IDERF	**INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS**	**Código: FOR-GCO-18** **Versión: 02** **Página 1 de 5**

1. DATOS DEL INFORME			
Periodo reportado del	1/03/2023	Al	31/03/2023
Informe número:	02 de 08		
Fecha presentación informe	03/04/2023		

2. DATOS GENERALES DEL CONTRATO			
Nombres y apellidos delcontratista:	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS		
Número de identificación:	1.069.751.914 de Fusagasugá.		
Fecha de acta de inicio:	15/02/2023	Numero de contrato:	CPSP 2023-045
Fecha de suscripciónde contrato:	14/02/2023	Fecha de finalización contrato:	14/09/2023
Plazo de ejecución:	SIETE (07) MESES		
Objeto del contrato:	PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF.		
Dependencia:	OFICINA MISIONAL		
Supervisor del contrato:	GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES		
Número del CDP:	2023000053	Número del RP:	2023000052
Valor contrato:	DOCE MILLONES DOCEMIL PESOS ($12.012.000,00) M/CTE. INCLUYEIMPUESTOS DE LEY.		
Forma de pago:	Un primer pago proporcional a los días ejecutados en el mes de FEBRERO contados a partir de la firma del acta de inicio; seis pagos parciales correspondiente a mensualidades vencidas por la suma de UN MILLÓN SETECIENTOS DIECISÉIS MIL PESOS M/cte. ($1.716.000) y c) Un último pago pago proporcional a los días ejecutados en el mes de septiembre		

2.1 EN CASO DE ADICION Y/O PRORROGA DILIGENCIE							
Tiempo de prorrogaNo.1			Nueva fecha de finalización contrato:				
Nuevo plazo ejecución:							
Número del CDP:			Número del RP:				
Valor adición (si aplica)							
Nuevo valor contrato (si aplica)							
Periodo reportado del		Al		Informe número:		de	

3. INFORMACIÓN DE PAGO			
VALOR CONTRATO		$12.012.000	
# PAGO PARCIAL	**SALDO CONTRATO**	**PAGO PARCIAL VALOR**	**NUEVO SALDO**
1	$ 12.012.000	$ 800.800	$11.211.200
2	$ 11.211.200	$1.716.000	$9.495.200
3.1 EN CASO DE ADICIÓN Y/O PRORROGA DILIGENCIE			
ADICION No.	**SALDO ANTERIOR**	**VALOR ADICION**	**NUEVO SALDO**
INFORMACIÓN DE PAGO			

# PAGO PARCIAL	SALDO CONTRATO	PAGO PARCIAL VALOR	NUEVO SALDO

4. INFORMACIÓN BANCARIA					
BANCO	DAVIVIENDA	**# CUENTA:**	0550488400904 246	**TIPO DE CUENTA:**	AHORROS

5. ESTADO FISICO

Hasta la fecha 31/03/2023 el contrato de PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF. No. CPSP 2023-045, presenta una ejecución del 20.9 % contra una programada del 100%.

6. ACTIVIDADES Y DESARROLLO

ITEM 1	**Fuente verificación:** cronograma de actividades
ACTIVIDAD REFERENCIADA 1: Planear y ejecutar un cronograma de actividades de mejoramiento de la condición física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, dirigido a la población Fusagasugueña, donde se ejecute mínimo una actividad masiva mensual; Si para su desarrollo requiere de algún apoyo, este deberá ser acordado y aprobado por su supervisor, con un mínimo de 15 días calendario, al finalizar la actividad deberá presentar el debido informe con soportes.	
ACCIONES REALIZADAS: Para el mes de marzo se empezó a ejecutar el cronograma y se realizaron las diferentes sesiones de actividad física en los barrios Santa Anita, Leydi Celeste, Ciudad Jardín, Chinauta y Llano Largo, en donde se llevaron a cabo actividades y clases de actividad física, enfocándonos en el acondicionamiento físico tomándolo como objetivo principal. Junto al grupo de actividad física se realizó la planeación del cronograma de actividades, con el fin de ejecutarse mensualmente en los escenarios del municipio de Fusagasugá, también se llegó al acuerdo de actividades con temáticas específicas como lo son eventos de baile y canto en donde cada instructor estará a cargo de realizar una actividad mensual. El día 10 de marzo se llevó a cabo la primera actividad masiva llamada rumba aeróbica colombiana en donde participaron 500 personas de los diferentes barrios del municipio de Fusagasugá en una intensidad horaria de tres horas (8am a 11am) en las instalaciones del coliseo de futsal en el barrio coburgo. El evento se ejecutó, se desarrolló y se finalizó con normalidad.	
ITEM 2	**Fuente verificación:** fotografías
ACTIVIDAD REFERENCIADA 2: Atender los grupos de usuarios asignados, de acuerdo con las indicaciones, parámetros, cronograma de actividades, intensidad horaria, lugares y demás requerimientos establecidos por el IDERF a través del supervisor del contrato y según acuerdo con la comunidad, el instructor no podrá cambiar el compromiso sin previo aviso y autorización de la supervisión.	
ACCIONES REALIZADAS: para el mes de marzo se realizaron sesiones de actividad física en cada uno de los barrios asignados, santa Anita, llano largo, Leidy celeste, Ciudad Jardín y Chinauta. llevando a cabo ejercicios específicos con elementos de acompañamiento como la pelota, el aro, las pesas y la colchoneta. Se realizaron clases de rumba aeróbica una vez por semana con el fin de incentivar a la población a asistir a los grupos de actividad física en cada uno de los barrios.	
ITEM 3	**Fuente verificación:** fotografías
ACTIVIDAD REFERENCIADA 3: Planear las sesiones de clases y/o actividades a desarrollar teniendo en cuenta los parámetros establecidos dentro del programa.	
ACCIONES REALIZADAS: De acuerdo con la programación mensual en el mes de marzo de 2023 se realizaron y ejecutaron las actividades planeadas en cada una de las comunidades con cada uno de los parámetros establecidos, objetivo, fase inicial, fase central y fase final acorde a las capacidades de los beneficiarios.	

