓		Blanca Inés H.
21	Gloria Irene Moreno	300 368 7347	✓	✓	✓	✓		Gloria Irene Moreno
22	Maria otalia Vanegas	310 413 0414	✓	✓	✓	✓		Maria Otalia Vanegas
23	Luz Marina Olivares	314 725 5408	✓	✓	✓	✓		Luz Marina Olivares
24	Maria de Jesus Jaramillo	317 733 8052	✓	✓	✓	✓		Maria de Jesus Jaramillo
25	Maria de los Angeles Gil	313 434 6025	✓	✓	✓	✓		Maria de los Angeles Gil
26	Dora de Jesus Ossa	310 540 5031	✓	✓	✓	✓		Dora de Jesus Ossa
27	Luz Amparo Ocampo	314 022 229	✓	✓	✓	✓		Luz Amparo Ocampo
28	Rosa Inés Campana	321 023 3723	✓	✓	✓	✓		Rosa Campana
29	Maria Fabiola Henao	311 412 8742	✓	✓	✓	✓		Fabiola Henao
30	Blanca Margarita Montoya	310 348 3635	✓	✓	✓	✓		Margarita M.

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

grupo	Chaparral II	monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Marzo 02	09	16	23		Firmas
1	Nancy Bustamante	314 757 8081	✓	✓	✓	✓		Nancy Bte
2	Blanca Ruby Arroyave	314 501 2743	✓	✓	✓	✓		Ruby Arroyave
3	Marta Inés Montoya	312 [illegible]5254	✓	✓	✓	X		Martha Montoya
4	Clara Inés Giraldo	314 897 77 98	✓	✓	X	✓		Clara Inés G.
5	María Aurora Montoya	321 735 13 24	✓	✓	✓	X		Mª Aurora M.
6	Ana Catalina Ramírez	315 638 91 17	✓	✓	✓	✓		Ana Catalina R.
7	Angela Munera	321 304 8334	✓	✓	✓	✓		Usuaria de [illegible]
8	Rosa Elvira Cardona	604 407 8425	✓	✓	✓	✓		Rosa Cardona
9	Adriana María Loaiza	317 722 4572	✓	✓	✓	✓		[illegible]
10	Luz Marleny Patiño	316 502 4763	✓	✓	✓	✓		[illegible]
11	Luz Marina Marín	301 2688462	✓	✓	✓	✓		Luz Marina Marín
12	Estefanía Judith Jaramillo	301 684 8462	✓	✓	✓	✓		Estefanía Judith Jaramillo
13	Dora Gallego	314 943 0316	✓	✓	✓	✓		Dora Gallego
14	Delia Munera	3003653111	✓	✓	✓	✓		Delia Munera
15	Alba Nelly Jaramillo	3113420207	✓	✓	✓	✓		[illegible]
16	Yany Herrera H	3003671611	✓	✓	✓	✓		Yany Herrera
17	Adriana Valencia	3193543970	✓	✓	✓	✓		Adriana V.
18	Blanca Rosa Gomez	3148938542	✓	✓	✓	✓		Blanca G.
19	Liliana María Alvarez	3012249142	✓	✓	✓	✓		[illegible]
20	Nidia del Socorro Pulgarín	3137023247	✓	✓	✓	✓		Nidia Pulgarín
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: _____ FECHA: 02/03/2023 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 09/03/2023 TELEFONO: 2223 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 16/03/2023 TELEFONO: 2223 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 23/03/2023 TELEFONO: 2223 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: 221 DURACION SESION _____

Powered by CamScanner

HIDROAEROBICOS 7 AM

INDER GUARNE

lugar		Inder Guarne	monitor	Alejandro Ospina o												
#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Marzo 20													Firmas
			01	02	03	04	14	15	16	17	18					
1	Claudia Restrepo	3137340909	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
2	Beatriz Urrea	3125595441	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
3	Gladys Guzmán	3117791018	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
4	Wilson Jiménez	3146939628	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓					
5	M Alejandra Uribe	3104668242	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
6	Teresita Sánchez	3207139208	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓					
7	Ana María Giraldo	3613730660	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓					
8	Eliana Patricia Ruiz	3144507741	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
9	Nohemy Yepes	3105542752	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X					
10	Gloria Morales	3162585283	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
11	Alba Montoya	3168015446	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
12	Ximena Sierra	3206972806	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
13	Noelia Ruiz	3104945353	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
14	Diana Marcela Quintero	3172641883	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
15	María Concepción Alvarez	3135496663	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
16	Emilse Torres	3146763279	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓					
17	Beatriz Torres	3104273060	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
18	Eliana Arteaga	3226551342	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
19	Doris Buitrago	3134704799	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓					
20	Rocio Zapata	3113499970	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
21	Maria Gladys Hoyos	3123279749	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
22	Blanca Zapata	3106479116	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
23	M Cristina Gallego	3113074395	✓	✓	✓	X	✓	✓	X	✓	✓					
24	Lizeth Yulima Marin	3206602225	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
25	Angela Maria Ochoa	3146943101	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
26	Rosa Jaramillo	3223095769	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X					
27	M Mercedes Sanchez	3128058256	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓					
28	Milena Ossa	3206069301	X	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓					
29	Marleny Quicano.	3147981920	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
30																

FIRMA LIDER _____ TELEFONO _____ FECHA _____

FIRMA LIDER _____ TELEFONO _____ FECHA _____

FIRMA LIDER _____ TELEFONO _____ FECHA _____

FIRMA LIDER _____ TELEFONO _____ FECHA _____

FIRMA LIDER _____ TELEFONO _____ FECHA _____

Powered by CamScanner

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7AM

INDER GUARNE

Lugar	Pista Atletica	Promotor	Alejandro Ospina C.

#	Nombres Completos	Teléfono	Mes: Mayo								Firmas
			06	02	03	09	10	21	22	23	29	
1	Ana Maria Cardona V.	3148324988	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	Ana Maria Cardona V.
2	Maria Eva Marin L.	5516912	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Maria Eva Marin L.
3	Jenny Marin	3014704392	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Jenny Marin
4	Martha Perez	5513053	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	Martha Perez
5	Blanca Lucia Encarnacion	3106305300	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	B & E
6	Trinidad Doya	3126184724	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Trinidad Doya
7	Sigifredo Perez Ramirez	3005746877	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	SPR
8	Mercedes del Rio T	3113110573	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mercedes
9	Cecilia Zapata	3027216106	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Cecilia Zapata
10	Rosmira Vanegas	3002485256	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Rosmira V.
11	Gloria E. Sanchez B	3203243814	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	Gloria
12	Rosa Elena Galeano R	42989374	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	Rosa Elena G.
13	Martha Lucia Espinosa	3138284540	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Martha Lucia Espinosa
14	Carmenza Gomez	3207819352	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	C.G.
15	Beatriz E. Ochoa O	3015827956	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	B.E.O.
16	Maria Leony Sosa	3128569141	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Maria Leony
17	Maria Gomez	3147301776	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	M Gomez
18	Ana Martinez	3105270328	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ana Martinez
19	Angela M. Atehortua R	3137487036	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Angela
20	Eugenia Espinosa	3217411743	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Eugenia Espinosa
21	Rosa A. Hurtado	5577493	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Rosa A.H.
22	Elvia Lucia Rivera V.	3277210	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	[illegible]
23	Hercilia Galeano	3002[illegible]20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Hercilia Galeano
24	Luz Marina Zapata	3104701424	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	Luz Marina Z.
25	Rosalba Alzate V.	3197980351	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Rosalba Alzate V.

