INSTITUTO PARA EL DESARROLLO Y PRÁCTICA DEL DEPORTE LA RECREACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, INDER-GUARNE

Nit. 811.007.013-1
Dirección: Carrera 53 # 46A-368
Municipio de Guarne - Antioquia
Telefono: (604) 424 6220
Email: inder@guarne-antioquia.gov.co

DOCUMENTO EQUIVALENTE	
N°	3

Nombre del Contratista:		Alejandro Ospina Ospina
Número de Cédula		1.035.920.245
Dirección:		Calle 55 # 49 - 17 (301)
Ciudad/Municipio:		Guarne/ Antioquia
Número de Teléfono:		3194677369
Email:		Alejandroospina0709@gmail.com
Fecha:		30/04/2023
Acta de Pago:		3
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	ahorros
	Número	16100011798
Valor Total del Contrato:	$	17.920.000

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
074- Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotor de actividad física en el programa Escuelas Saludables y en grupos rurales de la tercera edad del Municipio de Guarne.	1	$ 2.560.000,00	$ 2.560.000,00

Total	$	2.560.000,00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	51.200,00
Estampilla Prohospital	$	25.600,00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	102.400,00
Valor Neto a Pagar	$	2.380.800,00

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

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

Seleccione una opción.	SI	NO	**X**

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2023-04-03, 09:48:19 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	marzo de 2023
Periodo de Cotización Para Salud	marzo de 2023
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	62408808
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	2004372928
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 359.900
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N900336004	25-14	COLPENSIONES	1	$ 185.600	$ 0
N900156264	EPS037	NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD NUEVA EPS S.A.	1	$ 145.000	$ 0
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 6.100	$ 0
N890900841	CCF04	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DE ANTIOQUIA COMFAMA	1	$ 23.200	$ 0
		SubTotales:		$ 359.900	$ 0
		Total a Pagar:			$ 359.900

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

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

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

Medellín, 03 de abril de 2023

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

A continuación relacionamos los datos de confirmación:

Información de la empresa:

Razón Social: ALEJANDRO OSPINA OSPINA

Documento de Identidad: CC 1035920245

Usuario: NATALIA OCHOA

Teléfono: 2996372

Número de Planilla: 62408808

Fecha de Recepción: 03 de abril de 2023

Periodo de Cotización: 2023-03

Información relacionada a Pensiones

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

Información relacionada a Salud

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

Información relacionada a Cajas de Compensación Familiar

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

Información relacionada a Riesgos

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

Total Pagado: $359.900

Datos de referencia del contrato					
Periodo del informe:	Abril de 2023		**Supervisor del Contrato:**	**Oscar Alexander Guevara Saavedra**	
Contratista:	Alejandro Ospina Ospina	**Objeto del contrato:**	Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotor de actividad física en el programa Escuelas Saludables y en grupos rurales de la tercera edad del Municipio de Guarne.	**No. Del contrato:**	074

Detalle de avance en productos y actividades					
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**N°. De usuarios atendidos**	**Observaciones**
1	Informar a la comunidad acerca de la oferta de servicios, programas y eventos de actividad física y salud.	Como promotor de actividad física y salud del Inder Guarne realicé la debida información de la oferta de los servicios ofertados por la coordinación de actividad física y salud del Inder Guarne. Llevando a cabo la publicidad de los programas y actividades a realizar por la coordinación por medio de las redes sociales de Facebook, Instagram, WhatsApp, así como en las clases presenciales en escuelas rurales, grupos de adultos mayores de la zona rural	Pantallazo	Usuarios de las redes sociales (Jóvenes, adultos y adultos mayores) y grupos de escuelas rurales y adultos mayores rurales	Se realizo la debida promoción de los programas ofertados por la coordinación de actividad física y salud tales como, aeróbicos urbanos, grupos de estilos de vida saludables, yoga, hidroaerobicos, centro de promoción de la salud, todo con el fin de brindarles información en temas de horarios y intensidad semanal a la

		del municipio y grupos de estilos de vida saludables e hidroaerobicos.			comunidad Guarneña. De igual forma informar sobre los eventos realizados por la coordinación como lo son super clase Acua, super clase Inder, entre otros.
2	Acompañar los eventos locales que se realicen en el municipio, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	Realice apoyo en la super clase Inder la cual se desarrollo en el marco de la celebración de la semana de la actividad física, la misma se desarrollo en la placa del rio el día miércoles 12 de abril y la cual conto con una variedad en su estructura, donde se vivieron momentos de alta intensidad aeróbica, momentos de trabajos de fuerza y momentos de baile y disfrute, dicha super clase conto con gran acogida por parte de la comunidad Guarneña	Fotografía	220 Jóvenes, adultos y adultos mayores del municipio de Guarne	Acompañé de manera activa los eventos a los cuales fui solicitado como apoyo, en este caso en la super clase Inder, dicho evento se realizó de la mejor forma y los participantes y usuarios salieron satisfechos.
3	Acompañar los eventos regionales que se desarrollen en el departamento de Antioquia en los que participe en representación del municipio de Guarne, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	En este periodo no acompañe ningún evento regional ya que no se llevó a cabo alguno, en el cual se requiriera de mi apoyo	N/A	N/A	No fui solicitado para acompañar ningún evento regional en este periodo, sin embargo, estoy presto para cuando se solicite mi acompañamiento

