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:		Laura Marcela Parra Espinosa
Número de Cédula		1036965542
Dirección:		Vereda la hondita
Ciudad/Municipio:		Guarne Antioquia
Número de Teléfono:		3136642394
Email:		lmpe.2108014@gmail.com
Fecha:		30 Marzo del 2023
Acta de Pago:		2
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	ahorros
	Número	16100019195
Valor Total del Contrato:	$	14.700.000

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotora de actividad física en los programas Escuelas saludables, estilos de vida saludables con aeróbicos rurales y grupos de la tercera edad en el municipio de Guarne. N 087	1	$ 2.100.000,00	$ 2.100.000,00

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

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

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

Seleccione una opción.	SI	NO	**X**

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	2023-03-28, 01:46:45 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	febrero de 2023
Periodo de Cotización Para Salud	febrero de 2023
Empresa	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1036965542
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	62304578
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1992991012
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 351.800
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800224808	230301	PORVENIR	1	$ 185.600	$ 4.300
N900604350	EPS040	ALIANZA MEDELLIN ANTIOQUIA EPS SAS (SAVIA SALUD)	1	$ 145.000	$ 3.400
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 6.100	$ 200
N890900841	CCF04	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DE ANTIOQUIA COMFAMA	1	$ 7.000	$ 200
		SubTotales:		$ 343.700	$ 8.100
		Total a Pagar:			$ 351.800

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, 28 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: LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA

Documento de Identidad: CC 1036965542

Usuario: LAURA PARRA

Teléfono: 3136642394

Número de Planilla: 62304578

Fecha de Recepción: 28 de marzo de 2023

Periodo de Cotización: 2023-02

Información relacionada a Pensiones

Administradora: 230301 - PORVENIR
Número de empleados: 1
Valor: $189.900

Información relacionada a Salud

Administradora: EPS040 - ALIANZA MEDELLIN ANTIOQUIA EPS SAS (SAVIA SALUD)
Número de empleados: 1
Valor: $148.400

Información relacionada a Cajas de Compensación Familiar

Administradora: CCF04 - CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DE ANTIOQUIA COMFAMA
Número de empleados: 1
Valor: $7.200

Información relacionada a Riesgos

Administradora: 14-11 - ARL SURA
Número de empleados: 1
Valor: $6.300

Total Pagado: $351.800

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		**Supervisor del Contrato:**	**Oscar Alexander Guevara Saavedra**	
Contratista:	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA	**Objeto del contrato:**	Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotora de actividad física en los programas Escuelas saludables, estilos de vida saludables con aeróbicos rurales y grupos de la tercera edad en el municipio de Guarne.	**No. Del contrato:**	087

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	Informé de forma verbal a la comunidad atendida sobre todos los programas realizados por la institución y la importancia de participar en ellos.	Planilla	311usuarios	Se enfatiza a los usuarios el participar en los programas los cuales les ayuda a mantener un buen estilo de vida saludable
2	Acompañar los eventos locales que se realicen en el municipio, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual	Este mes se realizó súper clase acua que se realizó el día 16 de marzo, la cual apoyé con el calentamiento al iniciar la clase. También apoyé al terminar el evento a recoger todos los materiales utilizados y a dejar el lugar limpio.	Fotografía	44 usuarios	Los usuarios que asistieron al evento manifestaron estar muy contentos con las actividades realizadas y que sigamos con este tipo de eventos.
		El día 11 de este mes asistí al evento copa departamental de fondo y	Fotografía	Participantes	El evento estuvo bien organizado. Quedo atenta a

		semifondo de atletismo, la cual apoyé con tomar la asistencia de los participantes.		que asistieron al evento	otros eventos.
3	Acompañar los eventos regionales que se desarrollen en el departamento de Antioquia en los que participe en representación del municipio de Guarne, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual	En este periodo no se requirió de mi apoyo.	N/A	N/A	Quedo atenta a próximos eventos
4	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña en el marco del desarrollo de su objeto contractual	Realice registros fotográficos y toma de asistencia de la población asistente a los programas de los cuales yo realizo para así llevar un control en los procesos.	Fotografías/ planillas	311 usuarios	Realice registros fotográficos y toma de asistencia de la población asistente a los programas de los cuales yo realizo para así llevar un control en los procesos.
5	Aplicar de manera adecuada y oportuna los correctivos y estímulos a los participantes de las sesiones que acompaña en el marco de su objeto contractual.	Al inicio década clase recomiendo a los usuarios trabajar al ritmo de cada uno, promoviendo el autocuidado y con responsabilidad. Se les recuerda a los grupos de la buena asistencia para seguir llevando los programas a cada vereda y buen compromiso y puntualidad.	Fotografías/ planillas	311 usuarios	La población responde muy positivamente y muestran un gran avance en las actividades propuestas que llevamos cada semana
6	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo.	Realice un informe donde se describe detalladamente las actividades realizadas durante el periodo y la población asistente a las sesiones de clase que se impacta positiva y activamente para así llegar a cada	Informe	311 usuarios	En este informe también se describe las actividades que realice durante el periodo y así tener un control de mi trabajo realizado.

		vereda del municipio de Guarne.			
7	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	Antes de iniciar cada clase invité a la comunidad a que participen en los diferentes programas que ofrece el instituto de deportes, para que mediante la voz a voz se llegue a toda la comunidad guarneña.	Planillas	311 usuarios	También se hizo énfasis a los usuarios en compartir la información para impactar a más persona por medio de la actividad física, deporte y recreación.
8	Participar en el desarrollo de las jornadas pedagógicas que se programen en la entidad con la finalidad de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos del programa que acompaña	El día 2 de este mes asistí a reunión por parte de la coordinación de actividad física, la cual se trataron temas sobre el nuevo formato de planeación para escuelas, adulto mayor y aeróbicos	Fotografía	promotores y coordinador que asistieron	Se le informa al coordinador sobre la inconsistencia que hay en el grupo de aeróbicos en la vereda San Ignacio.
		El día 9 de este mes asistí a la reunión por parte del coordinador de actividad física, la cual hicimos varias actividades para fortalecer el trabajo en equipo.	Fotografía	Promotores que asistieron	Las actividades estuvieron muy buenas y llenas de mucho aprendizaje. Se realizaron en Centro Vida.
		El día 23 de este mes asistí a la capacitación de rumba aeróbica por parte del promotor Victor Rúa, la cual realizamos un repaso de todos los géneros y pasos que hemos aprendido en el transcurso de las capacitaciones.	fotografía	promotores que asistieron	Esta capacitación se realizó en el Inder Guarne.