LIDER Luis Fernando Montoya TELEFONO 3147192369 FIRMA

Powered by CamScanner

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7AM

INDER GUARNE

Lugar: Pista Atletica | Promotor: Alejandro Ospina V

Mes: Marzo

#	Nombres Completos	Teléfono	06	02	03	09	10	11	12	23	24	Firmas
1	Eugenia Espinosa	3217241743	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Eugenia Espinosa
2	Caridida Alzate V	3216847912	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	Iranda Rondon	3117783582	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	Romulo Amundarain	3137911798	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	
5	Gloria Stella Franco V.	3004785255	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Celyfranco.
6	Luis Alberto Piedrahita F.	3006755446	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	Gilona Marin	3014707322	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Gilona Marin.
8	Marta Ru	5713054	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Marta Ru
9	Blanca Nely Caimona D	3196074904	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Blanca Nely C
10	Maribel Gallego H.	3002748650	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Maribel G.
11	Omaira Gutierrez D.	3133494981	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12	Maria Eugenia Tamayo H	3117605891	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	M: Eugenia T.
13	Bertha Ligia Jaramillo	3012172866	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	Bertha Ligia Jaramillo
14	Angela P. Gallego G	3172474396	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Angela P.
15	Ma Soledad Rivera O	3232976837	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ma Soledad R.
16	Rosa Osorio	3217092112	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												

LIDER Luis Fernando Montoya TELEFONO 3147192369 FIRMA

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

MONITOR		Alejandro Ospina Ospina				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
01/03/2023	E.R La Enea	Preescolar a 5to	19		42770850	3166774608
08/03/2023	E.R La Enea	Preescolar a 5to	19		42.770850	3166774608
15/03/2023	E.R La Enea	Preescolar a 5to	19		42770850	3166774608
01/03/2023	E.R La Mejia	Preescolar a 5to	57	· Gloria Agudelo	39447146	3507421636
08/03/2023	E.R La Mejia	Preescolar a 5to	57	· Gloria Agudelo	39447146	3507421636
15/03/2023	E.R La Mejia	Preescolar a 5to	57	· Gloria Agudelo	39447146	3507421636
14/03/2023	E.R La Pastorcita	Preescolar a 5to	24	Martha Lucia Restrepo	32'556.705	3113326768
21/03/2023	E.R La Pastorcita	Preescolar a 5to	24	Martha Lucia Restrepo	32'556.705	3113326768
22/03/2023	E.R La Enea	Preescolar a 5to	19		42770850	3166774608
22/03/2023	E.R La Mejia	Preescolar a 5to	57	Gloria Agudelo	39447146	3507421636
06/03/2023	E.R La Clara	Preescolar a 5to	130	Beatriz Amparo Z	43.422.257	3128139196
13/03/2023	E.R La Clara	Preescolar a 5to	130	Beatriz Amparo Z	43.422257	3128139196

Powered by CamScanner

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad física	**Clases dirigidas**	**Alejandro Ospina Ospina**

LUGAR	OBJETIVOS
Estadio Nando Alvarez **Nuevo centro de promoción de a salud**	**CONCEPTUAL:** Identificar la importancia de la practica regular de actividad física y los hábitos de vida saludables con el fin de disminuir o controlar enfermedades de base **PROCEDIMENTAL:** Desarrollar actividades o ejercicios adecuados e idóneos que les permita desarrollar sus capacidades y les ayude a realizar sus labores diarias con mayor facilidad, además de buscar adherencia a dicha práctica y ayudar a la consecución de los objeticos de cada individuo **ACTITUDINAL:** Identificar fortalezas y debilidades en la ejecución de ejercicios además de interpretar la actitud de los participantes en las diferentes dinámicas
CONTENIDO TEMÁTICO	
Clases dirigidas	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
	15 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo socializando el objetivo y la metodología de trabajo. Posteriormente se realiza: Calentamiento	Mando directo

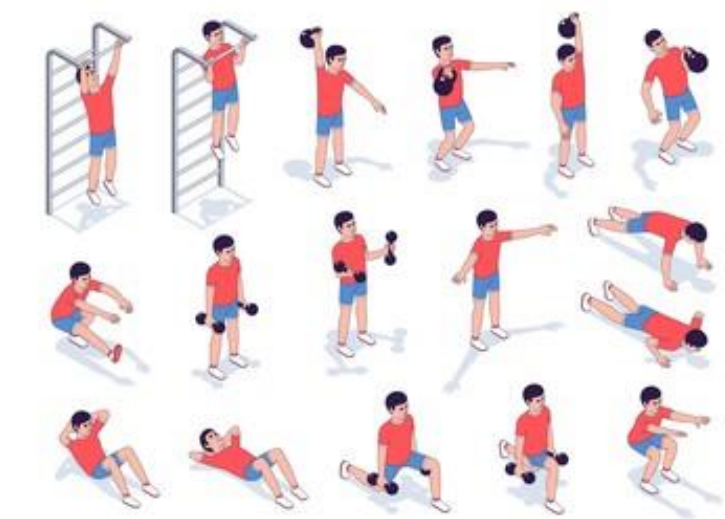
Por confirmar		- Movilidad articular (Estática o dinámica) se realiza de manera caudal cefálica (de los pies a la cabeza) - Movilidad de cadera en colchoneta (movimientos amplios de cadera) Activación dinámica general: - Mediante trote - Mediante juegos grupales de relevos - Mediante rumba aeróbica - Mediante ejercicios coordinativos  Fig. 1	

@inderguarne
Instituto Municipal para el Desarrollo
y la Practica del Deporte, la recreación
y el aprovechamiento del tiempo libre
INDER GUARNE
NIT: 811007013-1, carrera 53 No 46A-368,
Teléfono: (604) 424 62 20
email: inder@guarne-antioquia.gov.co
www.inder-guarne-antioquia.gov.co

	40 Minutos	**Momento central** **Clases de super Glúteo** Se realizan ejercicios enfocados al trabajo de fortalecimiento y tonificación del glúteo, además de diferentes metodologías para el mismo fin. **Ejercicios**: - Puente de glúteo - Sentadilla básica - Sentadilla Sumo - Zancada - Hip trust - Patada de glúteo - Abducción de cadera - Sentadilla búlgara  	Mando directo

		Super series **Tabata** **Repeticiones** **Clase de full core** Se realizan ejercicios enfocados en el fortalecimiento y tonificación de la zona core, además, se utilizan diferentes metodologías para la consecución de ello. **Ejercicios** - Planchas - Crunch - Acordeón - Crunch con peso - Isométricos - Entre otros **Super series** **Tabata** **Repeticiones** **Circuitos** 	

		Clases de entrenamiento funcional Sesiones dirigidas de entrenamiento funcional enfocadas en el desarrollo de las capacidades físicas, la promoción de la salud y la creación de estilos y hábitos de vida saludables - Full body - Trabajos de fuerza - Trabajos de cardio - Trabajos de fuerza de tren superior **Ejercicios** - trabajos de velocidad de reacción - puente de glúteo - trabajo de zona media - patada de glúteo - trabajos cardiovasculares - Press militar - sentadillas (variantes) - Push ups - zancada - planchas - zona core - super man core - hip thrust - patada de glúteo - copa - vuelos - Jumping jacks - Patada de tríceps - Curl de bíceps **Super series** **Tabata**	

		Repeticiones **Circuitos** **Musculación**  **Todo teniendo en cuenta las diferentes patologías y enfermedades de los participantes de las mismas**	
	5 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: **Momento central:** **Momento final:**
Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Colchonetas, bandas, balones medicinales, maquinas