ITEM 4	Fuente verificación: fotografías
ACTIVIDAD REFERENCIADA 4: Apoyar y realizar el proceso de inscripción ante el IDERF de los grupos designados y mantener un control de asistencia en cada sesión de clase y actividad realizada de la población beneficiada. Debe garantizar la cantidad mínima de inscritos presentando reporte mensual de participantes activos durante la clase o actividad según referencia con la base de datos del IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS: Se desarrollo una metodología la cual fue la entrega de una copia para que se facilitará a cada uno de los integrantes renovación su inscripción al programa, y cada clase se tomó evidencia fotográfica de la asistencia de cada uno de los participantes de los grupos con el fin de llevar un control sobre la población.	
ITEM 5	**Fuente verificación:** fotografías
ACTIVIDAD REFERENCIADA 5: Participar y apoyar activamente en la convocatoria y organización de los encuentros de actividad física, recreación y deporte que lidere el Instituto y el proyecto "Muévete con la Fuerza de la Gente". Además, realizar apoyo técnico y/o logístico, en el desarrollo de los juegos Intercolegiados, escolares, comunales, clásica de ciclismo, carrera atlética, ciclovía y copa ciudad jardín, entre otros.	
ACCIONES REALIZADAS: para el mes de marzo se llevó a cabo el acompañamiento designado en donde apoyo el día miércoles 8 de marzo de 2023 el evento masivo del día de la mujer en el parque principal de Fusagasugá, el dia 9 de marzo se apoyó el evento de rumba aeróbica dirigida a las patrulleras de la policía nacional, donde asistieron 30 jóvenes y se les dirigió el evento por 2 horas seguidas de (9 am a 11 am) el evento se desarrolló en la finca villa letty ubicada en Chinauta, igualmente se apoyó el evento de apertura al programa de actividad física con el evento rumba aeróbica colombiana en donde participaron 500 personas de diferentes edades y diferentes barrios del municipio de Fusagasugá en una intensidad horaria de tres horas (8am a 11am) en las instalaciones del coliseo de futbol sala del barrio coburgo en Fusagasugá. El día domingo 26 de marzo se apoyó y se participó en el evento de ciclo vía en el municipio de Fusagasugá en el horario de la mañana con una intensidad horaria de 2 horas sobre la avenida Manuel Humberto.	
ITEM 6	**Fuente verificación:** N/A
ACTIVIDAD REFERENCIADA 6: Asistir en representación del IDERF a las reuniones o comités que le sean designados por el supervisor; diligenciar las matrices, formatos e informes que sean solicitados.	
ACCIONES REALIZADAS: En el mes de marzo de 2023 no se realizaron acompañamientos a reuniones por parte del IDERF, pero estoy presto a cumplir con la obligación cuando sea solicitado por parte del instituto	
ITEM 7	**Fuente verificación:** fotografías
ACTIVIDAD REFERENCIADA 7: Presentarse mínimo 15 minutos antes de iniciar cada clase y/o actividad con los implementos para la realización de sus actividades, en el lugar asignado.	
ACCIONES REALIZADAS: se brindó un buen servicio en cuanto a la realización de sesiones de actividad física y la puntualidad se llegó a un acuerdo con cada uno de los barrios en donde se iniciaría las sesiones sobre la hora acordada, con el fin de que todos los participantes lleguen a tiempo. Cada sesión de clase se inició 15 minutos antes para darle apertura al escenario deportivo y recibir la comunidad, se verifico material e implementos necesarios para obtener una sesión óptima de acuerdo con lo programado.	
ITEM 8	**Fuente verificación:** N/A
ACTIVIDAD REFERENCIADA 8: Acompañar en representación del IDERF a las delegaciones deportivas, recreativas y de actividad física que participen en los eventos y competencias que se realicen fuera del municipio de Fusagasugá y sean designadas por el supervisor.	
ACCIONES REALIZADAS: en el mes de marzo de 2023 no se requirió del servicio de acompañamiento, pero estoy en disposición de cualquier requerimiento por parte de la entidad IDERF.	

ITEM 9	Fuente verificación: fotografias

ACTIVIDAD REFERENCIADA 9: El contratista se compromete a cuidar y hacer un buen uso de los bienes entregados para la ejecución y el desarrollo del objeto contractual, aplicando las mejores prácticas de uso e higiene, además de devolver al finalizar el contrato en las condiciones y caracteristicas entregadas con conformidad con los procedimientos establecidos, para el trámite de la paz y salvo.

ACCIONES REALIZADAS: en el mes de marzo de 2023 no se solicitaron elementos, ni equipos ya que la comunidad tiene sus propios elementos para la realización de las sesiones de actividad fisica en cada barrio del municipio de Fusagasugá, la presentación personal y la higiene por parte del instructor siempre fue la adecuada, se portaron las prendas del instituto de la mejor manera y en todo establecimiento donde hace presencia el instructor

ITEM 10	Fuente verificación: Coordinador de escuelas

ACTIVIDAD REFERENCIADA 10:
Mantener una permanente, efectiva y oportuna comunicación siguiendo el conducto regular.

ACCIONES REALIZADAS: Se informó y se mantuvo comunicación con el coordinador para informar horarios de las sesiones de clase, informando los horarios establecidos para el mes de marzo de 2023, todo se realizó por medio de via Telefónica y mensajes de WhatsApp.

ITEM 11	Fuente verificación: fotografias

ACTIVIDAD REFERENCIADA 11: Asistir a las reuniones programadas por el IDERF.

ACCIONES REALIZADAS: el dia 1 de marzo de 2023 se realizó una reunión general con cada uno de los lideres de los barrios, con el fin de presentar el equipo de trabajo de actividad fisica, en la reunión se escuchó a cada uno de los lideres y se dejaron claros los parámetros que se deben llevar a cabo durante el año 2023.
El dia 3 de marzo de 2023 se realizó una reunión con el fin de establecer cada uno de los roles y papales que deben tener cada uno de los instructores para la realización de nuestro primer evento masivo rumba aeróbica colombiana.
El dia 7 de marzo de 2023 se realizó una reunión general en las instalaciones del IDERF en donde nos dieron a conocer los cursos por parte del Sena y en los cuales cada uno de los instructores deben participar con el fin de mejorar nuestro servicio como funcionarios del estado.
El dia 14 de marzo de 2023 se realizó una reunión con el fin de retroalimentar la actividad realizada el 10 de marzo, también se tocaron temas de las próximas actividades a realizar y se llevó a cabo la revisión y numeración de cada uno de nuestros folios.

ITEM 12	Fuente verificación: Informe radicado, Coordinador

ACTIVIDAD REFERENCIADA 12:
Presentar mensualmente un informe de las Actividades masivas realizadas en cumplimiento del objeto del presente contrato, con sus respectivas evidencias.

ACCIONES REALIZADAS: El informe se radico durante las fechas establecidas en el mes de marzo de 2023 con sus respectivas evidencias fotográficas.

ITEM 13	Fuente verificación: fotografias

ACTIVIDAD REFERENCIADA 13: Radicar mensualmente el informe de actividades ante el supervisor del contrato, durante los primeros diez (10) dias calendario al vencimiento de cada periodo, de conformidad con la forma de pago establecida; y realizar las publicaciones de los documentos en el Portal Único de Contratación (SECOP II), según corresponda.

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

ACCIONES REALIZADAS: El informe se radico durante las fechas establecidas, y se realizó el respectivo trámite de la cuenta ante el SECOP II.

ITEM 14	**Fuente verificación:** fotografías

ACTIVIDAD REFERENCIADA 14: Todas las demás actividades inherentes a la naturaleza, objeto y/o ejecución del contrato y las que sean identificadas como necesidad del servicio por parte del supervisor del programa o dirección.

ACCIONES REALIZADAS: El día miércoles 8 de marzo de 2023 se realizó el acompañamiento por parte del IDERF al evento realizado por la alcaldía de Fusagasugá y la policía nacional en el parque principal, dicho evento se realizó a las 4 pm en donde fue dirigido a las mujeres del municipio de Fusagasugá.

El día 9 de marzo de 2023 se realizó el apoyo de actividad física y rumba a las patrulleras de la policía nacional por parte del IDERF el evento se realizó en (villa letty) Chinauta con una intensidad horaria de 2 horas y participaron 30 alumnas auxiliares de la policía nacional.

El día 31 de marzo se apoyó y se participó en el evento del día mundial de la actividad física organizado por la universidad de Cundinamarca en el horario de la mañana donde se participó con todos los asistentes a los grupos de actividad física del municipio de Fusagasugá.

Yo, Brayam Aidenaur Asprilla Torrijos, identificado con la cédula de ciudadanía número 1.069.751.914 de Fusagasugá, certifico bajo la gravedad de juramento:

Que en cumplimiento del Decreto No. 1070 del 28 de mayo de 2013, Artículo 3 **"Contribuciones al Sistema General de Seguridad Social.** De acuerdo con lo previsto en el artículo 26 de la ley 1393 de 2010 y el artículo 108 del Estatuto Tributario, la disminución de la base de retención para las personas naturales residentes cuyos ingresos no provengan de una relación laboral, o legal y reglamentaria, por concepto de contribuciones al Sistema General de Seguridad Social, pertenezcan o no a la categoría de empleados, estará condicionada a su pago en debida forma, para lo cual se adjuntará a la respectiva factura o documento equivalente copia de la planilla o documento de pago". Los documentos soporte de pago de aportes obligatorios del Sistema General de Seguridad en Salud, Pensiones y Riesgos Laborales, efectuados durante el mes de FEBRERO corresponden a los ingresos provenientes del contrato número CPSP 2023-045 de acuerdo con el siguiente detalle.