9	Aeróbicos rurales, doce (12) sesiones semanales.	Realicé clases musicalizadas en las siguientes veredas: Chaparral, Colorado, Juan XXIII y Berracal, estas se realizan dos veces a la semana cada 15 días. El Alto de la Virgen, Sango y Mejía, se realiza un solo cada 15 días, y la vereda san Ignacio. Se utiliza música muy variada acorde a la población atendida tales como: salsa merengue, bachata, rock and roll, country, afro, salsa choke, porro y aeróbicos para trabajar resistencia y un poco de trabajo funcional con el propio peso. También se trabaja y se les recuerda mucho durante la clase controlar y manejar bien la respiración en los momentos altos de la clase y la buena hidratación durante la clase. En la vereda San Ignacio no se ha podido iniciar clases por falta de asistencia con la comunidad, se le hace el llamado de atención para poder llevar a cabo el programa.	Planillas y fotografías	80 usuarios	La comunidad responde positivamente con las clases realizadas. En la vereda San Ignacio no adjunto planillas ni fotografías ya que no se iniciado clases por falta de asistencia por parte de la comunidad.
10	Seis (6) sesiones semanales de actividad física con grupos gerontológicos de la zona rural.	En los grupos de Adulto Mayor Mosquita, San Ignacio, Montañez y Guamito. Este mes se realizó rumba, juegos recreativos, trabajos de fuerza con bastón y juegos pre deportivos.	Planillas y fotografías	68 usuarios	La población responde muy bien a las actividades y con buenas expectativas para este año.

11	Once (11) sesiones semanales de actividades en el programa Escuelas saludables	En los siguientes centros educativos: Mosquita, San Ignacio, Montañés, Guamito y Toldas en este periodo realice con los estudiantes ajedrez, se da repaso a de la inducción y se avanza con todas las fichas.	Planillas y fotografías	163 estudiantes	Los estudiantes responden muy bien a las actividades realizadas y muy buen apoyo con los coordinadores de las escuelas.
12	Acompañamiento a las actividades que determine la Gerencia, con previa antelación, para el buen funcionamiento y fortalecimiento del Instituto en la atención a los usuarios del INDER – GUARNE.	En este periodo no se requirió de mi apoyo.	N/A	N/A	Quedo atenta a próxima actividad.
LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA					
Firma de Quien Reporta					
Visto Bueno				**Aprobado**	

Fecha:	**16/03/2023**	**Fecha:**	**11/03/2023**
Número de Actividad Contractual:	**2**	**Número de Actividad Contractual:**	**2**
Lugar:	**Piscina municipal**	**Lugar:**	**Estadio municipal**
Actividad	**Súper clase acua**	**Actividad**	**Copa de atletismo**
			

Fecha:	**02/03/2023**	**Fecha:**	**09/03/2023**
Número de Actividad Contractual:	**8**	**Número de Actividad Contractual:**	**8**
Lugar:	**Auditorio inder**	**Lugar:**	**Centro vida**
Actividad	**Reunión**	**Actividad**	**reunión**
			

Fecha:	**23/03/2023**	**Fecha:**	**22/03/2023**
Número de Actividad Contractual:	**8**	**Número de Actividad Contractual:**	**9**
Lugar:	**Auditorio inder**	**Lugar:**	**chaparral**
Actividad	**Capacitación**	**Actividad**	**aeróbicos**
			

Fecha:	**22/03/2023**	**Fecha:**	13/03/2023
Número de Actividad Contractual:	**8**	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	**colorado**	**Lugar:**	Juan XXIII
Actividad	**Aeróbicos**	**Actividad**	aeróbicos
			

Fecha:	**15/03/2023**	**Fecha:**	**24/03/2023**
Número de Actividad Contractual:	**8**	**Número de Actividad Contractual:**	**8**
Lugar:	**Berracal**	**Lugar:**	**Alto de la Virgen**
Actividad	**aeróbicos**	**Actividad**	**aeróbicos**
			

Fecha:	**10/03/2023**	**Fecha:**	17/03/2023
Número de Actividad Contractual:	**8**	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	**Sango**	**Lugar:**	Mejía
Actividad	**aeróbicos**	**Actividad**	Aerobicos
			

Fecha:	**13/03/2023**	**Fecha:**	14/03/2023
Número de Actividad Contractual:	**10**	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	**mosquita**	**Lugar:**	San Ignacio
Actividad	**Personas mayores**	**Actividad**	Personas mayores
			

Fecha:	**08/03/2023**	**Fecha:**	23/03/2023
Número de Actividad Contractual:	**10**	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	**montañés**	**Lugar:**	guamito
Actividad	**Personas mayores**	**Actividad**	Personas mayores
			

Fecha:	**15/03/2023**	**Fecha:**	17/03/2023
Número de Actividad Contractual:	**11**	**Número de Actividad Contractual:**	11
Lugar:	**Escuela montañés**	**Lugar:**	Escuela toldas
Actividad	**recreación**	**Actividad**	Recreación
			

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar: Chaparal | monitor: Laura Parra | Mes: Marzo