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad física	**Preescolar, primero, segundo, tercero, cuarto y quinto**	**Alejandro Ospina Ospina**

LUGAR	OBJETIVOS
Veredas **La Clara- lunes** **La Pastorcita- martes** **La Mejía- miércoles** **La Enea - miércoles**	**CONCEPTUAL:** Identificar aspectos generales sobre el ajedrez mediante la recepción de términos explicados **PROCEDIMENTAL:** Identificar las destrezas mentales y físicas de los niños del programa De escuelas saludables, en la realización de actividades sobre el ajedrez **ACTITUDINAL:** identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes al ajedrez
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ajedrez	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Marzo **6** **7** **8** **9** **10**	30 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular dinámica y despeamientos Movilidad articular caudal – cefálica: mediante skipping más movilidad Posteriormente se realiza juego del semáforo como movimientos de las fichas de ajedrez	Mando directo Descubrimiento guiado

		Se ubican todos los estudiantes repartidos por el espacio, se deberán desplazar a diferentes velocidades según los colores del semáforo Verde: rápido Naranja: despacio Rojo: parar **Movimientos:** Peón: caminar solo hacia adelante Torre: hacia adelante y hacia los lados Alfil: diagonales Caballo: en L Reina: Diagonal. Adelante, atrás, vertical y horizontal 	

	45 minutos	**<u>Momento central</u>** Para la parte central se realiza una explicación teórica sobre la historia del ajedrez, para lo cual se les indica que se realizaran preguntas al finalizar para captar un poco más la atención Cuenta la leyenda que hace mucho tiempo reinaba en cierta parte de la India un rey llamado Sheram. En una de las batallas en las que participó su ejército perdió a su hijo, y eso le dejó profundamente consternado. Nada de lo que le ofrecían sus súbditos lograba alegrarle. Un buen día un tal Sissa se presentó en su corte y pidió audiencia. El rey la aceptó y Sissa le presentó un juego que, aseguró, conseguiría divertirle y alegrarle de nuevo: **el ajedrez**. Después de explicarle las reglas y entregarle un tablero con sus piezas el rey comenzó a jugar y se sintió maravillado: jugó y jugó y su pena desapareció en gran parte. Sissa lo había conseguido. heram, agradecido por tan preciado regalo, le dijo a Sissa: – Sissa, quiero recompensarte dignamente por el ingenioso juego que has inventado. El sabio contestó con una inclinación: – Soy bastante rico como para poder cumplir tu deseo más elevado –continuó diciendo el rey–. Di la recompensa que te satisfaga y la recibirás. Sissa continuó callado. – No seas tímido –le animó el rey-. Expresa tu deseo. No escatimaré nada para satisfacerlo. – Grande es tu magnanimidad, soberano. Pero concédeme un corto plazo para meditar la respuesta. Mañana, tras maduras reflexiones, te comunicaré mi petición. Cuando al día siguiente Sissa se presentó de nuevo ante el trono, dejó maravillado al rey con su petición, por su modestia.	Mando directo

	45 minutos	– Soberano –dijo Sissa–, manda que me entreguen un grano de trigo por la primera casilla del tablero del ajedrez. – ¿Un simple grano de trigo? –contestó admirado el rey. – Sí, soberano. Por la segunda casilla ordena que me den dos granos; por la tercera, 4; por la cuarta, 8; por la quinta, 16; por la sexta, 32… – Basta –le interrumpió irritado el rey–. Recibirás el trigo correspondiente a las 64 casillas del tablero de acuerdo con tu deseo; por cada casilla doble cantidad que por la precedente. Pero has de saber que tu petición es indigna de mi generosidad. Al pedirme tan mísera recompensa, menosprecias, irreverente, mi benevolencia. En verdad que, como sabio que eres, deberías haber dado mayor prueba de respeto ante la bondad de tu soberano. Retírate. Mis servidores te sacarán un saco con el trigo que necesitas. Sissa sonrió, abandonó la sala y quedó esperando a la puerta del palacio. Durante la comida, el rey se acordó del inventor del ajedrez y envió para que se enteraran de si habían entregado ya al reflexivo Sissa su mezquina recompensa. – Soberano, tu orden se está cumpliendo –fue la respuesta–. Los matemáticos de la corte calculan el número de granos que le corresponde. El rey frunció el ceño. No estaba acostumbrado a que tardaran tanto en cumplir sus órdenes. Por la noche, al retirarse a descansar, el rey preguntó de nuevo cuánto tiempo hacía que Sissa había abandonado el palacio con su saco de trigo. – Soberano –le contestaron–, tus matemáticos trabajan sin descanso y esperan terminar los cálculos al amanecer. – ¿Por qué va tan despacio este asunto? –gritó iracundo el rey–. Que mañana, antes de que me despierte, hayan entregado hasta el último grano de trigo. No acostumbro a dar dos veces una misma orden.	Descubrimiento guiado

		Por la mañana comunicaron al rey que el matemático mayor de la corte solicitaba audiencia para presentarle un informe muy importante. El rey mandó que le hicieran entrar. – Antes de comenzar tu informe –le dijo Sheram–, quiero saber si se ha entregado por fin a Sissa la mísera recompensa que ha solicitado. – Precisamente para eso me he atrevido a presentarme tan temprano –contestó el anciano–. Hemos calculado escrupulosamente la cantidad total de granos que desea recibir. Resulta una cifra tan enorme… – Sea cual fuere su magnitud –le interrumpió con altivez el rey– mis graneros no empobrecerán. He prometido darle esa recompensa y, por lo tanto, hay que entregársela. – Soberano, no depende de tu voluntad el cumplir semejante deseo. En todos tus graneros no existe la cantidad de trigo que exige Sissa. Tampoco existe en los graneros de todo el reino. Hasta los graneros del mundo entero son insuficientes. Si deseas entregar sin falta la recompensa prometida, ordena que todos los reinos de la Tierra se conviertan en labrantíos, manda desecar los mares y océanos, ordena fundir el hielo y la nieve que cubren los lejanos desiertos del Norte. Que todo el espacio sea totalmente sembrado de trigo, y toda la cosecha obtenida en estos campos ordena que sea entregada a Sissa. Solo entonces recibirá su recompensa. El rey escuchaba lleno de asombro las palabras del anciano sabio. – Dime cuál es esa cifra tan monstruosa –dijo reflexionando–. – ¡Oh, soberano! Dieciocho trillones cuatrocientos cuarenta y seis mil setecientos cuarenta y cuatro billones setenta y tres mil setecientos nueve millones quinientos cincuenta y un mil seiscientos quince (18.446.744.073.709.551.615) granos de trigo. El rey se quedó de piedra. Pero en ese momento Sissa renunció al presente. Tenía suficiente con haber conseguido que el rey volviera a estar feliz y además les había dado una lección matemática que no se esperaban.	