No. Depago	Numero de planilla - NO PIN	Fecha de pago	EPS	AFP	ARL	TOTAL
1	CERTIFICADO DE AFILIACION					
2	1053332565	11/03/2023	$145.000	$185.600	$0	$ 330.600
	1053536743	21/03/2023	$0	$0	$12.200	$12.200

Dada en Fusagasugá - Cundinamarca a los 03/04/2023

FIRMA	Brayam Asprilla Torrijos
NOMBRE	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS
CÉDULA	C.C No 1.069.751.914 DE FUSAGASUGA
CARGO	CONTRATISTA

Elaboro: Brayam Aidenaur Asprilla Torrijos
Revisó: GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Adjunto evidencias fotográficas Dos (2) folios
Planeaciones (12) folios
Asistencia (5) folios
Evaluación y cronograma Uno (1) folio
Anexos (1) folio
Soporte de pago de la salud, pensión y ARL dos (2) folios

107

MES: MARZO	CONTRATISTA: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS
DESCRIPCIÓN	NUMERO DE CONTRATO: CPSP 2023-045
OBLIGACIONES: 1 - 4 Verificación sesiones de clase FECHA 1 AL 31 DE MARZO 2023	
OBLIGACIONES: 5 Evento de apertura por parte del IDERF a el programa de actividad física Fecha: 9 de MARZO	

OBLIGACIÓN: 11 Reuniones generales y de equipo de trabajo Fecha: 1,3,7,14 de MARZO	
OBLIGACIÓN: 14, Apoyo evento dia de la mujer parque principal Fusagasugá Apoyo evento policía nacional (Chinauta) 9 de MARZO	

Fusagasugá - Cundinamarca a los 03/04/2023

FIRMA	Brayam Asprilla Torrijos
NOMBRE	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**
CÉDULA	**C.C No 1.069751.914 DE FUSAGASUGA**
CARGO	**CONTRATISTA**

IDERF	**PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA**	**Código: FOR-GRA-06** **Versión:0** **Pagina 1 de 1**

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS

PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	LLANO LARGO
FECHA:	1,2,3 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO DE LLANO LARGO
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:** JULIET Vazquez
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3112584323
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren superior	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
trabajo de cardio		
F.INICIAL Calentamiento movilidad articular ejercicio de calentamiento		
F.CENTRAL se realizara ejercicios de trote incrementando intensidad cardiaca con el fin de realizar una buena actividad de cardio.		
se realizara clase de cardio box con el fin de involucrar todos los grupos musculares		
F.FINAL se realizaran movimientos articularesy ejercicios de relajacion para el regreso a la calma de cadsa uno de los		
integrantes		

Brayam Asprilla Torrijos
FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
IDERF Sede Misional
NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	LLANO LARGO
FECHA:	6,8,9,10 DE MARZO DE 2023.	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO DE LLANO LARGO
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:** Marcela Jiraal
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento.		**TELEFONO:** M 3152804022
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal con ejercici s de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion optima de salud.		
Fortalecimiento de tren superior	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejercicios que se proponen van de tren inferior a superiorutilizando distintos elementos		
Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	1h	**NOMBRE:**
Trabajo de cardio		**TELEFONO:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		
caminata		
F.INICIAL se resivira el grupo se realizaran estiramientos y ejercicios especificos		
F.CENTRAL se realizara una caminata alrededor del barrio haciendo estaciones didacticas involucrando actividad fisica		
F. FINAL se realizaran ejercicios de vuelta a la calma con el fin de prevenir lesciones		

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional Especializado
Area Misional
IDERF

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	LLANO LARGO
FECHA:	13,15,16,17 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO DE LLANO LARGO
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento.		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal con ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion optima de salud.		
Fortalecimiento de tren superior	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejercicios que se proponen van de tren inferior a superiorutilizando distintos elementos		
Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	1h	**NOMBRE:**
Trabajo de cardio		**TELEFONO:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		
Fortalecimiento de tren inferior		
F.INICIAL se resivira el grupo se realizaran estiramientos y ejercicios especificos activando piernas, tobillos y pies		
F.CENTRAL se realizara una caminata alrededor del barrio haciendo estaciones didacticas involucrando actividad fisica		
F.FINAL realizaremos ejercicios de vuelta a la calma y estiramientos especificos		

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional Especializado
IDERF Área Misional

IDERF	**PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA**	**Código: FOR-GRA-06** **Versión:0** **Pagina 1 de 1**

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	LLANO LARGO
FECHA:	27,30,31 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO DE LLANO LARGO
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** Jose Mendez 3123672855
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren superior	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
trabajo de cardio		
F.INICIAL Calentamiento movilidad articular ejercicio de calentamiento		
F.CENTRAL se realizara ejercicios de trote incrementando intensidad cardiaca con el fin de realizar una buena actividad de cardio.		
se realizara clase de cardio box con el fin de involucrar todos los grupos musculares		
F.FINAL se realizaran movimientos articularesy ejercicios de relajacion para el regreso a la calma de cadsa uno de los		
integrantes		

Brayam Asprilla T.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
IDERF Area Misional

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	LISTA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GFD-01 Versión:6 Página 1 de 1