#	Nombres Completos	Telefono	06	08	22	Firmas
	Karina Muñoz	3746255				
1	Martha Pulgarin	3105746510	+	-	-	
2	Yuly Natalia Montoya	3218708429	-	-	-	Laura
3	Martha Dolly Montoya	3148663444	-	-	+	Yuly Natalia M.
4	Sirla Milena Jaramillo	3007810695	-	-	-	
5	Yedis Ortiz Herrera	3234674229	+	-	-	
6	Diana Montoya	3148769480	-	-	-	Diana Montoya
7	Paulo B Fonelore	3005355403	-	-	+	Paulo B F
8	Sara Ortiz C	3005355403	-	-	-	Sara Ortiz.
9	Yuliana Henao E	3113892537	+	-	-	Yuliana H.
10	MARY Restrepo	3206657129	-	-	-	
11	Leslie Agudelo Muñoz	3045419611	-	-	+	
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

FIRMA LIDER	Yuliana	TELEFONO	3113892537	FECHA	06-03-2023
FIRMA LIDER	Yuliana	TELEFONO	3113892537	FECHA	08-03-2023
FIRMA LIDER	Yuliana	TELEFONO	3113892537	FECHA	22-03-2023
FIRMA LIDER		TELEFONO		FECHA	

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar	Colorado		monitor	Laura Parra

#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Marzo 06	08	22	Firmas
1	Sandra Patricia Ruiz	3206594580	08	-	-	
2	Neila Herrera	3012127772	-	-	-	Neila
3	Elizabeth zapata	3215787872	-	-	+	Elizabeth Z.
4	Alba Ortiz.	3116222727	-	-	-	Alba Ortiz.
5	Paula Cardona	3147604745	-	-	-	Paula
6	Yamile Quintero R.	3104118973		-	-	Yamile Quintero
7	Alejandra Maria Tral	3117806473		+	-	Alejandra Tral
8	Maria Nacio Ruiz Gal	3226073786		-	-	Rocio Ruiz
9	Julieta Rua	3117806473		-	+	Julieta Rua
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

FIRMA LIDER	Alejandra Tral	TELEFONO	3117806473	FECHA	06-03-2023
FIRMA LIDER	Alejandra Tral	TELEFONO	3117806473	FECHA	08-03-2023
FIRMA LIDER	Alejandra Tral	TELEFONO	3117806473	FECHA	22-03-2023
FIRMA LIDER		TELEFONO		FECHA	

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar	Juan XXIII	monitor	Laura Parra

#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Marzo 13	15	Firmas
1	Liliana Sepulveda R	3206364772	✓	—	Liliana S.
2	Adriana Ortiz	3232016539	—	—	Adriana Ortiz
3	Yeimenia Henao H	3117878[illegible]	—	—	Yeimenia Henao H
4	Deborah Henao H	3136726873	—	—	Deborah H
5	Margarita Ortiz Ortiz	3205337853	—	+	Margarita
6	Yohana Andrea Florez	3005977269	—	—	Yohana Florez
7	Aura Herrera	3126[illegible]	—	—	Aura Herrera
8	Alba Ruth Jaramillo	3116716520	—	—	Alba J
9	carolina ortiz.	3197134392	✓	—	carolina
10	Maria del socorro H	319-706-[illegible]	—	—	Maria
11	Micly Jaramillo	3113311699	—	—	Micly
12	Mao Jaramillo	3002819340	—	✓	mao Jaramillo
13	teresa ortiz ortiz	3206428098	—	X	teresa
14	Mao Jaramillo	3002819340	—	X	Mao
15	Mary Sol Henao H.	3137485390	—	—	Mary
16	Pamela Jaramillo Henao	3003486343	✓	—	Pamela H.
17	Leidy yohana lopez	3165065159	—	—	Leidy lopez
18	Isabella Loaiza M.	3177625115	—	—	Isabella L.

FIRMA LIDER Mary Sol Henao H. TELEFONO 3137485390 FECHA 13-03-2023

FIRMA LIDER Mary Sol Henao H. TELEFONO 3137485390 FECHA 15-03-2023

FIRMA LIDER _____ TELEFONO _____ FECHA _____

FIRMA LIDER _____ TELEFONO _____ FECHA _____

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar: Berracal | monitor: Laura Parra | Mes: Marzo

#	Nombres Completos	Telefono	13	15	Firmas
1	Yamile Daza soto	3127907-72	+	+	Yamile Daza.
2	yeimi vanessa	3217305981	+	+	yeimi vanessa
3	Xiomara Gómez sánchez	3135639227	+	+	[illegible]
4	Maria Lily Montoya	3127341912	+	+	Lily Montoya
5	Carmenza Montoya	3127824047	+	+	Carmenza M.
6	Nancy ramirez l	3106080874	+	+	Nancy L
7	Gloria Martinez	3012042615	+	+	Gloria M
8	Janeth cardona	3146198242	+	+	Janeth
9	Irma Cardona Q	3136905140	+	+	Irma Cardona
10	Eliana Osorio	3225853688	+	+	Eliana O.
11	Celene Villa G	3117300664	+	+	Celene Villa G
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

FIRMA LIDER	Maria Lily Montoya	TELEFONO	3127341912	FECHA	13-03-2023
FIRMA LIDER	Maria Lily Montoya	TELEFONO	3127341912	FECHA	15-03-2023
FIRMA LIDER		TELEFONO		FECHA	
FIRMA LIDER		TELEFONO		FECHA	

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar: Alto de la Virgen | monitor: Laura Parra | Mes: Marzo