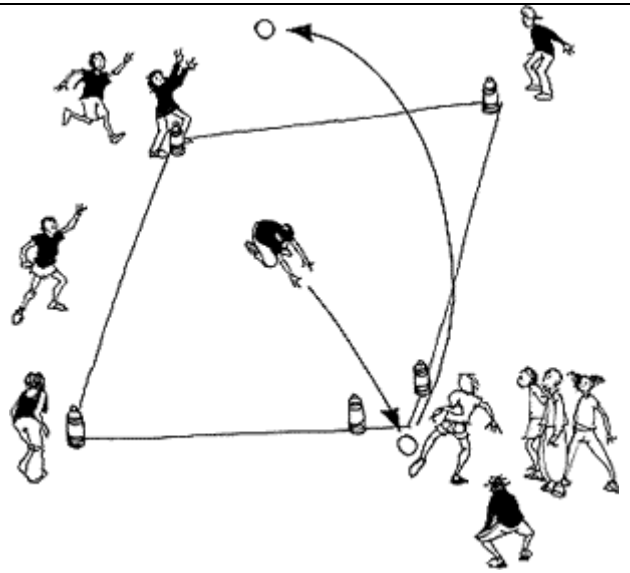
		 Explicación del tablero y explicación de fichas Numero de filas: 8 Numero de columnas: 8 Numero de diagonales: 16 Nombre de las fichas y puntuación Peón: 1 puntos Torre: 5 puntos Alfil: 3 puntos Caballo: 3 puntos Reina: 10 puntos Rey: 0 puntos, pero la ficha más importante del juego la única que no sale del tablero 	

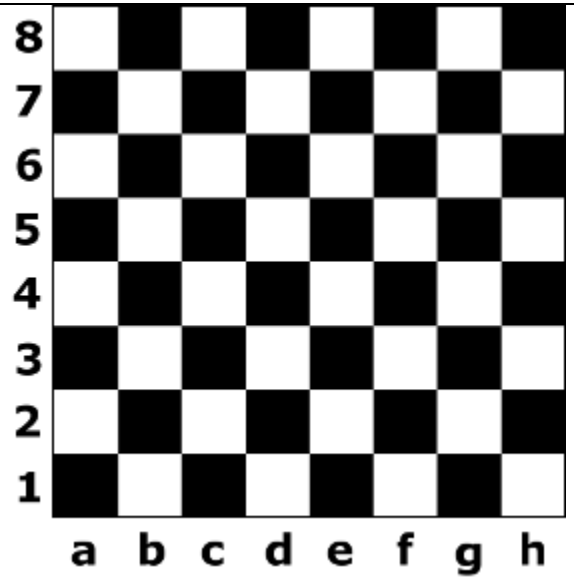
	15 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Inicialmente se procede con el conteo de fichas y guardado del ajedrez de manera adecuada posteriormente a esto se procede con una evaluación de la clase por medio de preguntas donde ellos como grupo detecten sus habilidades y falencias y con base en sus respuestas se realiza una reflexión de aceptación, mejora y motivación. Y por último se realizan estiramientos tanto de tren inferior como superior. 	Mando directo

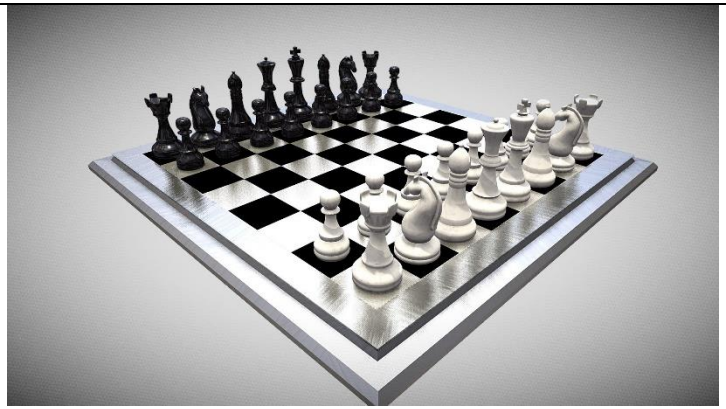
OBSERVACIONES
Momento inicial: se buscarán realizar diferentes tipos de calentamientos y actividades asociadas a la actividad central y con el fin de generar estímulos diferentes **Momento central:** Se identificará la concentración de los alumnos con las explicaciones por medio de preguntas sobre el tema central sobre ajedrez **Momento final:** Diferentes alternativas y dinámicas de flexibilidad y buen manejo de los materiales
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre la historia, piezas y tablero de ajedrez **Asociadas a lo procedimental:** Identificar la adherencia y el entendimiento de las piezas, historia y tablero de ajedrez **Asociadas a lo actitudinal:** Analizar la actitud de los estudiantes sobre el ajedrez
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Ajedrez

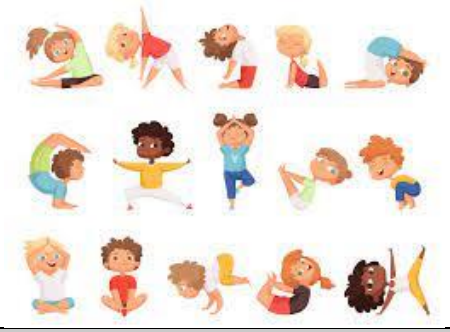
LUGAR	OBJETIVOS
Veredas **La Clara- lunes** **La Pastorcita- martes** **La Mejía- miércoles** **La Enea - miércoles**	**CONCEPTUAL:** Identificar aspectos generales sobre el ajedrez mediante la recepción de términos explicados **PROCEDIMENTAL:** Identificar las destrezas mentales y físicas de los niños del programa De escuelas saludables, en la realización de actividades sobre el ajedrez **ACTITUDINAL:** identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes al ajedrez
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ajedrez	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Marzo **13** **14** **15** **16** **17**	30 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular dinámica y despeamientos Movilidad articular caudal – cefálica: mediante skipping más movilidad Posteriormente se realiza juego 4 esquinas Se ubican 4 platillos en las esquinas de la cancha, se forman 5 equipos 4 de ellos estarán en las esquinas uno estará en el medio, cuando suene el silbato deberán cambiar de esquina y el equipo que está en medio deberá tratar de robar una de las 4 esquinas el equipo que se quede sin esquina pasara al medio y realizara acción motriz.	Mando directo Descubrimiento guiado

			
	45 minutos	**<u>Momento central</u>** Para la parte central se realiza una retroalimentación sobre las enseñanzas de la sesión anterior (Tablero y fichas) además de esto se les recomienda practicar el ajedrez en sus celulares mediante aplicación, con el fin de dinamizar las sesiones. Actividad N°1 Ubicación de posiciones dentro del tablero, se entrega un tablero por pareja o por grupos, se indicarán unas coordenadas para que cada grupo ubique en su tablero Ejemplo (a5, b6, d7)	Mando directo

		 Actividad N°2 Ubicación de las fichas sobre el tablero. Se dispone un tablero los estudiantes se organizarán a su alrededor, se ubicarán las fichas de extremos a centros ubicando primero las torres en los dos extremos inferiores, posteriormente los caballos, luego los alfiles y por último en el centro el rey y la reina, por delante de ellos los peones. Luego entregamos ajedrez por parejas o grupos según la disposición y deberán acomodar las fichas de forma correcta	Descubrimiento guiado

		 Actividad N°3 Explicación de movimiento de fichas iniciando con los peones, Se dispone un tablero los estudiantes se organizarán a su alrededor, se indica que el primer movimiento del peón puede avanzar 2 casillas luego solamente 1, y su forma de capturar es en diagonal, luego se entregan ajedrez ubican los peones y comienzan a realizar movimiento de peones 	