4	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	Realicé registro fotográfico y control de asistencia a las sesiones de actividad física en las escuelas saludables, actividad física en los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio, grupo de estilo de vida saludable y hidroaerobicos para de esta forma garantizar un mejor control en los procesos y tener evidencias del desarrollo de las actividades	Fotografía Planillas	142 niños y niñas 142 adultos mayores de las veredas la Enea, la Clara, la Pastorcita, la Mejía y Chaparral 30 adultos del grupo de estilos saludables 28 adultos del grupo de hidroaerobicos	Fotografías en las sesiones de clase y registro de asistencia con firmas de los usuarios para garantizar el control de las actividades
5	Aplicar de manera adecuada y oportuna los correctivos y estímulos a los participantes de las sesiones que acompaña en el marco de su objeto contractual.	En este periodo aplique de manera eficaz los correctivos correspondientes en las situaciones que lo amerita, en tema de actividad física para el adulto mayor se les recuerda antes de iniciar cada sesión de		234 niños y niñas 142 adultos mayores	Se realiza oportunamente los correctivos en los diferentes programas y de igual forma se motiva y felicita a los usuarios además de corrección de técnica y posturas para

		clase la puntualidad para iniciar las actividades con el fin de que se lleven a cabalidad y se cumpla con el objetivo de las mismas, se estipulan las formas de trabajo y al final de la sesión se motiva y felicita a los participantes para que continúen con la participación activa de las clases, además de motivar a la practica regular de actividad física y promover los estilos de vida saludables fuera de los grupos En las escuelas saludables se aplican los correctivos pertinentes al momento de la sesión de clase, tratando de que el orden y la buena disciplina sea lo que prime en las sesiones de clase, se motiva y estimula a los estudiantes para que las sesiones sean más amenas y se cumplan con los objetivos, además se les promueve la practica regular de actividad física extraescolar Con el grupo de estilos de vida saludables e hidroaerobicos se mantiene un dialogo constante	Fotografía	de las veredas la Enea, la Clara, la Pastorcita, la Mejía y Chaparral 30 adultos del grupo de estilos saludables 28 adultos del grupo de hidroaerobicos	una correcta ejecución de las actividades propuestas, con el fin de que cumplan con su objetivo principal. Nota: En el grupo de escuela saludable se han realizado pocas sesiones debido a la inasistencia de los estudiantes a la institución.

		con el fin de consolidar y masificar los grupos, además de recordarles la puntualidad para que la sesión de entrenamiento se realice de manera armónica, además se les motiva a la practica regular de actividad física.			
6	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo.	Realicé un informe de actividades el cual permitirá hacer seguimientos de los programas de escuelas saludables, actividad física para el adulto mayor y estilo de vida saludable e hidroaerobicos y de esta manera conocer el impacto generado en la comunidad, en busca de fidelizar y masificar los grupos, además, de brindar y promover estilos y hábitos de vida saludables en la comunidad Guarneña	Formato informe	234 niños y niñas 142 adultos mayores de las veredas la Enea, la Clara, la Pastorcita, la Mejía y Chaparral 30 adultos del grupo de estilos saludables 28 adultos del grupo de	Informe de actividades en el cual se plasman las actividades realizadas durante el periodo

				hidroaerobicos	
7	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas.	Realicé el apoyo de manera eficiente al proceso de convocatoria por medio de las redes sociales (WhatsApp, Facebook e Instagram) y mediante la voz a voz informando a la comunidad la variedad en la oferta de los diferentes programas y actividades que el instituto tiene al servicio de la comunidad, informando los días y horarios de cada modalidad deportiva, semillero o programa ofertado por el instituto y así garantiza que se cumplan las metas propuestas por cada programa, para este periodo se realizó promoción sobre las eliminatorias de juegos campesinos y comunales y demás difusión de eventos del instituto	Pantallazo	Usuarios de las redes sociales (Jóvenes, adultos y adultos mayores) y grupos de escuelas rurales y adultos mayores	Compartí las publicaciones enviadas por la comunicadora Sara gallego y su equipo de trabajo en mis redes sociales con el fin de mantener a la comunidad informada de las actividades realizadas por el instituto.
8	Participar en el desarrollo de las jornadas pedagógicas que se programen en la entidad con la finalidad de fortalecer y mejorar los	Participe en 2 jornadas pedagógicas La primera a cargo del coordinador Luis Fernando Montoya, la cual se realizó el día			Participe de manera activa en las capacitaciones que programaron en la entidad, todas fortalecen