#	Nombres Completos	Telefono	10	24	Firmas
1	Ana Marcela Henao	3004062067	-	-	
2	Eliana Marín Echeverri	3225883889	-	-	Eliana Marín
3	Yulissa Muñoz Castrillón	3116658216	-	-	YulissaMC
4	Bernarda López	3016838943	-	-	Bernarda López
5	Delfa López	3127215243	-	+	Delfa López
6	Ana Marcela Castaño	3148035825	-	-	@Marcela C.
7	ALEXANDRA GALLEGO	3046049827	+	-	ALEXANDRA
8	Yuvledy Betancur	3006500211	-	-	Yurledy B
9	María José Giraldo	3174899796	-	-	María José
10	Luciana Giraldo	3006500211	-	+	Luciana G
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

FIRMA LIDER: Ana María B V | TELEFONO: 3004062067 | FECHA: 10-03-2023

FIRMA LIDER: Ana María B V | TELEFONO: 3004062067 | FECHA: 29-03-2023

FIRMA LIDER: _____ | TELEFONO: _____ | FECHA: _____

FIRMA LIDER: _____ | TELEFONO: _____ | FECHA: _____

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar	Sango		monitor	Laura Parra

#	Nombres Completos	Telefono	Mes: Marzo 10	24	Firmas
1	Maria olinda Gald.	3127279657	+	-	Ma Olinda Gal
2	Ana Maria Arbelaez R	3136933166	-	-	Ana Maria AbR
3	Isabella Ruabetancur	3118312904	-	-	Isabella Rua B.
4	Viviana ulloa	3206201611	-	-	Viviang Ulloa
5	Neidy Agudelo	3706c406	-	-	Neidy A
6	Carlos Bedoya	3[illegible]2861	-	-	
7	Natalia Rios Uribe	3105703027	-	+	
8	Liss janetta Estrada	3054852[illegible]8	-	-	Lisb Janeth Est.
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

FIRMA LIDER Neidy Agudelo TELEFONO 3706201611 FECHA 10-03-2023

FIRMA LIDER Neidy Agudelo TELEFONO 3206201611 FECHA 24-03-2023

FIRMA LIDER _____ TELEFONO _____ FECHA _____

FIRMA LIDER _____ TELEFONO _____ FECHA _____

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

lugar: Mejia | monitor: Laura Pava | Mes: Marzo

#	Nombres Completos	Telefono	03	17	Firmas
1	Magdalena Rivillo	3117409992	+	—	Magdalena R.
2	Fanny Milena Rua Herrera	3178244487	—	—	Fanny Milena Rua M
3	Maria Eulalia H G	3186269849	—	T	Eulalia H G
4	Luz Mary Duque	3114169480	—	—	Luz Mary
5	Carolina Rua Herrera	3122810695	—	—	Carolina Rua
6	Gloria Elena Salazar R.	3114169480	—	+	Gloria Elena Salazar
7	Yudy Natali Isaza M	3157249885	—	—	Natali I. M
8	Leidy Gallego	3127040918	+	—	Leidy Gallego
9	Natalia Zapata Florez	3216117304	—	—	Natalia Zapata
10	Diasllina Gallego M	3216157649	—	—	Diasllina Gallego
11	Gloria Elena Florez	3209462239	—	—	Gloria Florez
12	Diana Lucia Garcia G	3114960831	—	—	Diana Lucia Garcias
13	Mariluz Zapata C.	3174602942	+		Mari Luz
14					
15					
16					
17					
18					

FIRMA LIDER Gloria Elena Salazar R TELEFONO 3114169480 FECHA 03-03-2023

FIRMA LIDER Gloria Elena Salazar R TELEFONO 3114169480 FECHA 17-03-2023

FIRMA LIDER _____ TELEFONO _____ FECHA _____

FIRMA LIDER _____ TELEFONO _____ FECHA _____

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR RURAL

INDER GUARNE

grupo: Hospitality | monitor: Laura Parra | FECHA: Marzo

#	Nombres Completos	Telefono	06	13				Firmas
1	Maria de los Angeles Alzate		+	-				Maria de los Angeles
2	yolanda jaramillo	3016190	-	-	03			yolanda jaramillo
3	Bergabe.	3103951562	-	+				Bergabe.
4	Maria Celina Gutierrez	3106723	-	-				Maria celina Gutierrez
5	Maria Inés Ospina	3148510122	+	-				Maria Inés Ospina
6	Ayde carmona	3184791998	-	-				Ayde carmona
7	Blanca Nora Gomez	3106723921.	-	-				27 78436
8	Margarita M Ospina	3115090547	-	+				Margarita Ospina
9	Socorro Lagos	3106723	-	-				Socorro Lara
10	Carmen Sofia Lopez	3195461584	+	-				
11	Maria Rosa Vargas	4496647	-	-				Maria Rosa
12	Maria de la Paz Vasquez	3113760703	-	-				Maria Paz
13	Rosa Nelly Patiño	3233317	-	+				Rosa Nelly Patiño
14	Elena Salazar	3002954	-	-				
15	Dora Alzate	3205283292	-	-				Dora Alzate
16	Doris Alzate	3122826414	-	+				Doris Alzate
17	maria de la luz Alzate	3135071700	+	-				maria de la luz
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Maria Celina FECHA: 06-03-2023 TELEFONO: 3106723924 DURACION SESION 60 minutos

COORDINADOR: Maria Celina FECHA: 13-03-2023 TELEFONO: 3106723924 DURACION SESION 60 minutos