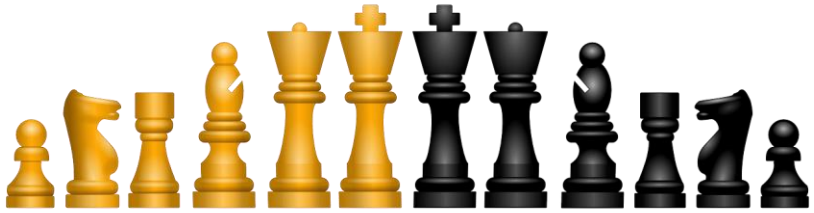
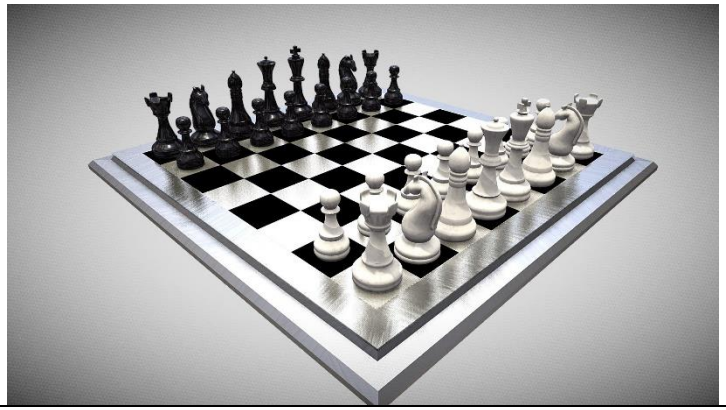
	15 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Inicialmente se procede con el conteo de fichas y guardado del ajedrez de manera adecuada posteriormente a esto se procede con una evaluación de la clase por medio de preguntas donde ellos como grupo detecten sus habilidades y falencias y con base en sus respuestas se realiza una reflexión de aceptación, mejora y motivación. Y por último se realizan estiramientos tanto de tren inferior como superior. 	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: se buscarán realizar diferentes tipos de calentamientos y actividades asociadas a la actividad central y con el fin de generar estímulos diferentes y buscar descarga de energía para posterior juego de ajedrez **Momento central:** Se identificará la concentración de los alumnos con las explicaciones por medio de preguntas sobre el tema central sobre ajedrez, posición del tablero, ubicación de fichas **Momento final:** Diferentes alternativas y dinámicas de flexibilidad y buen manejo de los materiales
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre la historia, piezas y tablero de ajedrez **Asociadas a lo procedimental:** Identificar la adherencia y el entendimiento de las piezas, historia y tablero de ajedrez **Asociadas a lo actitudinal:** Analizar la actitud de los estudiantes sobre el ajedrez
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Ajedrez

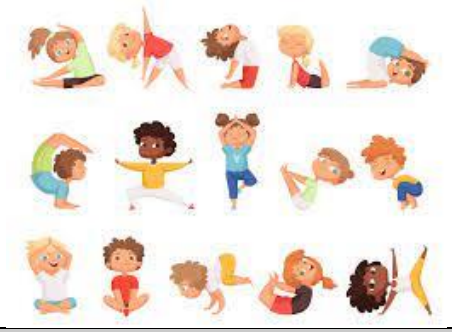
LUGAR	OBJETIVOS
Veredas **La Clara- lunes** **La Pastorcita- martes** **La Mejía- miércoles** **La Enea - miércoles**	**CONCEPTUAL:** Identificar aspectos generales sobre el ajedrez mediante la recepción de términos explicados **PROCEDIMENTAL:** Identificar las destrezas mentales y físicas de los niños del programa De escuelas saludables, en la realización de actividades sobre el ajedrez **ACTITUDINAL:** identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes al ajedrez
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ajedrez	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
marzo **22** **23** **24** **25**	30 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular dinámica y despeamientos Movilidad articular caudal – cefálica: mediante skipping más movilidad Posteriormente se realiza juego Pato, Pato, Ganso Se ubican los alumnos en una circunferencia, uno de los alumnos saldrá de la misma y comenzará a tocar las cabezas de sus compañeros diciendo, pato, pato, pato…. Cuando diga ganso ese compañero deberá correr en sentido contrario a su compañero y llegar más rápido a su	Mando directo Descubrimiento guiado

		puesto que el, luego el que no llegue al puesto se dispondrá a salir de la circunferencia y reiniciar el juego. TODOS DEBEN PARTICIPAR 	
	45 minutos	**<u>Momento central</u>** Para la parte central se realiza una retroalimentación sobre las enseñanzas de las sesiones anteriores (Tablero, fichas y movimientos) además de esto se les recomienda practicar el ajedrez en sus celulares mediante aplicación, con el fin de dinamizar las sesiones. Actividad N°1 ¿Quién soy? Se divide el grupo en 4 equipos del mismo número de integrantes, los cuales se ubicarán en hileras uno tras otro, los primeros de cada hilera correrán a buscar la ficha previamente mencionada por el profesor y llevarla a un aro que estará ubicado al lado de su hilera. Se ubicaría atrás de la hilera y los demás compañeros realizaran la misma acción. Ganará el equipo que consiga más fichas o más puntos	Mando directo

		 Actividad N°2 Ubicación de las fichas sobre el tablero dinámico Se divide el grupo en dos equipos del mismo número de integrantes, se ubicarán en hileras, se dispondrá un tablero en medio de la cancha, a cada equipo se le asignaran un color blanco o negro, cuando suene el silbato correcto cogerá una ficha y la ubicara de forma correcta en el tablero 	Descubrimiento guiado

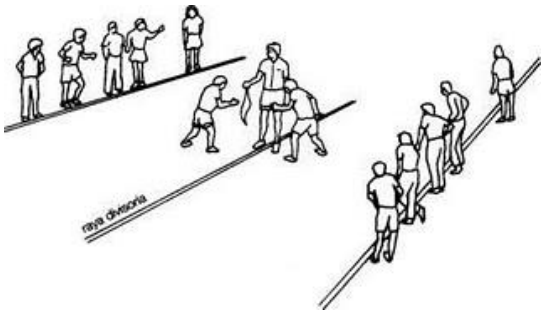
		Actividad N°3 Explicación de movimiento de fichas torres y caballos, Se dispone un tablero los estudiantes se organizarán a su alrededor, se indica que el movimiento de la torre la cual se mueve de forma horizontal o vertical cuantas casillas le sea posible, el caballo se mueve en L se utiliza dinámica de juego de silabas para su movimiento (CA-BA-LLI-TO) luego se entregan ajedrez ubican Las torres y los caballos y comienzas a realizar sus movimientos 	
	15 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Inicialmente se procede con el conteo de fichas y guardado del ajedrez de manera adecuada posteriormente a esto se procede con una evaluación de la clase por medio de preguntas donde ellos como grupo detecten sus habilidades y falencias y con base en sus respuestas se realiza una reflexión de aceptación, mejora y motivación.	Mando directo

		Y por último se realizan estiramientos tanto de tren inferior como superior. 	

OBSERVACIONES
Momento inicial: se buscarán realizar diferentes tipos de calentamientos y actividades asociadas a la actividad central y con el fin de generar estímulos diferentes **Momento central:** Se identificará la concentración de los alumnos con las explicaciones por medio de preguntas sobre el tema central sobre ajedrez **Momento final:** Diferentes alternativas y dinámicas de flexibilidad y buen manejo de los materiales
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre la historia, piezas y tablero de ajedrez **Asociadas a lo procedimental:** Identificar la adherencia y el entendimiento de las piezas, historia y tablero de ajedrez **Asociadas a lo actitudinal:** Analizar la actitud de los estudiantes sobre el ajedrez
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Ajedrez, conos, aros