ESCUELA DEPORTIVA: LLANO LARGO **INSTRUCTOR:** BRAYAM ASPRILLA

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO MAYOR

Nº	NOMBRE	EDAD	MARZO																													TOTAL DIAS ASISTENCIA
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	MARTHA SUSANA SALAMANCA DE CADENA	64	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	
2	MERCEDES PALACIOS ROJAS	79	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
3	ELVIRA INES PALACIOS ROJAS	73	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
4	MARIA MERCEDES ABELLO GONZALEZ	72	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
5	CLARA INES RIVERA PINZON	62	X	X	X			X		X	X	O			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
6	MARTHA LUCIA LASPRILLA RAMIREZ	64	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
7	LUZ STELLA MARTINEZ CACEDO	65	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
8	LUZ ELIDA SAAVEDRA PEÑA	58	X	X	X			X		X	O	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
9	EARLY AMPARO SAAVEDRA PEÑA	53	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	17
10	ALCIRA BELEN NOVOA DE PARDO	73	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
11	MIRIAM STA MORENO DE VEGA	80	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		O	X	X	16
12	LUZ HELENA GUTIERREZ MANTILLA	65	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
13	OLGA LUCIA LADINO	63	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
14	MARTHA CECILIA GONZALEZ DE PAEZ	70	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
15	MARIA ALCIRA LOPEZ TIQUE	54	X	X	X			X		X	O	X			X		X	X	X				X	X	X			X		O	O	X	14
16	ANA CLAUDIA ACERO CASTILLO	50	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
17	MARIA ANTONIA LOPEZ DE BARRERO	75	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	17
18	MAIRA ELINCE ORTIVA MOLINA	59	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
19	ROSA DELIA FARFAN RUIZ	74	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	17
20	BLANCA LUZ REINA ACUÑA	78	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
21	MARIA HERSILIA VERGARA CASTAÑEDA	65	X	X	X			X		X	X	O			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	16
22	ROSAURA GOMEZ DE MENDEZ	76	X	X	X			X		O	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
23	ROSA AURA BUA GARCIA	63	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
24	ABDONIRA ROMERO VEGA	73	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	O	X			X		X	X	O	16
25	ANA ROSA LARA DE OLARTE	68	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
26	NURY MARIA GARCIA DE SEGURA	74	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	17
27	LUZ MARINA PATARROYO DE ORTIZ	66	X	X	X			X		O	O	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
28	LUIS ALBERTO SEGURA PARRAGA	77	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	17
29	MARIA ELVIA GOMEZ VDA DE CUIDA	77	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	O	X			X		X	O	O	16
30	ANA CARMENZA BELTRAN	70	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	O			X		X	X	X	16
31	MYRIAM CONSUELO OÑATE FLOREZ	54	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	O	X			X		X	X	X	16
32	ROSA SMITH SUAREZ PINZON	68	X	X	X			X		O	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
33	CELIA SUAREZ DE ARANDA	72	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				O	O	X			X		X	O	X	14
34	MARIA CENELIA BEDOYA LUNA	70	X	X	X			X		X	O	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
35	ALICIA ROBERTO RAMIREZ	68	X	X	X			X		X	X	O			X		X	X	X				O	X	X			X		X	X	X	15
36	JOSE ORLANDO PULIDO ROJAS	70	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	O	X	16
37	BLANCA NELLY PARADA DE PULIDO	71	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				O	X	X			X		X	X	X	16
38	GLORIA INES MORENO RAMIREZ	70	X	X	X			X		X	X	O			X		X	X	X				X	X	X			X		X	O	X	16
39	RAUL NAVARRETE BARRERA	72	X	X	X			X		X	O	X			X		X	X	X				O	X	X			X		X	X	O	16
40	ANA GRACIELA BAJARANO DE BEJARANO	73	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
41	ROSA MARIA MALAVER ALVAREZ	57	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				O	X	X			X		X	X	O	16
42	ALBA MIRYAM GONZALEZ	72	X	X	X			X		X	O	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
43	MARIA DEL ROSARIO GARCIA DE APARICIO	78	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		O	X	X	16
44	MARIA ELENA DOMINGUEZ PATIÑO	69	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	O	X	16
45	MARIA ESPERANZA GARCIA	63	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				O	X	X			X		X	X	X	16
46	CLARA INES ROJAS ROJAS	61	X	X	X			X		X	O	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
47	DORA MARIA HERNANDEZ RAMIREZ	81	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				O	X	X			X		X	O	X	15
48	DORIS RAQUEL CASTELLANOS VASQUEZ	73	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
49	GRACIELA CAMARGO RODRIGUEZ	70	X	X	X			X		X	O	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
50	ANA JULIA BELTRAN DIAZ	80	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				O	X	X			X		X	X	X	16
51	AMILCAR GOMEZ ORTIZ	69	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	O			X		X	X	X	16
52	MARIA LEONISA MORA DE GOMEZ	65	X	X	X			X		X	O	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
53	ROSA HELENA GONZALEZ NOVOA	69	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	O			X		X	X	X	16
54	SANDRA PATRICIA CASTELLANOS ROMERO	44	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
55	HELDA YANIRA SANDOVAL DE SANDOVAL	66	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	O			X		X	X	X	16
56	MARTHA SUSANA CHAVES FORERO	60	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
57	MARIA DORIS PULIDO ORTIZ	59	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
58	SERGIO ANDRES LARA GOY	29	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	O			X		X	X	X	16
59	MAGDALENA ELIZABETH ROJAS	59	X	X	X			X		X	O	X			X		X	X	X				X	O	X			X		X	X	X	15
60	ERNESTINA ROJAS ORTIZ	89	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
61	CECILIA CIRPINA VDA DE MARTINEZ	81	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
62	ANA ISABEL SILVA DE MENESES	68	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	O	X			X		X	X	X	16
63	MARIA DEL ROSARIO GUZMAN DE RODRIGUEZ	78	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
64	GLADYS MAGDALENA VILLABONA PEDRAZA	67	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	O	X			X		X	X	X	16
65	MYRIAM CECILIA NIETO DE BOLIVAR	69	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
66	SARA RIOS DE BUITRAGO	80	X	X	X			X		X	X	X			X		X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	17
	TOTAL PARTICIPANTES POR DIA		66	66	66	0	0	66	0	63	56	62	0	0	66	0	66	66	66	0	0	0	0	58	59	61	0	0	66	0	63	59	56	1075

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CIUDAD JARDIN
FECHA:	15,17 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Fortalecimiento de tren superior con elemento bastón	1h	**NOMBRE:** Susana Chaletz
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3214151321
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes coreografias que deben		
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratacion y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torrijos
FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
IDERF Area Misional
NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	**PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA**	**Código: FOR-GRA-06** **Versión:0** **Pagina 1 de 1**

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CIUDAD JARDIN
FECHA:	1,3,10 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		
Fortalecimiento de tren superior e inferior	1h	**NOMBRE:** Luz Martinez
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3113144485
F.CENTRAL se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes coreografias que deben		
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratacion y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional Especializado

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CIUDAD JARDIN
FECHA:	22,24 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Fortalecimiento de tren superior con elemento bastón	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:** Olga Marquez
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3005672880
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes coreografias que deben		
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratacion y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional Especializado

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

10 hojas

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS

PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CIUDAD JARDIN
FECHA:	29,31DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Fortalecimiento de tren inferior con elemento pesas	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:** Ligia Roberto
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3011086651
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes coreografias que deben		
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratacion y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional Especializado
IDERF Área Misional

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	LISTA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GFD-01 Versión:0 Pagina 1 de 1

ESCUELA DEPORTIVA: CIUDAD JARDIN

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO MAYOR

N°	NOMBRE	EDAD	MARZO																												TOTAL DIAS ASISTENCIA
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	BLANCA LUCILA VILLALBA DE JARA	76		x					X		x					X		X					X			X				x		x		8
2	MYRIAM CECILIA PRIETO DE BOLIVAR	69		x					X		x					X		X					x			X				x		x		8
3	ELIZABETH CIFUENTES MENDEZ	64		x					x		x					X		x					X			x				x		x		8
4	AYDE SANTA MORENO	40		x					X		x					X		x					X			x				x		x		8
5	CECILIA BALAMANCA DE PARRA	72		x					X		x					X		x					X			x				x		x		8
6	SIMEON HUERTAS MOYA	72		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
7	MARIA INES RODRIGUEZ DE ROMERO	71		x					x		x					X		x					X			x				x		x		8
8	JORGE ELIECER ROMERO	73		x					X		x					X		x					X			x				x		x		8
9	ANA STELLA RAMIREZ DE ROCHA	64		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
10	MARTHA LUCIA ANGEL PALOMINO	60		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
11	LUIS ERNESTO URREGO	63		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
12	SORAYA SUAREZ ROMAN	46		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
13	MARTHA SUSANA CHAVES FORERO	60		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
14	MIRIAM HERRERA CHEJTO	66		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
15	MARIA DEL CARMEN MONTENEGRO MENDEZ	65		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
16	DOLORES BUITRAGO VIVAS	63		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
17	GLADYS VELANDIA CARVAJAL	60		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
18	ANA LIBRADA AGRAY DE PUERTO	69		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
19	ROSA BALAMANCA DE ACERO	69		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
20	MARTHA LUCIA CARDENAS GUTIERREZ	62		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
21	CLARA LUZ HUERTAS MOYA	68		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
22	GLORIA INES MORENO RAMIREZ	69		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
23	MARIA DEL ROSARIO GUZMAN DE RODRIGUEZ	73		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
24	GLADYS MAGDALENA VILLABONA PEDRAZA	66		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
25	HERBEY SANTIAGO HUERTAS CARDENAS	25		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
26	GLORIA CERQUERA DE CARCOZO	65		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
27	OLGA LUCIA CUEVAS DUSSAN	58		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
28	ELSA MARIA CRISTANCHO CAVIATIVA	54		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
29	OLGA CECILIA BOLAÑOS GUZMAN	65		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
30	ANA CARMENZA BELTRAN	70		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
31	ROSA HELENA GONZALEZ NOVOA	68		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
32	NELLY NORA GOMEZ	74		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
33	MANUELA ARDILA DE FORERO	81		x					x		x					x		x					x			x				x		x		8
	TOTAL PARTICIPANTES POR DIA		0	33	0	0	0	0	33	0	33	0	0	0	0	33	0	33	0	0	0	0	33	0	0	33	0	0	0	33	0	33	0	297