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

COORDINADOR: _____ FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR RURAL

INDER GUARNE

grupo: San Ignacio | monitor: Laura Parra

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Marzo 07	14	21			Firmas
1	Martha Isabel A.	321.758305	+	-	-			
2	Luz Elena Gonzal	3502761777	-	-	-			
3	Fabiola Montoya	3205453320	-	+	-			
4	Imelda Arteaga	3008705103	-	-	-			
5	Luz Marina Henao	4659636	-	-	-			
6	Blanca Oliva Lop.	3242040992	-	-	-			
7	Diana Maria Ospina	3128623791	+	-	+			
8	Maria Eugenia	4076897	-	-	-			
9	Gladis Elena Gaviria	3147722857	-	-	-			
10	Nora Elena Gil	3004347884	-	-	-			
11	Amparo Henao	3117357440	-	-	-			
12	Luz Elena Henao	3242040992	-	-	-			
13	Mariana Cadavid	3242044442	-	-	+			
14	Silvia Arteaga	3242040992	+	-	-			
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Blanca Oliva FECHA: 07-03-2023 TELEFONO: 3242040992 DURACION SESION 60 mtos

COORDINADOR: Blanca Oliva FECHA: 14-03-2023 TELEFONO: 3242040992 DURACION SESION 60 mtos

COORDINADOR: Blanca Oliva FECHA: 21-03-2023 TELEFONO: 3242040992 DURACION SESION 60 mtos

COORDINADOR: FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR RURAL

INDER GUARNE

grupo	Montañes.	monitor	Laura Parra

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Marzo					Firmas
			08	15	22			
1	Cherie Syaza	3205016948	+	-	-			Cher
2	Onésimo Ochoa	6043016253	-	+	-			Onesimo ochoa
3	Martha Espinosa	3727387806	-	-	-			Martha
4	Rosa ESPinosa	3108207448	-	-	+			Rosa Espinosa
5	Noheria SePÚLV	3147075126	+	-	-			Noheria sePÚVE
6	Laura Gallego	314 7075136	-	-	+			Laura Gallego
7	Genoveva Espinosa	2778547	-	-	-			Genoveva
8	Maria Dacio J	5577715	+	-	-			Rocio
9	Edilma Gallego	4695273	-	-	+			Edilma
10	Maria Rocio Hurtado.	3107909378	-	-	-			Maria Rocio Hurtado.
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Maria Rocio Hurtado FECHA: 08-03-2023 TELEFONO: 3107909378 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Edilma Gallego FECHA: 15-03-2023 TELEFONO: 3107909378 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Maria Rocio Hurtado FECHA: 22-03-2023 TELEFONO: 3107909378 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR:_____ FECHA: TELEFONO: DURACION SESION

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR RURAL

INDER GUARNE

grupo: Gamito | monitor: Laura Parra

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Marzo 02	09	16	23		Firmas
1	Gladis del C Marin M	3005289566	X	-	-	/		Gladis Marin M.
2	Blanca Jaramillo	3146009698	/	-	-	/		Blanca
3	Amparo Arregoi	3104487851	/	-	-	/		Amparo Arregoi
4	Lina Maria Sanchez M	3225318458	+	-	-	/		
5	Helda del S J	3108369742	/	-	-	/		Helda del S J
6	Rocio Megia	3207152184	/	-	+	/		Rocio Megia
7	Marta R. Ortiz Bermudez	3047315005	/	-	-	/		Nohelia
8	Jhon Jairo Quintero	3147134996	/	-	-	/		Marta Ortiz
9	Luz Dary Flores	3006990130	/	-	-	/		Jhon Jairo Quintero
10	Rubiela Hernandez	3127364386	+	-	-	/		Rubiela Hernandez
11	Gilma Herrera Herrera	3173848184	/	-	-	/		Gilma Herrera H
12	Mercedes Ospina	- - -	/	-	-	/		Mercedes.
13	Adelaida Quintero	- - -	/	-	+	/		Adelaida
14	Dora del Pilar O.	3006990130	/	-	-	+		Dora del Pilar O.
15	Mariana Cardeño	3135358389	+	-	-	/		Mariana Cardeño
16	Laura Valentina Henao	3113976575	/	-	-	/		Laura Valentina.
17	Janeth Flores	3001524635	/	-	-	/		Janeth Flores
18	Maria Isabel A	3024278610	/	-	-	/		Maria Isabel A
19	Eli Elena	3002078844	/	-	-	+		Eli
20	Mariana Henao	3013986128	/	-	-	/		
21	Aleyda Maria M.	3186717240	+	-	-	/		Aleyda Maria M.
22	Gloria Inelda Cano	3207152184.	/	-	-	+		Gloria Inelda.
23	Virgelina Serrado	3006990130	-	-	-	/		Virgelina S.
24	Rosa Ines Carmona	3225330427	-	-	-	/		Ines
25	Ghaelly Hernandez	311.721.7745	+	-	-	/		Ghaelly Hernandez
26	Paula Santa Mª	3126635901	-	-	-	+		Paula S
27	Gloria Irene Muñera	3003607815	-	-	-	/		Gloria Irene
28								
29								
30								

COORDINADOR: Luz Dary. FECHA: 02-03-2023 TELEFONO: 3006990130 DURACION SESION 60 mtos

COORDINADOR: Luz Dary. FECHA: 09-03-2023 TELEFONO: 3006990130 DURACION SESION 60 mtos

COORDINADOR: Luz Dary FECHA: 16-03-2023 TELEFONO: 3006990130 DURACION SESION 60 mtos

COORDINADOR: Luz Dary FECHA: 23-03-2023 TELEFONO: 3006990130 DURACION SESION 60 mtos

Scanned with CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

MONITOR Laura. Parra.

FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
03-03-2023	I.E.R Hojas Anchas Sede Tuldas	Preescolar a Quinto	58	Juana M. Chaverra M	35899168	3135778223
10-03-2023	I.E.R Hojas Anchas Sede Tuldas	Preescolar a Quinto	58	Juana M. chaverra M.	35899168	3135778223
17-03 2023	I.E.R. Hojas Anchas Sede Tuldas	Preescolar a Quinto	58	Juana M. chaverra M.	35899168	3135778223
21-03-2023	I.E.P. Piedras Blancas Sede San Ignacio	Preescolar a QUINTO	21	Luz Estela Restrepo	21873737	3195543875
01-03-2023	C.E.R Montuños	Primero a Quinto	20	María Margarita Gallego	21784538	3117571838
06-03-2023	C.E.R Montuños	Primero a Quinto	20	María Margarita Gallego	21784538	3104484475
15-03-2023	C.E.R Montuños	Primero a Quinto	20	María Margarita Gallego	21784538	3104484475
22-03-2023	C.E.R Montuños	Primero a Quinto	20	María Margarita Gallego	21784538	3104484475
02-03-2023	I.E.R Chaparral Sede Guamito	Preescolar a Quinto	41	Alba Liliana Serna	43651691	3104484475
09-03-2023	I.E.R. Chaparral Sede Guamito	Preescolar a Quinto	41	Alba Liliana Serna	43651691	3104484475
16-03-2023	I.E.R Chaparral Sede Guamito	Preescolar a Quinto.	41	Alba Liliana Serna	43651.691	3104484475

Scanned with CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

MONITOR	Laura Parra

FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
23-03-2023	I.E.R Chaparral sede Guamito	Preescolar a Quinto	41	Alba Liliana Serna	43651691	3104484475
06-03-2023	I.E.R Hojas Anchas sede Mosquita	Preescolar a Quinto	23		98591054	3218365879
13-03-2023	I.E.R Hojas Anchas. Sede Mosquita	Preescolar a Quinto	23		98591054	3218365879
27-03-2023	I.E.R Hojas Anchas sede Mosquito	Preescolar a Quinto	23		98591054	3218365879
29-03-2023	I.E.R. Hojas Anchas sede Toldas.	Preescolar a Quinto	58	Gloria Gallego	43793801	3148588379.

Scanned with CamScanner

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Colorado, Chaparral, Juan XXIII, Berracal, San Ignacio, Alto de la Virgen, Sango, Mejía**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Colorado(placa deportiva) **Chaparral(colegio)** **Juan XXIII(capilla)** **Berracal(J.A.C)** **San Ignacio(J.A.C)** **Alto de la Virgen(J.A.C)** **Sango(escuela)** **Mejía(escuela)**	**CONCEPTUAL:** **PROCEDIMENTAL:** Permitir a los usuarios realizar actividad física por medio de actividades musicalizadas con el objetivo de tener una buena coordinación, resistencia y fuerza. Saliendo un poco de la rutina realizando actividad musicalizada. **ACTITUDINAL:**
CONTENIDO TEMÁTICO	
Actividades musicalizadas	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
MARZO	10 minutos	**Momento inicial:** se inicia la sesión de clase con un saludo, se hace un diagnóstico de las personas que tienes dolores para hacer adaptaciones a los ejercicios. Se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

	40 minutos	**Momento central:** la clase musicalizada es aeróbicos, se inicia con calentamiento (movimiento articular) se inicia desde el cuello hasta los pies con música acorde (electrónica o reggaetón suave)  Para el centro de la clase musicalizada se trabaja un ritmo medio alto, por intervalos de tiempo se sube la intensidad y así mismo se baja moderadamente, se trabajan los siguientes géneros: salsa, merengue, porro, salsa choke, bachata, cumbia, samba, paso doble y dancehall. También se trabaja gimnasia aeróbica que consiste en realizar un corto esquema coreográfico a ritmo de aeróbicos a un nivel medio.	Descubrimiento guiado
	10 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** En este momento se lleva al grupo a equilibrar su sistema cardiaco y su sistema nervioso central, se realizan respiraciones profundas, estiramientos de relajación e	Descubrimiento guiado

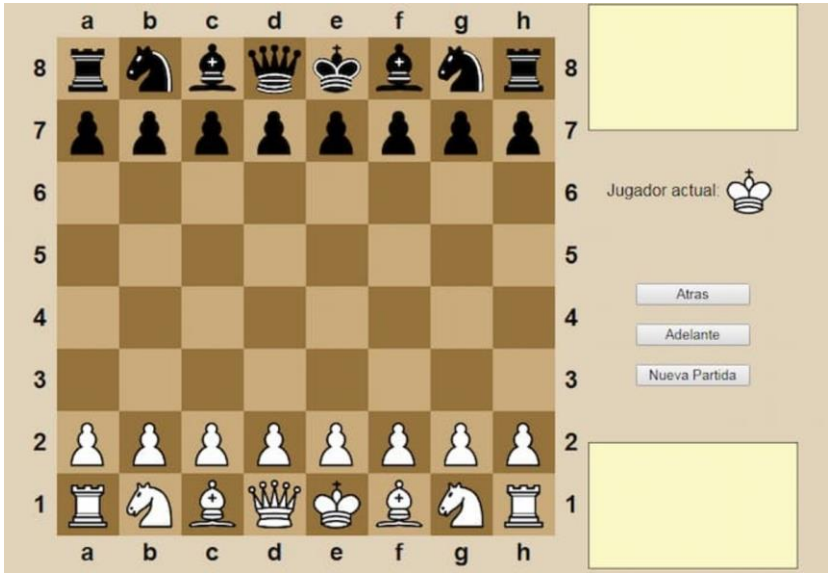
		hidratación final.	

OBSERVACIONES
Momento inicial: **Momento central:** se realizan adaptaciones a los usuarios que no puedan realizar ciertos ejercicios. **Momento final:**
Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Bafle.