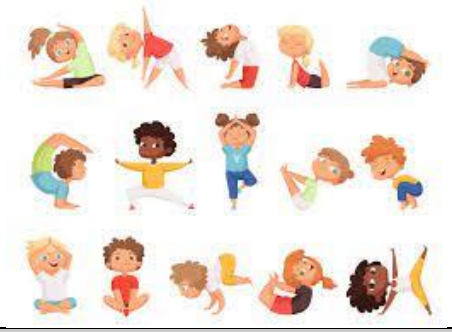
LUGAR	OBJETIVOS
Veredas **La Clara- lunes** **La Pastorcita- martes** **La Mejía- miércoles** **La Enea - miércoles**	**CONCEPTUAL:** Identificar aspectos generales sobre el ajedrez mediante la recepción de términos explicados **PROCEDIMENTAL:** Identificar las destrezas mentales y físicas de los niños del programa De escuelas saludables, en la realización de actividades sobre el ajedrez **ACTITUDINAL:** identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes al ajedrez
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ajedrez	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
marzo de 2023 **27** **28** **29** **30** **31**	30 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular dinámica y despeamientos Movilidad articular caudal – cefálica: mediante skipping más movilidad Posteriormente se realiza juego Pañuelito Se ubican 2 equipos uno al frente del otro a una distancia de 10 metros, a los 5 metros estará ubicado un pañuelo, cada equipo se enumerará del 1 al número de integrantes, el profesor dirá un número los cuales	Mando directo Descubrimiento guiado

		deberán salir en busca del pañuelo y tratara de llevarlo a su zona. Ganará el equipo que más punto logre. 	
	45 minutos	**<u>Momento central</u>** Para la parte central se realiza una retroalimentación sobre las enseñanzas de las sesiones anteriores (Tablero, fichas y movimientos) además de esto se les recomienda practicar el ajedrez en sus celulares mediante aplicación, con el fin de dinamizar las sesiones. Actividad N°1 Guerra de peones Se ubican en parejas o grupos de 4 personas, se les entrega un tablero y 8 peones blanco y 8 peones negros, los ubicaran en las dos primeras hileras de manera intercalada, comenzaran a realizar movimientos de peones y realizando capturas, ganara el el estudiante o pareja que logre capturar más peones	Mando directo

		 Actividad N°2 Guerra de peones dinámica Se ubican en dos equipos del mismo número de integrantes, se ubican en hileras, a 12 metros se ubicará un tablero y 8 peones blancos y 8 negros, al escuchar el silbato los primeros de cada hilera saldrán corriendo a realizar un movimiento de peón, ganara el equipo que mas peones capture 	Descubrimiento guiado

		Actividad N°3 Explicación de movimiento de fichas reina y rey, Se dispone un tablero los estudiantes se organizarán a su alrededor, se indica que el movimiento de la reina la cual se mueve de forma horizontal o vertical, diagonal cuantas casillas le sea posible, el rey se mueve una casilla vertical, horizontal o diagonal. luego se entregan ajedrez ubican Las torres y los caballos y comienzas a realizar sus movimientos 	
	15 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Inicialmente se procede con el conteo de fichas y guardado del ajedrez de manera adecuada posteriormente a esto se procede con una evaluación de la clase por medio de preguntas donde ellos como grupo detecten sus habilidades y falencias y con base en sus respuestas se realiza una reflexión de aceptación, mejora y motivación.	Mando directo

		Y por último se realizan estiramientos tanto de tren inferior como superior. 	

OBSERVACIONES
Momento inicial: se buscarán realizar diferentes tipos de calentamientos y actividades asociadas a la actividad central y con el fin de generar estímulos diferentes **Momento central:** Se identificará la concentración de los alumnos con las explicaciones por medio de preguntas sobre el tema central sobre ajedrez **Momento final:** Diferentes alternativas y dinámicas de flexibilidad y buen manejo de los materiales
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre la historia, piezas y tablero de ajedrez **Asociadas a lo procedimental:** Identificar la adherencia y el entendimiento de las piezas, historia y tablero de ajedrez **Asociadas a lo actitudinal:** Analizar la actitud de los estudiantes sobre el ajedrez
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Ajedrez, conos, aros

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad física	**Grupo estilos de vida saludables 7 AM**	**Alejandro Ospina Ospina**

LUGAR	OBJETIVOS
Estadio Nando Alvarez	**CONCEPTUAL:** Identificar la importancia de la practica regular de actividad física y los hábitos de vida saludables con el fin de disminuir o controlar enfermedades de base **PROCEDIMENTAL:** Desarrollar actividades o ejercicios adecuados e idóneos que les permita desarrollar sus capacidades y les ayude a realizar sus labores diarias con mayor facilidad, además de buscar adherencia a dicha practica **ACTITUDINAL:** Identificar fortalezas y debilidades en la ejecución de ejercicios además de interpretar la actitud de los participantes en las diferentes dinámicas
CONTENIDO TEMÁTICO	
Desarrollo de las capacidades físicas (Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) promoción de estilos de vida y habitos saludables	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
	10 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo socializando el objetivo y la metodología de trabajo. Posteriormente se realiza: Calentamiento	Mando directo

marzo **de 2023** **6** **7**		- Movilidad articular (Estática o dinámica) se realiza de manera caudal cefálica (de los pies a la cabeza) - Movilidad de cadera en colchoneta (movimientos amplios de cadera) Activación dinámica general: - Mediante trote - Mediante juegos grupales de relevos - Mediante rumba aeróbica - Mediante ejercicios coordinativos 	
8 **9** **10** **21**	45 minutos	**<u>Momento central</u>** Carga semana (marzo 6, 7, 8, 9 Y 10) 4 series de 1 minuto de trabajo con 20 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 70 % Lunes: Trabajo de fuerza de tren inferior con banda elástica Martes: Trabajo enfocado en la resistencia aeróbica mediante ejercicios cardiovasculares Miércoles: Trabajo enfocado en la zona core Jueves: Trabajo de fuerza de tren superior con mancuerna. Viernes: Trabajo de fuerza pierna y glúteo con elementos	Mando directo

22 **23** **24**		Carga semana (marzo 21, 22, 23, 24) 4 series de 20 repeticiones con 20 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 75 % Lunes: Trabajo de fuerza de tren inferior con propio peso Martes: Trabajo coordinativo Miércoles: Trabajo con bandas elásticas full body metodología tabata Jueves: Trabajo de fuerza de tren superior con mancuerna y propio peso Viernes: Trabajo de fuerza pierna y glúteo con elementos, combinado con ejercicios cardiovasculares Ejercicios: - trabajos de velocidad de reacción - puente de glúteo - trabajo de zona media - patada de glúteo - trabajos cardiovasculares - Press militar - sentadillas (variantes) - Push ups - zancada - planchas - zona core - super man core - hip thrust - patada de glúteo - copa - vuelos - Jumping jacks - Patada de tríceps	

		- Curl de bíc  eps	
		<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo

@inderguarne
Instituto Municipal para el Desarrollo
y la Practica del Deporte, la recreación
y el aprovechamiento del tiempo libre
INDER GUARNE
NIT: 811007013-1, carrera 53 No 46A-368,
Teléfono: (604) 424 62 20
email: inder@guarne-antioquia.gov.co
www.inder-guarne-antioquia.gov.co

OBSERVACIONES
Momento inicial: Se buscará una metodología diferente de calentamiento, dependiendo de las habilidades desarrolladas por el grupo y sus preferencias **Momento central:** Se identificará la coordinación y concentración de los participantes para seguir los pasos y las actividades propuestas, además de la correcta ejecución técnica de los ejercicios propuestos **Momento final:** Momento de relajación y de bajar la temperatura corporal y pulsaciones, además de evaluar la sesión
Asociadas a lo conceptual: identifican los diferentes ejercicios y a que grupo muscular esta enfocado. **Asociadas a lo procedimental:** Se muestra mejoría en los aspectos técnicos en la ejecución de los ejercicios con el paso de las semanas **Asociadas a lo actitudinal:** Los participantes muestran buena actitud frente a los ejercicios y las metodologías utilizadas en las sesiones de trabajo
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Bandas elásticas, balón medicinal, bastones, aros, mancuernas, colchonetas