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	SANTA ANITA
FECHA:	13,14,16 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO BARRIO SANTA ANITA
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren inferior con el elemento pelota	1h	**NOMBRE:** [illegible]
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3007882733
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torrijos
FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	SANTA ANITA
FECHA:	6,7,9 DE MARZO 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO BARRIO SANTANITA
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento.		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal con ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion optima de salud.		
Fortalecimiento de tren superior	1h	**NOMBRE:** Maria Bernal
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3015717847
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejercicios que se proponen van de tren inferior a superiorutilizando distintos elementos		
Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	1h	**NOMBRE:**
Trabajo de cardio		**TELEFONO:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional Especializado

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	SANTA ANITA
FECHA:	27,28,30 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO BARRIO SANTA ANITA
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren inferior	1h	**NOMBRE:** Gineth Rojas
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3133771806
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de intencidad media : Se realizara cardio box incrementando su intencidad a medida que pasa la		
sesion de clase		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torrijos
FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	**PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA**	**Código: FOR-GRA-06** **Versión:0** **Pagina 1 de 1**

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	SANTA ANITA
FECHA:	20,21,23 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO BARRIO SANTA ANITA
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren superior	1h	**NOMBRE:** Luz Stella
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3213527122
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de intencidad media : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

El 20 de marzo es festivo

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional especializado
IDERF Area Misional

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	LISTA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GFD-01 Versión:0 Pagina 1 de 1

ESCUELA DEPORTIVA:	SANTA ANITA	INSTRUCTOR :	BRAYAM ASPRILLA
CATEGORIA O NIVEL:	ADULTO MAYOR		

Nº	NOMBRE	EDAD	MARZO																															TOTAL DIAS ASISTENCIA
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	LEILA MARIA RICO DE OFUENTES	72		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
2	MARIA CONSUELO DIAZ TURRIAGO	62		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
3	CARMEN AMELIA VALBUENA DE MALTES	69		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
4	MARIA TERESA VARGAS MALDONADO	63		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
5	SANDRA MARIA DEL PILAR NUÑEZ BEJARANO	59		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
6	MARIA DEL PILAR NUÑEZ LOZANO	59		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
7	LAURA MELBA GUZMAN OSORIO	65		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
8	AMPARO BEDOYA DE CASALLAS	66		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
9	ANA SILVIA TORRES DE PINEDA	71		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
10	DORA CECILIA RUBIANO LOPEZ	70		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
11	EFRA MARINA CADENA MORENO	70		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
12	LUZ MARINA VARGAS DE JEREZ	66		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
13	LUZ STELLA CALDERON ESCOBAR	71		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
14	EDILBERTO RODRIGUEZ VALCARCEL	78		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
15	BARBARA GALINDO DE PRIETO	78		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
16	ADELA GARCIA DE CARRILLO	71		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
17	CECILIA ESPITIA BARRETO	65		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
18	ROSA NAYIBE FANDIÑO PACHON	43		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
19	MARTHA CONSUELO GALINDO AVENDAÑO	64		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
20	ANA LUCIA TOBARIA DE LEON	82		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
21	ROMELIA MARTINEZ IDARRAGA	70		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
22	BLANCA CECILIA PARRA GIL	77		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
23	MARIA FERNANDA RAMIREZ GARCIA	49		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
24	BEATRIZ GARCIA CARDOZO	75		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
25	MARIA HILDA PRIETO RAMOS	79		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
26	MARTHA BERNAL DE ROJAS	67		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
27	CLARA INES MUÑOZ LAITON	59		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
28	CLARA ELSA GARCIA ANGEL	67		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
29	LUZ SIGLEY CORTES GOMEZ	66		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
30	OLGA PATRICIA RAMOS GONZALEZ	55		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
31	FANNY STELLA VARGAS DE GARCIA	62		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
32	JAIRO ENRIQUE BERNAL PALACINO	54		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
33	MARIA DEL CARMEN PALACINO DE BERNAL	79		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
34	BLANCA DORA MONTOYA DE RUBIO	71		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
35	KEILA ALEJANDRA GOMEZ FLOREZ	40		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
36	FABIOLA ROJAS DE GUTIERREZ	71		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
37	CLAUDINA CORONADO ROJAS	70		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
38	YENI MARITZA BERMUDEZ CASTRO	48		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
39	MARTHA LEONOR LAMPREA DUARTE	67		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
40	ODILIA VARGAS DE CELIS	74		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
41	MARIA ALICIA WILCHES CASTIBLANCO	65		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
42	MARIA EUGENIA MAYORGA DE CARDENAS	65		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
43	MATILDE CORDEERO NEIRA	69		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
44	AMANDA INES DUQUE FLOREZ	63		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
45	MARIA ELISA BORDA PARRA	64		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
46	HILDA MARIA RODRIGUEZ CUERVO	59		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
47	AURA ESPERANZA TORRES PARDO	58		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
48	MARTHA LUCY GOMEZ CARDENAS	58		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
49	NOHEMI VAGAS DE VILLARRAGA	68		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
50	GLORIA ROMERO CONTRERAS	58		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
51	MARIA ISABEL APONTE TORRES	62		X				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	12
52	GLADYS SANDOVAL ZAMUDIO	62		O				X	X		X				X	X			X			X	X			X			X	X			X	11
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			0	37	0	0	0	52	52	0	52	0	0	0	52	52	0	0	52	0	0	52	52	0	0	52	0	0	52	52	0	0	52	609

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CHINAUTA
FECHA:	2,6,8DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	VIVERO LA UVITA
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:** Evelia Vasquez
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3108820190
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren superior con el elemento pesas	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayan Aspilla Torres

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CHINAUTA
FECHA:	13,15,17 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	VIVERO LA UVITA
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:** Evelia Vasquez
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3109620190
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recupera		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		
Fortalecimiento de tren superior e inferior con el elemento aro	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes coreografias que deben		
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratacion y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional Especializado

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CHINAUTA
FECHA:	28,30,DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	VIVERO LA UVITA
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:** Dorotea Morales
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3166386491
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren inferior	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayan Acosta Tangs

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional Especializado
IDERF Area Misional

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CHINAUTA
FECHA:	22,24,27 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	VIVERO LA UVITA
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:** Verónica Mendez
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento		**TELEFONO:** 3166581491
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		
Fortalecimiento de tren superior e inferior	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejercicios que se proponen van de tren inferior a superior		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferentes coreografias que deben		
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratacion y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion y elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional Especializado

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	LISTA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GFD-01 Versión:0 Pagina 1 de 1