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Escuela mosquita (0 a 5)** **Escuela San Ignacio (0 a 5)** **Escuela Montañés (1 a 5)** **Escuela Guamito (0 a 5)** **Escuela Toldas (0 a 5)**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas de las veredas	**CONCEPTUAL:** **PROCEDIMENTAL:** Despertar sus capacidades intelectuales y desarrollar su pensamiento lógico de manera más temprana. **ACTITUDINAL:**
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ajedrez	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
6de marzo mosquita **7de marzo San Ignacio** **8de marzo montañés**	10 minutos	**Momento inicial:** se inicia la sesión de clase con un saludo por parte del docente y se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

9de marzo Guamito 10de marzo Toldas			
	45 minutos	**Momento central:** realizamos introducción al ajedrez, se habla de historia de donde nació, hace cuánto tiempo y porque se inventó el deporte. Se habla también un poco de matemáticas para conocer el tablero de ajedrez. Se da a conocer las fichas y un poco de sus funciones. 	Enseñanza recíproca

@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

	5 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Se despide de la sesión de clase.	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial: **Momento central:** para los niños de preescolar se realizan adaptaciones diferentes para el aprendizaje del ajedrez, ya sea por medio de dibujos. **Momento final:**			
Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**			
MATERIALES - IMPLEMENTOS			
Ajedrez			

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Escuela mosquita (0 a 5)** **Escuela San Ignacio (0 a 5)** **Escuela Montañés (1 a 5)** **Escuela Guamito (0 a 5)** **Escuela Toldas (0 a 5)**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas de las veredas	**CONCEPTUAL:** **PROCEDIMENTAL:** Despertar sus capacidades intelectuales y desarrollar su pensamiento lógico de manera más temprana **ACTITUDINAL:**
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ajedrez	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
13de marzo mosquita **14de marzo San Ignacio** **15de marzo montañés**	10 minutos	**Momento inicial:** se inicia la sesión de clase con un saludo por parte del docente y se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

16de marzo Guamito 17de marzo Toldas			
	45 minutos	**Momento central:** se les pide a los estudiantes que saquen su cuaderno de ed física, ahí van a dibujar el tablero y las fichas del ajedrez, al frente de cada dibujo van a escribir la función de cada ficha. Se les explica muy detalladamente las funciones de cada ficha. Como se mueven, cuántos puntos tiene, que recorrido hace y sus nombres.	Mando directo
	5 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** Se despide de la sesión de clase.	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial: **Momento central:** para los estudiantes se les hace más didáctico y más fácil aprender por medio de dibujos. **Momento final:**			

Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Ajedrez, cuaderno, colores.

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Escuela mosquita (0 a 5)** **Escuela San Ignacio (0 a 5)** **Escuela Montañés (1 a 5)** **Escuela Guamito (0 a 5)** **Escuela Toldas (0 a 5)**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas de las veredas	**CONCEPTUAL:** **PROCEDIMENTAL:** Despertar sus capacidades intelectuales y desarrollar su pensamiento lógico de manera más temprana **ACTITUDINAL:**
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ajedrez	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
20de marzo mosquita 21de marzo San Ignacio 22de marzo montañés	10 minutos	**Momento inicial:** se inicia la sesión de clase con un saludo por parte del docente y se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

23de marzo Guamito 24de marzo Toldas			
	45 minutos	**<u>Momento central:</u>** en esta sesión de clase se va a enfatizar más en los peones. Se realiza un juego llamado guerra de peones, que consiste en solo mover los peones en el tablero y con sus respectivas funciones, esto para que los estudiantes entiendan mas sobre estas dichas fichas.	Descubrimiento guiado
	5 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Se despide de la sesión de clase.	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial: **Momento central:** **Momento final:**			

Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Ajedrez

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Escuela mosquita (0 a 5)** **Escuela San Ignacio (0 a 5)** **Escuela Montañés (1 a 5)** **Escuela Guamito (0 a 5)** **Escuela Toldas (0 a 5)**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas de las veredas	**CONCEPTUAL:** **PROCEDIMENTAL:** Despertar sus capacidades intelectuales y desarrollar su pensamiento lógico de manera más temprana **ACTITUDINAL:**
CONTENIDO TEMÁTICO	
Actividades musicalizadas	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
27de marzo mosquita **28de marzo San Ignacio** **29de marzo montañés**	10 minutos	**Momento inicial:** se inicia la sesión de clase con un saludo por parte del docente y se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

30de marzo Guamito 31de marzo Toldas			
	45 minutos	**Momento central:** En esta sesión de clase ingresamos todas las fichas al tablero y empezamos a jugar con ellas y a medida que los estudiantes van avanzando se va explicando las capturas de cada ficha, jaque y jaque mate.	Enseñanza recíproca
	5 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** Se despide de la sesión de clase.	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial: **Momento central:** para los estudiantes de preescolar se trabaja mas didáctico y/o otras actividades de recreación. **Momento final:**			

Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Ajedrez

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Adulto mayor la Mosquita, San Ignacio, Montañés y Guamito.**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Mosquita (escuela) San Ignacio (J.A.C) montañés (J.A.C) Guamito (escuela)	**CONCEPTUAL:** **PROCEDIMENTAL:** Promover la actividad física por medio de clases musicalizadas implementando ejercicios de respiración. **ACTITUDINAL:**
CONTENIDO TEMÁTICO	
Actividades musicalizadas	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
6de marzo Mosquita 7de marzo San Ignacio 8de marzo montañés 9de marzo	10 minutos	**Momento inicial:** se inicia la sesión de clase con un saludo, se hace un diagnóstico de las personas que tienes dolores para hacer adaptaciones a los ejercicios. Se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

Guamito			
	40 minutos	**<u>Momento central:</u>** la clase musicalizada es aeróbicos, se inicia con calentamiento (movimiento articular) se inicia desde el cuello hasta los pies.  Para el centro de la clase musicalizada se trabaja ritmos bajo medio, tales como: porro, cumbia, salsa, merengue, paso doble y variada bailable. Se hace énfasis en que los usuarios pueden descansar y beber agua en el momento que lo deseen y que trabajan al ritmo de cada uno.  	Descubrimiento guiado

@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

	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Con música más suave de aeróbicos, se realizan respiraciones profundas, estiramiento e hidratación.	Mando directo/descubrimiento guiado
OBSERVACIONES			
Momento inicial: se le informa a los usuarios de la actividad que se va a realizar. **Momento central:** A los usuarios les gusta mucho la clase musicalizada y con música acorde a ellos. **Momento final:**			
Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**			
MATERIALES - IMPLEMENTOS			
Bafle.			