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad física	**Hidroaerobicos 7 AM**	**Alejandro Ospina Ospina**

LUGAR	OBJETIVOS
Piscina municipal	**CONCEPTUAL:** Identificar la importancia de la practica regular de actividad física y los hábitos de vida saludables y los beneficios que trae realizar actividad física en el medio acuático con el fin de disminuir o controlar enfermedades de base **PROCEDIMENTAL:** Desarrollar actividades o ejercicios adecuados e idóneos en el medio acuáticos los cuales que les permita desarrollar sus capacidades y les ayude a realizar sus labores diarias con mayor facilidad, además de buscar adherencia a dicha practica **ACTITUDINAL:** Identificar fortalezas y debilidades en la ejecución de ejercicios además de interpretar la actitud de los participantes en las diferentes dinámicas
CONTENIDO TEMÁTICO	
Desarrollo de capacidades físicas y habilidades de la natación	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
	15 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo socializando el objetivo y la metodología de trabajo. Además de esto se verifica que todos los usuarios cumplan con la normativa para el ingreso a la piscina	Mando directo

marzo **de 2023** **13** **14** **15** **16** **17** **27** **28**		(traje de baño en licra y que no porten aretas, anillos o elementos de metal) **<u>Se da inicio al calentamiento dentro del agua</u>** - Movilidad articular (Estática o dinámica) se realiza de manera caudal cefálica (de los pies a la cabeza) - Taloneo - Skipping - Movimientos de cadera con diferentes ángulos - Jumping jacks - Pasos básicos de hidroaerobicos - Juegos grupales competitivos - Desplazamientos - Tijeras 	Mando directo

29 **30** **31**	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Para el momento se entregan las indicaciones necesarias, se vuelve a explicar el objetivo de la sesión y se comienza a desarrollar las actividades propuestas Carga semanal (13, 14, 15, 16 y 17 de marzo) trabajo a una intensidad de 75 % Martes: Trabajo enfocado en la fuerza general y el trabajo cardiovascular Miércoles: Trabajo de flotabilidad Jueves: Trabajo enfocado en la fuerza de tren superior utilizando elementos externos como barriletes y tablas Viernes: Trabajo de zona core y cardio Sábado: Trabajo de fuerza general y resistencia  	Mando directo

		Carga semanal (27, 28, 29, 30 y 31 de marzo) trabajo a una intensidad de 80 % Martes: Trabajo enfocado los desplazamientos Miércoles: Trabajo de flotabilidad Jueves: Trabajo enfocado en la fuerza de tren inferior utilizando elementos externos como barriletes y tablas Viernes: Trabajo de zona core y desplazamientos con estilos de natación Sábado: Trabajo de fuerza general y resistencia 	
	5 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación Se pregunta por sensaciones de la sesión y recomendaciones generales, se les recomienda la puntualidad	Mando directo
OBSERVACIONES			

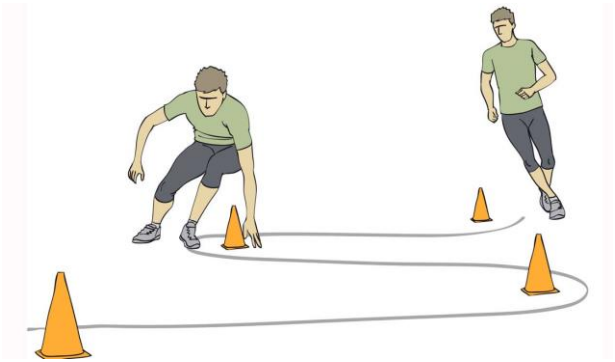
Momento inicial: **Momento central:** **Momento final:**
Asociadas a lo conceptual: Los usuarios identifican la importancia de realizar trabajos en el medio acuático, además, socializan mejorías en movilidad y dolores articulares **Asociadas a lo procedimental:** Los usuarios realizan los ejercicios de manera armónica y con buena técnica, muestran mejoría sesión tras sesión **Asociadas a lo actitudinal:** Los participantes muestran buena actitud frente a los ejercicios y las metodologías utilizadas en las sesiones de trabajo
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Barriletes, tablas, bafle, pelotas, aros

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad física	**Grupos de personas mayores rurales**	**Alejandro Ospina Ospina**

LUGAR	OBJETIVOS
Veredas: **La Clara- lunes** **La Pastorcita- martes** **La Mejía- miércoles** **Chaparral ll- jueves**	**CONCEPTUAL:** Identificar el termino de actividades musicalizadas mediante la realización de ejercicios aeróbicos y rumba en los adultos mayores de la zona rural del municipio **PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física y motora y los estilos de vida saludables por medio de actividades musicalizadas enfocada en el trabajo de resistencia **ACTITUDINAL:** reconocer fortalezas y debilidades individuales frente a las actividades musicalizadas, además de la coordinación y la concentración
CONTENIDO TEMÁTICO	
Actividades musicalizadas	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
6, 7, 8, 9 y 10 de marzo	10 Minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo a realizar Posteriormente se realiza: Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la	Mando directo

6, 7, 8, 9 y 10 de marzo		sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos) De manera céfalo – caudal 	
	15 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en actividad musicalizadas de la siguiente manera. Circuito de desplazamientos coordinativos con platillos, bastones, cuerdas Se forman 3 equipos del mismo número de integrantes cada uno estará en una estación: Estación N°1: Desplazamientos lateral sobre platillos Estación N°2: Desplazamientos sobre bastones adelante y atrás Estación n°3: Desplazamientos sobre cuernas	Mando directo Descubrimiento guiado

6, 7, 8, 9 y 10 de marzo	25 minutos	 Ejercicios aeróbicos musicalizados - Electrónica - Merengue - Salsa - Electrónica - Rock and roll - Tabata - Porro - Electrónica Trabajo a una intensidad del 70 % ya que la sesión esta enfocada al trabajo de resistencia	

			
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: Se buscará una metodología diferente de calentamiento, dependiendo de las habilidades desarrolladas por el grupo y sus preferencias **Momento central:** Se identificará la coordinación y concentración de los participantes para seguir los pasos y las actividades propuestas **Momento final:** Momentos de calma y buscar nuevas estrategias con los gustos de las personas mayores
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre el verdadero significado del de los trabajo musicalizados y su importancia

Asociadas a lo procedimental: sacar conclusiones sobre la actuación de los participantes en los trabajos, entendimiento de las actividades y su desarrollo **Asociadas a lo actitudinal:** analizar la actitud, que se cumpla el objetivo de trabajo cooperativo y diversión
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Conos, cuerdas, bastones, bafle

LUGAR	OBJETIVOS
Veredas: **La Clara- lunes** **La Pastorcita- martes** **La Mejía- miércoles** **Chaparral ll- jueves**	**CONCEPTUAL:** Identificar el termino de cooperación mediante la realización de juegos recreativos grupales **PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física y motora por medio de actividades recreativas enfocadas al trabajo en equipo **ACTITUDINAL:** reconocer fortalezas y debilidades individuales frente a las actividades que requieren trabajo en equipo
CONTENIDO TEMÁTICO	
Juegos recreativos grupales	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
13, 14, 15, 16 y 17 de marzo	10 Minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Posteriormente se realiza: Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. De manera céfalo – caudal	Mando directo