	procesos metodológicos del programa que acompaña.	martes 04 de abril en el Inder, en la cual se realizó capacitación practica de atletismo, en la cual se brindaron herramientas, actividades y conceptos con los cuales podremos impartir dicha unidad en las escuelas saludables en los meses de mayo y junio La segunda a cargo del coordinador Luis Fernando Montoya, la cual se desarrolló el día 24 de abril en la cual se realizó la planeación de actividades para contratistas del instituto, en la cual se socializaron ideas y se distribuyen actividades y tareas para una correcta ejecución de la misma	Fotografías Fotografías	15 promotores de actividad física 10 promotores de actividad física	y mejoran los procesos ya que los temas brindados en las mismas nos van a ayudar a desarrollar las actividades con mayor fluidez
9	Educación física en los grupos gerontológicos de la zona rural del municipio de Guarne, seis (6) sesiones semanales.	Con los grupos de adulto mayor, ejecuté las diferentes actividades según la planeación establecida, se realizaron actividades sobre habilidades mentales, como lo fueron sopas de letras, memorización de	Planillas Fotografía	142 adultos mayores de las veredas, la Clara, la	Se realizan actividades según la planeación anual establecida, con el fin de desarrollar todas las actividades y desarrollar todas las habilidades que se establecieron en el

		números, agilidad en escritura por medio de escritura de palabras con algunas letras, esto con el fin de estimular la concentración, la memoria y la motricidad fina, además de actividades de cardio por medio de rumba aeróbica con diferentes géneros musicales de agrado para las personas mayores. Ejercicios de fuerza general con propio peso, con el fin de contribuir al desarrollo de la fuerza para suplir sus necesidades básicas diarias y juego predeportivo preparatorio para las olimpiadas del adulto mayor, además se les recuerda la importancia de implementar estilos y hábitos de vida saludables en su diario vivir		Pastorcita, la Mejía y Chaparral	trabajo de actividad física con personas mayores
10	Trece (13) sesiones semanales de actividades en el programa Escuelas Saludables.	En las escuelas saludables, realice actividades correspondientes al deporte de ajedrez, para el mes de abril se desarrollaron actividades correspondiente al avance de los estudiantes, actividades de formas de captura de las diferentes fichas, actividades de	Planillas	234 niños y niñas de las veredas la	Sesiones de ajedrez, teniendo en cuenta los niveles de cada uno de los grados, sesiones más lúdicas para los grados preescolar, primero y segundo y para los grados tercer, cuarto y

		relevos con la ubicación correcta de las fichas sobre el tablero, trabajos matemáticos con suma de puntos de las fichas, además de actividades de pintura y moldeo con plastilina delas fichas con los estudiantes de los grados preescolar, primero y segundo además la motivación a los estudiantes a la practica del ajedrez desde sus hogares por medio de aplicativo en el celular propio o de sus padres, esto con el fin de dinamizar las siguientes sesiones de clase y aumentar sus conocimientos sobre el deporte	Fotografía	Enea, la Clara, la Pastorcita, la Mejía	quinto sesiones más técnico deportivas
11	Cinco (5) sesiones semanales de clases dirigidas.	En este periodo no realice ninguna clase dirigida, ya que no han comenzados las mismas, sin embargo, estoy presto para realizarlas en cuanto se de inicio a las mismas, sin embargo, durante este tiempo se ha realizado planeaciones sobre las mismas como lo son sesiones de glúteo, core, cardio step y clases funcionales en general	N/A	N/A	Planeación de clases dirigidas, en busca de desarrollarlas de la mejor manera y las cuales sean atractivas a la comunidad se adjunta planeaciones con sesiones de trabajo para dichas sesiones de clases dirigidas

12	Seis (6) sesiones semanales de actividades en el programa Estilos de Vida Saludable.	Realice sesiones de entrenamiento funcional y de promoción de estilos y hábitos de vida saludables en las cuales se trabajan las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) además de trabajos coordinativos y cardiovasculares, en los mismo trabaje diferentes metodologías como son los circuitos, trabajos metodología tabata, trabajos de fuerza en tren superior e inferior, trabajos de zona core y trabajos con diferentes tipos de implementos. Buscando siempre masificar el programa y brindarle espacios a la comunidad Guarneña para este tipo de práctica, se da inicio a la toma de datos del semáforo de indeportes Antioquia (peso, talla y perímetro de cintura)	Planillas Fotografía	30 jóvenes, adultos y adultos mayores	Inculcar hábitos de vida saludables en los asistentes al programa de estilos de vida, ´promoviendo la practica regular de actividad física y la asistencia a nuestro programa de estilos de vida, se tiene en cuenta las diferentes patologías en la ejecución técnica de los ejercicios, variabilidad de volumen y carga
13	Seis (6) sesiones semanales de actividades en Hidroaerobicos.	Realice trabajos donde estimulamos las capacidades físicas como la fuerza y la resistencia en el medio acuático, actividades lúdicas y aeróbicas, también realice actividades con implementos como barriletes,	Planillas Fotografía	28 jóvenes, adultos y	Ejecute actividades aeróbicas, de fuerza, resistencia, flotabilidad y zona core. Se busco masificar y fidelizar los usuarios de los hidroaerobicos