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Adulto mayor la Mosquita, San Ignacio, Montañés y Guamito.**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Mosquita (escuela) San Ignacio (J.A.C) montañés (J.A.C) Guamito (escuela)	**CONCEPTUAL:** **PROCEDIMENTAL:** Desarrollar tanto la destreza física como la agilidad mental de las personas mayores. **ACTITUDINAL:** Desarrollar habilidades de liderazgo.
CONTENIDO TEMÁTICO	
Juegos recreativos grupales	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
13de marzo Mosquita 14de marzo San Ignacio 15de marzo montañés 16de marzo	10 minutos	**Momento inicial:** se inicia la sesión de clase con un saludo, se hace un diagnóstico de las personas que tienes dolores para hacer adaptaciones a los ejercicios. Se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

Guamito			
	40 minutos	**<u>Momento central:</u>** se hace calentamiento con un juego (ponchao o sus variaciones) se reparten en dos equipos equitativos, se hacen en hileras (uno detrás del otro). Cada equipo tiene una pelota que se la van a pasar desde el primer hasta el último por debajo, por encima y por los lados, el último sale corriendo con la pelota a un lugar especificado y llega a estar de primero en la hilera para repetir el juego. Una persona empieza atrapando con ayuda de un aro a los demás, el que vaya atrapando ese deberá coger el aro y seguir con las otras personas y así, hasta que todos tengan el papel de atrapador. Se dibuja en el suelo marcas donde deberán lanzar aros desde un lugar en específico. Cada lanzamiento tiene una dificultad y por ende tendrá puntos, al final se contara los puntos de los participantes y gana el que tenga más putos.	Mando directo
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Se realiza el juego (teléfono roto) sentados en un círculo, para reír un poco y volver a la calma.	Mando directo.

OBSERVACIONES
Momento inicial: **Momento central:** es importante observar las personas que no puedan hacer desplazamientos y juegos de carreras, para que realicen

otra actividad. **Momento final:**
Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Pelotas, aros, sillas.

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Adulto mayor la Mosquita, San Ignacio, Montañés y Guamito.**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Mosquita (escuela) San Ignacio (J.A.C) montañés (J.A.C) Guamito (escuela)	**CONCEPTUAL:** **PROCEDIMENTAL:** Mejorar la fuerza que se va perdiendo a través de los años y así disminuir riesgo de caídas. **ACTITUDINAL:**
CONTENIDO TEMÁTICO	
Actividades musicalizadas	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
20de marzo mosquita 21de marzo San Ignacio 22de marzo montañés 23de marzo	10 minutos	**Momento inicial:** se inicia la sesión de clase con un saludo, se hace un diagnóstico de las personas que tienes dolores para hacer adaptaciones a los ejercicios. Se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca.

Guamito			
		<u>Momento central:</u> Se inicia con calentamiento (movimiento articular) se inicia desde el cuello hasta los pies.  Con ayuda de bastones (palo de escoba) se realiza ejercicios de fuerza Full body. Agarramos el bastón con las manos hacia al frente a la altura del pecho y subimos y bajamos brazos totalmente extendidos. Con el mismo agarre inicial del bastón, levantamos rodilla y llevamos al pecho para encontrarse con el bastón. Colocamos el bastón como apoyo en el suelo, ponemos un pie adelante y otro atrás levantando el talón y realizamos zancada. Apoyamos el bastón en el cuello y hombros con ayuda de los brazos y realizamos sentadillas. Hacemos series de 3 por 15 repeticiones cada ejercicio.	Descubrimiento guiado

			
	10 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** Se realizan respiraciones profundas, estiramientos de relajación e hidratación final.	Descubrimiento guiado

OBSERVACIONES
Momento inicial: **Momento central:** se realizan adaptaciones a las personas que no puedan realizar ciertos ejercicios. **Momento final:**
Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**
MATERIALES - IMPLEMENTOS

Bastón.

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Adulto mayor la Mosquita, San Ignacio, Montañés y Guamito.**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Mosquita (escuela) San Ignacio (J.A.C) montañés (J.A.C) Guamito (escuela)	**CONCEPTUAL:** **PROCEDIMENTAL:** Fomentar el espíritu de competencia y agilidad motriz en las personas mayores. **ACTITUDINAL:**
CONTENIDO TEMÁTICO	
Actividades musicalizadas	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
27de marzo mosquita 28de marzo San Ignacio 29de marzo montañés 30de marzo	10 minutos	**Momento inicial:** se inicia la sesión de clase con un saludo, se hace un diagnóstico de las personas que tienes dolores para hacer adaptaciones a los ejercicios. Se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

Guamito			
	40 minutos	**Momento central:** El calentamiento lo vamos a realizar caminando de media intensidad durante 7 minutos. Realizamos actividades de carreras adaptadas a sus condiciones físicas, se hacen relevos con ayuda de conos, aros y pelotas, tales como: llevar una pelota a un lugar en específico y pasando los obstáculos que se presentan en el recorrido. En parejas deberán llevar en alguna parte del cuerpo una bomba sin dejarla caer y sin ayuda de las manos hasta llegar a la meta. Con ayuda de un balón no muy pesado realizamos a jugar balonmano.	Mando directo
	10 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** Se realizan respiraciones profundas, estiramientos de relajación e hidratación final.	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial: **Momento central:** se realizan juegos de mesa para las personas que no puedan hacer desplazamientos. **Momento final:**			

Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Balón, pelotas, bombas, aros y conos.