			
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en actividad recreativas grupales divididas en: Actividad 1. Juego de relevos por grupos Se divide el grupo en la misma cantidad de usuarios y se ubican en hileras, es decir, uno detrás del otro, cada equipo tendrá una pelota en la primera persona de la fila la cual deberá pasar por detrás de la cabeza hasta llegar al último el cual deberá desplazarse a un punto previamente acordado al regresar se ubicará al inicio de la hilera y repetirá el proceso.	Mando directo Descubrimiento guiado

		 Actividad 2 Pato, pato, ganso Se ubica el grupo en una circunferencia, se dispone uno de los participantes a salir del círculo, este deberá ir tocando las cabezas de sus compañeros diciéndoles pato, pato…. Cuando diga ganso a la persona que le diga deberá salir desplazándose por fuera de la circunferencia y llegar lo más  rápido posible al lugar de ese compañero	

		Actividad 3 Se ubican en grupos de 8 personas, cada grupo deberá tener una sábana y una pelota, la cual deberán transportar de un punto a otro lanzándola para poder avanzar (no se puede caer la pelota de la sabana) 	
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: Se buscará una metodología diferente de calentamiento, dependiendo de las habilidades desarrolladas por el grupo **Momento central:** Se identificará el trabajo en equipo, y la capacidad de cada uno de los participantes para desarrollar actividades que implican trabajar con otros compañeros si ese es el caso, preguntarle a cada usuario y trabajar en ello

Momento final: Momentos de calma y buscar nuevas estrategias con los gustos de las personas mayores
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre el verdadero significado del trabajo en equipo **Asociadas a lo procedimental:** sacar conclusiones sobre la actuación de los participantes en los trabajos, entendimiento de las actividades y su desarrollo **Asociadas a lo actitudinal:** analizar la actitud, que se cumpla el objetivo de trabajo cooperativo y diversión
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Pelotas, sabanas, conos

LUGAR	OBJETIVOS
Veredas: **La Clara- lunes** **La Pastorcita- martes** **La Mejía- miércoles** **Chaparral II- jueves**	**CONCEPTUAL:** Identificar el termino de fuerza general mediante la realización de ejercicios de fuerza con implementos, tanto de tren inferior como de tren superior **PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física y motora por medio de ejercicios de fuerza general con implementos tales como mancuernas adaptadas, bastones y sillas **ACTITUDINAL:** reconocer fortalezas y debilidades individuales frente a la realización de ejercicios de fuerza general con implementos,
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ejercicios de fuerza general con implementos	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
21, 22, 23, 24 y 25 de marzo	10 Minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Posteriormente se realiza: Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. De manera céfalo – caudal Dinámica: mediante skipping y movilidad de cada segmento corporal	Mando directo

			
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en trabajos de fuerza general con implementos **Ejercicios de tren superior con mancuernas adaptadas.** - Vuelos laterales y frontales - Copa - Curl de bíceps - Press militar Los ejercicios se ejecutarán durante 1 minuto con una intensidad moderada adaptada a cada uno de los usuarios cada uno determinara su intensidad y se repetirán 4 veces Con un descanso entre cada serie de 1 minuto Con una densidad 1-1	Mando directo

		 **Ejercicios de tren inferior con bastón** - Sentadilla con bastón - Extensión de cadera - Abducción de cadera - Pantorrilla Los ejercicios se ejecutarán durante 1 minuto con una intensidad moderada adaptada a cada uno de los usuarios cada uno determinara su intensidad y se repetirán 4 veces Con un descanso entre cada serie de 1 minuto Con una densidad 1-1	Mando directo

			
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo

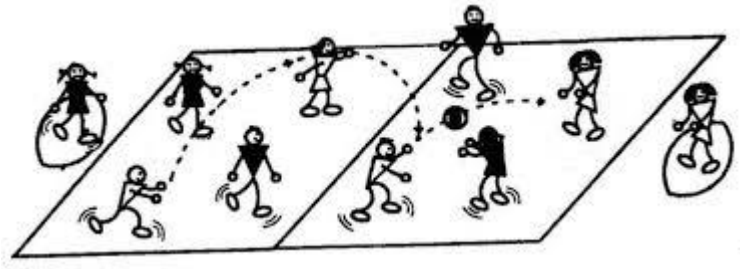
OBSERVACIONES
Momento inicial: Se desarrolla dinámica de calentamiento con movilidad articular dinámica con el fin de desarrollar una mayor lubricación en las articulaciones y aumento de temperatura corporal de las personas mayores **Momento central:** Se identifica molestias en alguno de los segmentos corporales de los adultos mayores, además se les recomienda realizar este tipo de actividades de fuerza en casa **Momento final:** Momentos de calma y buscar nuevas estrategias con los gustos de las personas mayores

Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre el significado de fuerza y su importancia en las labores que ejecutan en su día a día **Asociadas a lo procedimental:** sacar conclusiones sobre la actuación de los participantes en los trabajos, entendimiento de las actividades y su correcta ejecución técnica, entendiendo patologías y dolencias **Asociadas a lo actitudinal:** analizar la actitud, que se cumpla el objetivo y la adherencia a los trabajos de fuerza
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Mancuernas adaptadas, bastones

LUGAR	OBJETIVOS
Veredas: **La Clara- lunes** **La Pastorcita- martes** **La Mejía- miércoles** **Chaparral II- jueves**	**CONCEPTUAL:** Identificar el termino de juego predeportivo en los adultos mayores, ejecutando juego preparatorio para las olimpiadas del adulto mayor **PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física y motora por medio de juegos predeportivos, con el fin de interiorizarlo y prepararlos para participación en olimpiadas **ACTITUDINAL:** reconocer fortalezas y debilidades individuales frente a la realización del juego predeportivo, además de determinar actitud para la realización del mismo
CONTENIDO TEMÁTICO	
Predeportivo	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
27, 28, 29, 30 y 31 de marzo	10 Minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Posteriormente se realiza: Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. De manera caudal- cefálica es decir de los pies a la cabeza (Tobillos, rodillas, caderas, tronco, hombros, codos, muñecas y cuello)	Mando directo

			
	20 minutos	Con el fin de aumentar la temperatura corporal se desarrolla movimientos aeróbicos mediante actividad musicalizadas. - Electrónica - Porro - Salsa - Merengue - Electrónica 	Mando directo

	20 minutos	Predeportivo balón mano Se divide el grupo en 2 equipos del mismo número de integrantes, cada equipo estará ubicado en una zona determinada previamente, el juego consiste en pasar una pelota y llevarla a la zona del equipo contrario, los participantes deberán pasar la pelota, los contrarios no pueden permitir que el balón llegue a un rival en su zona Determinaciones: - No arrebatar la pelota - No dejar caer la pelota al piso al momento de recepcionar la pelota - No deberá correr con la pelota 	Mando directo
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo
OBSERVACIONES			

Momento inicial: Se desarrolla dinámica de calentamiento con movilidad articular con el fin de desarrollar una mayor lubricación en las articulaciones y aumento de temperatura corporal de las personas mayores **Momento central:** Se identifica molestias en alguno de los segmentos corporales de los adultos mayores, además se les recomienda realizar ejercicios de coordinación óculo manual **Momento final:** Momentos de calma y buscar nuevas estrategias con los gustos de las personas mayores
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre el significado de los juegos predeportivos y su importancia en las al momento de realizar actividades grupales **Asociadas a lo procedimental:** sacar conclusiones sobre la actuación de los participantes en los trabajos, entendimiento de las actividades y su correcta ejecución técnica, entendiendo patologías y dolencias **Asociadas a lo actitudinal:** analizar la actitud, que se cumpla el objetivo y la adherencia a los trabajos predeportivos
MATERIALES - IMPLEMENTOS
conos, pelotas, bafle