		tablas, las cuales general un poco más de resistencia o ayudan a la flotabilidad de los usuarios. Utilizando diferentes metodologías como trabajos por repeticiones, metodología tabata. Todo esto con el fin de fortalecer lo hábitos de vida saludables además de afianzar el grupo y dar variabilidad a las sesiones de clase		adultos mayores	
14	Apoyo a las actividades que determine la Gerencia, con previa antelación, para el buen funcionamiento y fortalecimiento del Instituto en la atención a los usuarios del INDER – GUARNE	Durante este periodo apoye la super clase Inder en el marco de la celebración de la semana de la actividad física la cual conto con la participación de 220 personas del municipio en dicha actividad realice apoyo logístico con el fin de que dichas actividades salieran de la mejor manera, además de participar de forma activa dirigiendo parte de la clase con ejercicios de fuerza de tren inferior	Fotografía	220 Jóvenes, adultos y adultos mayores del municipio de Guarne	Apoyo logístico en las diferentes actividades determinadas por gerencia para el buen funcionamiento y fortalecimiento del instituto

Firma de Quien Reporta	
Visto Bueno	**Aprobado**

PLANILLA DE ASISITENCIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM

Lugar	Pista atletica	monitor	Alejandro Ospina O.
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Abril

#	Nombres Completos	Telefono	3	4	5	17	18	19	20	21
1	Angela Maria Echeverry	3137497036	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Blanca Nelly Carmona	3196074904	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Maria Ayda Agudelo	323 291 6937	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Maria Soledad Rivera	3232976937	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Rosmira Venegas	3002485256	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Maria Mercedes del Rio	3113105173	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Romulo Jose Amaduraga	3137911148	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Iraida Rondon	3117733382	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Maria Fanely Cuco	3182717337	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Maria Dolly Loaiza	3127324509	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Maria Eva Mejia	551 6912	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Ligia Nora Gomez	3005190877	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Candida Ines Alzate	3146887712	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Luz Marina Garcia	3148319828	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Berta Lilma Ochoa	3146887112	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Gloria Elena Sanchez	3116076424	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	Beatriz Elena Ochoa	3015827956	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	Gilma del Socorro Mejia	3014704372	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	Martha Cecilia Ruiz	551 3053	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	Maria Flor Carmen	3113487461	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	Maria Gertrudis Luna	3133115480	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	Digna Mejia R.	3137115980	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23	Gilma Rosa Loaiza	3135619023	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24	Maria Leony Loaiza	3128037141	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	Rosalva Alzate V.	3197880351	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26	Maria Eugenia Tamayo	3113060599	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
27	Angela Patricia Gallego	3172474580	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
28	Gloria Stella Franco	3004785255	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
29	Rosa Abigail Hurtado	3113060599	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
30	Maria Lucia Rivera	3277210	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

COORDINADOR: _____ FECHA: 03 - 05/04/2023 TELEFONO: 3147147264 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 17 - 21/04/2023 TELEFONO: 3147147264 DURACION SESION 1h

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA HIDROAEROBICOS 7 AM

INDER GUARNE

Lugar	Piscina municipal	monitor	Alejandro Ospina U.									
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Abril									
			10	11	12	13	14	24	25	26	27	28
1	Claudia Restrepo	3137340109	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Beatriz Urrea	3125575441	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Gladys Carmona	3117740108	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Mª Alejandra Giraldo	314 6939608	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Teresita Sanchez	3207131208	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✓
6	Ana Maria Giraldo	3013715060	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Eliana Patricia Ruiz	3194307743	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Nohemy Lopez	3106372552	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Gloria Morales	3117085293	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Alba Montoya	3168825448	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Ximena Sierra	3206872106	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Norelia Ruiz	3104545753	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
13	Diana Marcela Quintero	3172049855	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Maria Concepcion Alvarez	3135116463	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Emilce Torres	3146763274	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Beatriz Torres	3104273060	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	Elena Arteaga	3226551042	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
18	Doris Buitrago	3113470499	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	Rocio Zapata	3113419768	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
20	Maria Gladys Herrera	3128219768	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	Blanca Zapata	3136679914	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	Mª Cristina Gallego	3113074341	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23	Nazly Yuliana Marin	3206603203	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
24	Angela Maria ochoa	3216943281	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	Rosa Jaramillo	3223015168	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26	Mª Marcela Sanchez	3128258256	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
27	Milena ossa	3206669309	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
28	Marlen Quirano	3147881120	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
29												
30												

COORDINADOR: _____ FECHA: 10 - 14/04/2023 TELEFONO: 3147147369 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: _____ FECHA: 24 - 28/04/2023 TELEFONO: 3147147369 DURACION SESION 1h