ESCUELA DEPORTIVA: CHINAUTA

INSTRUCTOR : BRAYAM ASPRILLA

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO MAYOR

Nº	NOMBRE	EDAD	MARZO																														TOTAL DIAS ASISTENCIA
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	LUZ ANGELA CONTRERAS BARRAGAN	47	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
2	MARIA ROSILIA VELEZ MONTOYA	57	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		0	7
3	NANCY ESCOBAR DOMINGUEZ	59	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
4	EVELIA VASQUEZ DE BARRERA	78	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
5	MARIA VICTORIA BERNAL DE GARCIA	65	X		X				x	X		X				X	o		O				x	x		X				x	x		X	5
6	YOLANDA DE JESUS MONTOYA MONCADA	55	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
7	CARMEN ROSA PEÑUELA DE MUÑOZ	73	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
8	MARIA NOHEMY MARTINEZ	77	X		O				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
9	SILVIA MARINA MATALLANA DE BARBOSA	82	X		X				x	X		X				X	o		X				x	x		X				x	x		X	6
10	MARIA ASENCION LOPEZ ANTIVAR	48	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
11	ALICIA MOLINA OSORIO	69	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
12	LUZ ALGENIS MOLINA OSORIO	56	X		X				x	X		X				X	o		X				x	x		X				x	x		X	6
13	NANCY YORELY AVELLANEDA TRUJILLO	25	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
14	LUZ ENITH MOLINA OSORIO	59	X		O				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
15	ANA TULIA PAEZ GOMEZ	76	X		X				x	X		X				X	x		O				x	x		X				x	x		X	6
16	MARIA NIBIA SALAMANCA DE BELTRAN	60	X		X				x	X		X				O	x		X				x	x		X				x	x		X	6
17	SONIA ROA TRUJILLO	70	X		O				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
18	MARIA RUBBY ALVAREZ ESPINOSA	66	X		X				x	X		X				X	x		O				x	x		X				x	x		X	6
19	GERARDO MUÑOZ PEÑUELA	48	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
20	CIRO ANTONIO MUÑOZ AYALA	77	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
21	DEIFAN FANNY SALAMANCA GOMEZ	58	X		X				x	X		X				O	x		X				x	x		X				x	x		X	6
22	JUAN PABLO ARIAS SALAMANCA	17	O		O				o	O		O				O	o		X				o	o		O				o	o		O	1
23	CARMEN TULIA GOMEZ DE SALAMANCA	78	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
24	BAYARDO ANGEL MONTOYA MONCADA	57	X		X				o	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	6
25	WILSON DE JESUS HERRERA CASTRO	54	X		X				x	X		X				X	x		X				o	o		X				x	x		X	6
26	MARIA HILDA VASQUEZ MOLINA	74	X		X				x	X		X				X	x		X				x	o		X				x	x		X	7
27	DIANY GISEL PERDOMO MOLINA	32	X		X				x	X		X				X	x		O				o	o		X				x	x		X	5
28	MARLON PERDOMO MOLINA	27	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
29	REYES AREVALO PERDOMO	54	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
30	KELLY JOHANNA OSPINA BARRERA	28	X		X				x	X		X				X	0		X				x	x		X				x	x		X	6
31	MARTHA LUCIA OSORIO ROBAYO	55	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
32	MARIA AMPARO MEDINA ISEA	66	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
33	ELVIA MARINA ROZO GUERRERO	54	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			32	0	X	0	0	0	31	32	0	32	0	0	0	30	28	0	29	0	0	0	30	29	0	32	0	0	0	32	32	0	31	369

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	LEYDI CELESTE
FECHA:	14,16,21 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:** Alvaro Niño Jaimes
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 320-4897892
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		Excelente trabajo
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		Buena Jornada
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren superior con el elemento banda	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Trabajo de cardio box	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torres

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA

PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	LEYDI CELESTE
FECHA:	2,7,9 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren superior	1h	**NOMBRE:** Maria Bello
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 3103347322
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayam Asprilla Tovar

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional Especializado

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	LEYDI CELESTE
FECHA:	23,28,30 DE MARZO DE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:** Alvaro Niño Jaimes
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:** 320-4897892
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		Excelente trabajo. Buena dinamica
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren inferior con el elemento baston	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos		
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma		
Trabajo de cardio aerobicos	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos		
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular		

Brayam Aseilla Torres

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

221

IDERF	LISTA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GFD-01 Versión:0 Pagina 1 de 1

ESCUELA DEPORTIVA: CADº DEL ESTE | INSTRUCTOR : BRAYAM ESPINOLA

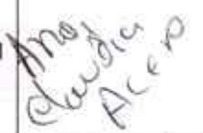
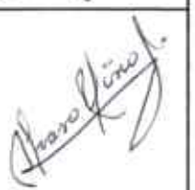
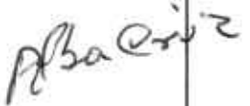
CATEGORIA O NIVEL: ADULTO MAYOR

Nº	NOMBRE	EDAD	MARZO																													TOTAL DIAS ASISTENCIA
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	MARIA MARLENE CASTRO DE CASTRO	67	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
2	SARA PEREZ DE RIVERA	70	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
3	BLANCA OLGA CASTELLANO MORENO	77	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
4	CARMEN RIVERA PEREZ	66	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
5	LUZ MIRIAM RIVERA PEREZ	57	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
6	LUZ MIRIAM ROMERO HERNANDEZ	75	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
7	BERNILDA CRISTANCHO MORALES	72	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
8	MARIA DOLORES ARIZA	68	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
9	ROSALBA PEÑUELA DE ROJAS	70	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
10	JOSE CONCEPCION ROJAS RODRIGUEZ	85	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
11	TERESA DEL CARMEN GIL DE BAEZ	72	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
12	ANA JULIANA SUPRATE RODRIGUEZ	74	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
13	ANA CLAUDIA CASTILLO DE SOLARTE	73	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
14	MARIA EUGENIA DIAZ PINZON	57	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
15	YENY BARRERA HERNANDEZ	54	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
16	MARTORYE YINETH HERRERA RIVERA	38	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
17	MARLEN PEREZ DE MORENO	67	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
18	GONZALO MORENO PINTADA	68	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
19	ALVARO NIÑO JAIMES	78	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
20	HORACION ARDILA GONZALEZ	75	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
21	MARIA HELENA LOPEZ PALACIO	64	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
22	BLANCA MARINA MARTINEZ DE HOYOS	78	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
23	MARIA TERESA OSPINOZA OLIVILO	68	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
24	GLADYS OROZCO MEDELLIN	68	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
25	TERESA AYALA MANRIQUE	58	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
26	ADELA VERGARA DE GONZALEZ	76	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
27	ROSA PATRICIA MIRANDA	57	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
28	ALBA LETICIA ROMERO BAYONA	68	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
29	MARIA FLORIBANA HIGUERA ROBLES	70	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
30	DOLLY STELLA PADILLA ACERO	68	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
31	CARLOS ARTURO WAG GUATAME	67	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
32	PRUDENCIO BOBADILLA	77	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
33	HERMANA DE JESUS MONTOYA DE BOBADILLA	78	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
34	CARMENZA GARCIA DE BELTRAN	70	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
35	GLADYS CASTIBLANCO DE MORENO	69	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
36	MARIA MAGDALENA MACHADO PARRA	79	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
37	ESPERANZA TAMAYO ALVARO	65	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
38	OTILIA LUZ PAREDES DIAZ	68	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
39	CLARA MERCEDES ALARCON PALOMINO	77	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
40	LUZ MARINA PINZON ESCOBAR	67	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
41	OLGA MARIA SANDOVAL CAMERO	72	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
42	MARIA STELLA CAMELO DE SANDOVAL	83	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
43	CECILIA CAMERO DE COBOS	80	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
44	MARIA ANA DEL ROCIO ALVAREZ SANCHEZ	59	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
45	MARIA DEL CARMEN ALVARES SANCHEZ	77	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
46	MAGDALENA MARGARITA GUERRA TORRES	68	A		A					X		X					A		X					X		X					X		X	9
47	EDUARDO ANTONIO CEPEDA PEÑARDO	73	A		X					X		X					A		X					X		X					X		X	9
48	MARTHA ELIZABETH OLIVARES ZORROZA	69	A		X					X		X					A		X					X		X					X		X	9
49	MIRIAM CECILIA OLIVELLA DE CEPEDA	63	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
50	ROSALBA BERMEA MARTINEZ	72	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
51	MERCEDES PEREZ SANCHEZ	73	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
52	SOFIA SARMIENTO MARTINEZ	69	A		X					X		X					A		X					X		X					X		X	9
53	BEATRIZ TORRES SALAMANCA	73	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
54	YOHANDA MONTENEGRO PARRA	60	A		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
55	ROSALIA VEGA DE MOLINA	66	A		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
56	JOSE ISRAEL MOLINA CHAPARRO	70	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
57	MARTHA PEREZ DE ROJAS	72	A		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
58	ROSELVA CRISTANCHO MORALES	79	A		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
59	LIDA AUGUSTINA RODRIGUEZ PRIETO	76	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
60	ANA LIDIA PEÑARIA	67	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
61	VICTOR HUGO DIAZ	75	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
62	CARLOTA HERRERA HERRERA	78	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
63	ISABEL SANTOS DE CORTES	75	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
64	ROSALBA TARAZONA	75	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
65	FLOR MARINA PARRA DE BORDA	78	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
66	ERIKA ALEXANDRA SALAS MORALES	48	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
67	GUILLERMINA SILVA VILLAMIZA	65	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
68	TERESA RODRIGUEZ DE SERRAL	68	A		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
69	LILIA PINA GARCIA DE LAGUADO	72	A		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
70	SERAFIDO LAGUADO LAGUADO	77	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
71	LUZ ANGELA JIMENEZ RODRIGUEZ	58	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
72	SANJA INES TORRES FUENTES	64	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
73	PABLO EMILIO MARTINEZ MORA	73	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
74	GLADIS RODRIGUEZ GALVIS	55	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
75	MARIA JUDIT ROJAS OTALORA	53	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
76	MANUELA IRIS PIDEMA DE MARTINEZ	67	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
77	MARIA DE JESUS VILLALOBOS DE ACUNTO	67	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
78	ELIZABETH GARZON DELGI	49	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
79	SANDRA PATRICIA OTERO GARZON	46	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
80	RUTH STELLA MORA PARRA	68	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
81	LUCILA ROMERO DE PRIETO	67	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
82	MARIA ANTONIA CALDERON PEÑA	66	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
83	FISA JASINA ROJAS	58	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
84	MARIA YANNETH AGUIRRE PARRA	72	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
85	OMAIRA TORRES DE LAMARCU	76	X		X					X		X					X		X					X		X					X		X	9
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			85	0	85	0	0	0	0	85	0	85	0	0	0	0	85	0	85	0	0	0	0	85	0	85	0	0	0	0	85	0	85	765

Documento controlado por el sistema integrado de gestión y Autorizado Sipa
Asegúrese que corresponda a la última versión consultando la página institucional del IDERF

IDERF	FORMATO EVALUACIÓN PROGRAMA DE RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-03 Versión:0 Pagina 1 de 1

MES:	MARZO 1 AL 31 DE 2023
INSTRUCTOR:	BRAYAM AIDENAUR ASPRILA TORRIJOS
AREA:	MISIONAL - PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA

FECHA	PROGRAMA	COMUNIDAD	LUGAR	No. DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLIDOS DEL RESPONSABLE DE LA COMUNIDAD	TELEFONO	EVALUACION				OBSERVACION
2,6,7,9,13,14,16,21,23, 27,28,30	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR SANTANITA	POLIDEPORTIVO BARRIO SANTANITA	90	MARIZA BERMUDEZ	**3132809481**	E	B	R	M	
1,2,3,6,8,9,10,13,15,16 ,17,22,23,24,27,29, 30,31	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO LLANO LARGO	POLIDEPORTIVO LLANO LARGO	70	ANA ACERO	**3133890707**	E	B	R	M	
1,3,8,10,15,17,22,24, 29 ,31	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO LEYDI CELESTE	POLIDEPORTIVO	40	ALVARO NIÑO	**3208497892**	E	B	R	M	
3,7,9,14,16,21,23,28, 30	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO CIUDAD JARDIN	SALON COMUNAL	20	GLORIA CERQUERA	**3204371031**	E	B	R	M	
1,3,7,8,10,14,15,17,21, 22,24,28,29,31	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO CHINAUTA	VIVERO LA UVITA	20	ALBA CRUZ	**3138242205**	E	B	R	M	

	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	Codigo: FOR-ORA-01
		Version:0
		Pagina 1 de 1

No.	ACTIVIDADES DEL MES	DESCRIPCION	RESPONSABLE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
			NOMBRE	CARGO																															
	FEBRERO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan visitas y controles en la comunidad, seguido de las primeras sesiones de clase para determinar en que condicion fisica se encuentran los	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
	MAYO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica encaminadas a mejorar la condicion fisica y a promover habitos de vida saludables en la poblacion de Adulto y Adulto Mayor de Tunungua	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	RUMBA AEROBICA COLOMBIANA	Dar apertura al programa de actividad fisica por medio de una rumba aerobica tematica para motivar a incentivar a la poblacion adulto y adulto mayor a participar en las actividades diarias del programa de actividad fisica del	YOLANDA SANCHEZ - GRAYAM ASPRILLA	INSTRUCTORES																															
	ABRIL																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la fuerza en la de Adulto y Adulto Mayor de Tunungua	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	Sensibilizar a la poblacion Tununguaguera, sobre la importancia del sedentarismo y la importancia de una vida activa para mejorar la salud y prevenir las enfermedades cronicas no	NANCY GAMBOA - CAROLINE NARANJO	INSTRUCTORES																															
	MAYO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la resistencia en la Adulto y Adulto Mayor de Tunungua	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	DIA DEL DESAFIO	Promover espacios de actividad fisica y deporte en el municipio para resaltar la importancia de mantener una buena condicion fisica para un buen desarrollo en el diario vivir	FREDY PORRAS - DAYANA CASAS																															
	JUNIO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la velocidad en la Adulto y Adulto Mayor de Tunungua	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	YO ME CLAMO	Generar espacios de participacion e integracion por medio de la musica, el canto y la actuacion que permitan fortalecer las relaciones interpersonales y mejor ambiente laboral optimo para la construccion del tejido social en el Municipio de Tunungua	CAROLINE NARANJO - DEIVIS VIDAL	INSTRUCTORES																															
	JULIO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la flexibilidad en el Adulto y Adulto Mayor de Tunungua	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
3	VELOTICA	Promover la integracion social de los adultos y adultos mayores del programa de actividades fisica mediante actividad ludicas que generen diversion y un incremento de esparcimiento dentro de la comunidad intervenida	DEIVIS VIDAL - GRAYAM ASPRILLA	INSTRUCTORES																															
	AGOSTO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la flexibilidad en el Adulto y Adulto Mayor de Tunungua	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	DIA DEL ADULTO MAYOR Y EL PENSIONADO	Mantener la participacion de la poblacion de adulto mayor y pensionados para integrar a todos los sectores encargados de trabajar apoyo a esta poblacion	TATIANA VIVERO - FREDY PORRAS	INSTRUCTORES																															
	SEPTIEMBRE																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar las capacidades condicionales en el Adulto y Adulto Mayor de Tunungua	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	MARATÓN BAILABLE	Promover espacios para que el Adulto mayor tenga la oportunidad de divertirse y mejorar su calidad de vida a través del baile	DAYANA CASAS - YOLANDA SANCHEZ	INSTRUCTORES																															