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

grupo	La Clara	monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Abril				
			03	10	17	24	
1	Norha Emilia Osorio	3002239412	✓	✓	✓	✓	
2	Maria Dolores Garcia	3103985514	✓	✓	✓	✓	
3	Rosa Margarita ochoa	3107017826	✓	✓	✓	✓	
4	Ana Judith Quintero	3148078135	✓	✓	✓	✓	
5	Miriam de Jesus Cano	3215412540	✓	✓	✓	✓	
6	Maria Aracelly Castrillon	3121699123	✓	✓	✓	✓	
7	Luz Margarita Pulgarin	321 664 9354	✓	✓	✓	✓	
8	Ana Alicia Rios	3127731632	✓	✓	✓	✓	
9	Edilma de Jesus Cano	3103995214	✓	✓	✓	✓	
10	Benedicta Rios	3117125484	✓	✓	✓	✓	
11	Maria castaneda Gomez	3104540143	✓	✓	✓	✓	
12	Maria del Socorro Rios	3104038801	✓	✓	✓	✓	
13	Olga Rios Hurtado	3216110861	✓	✓	✓	✓	
14	Alejandrina Rios	3214108601	✓	✓	✓	✓	
15	Luz Marina Rios	3148822079	✓	✓	✓	✓	
16	Luz Miriam Gonzalez	3205449110	✓	✓	✓	✓	
17	Blanca Margarita Castaneda	3134447257	✓	✓	✓	✓	
18	Mª del Socorro Ortiz	3103937096	✓	✓	✓	✓	
19	Teresa de Jesus Rios	3145549283	✓	✓	✓	✓	
20	Luz Marina Herrera	3127731632	✓	✓	✓	✓	
21	Flor Maria Roza	3135805768	✓	✓	✓	✓	
22	Luz Mary Garcia	3218811355	✓	✓	✓	✓	
23	Luz Marina Ramirez	3205537761	✓	✓	✓	✓	
24	Visitacion Osorio	3007404181	✓	✓	✓	✓	
25	Gladys Cecilia Carabna	3015597772	✓	✓	✓	✓	
26	Mª Yolanda Muñoz	3203744191	✓	✓	✓	✓	
27	Amparo Franco	3005997742	✓	✓	X	✓	
28	Rosalva Garcia	3005974742	✓	✓	✓	✓	
29	Gloria Elena Carvajal	3016302846	✓	✓	✓	✓	
30	Jose Mauricio Carvajal	3016802846	✓	✓	✓	✓	

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

grupo	La Vara	monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Abril				
			03	10	17	24	
1	M: Gabriela Cotancda	3215310431	✓	✓	✓	✓	
2	Martha Lucia Mejia	316 6510553	✓	✓	✓	✓	
3	Guillermo A Jaramillo	314 6570553	✓	✓	✓	✓	
4	Gladys Ospina	3136939401	✓	✓	✓	✓	
5	Sara Eva Atehortua	3148822078	✓	✓	✓	✓	
6	M° Magdalena Rivera	3127731632	✓	✓	✓	✓	
7	Mary Murcia	3004040436	✓	✓	✓	✓	
8	Rafael Patiño	3127731632	✓	✓	✓	✓	
9	Maria del Carmen Rive.	3127731632	✓	✓	✓	✓	
10	Magnolia Alzate	3127731632	✓	✓	✓	✓	
11	Dairi Correa	3126750493	✓	✓	✓	✓	
12	Maria Patrona Agud	3122146460	✓	✓	✓	✓	
13	Eliana Correa	3206705169	✓	✓	✓	✓	
14	Gloria Elena Orrego	3117831359	✓	✓	✓	✓	
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: M. Ynolia Rob FECHA: 03/04/2023 TELEFONO: 3127731632 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: M. Ynolia Rob FECHA: 10/04/2023 TELEFONO: 3127731632 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: M. Ynolia Rob FECHA: 17/04/2023 TELEFONO: 3127731632 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: M. Ynolia Rob FECHA: 24/04/2023 TELEFONO: 3127731632 DURACION SESION 1h

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

grupo	La Postorcita	monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			11	18	25		
1	Lucelly Saldarriaga	3233220507	✓	✓	✓		
2	Rosmira Arango	3246718149	✓	✓	✓		
3	Jose Rodrigo Arango	3214114127	✓	✓	✓		
4	Carmelina Andrade	3142221227	✓	✓	✓		
5	Yanire oliva Vargas	3128374284	✓	✓	✓		
6	Luis Carlos Sanchez	3225599012	✓	✓	✓		
7	Martha Elva Calle	3156033048	✓	✓	✓		
8	Beatriz Elena Zapata	3106132233	✓	✓	✓		
9	Gloria Estela Duque	3004604010	✓	✓	✓		
10	Marleny Montoya	3146119091	✓	✓	✓		
11	Luz Marina Lopez	3217281424	✓	✓	✓		
12	Maria Celina Lopez	3148979305	✓	✓	✓		
13	Consuelo Medina	3211031421	✓	✓	✓		
14	Esperanza Medina	3014711069	✓	✓	✓		
15	Beatriz Elena Lopez	3104144837	✓	✓	✓		
16	Oscar de Jesus Zapata	3142960222	✓	✓	✓		
17	Ana Edilia Pineda	3174412441	✓	✓	✓		
18	Dora Libia Cano	3045401315	✓	✓	✓		
19	Luz Marina Monsalve	3142948038	✓	✓	✓		
20	Matilde Arango	3014711069	✓	✓	✓		
21	Soy Maria Correa	3116212576	✓	✓	✓		
22	Rodrigo Marin	3218781577	✓	✓	✓		
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Esperanza M.O. FECHA: 11/04/2023 TELEFONO: 3014711069 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Esperanza M.O. FECHA: 18/04/2023 TELEFONO: 3014711069 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Esperanza M.O. FECHA: 25/04/2023 TELEFONO: 3014711069 DURACION SESION 1h

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

grupo	La Nueva	monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Abril				
			12	19	26		
1	Fabiola Gallego	3246057128	✓	✓	✓		
2	Martha Libia Gallego	3207245404	✓	✓	✓		
3	Blanca Eug Monsalve	3142160449	✓	✓	✓		
4	Maria Magdalena Rivera	3117407942	✓	✓	✓		
5	Elsa Maria Arboleda	3135481405	✗	✓	✓		
6	Olga Lucia Salazar	3107014865	✗	✗	✗		
7	Berta Isabel Gallego	3126528597	✓	✓	✓		
8	Maria Teresa Herrera	3178279818	✓	✓	✓		
9	Aura Luz Yepes	3194144862	✓	✓	✓		
10	Maria Lucinia Yepes	3148185842	✓	✓	✓		
11	Alejandra Castro	3134211065	✓	✓	✓		
12	Rosalina Gallego	3214576854	✗	✓	✓		
13	Blanca Rocio Ochoa	3206478943	✓	✓	✓		
14	Gloria Elena Salazar	3114169480	✓	✓	✓		
15	Maria Beatriz Espinosa	3206678 23	✓	✓	✓		
16	Sonia Amparo Muñoz	3128296917	✓	✓	✓		
17	Isabel Ayde Vega	3114169480	✓	✓	✗		
18	Gabriela Rivera	604 5510435	✓	✓	✓		
19	Patricia Rivera	3149863214	✓	✓	✓		
20	Maria Aura Herrera	3128589023	✓	✓	✓		
21	Rosa Hilda Yepes	3116511752	✓	✓	✓		
22	Angela Yepes	3128015787	✓	✓	✓		
23	Edilma Lopez	3122146430	✓	✓	✓		
24	Dora Miriam Carvajal	3145613113	✓	✓	✓		
25	Cecilia Gallego	3218242208	✓	✓	✗		
26	Vanessa Lopez	3218262608	✗	✓	✓		
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar R. FECHA: 12/04/2023 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar R FECHA: 19/04/2023 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar R FECHA: 26/04/2023 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 1 h

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

grupo	Chaparral II	monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA Abril				
			13	20	27		
1	Miriam del Socorro Herrera	304893284	✓	✓	✓		
2	Blanca Irene Herrera	3146[illegible]1207	✓	✓	✓		
3	Conrado de Jesus Montoya	3127388763	✓	✓	✓		
4	Maria Aurora ortiz	3148820620	✓	✓	✓		
5	Teresa de Jesus Gallego	320[illegible]7932	✓	✓	✓		
6	Adriana Castaño	3216273723	✓	✓	✓		
7	Mary Restrepo	3206271241	✓	✓	✓		
8	Luz Otalia Maria	3122438243	✓	✓	✓		
9	Martha Irene Hano	3218146646	✓	✓	✓		
10	Luis Eudio Montoya	3122109123	✓	✓	✓		
11	Teresa de Jesus Granados	3113025477	✓	✓	✓		
12	Cindy Eugenia Sanchez	3003626736	✓	✓	✓		
13	Rosalva Gil	3206209434	✓	✓	✓		
14	Diego Armando Londoño	3136339441	✓	✓	✓		
15	Martha Romelia ortiz	3147318905	✓	✓	✓		
16	Mirla Yuby Herrera	3003640721	✓	✓	✓		
17	Ana Julia Montoya	3003640721	✓	✓	✓		
18	Marta Otalia Hano	3147267378	✓	✓	✓		
19	Rosa Elvira Hano	3216273223	✓	✓	✓		
20	Blanca Ines Herrera	5143002	✓	✓	✓		
21	Gloria Irene Moreno	3003687917	✓	✓	✓		
22	Maria Otalia Vanegas	3104130414	✓	✓	✓		
23	Luz Margarita Olivares	3147253408	✓	✓	✓		
24	Mariela de Jesus Jaramillo	3177938032	✓	✓	✓		
25	Maria de los Angeles Gil	3134346021	✓	✓	✓		
26	Dora de Jesus Lopez	3105405051	✓	✓	✓		
27	Luz Amparo Olarte	3140222229	✓	✓	✓		
28	Rosa Ines Carmona	3210273723	✓	✓	✓		
29	Maria Otalia Hano	3114192842	✓	✓	✓		
30	Blanca Margarita Montoya	3103918 3234	✓	✓	✓		