Actividad sin realizar

Actividad realizada

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA

PROGRAMA:	EXTENSIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	**COMUNIDAD:**	Discapacidad
FECHA:	13,15,22 de marzo	**LUGAR:**	fundacion santa ana
OBJETIVO	Generar espacios de acondicinamiento fisico y actividades ludico recreativas con el fin de mejorar las capacidades motrices en los alumnos de la fundacion santa ana		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba dirigida (musica infantil)	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes movimientos coordinados y		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
acondicinamiento fisico con elementos (aro)	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .Se realizaran ejercicios de movilidad y coordinacion involucrando elementos de acompañamiento.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion y elongacion muscular		
aerobicos dirigidos		
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		
F.CENTRAL. Se realizara una clase de aerobicos dirijidos con musica infantil ya que esta es la ue llama la atencion en la poblacion		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion y elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torres
FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR
IDERF Area Misional

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA			
PROGRAMA:	EXTENSIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	**COMUNIDAD:**	Discapacidad
FECHA:	1,6,8	**LUGAR:**	fundacion santa ana
OBJETIVO	Generar espacios de acondicinamiento fisico y actividades ludico recreativas con el fin de mejorar las capacidades motrices en los alumnos de la fundacion santa ana		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes movimientos coordinados y		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
acondicinamiento fisico con elementos (pelota)	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .Se realizaran ejercicios de movilidad y coordinacion involucrando elementos de acompañamiento.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion y elongacion muscular		
aerobicos dirigidos		
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		
F.CENTRAL. Se realizara una clase de aerobicos dirijidos con musica infantil ya que esta es la ue llama la atencion en la poblacion		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion y elongacion muscular		

GLADYS MARCELA

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA			
PROGRAMA:	EXTENSIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	**COMUNIDAD:**	ADULTO MAYOR
FECHA:	17,24,31 de marzo	**LUGAR:**	HOGAR GERIATRICO SAN RAFAEL
OBJETIVO	Generar espacios de acondicinamiento fisico y actividades ludico recreativas con el fin de mejorar las capacidades motrices		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes movimientos coordinados y		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de		
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
acondicinamiento fisico	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento		**TELEFONO:**
F.CENTRAL .Se realizaran ejercicios en conjunto con el fin de mejorar el trabajo en equipo .		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion y elongacion muscular		

Brayam Asprilla Torres

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO P.Q.R.S.	Código:FOR-GSC-04
		Versión: 01
		Página 1 de 1

En atención al PQRS número _____

En Fusagasugá a los 09 días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023), y con el fin de darle alcance a la solicitud radica por parte de La Policia Nacional (fusagasuga), certifico que recibí la atención mediante el desarrollo de Activades de Programa de actividad fisica.

Por medio del presente, certifico que mi solicitud fue resuelta y manifiesto que recibí la atención requerida según lo solicitado en mi PQRS.

En constancia se firma como aparece por las personas que en ella intervinieron.

Brayam Aldemar Aspilla Torres

Nombre: Lorna Moreno

Documentó: 1069737010

Teléfono: 3218813833

En representación de: Policia fusagasuga

IDERF	CERTIFICACIÓN DE SUPERVISOR	Código: FOR-GCO-33
		Versión: 01
		Página 1 de 1

EL SUSCRITO SUPERVISOR DEL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES NÚMERO CPSP 2023- 045, SUSCRITO ENTRE IDERF Y BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS

CERTIFICA

Que de acuerdo al informe de actividades N.º 02 presentado por BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS , identificado con cedula de ciudadania No 1.069.751.914 de Fusagasugá, en su condición de contratista, dio cumplimiento al objeto del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES N.º CPSP 2023-045, por el periodo comprendido entre 01/03/2023 y 31//03/2023, cuyo objeto es: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF

Que las actividades fueron realizadas conforme a las obligaciones pactadas en el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES número CPSP 2023-045 para constancia el contratista entregó informe de actividades.

De otro lado, se certifica que el valor correspondiente al pago del presente informe de actividades y de acuerdo con el registro presupuestal generado en el contrato celebrado entre las partes, podrá ser cancelado de la siguiente forma:

RUBRO	SECTOR	PROGRAMA	PRODUCTO	META	FUENTE	CPC	VALOR
2.3.2.02.02.009	43	4301	4301032	772	1.2.3.1.18	92912	$ 1.716.000

La presente certificación se expide el 03/04/2023, para efectos pago N.º 02 de 08

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Supervisor

Gestión Documental: Programa Actividad fisica y deporte escolar
Original Destinatario: Carpeta Contrato N°- CPSP 2023-045
1 copia: Tesoreria IDERF

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-03-22 04:06:17 AM | Tipo Planilla: N- PLANILLA CORRECCIONES | Numero Planilla: 1053536743

Nro Planilla Corregida: 1053332565 | Periodo Cotizacion: febrero de 2023 | Periodo Servicio: febrero de 2023 | Referencia pago (PIN): 8859650660

PAGADO 21/03/2023 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS		
Documento	CC1069751914	**Dirección**	CL 1 #8 A - 22 LA FLORIDA
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3172859842
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	UNICO
Ciudad	FUSAGASUGA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	IBC	INGT	IRET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	AVT	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VST	SPE	IRP	Días APF	Días TPF	Días DNF	Días SLN	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mineducación	Total
CC 1069751914	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS	19	00	X								X										0	30	0	0	[illegible]	$ 1.160.000	$ 139.200	[illegible]	$ 1.160.000	$ 144.000	0.700	$ 0	$ 0	[illegible]	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 283.200
CC 1069751914	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS	19	00	X								X										0	30	30	0	[illegible]	$ 1.160.000	$ 139.200	[illegible]	$ 1.160.000	$ 144.000	1.044	$ 1.160.000	$ 12.200	[illegible]	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 295.400

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educacion	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 0	$ 0	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 12.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 12.200	$ 300	$ 12.500

Lineas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0615 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

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

621

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-03-13, 04:19:05 AM Tipo Planilla: I PLANILLA INDEPENDIENTES Numéro Planilla: 1053332565

Periodo Cotización: febrero de 2023 Periodo Servicio: febrero de 2023 Referencia pago (PIN): 8845351040

PAGADO 11/03/2023 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS
Documento	CC1069751914
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE
Tipo Persona	NATURAL
Ciudad	FUSAGASUGA
Representante Legal	
Total Afiliados	1

Dirección	CL 1 #8 A - 22 LA FLORIDA
Teléfono	3172859842
Forma Presentación	UNICO
Departamento	CUNDINAMARCA
Identificación	
ARP	NINGUNA ARP

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	IBC	IBC 1	IBC 2	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	ARP	Días APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mineducación	Total
CC 1069751914	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS	01	00	X																	0	30	30	0	[illegible]	$ 1.160.000	$ 185.600	[illegible]	$ 1.160.000	$ 145.000	0.000	$ 0	$ 0	[illegible]	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 330.600

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 330.600	$ 4.100	$ 334.700

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 68 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 664 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

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

130