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISITENCIA A GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

grupo	Chaparral II	monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
			FECHA Abril				
#	Nombres Completos	Telefono	13	20	27		
1	Nancy Bustamante	3147048081	✓	✓	✓		
2	Blanca Dury Arroyave	3140012743	✓	✓	✓		
3	Maria Ines Montoya	312 6305254	✓	✓	✓		
4	Clara Ines Giraldo	3148477798	✓	✓	✓		
5	Maria Aurora Montoya	3477351324	✓	✓	x		
6	Ana Catalina Rendon	3156387117	✓	~	✓		
7	Angela Munera	3211048824	✓	✓	✓		
8	Rosa Elvira Cardona	6044078126	✓	✓	✓		
9	Adriana Margarita Cardona	3127229672	✓	✓	✓		
10	Luz Marina Patiño	3163024760	✓	✓	✓		
11	Luz Marina Montoya	3012538402	✓	✓	✓		
12	Esther Judith Jaramillo	3016843461	✓	✓	✓		
13	Dora Gallego	3144[illegible]	✓	✓	✓		
14	Delia Munera	3003[illegible]	✓	✓	✓		
15	Alba Nelly Jaramillo	3117142007	✓	✓	✓		
16	Yani Harley H	3003671011	✓	✓	✓		
17	Adriana Valencia	314 309 3976	✓	✓	✓		
18	Blanca Rosa Gomez	314 873 8147	✓	✓	✓		
19	Liliana Maria Alvarez	3012290992	✓	✓	✓		
20	Nidia del Socorro Polanco	3132623897	✓	✓	✓		
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: _____ FECHA: 13/04/2023 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: _____ FECHA: 20/04/2023 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: _____ FECHA: 27/04/2023 TELEFONO: _____ DURACION SESION 1 h

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

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

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

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA ESCUELAS SALUDABLES

INDER GUARNE

MONITOR	ALEJANDRO OSPINA OSPINA

FECHA	INSTITUCION	GRUPO ATENDIDO	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
10/04/2023	E.R La Clara	Preescolar a 5to	131	[illegible]	43.422.257	3128139196
11/04/2023	E.R La Pastorcita	Preescolar a 5to	26	[illegible]	32'556.705	3113326768.
12/04/2023	E.R La Majia	Preescolar a 5to	57	Gloria Agudelo	39447146	3507421636
12/04/2023	E.R La Enea	Preescolar a 5to	18	Eublin Taborda	42770850	3166774608
19/04/2023	E.R La Majia	Preescolar a 5to	59	Gloria Agudelo	39447146	3507421636
17/04/2023	E.R La Clara	Preescolar a 5to	131	Bertha Amparo	43.422.257	3128139196
24/04/2023	E.R La Clara	Preescolar a 5to	131	Bertha Amparo	43.422.257	3128139196
25/04/2023	E.R La Pastorcita	Preescolar a 5to	26	Mayte Lizeth	32'556.705	3113326768
26/04/2023	E.R La Enea	Preescolar a 5to	18	Eublin Taborda	42770850	3166774608
26/04/2023	E.R La Majia	Preescolar a 5to	59	Gloria Agudelo	39447146	3507421636

Código. Versión. Fecha.

Powered by CamScanner

Fecha:	13/04/2023	**Fecha:**	12/04/2023
Número de Actividad Contractual:	01	**Número de Actividad Contractual:**	02, 14
Lugar:	Redes sociales	**Lugar:**	Placa del rio
Actividad	Difusión super clase Inder	**Actividad**	Super clase Inder
			

Fecha:	19/04/2023	**Fecha:**	17/04/2023
Número de Actividad Contractual:	04	**Número de Actividad Contractual:**	05
Lugar:	Escuela rural la Enea	**Lugar:**	Escuela rural la Clara
Actividad	Registro fotografico unidad Ajedrez	**Actividad**	Correcciones movimiento de fichas ajedrez
			

Fecha:	21/04/2023	**Fecha:**	04/04/2023
Número de Actividad Contractual:	07	**Número de Actividad Contractual:**	08
Lugar:	Redes sociales Facebook	**Lugar:**	Cancha de futbol Inder
Actividad	Difusión de información	**Actividad**	Capacitación atletismo
			

Fecha:	24/04/2023	**Fecha:**	10/04/2023
Número de Actividad Contractual:	08	**Número de Actividad Contractual:**	09
Lugar:	Inder	**Lugar:**	Vereda la Clara
Actividad	Planeación actividades contratistas	**Actividad**	Ejercicio de reacción
			

Fecha:	13/04/2023	**Fecha:**	19/04/23
Número de Actividad Contractual:	09	**Número de Actividad Contractual:**	09
Lugar:	Vereda Chaparral	**Lugar:**	Vereda la Mejía
Actividad	Movilidad articular	**Actividad**	Flexibilidad
			

Fecha:	12/04/2023	**Fecha:**	19/04/2023
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	Vereda la Mejía	**Lugar:**	Escuela rural la Enea
Actividad	Movilidad articular	**Actividad**	Trabajos coordinativos
			

Fecha:	4/04/2023	**Fecha:**	21/04/2023
Número de Actividad Contractual:	12	**Número de Actividad Contractual:**	12
Lugar:	Cancha sintética Inder	**Lugar:**	Estadio Inder
Actividad	Trabajo de fuerza tren inferior	**Actividad**	Circuito full body
			

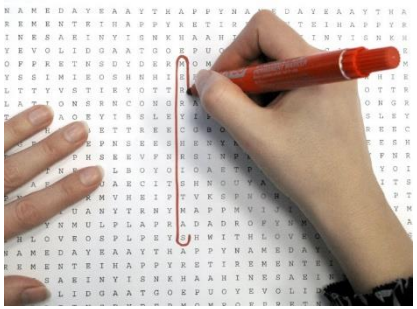
Fecha:	12/04/2023
Número de Actividad Contractual:	13
Lugar:	Piscina municipal
Actividad	Fuerza zona core



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

LUGAR	OBJETIVOS
Veredas: **La Clara- lunes** **La Pastorcita- martes** **La Mejía- miércoles** **Chaparral ll- jueves**	**CONCEPTUAL:** Identificar el termino de habilidades mentales mediante la realización de ejercicios que permita estimular la memoria y concentración en los adultos mayores de la zona rural del municipio **PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física y motora y los estilos de vida saludables por medio de actividades que estimulen las habilidades mentales. **ACTITUDINAL:** reconocer fortalezas y debilidades individuales frente a las actividades concernientes a las habilidades mentales.
CONTENIDO TEMÁTICO	
Habilidades mentales	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Abril de 2023	10 Minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo a realizar Posteriormente se realiza: Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la	Mando directo

3 4 5 6		sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos) De manera céfalo – caudal 	
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en habilidades mentales, de la siguiente manera: Ejercicio N° 1 Se le entrega una sopa de letras a cada uno de los participantes, cada uno deberá finalizar encontrando cada una de las palabras a buscar. 	Mando directo Descubrimiento guiado

	25 minutos	Ejercicio N° 2 Se les entrega otra sopa de letras, pero esta vez será utilizada de la siguiente manera, se dará una indicación de buscar la mayor cantidad de letras que sea posible en 15 segundos ejemplo (la mayor cantidad de a, b, r) Al finalizar la búsqueda de cada letra se procederá a contar y anotar la cantidad a un lado de la hoja  Ejercicio N°3 Se entrega una hoja en blanco a cada participante, cada uno deberá escribir la mayor cantidad de palabras con la letra indicada en 20 segundos, al finalizar cada letra cada participante contara cuántas palabras escribió. Se socializarán 5 adultos mayores.	

		abeja árbol agua arcoiris Ejercicio N° 4 Se ubicarán todos los participantes en una circunferencia, se pondrá una temática con la cual se deberá construir una historia, en la que cada uno aporte una palabra, con el fin de que la historia tenga sentidos Ejemplo (Temática, año nuevo) un….día….pablo……se. Cada uno aportando solo una palabra. 	

	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: Se buscará una metodología diferente de calentamiento, dependiendo de las habilidades desarrolladas por el grupo y sus preferencias **Momento central:** Se identificará la concentración y la disposición de los participantes para seguir las instrucciones. **Momento final:** Momentos de calma y buscar nuevas estrategias con los gustos de las personas mayores
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre el verdadero significado de realizar trabajos mentales y sus beneficios a corto, mediano y largo plazo. **Asociadas a lo procedimental:** sacar conclusiones sobre la actuación de los participantes en los trabajos, entendimiento de las actividades y su desarrollo **Asociadas a lo actitudinal:** analizar la actitud, que se cumpla el objetivo de trabajo estimular la memoria, la agilidad mental y la concentración.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Hojas, sopas de letras, lapiceros

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

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Abril de 2023 **10**	10 Minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo a realizar Posteriormente se realiza: Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos) De manera céfalo – caudal	Mando directo

11 12 13			
	40 minutos	**Momento central** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en rumba aeróbica de la siguiente manera Música - Electrónica - Porro - Salsa - Merengue - Electrónica - Bachata - Porro - Electrónica - Merengue - Reggaetón Trabajo a una intensidad del 75 % ya que la sesión está enfocada al trabajo de coordinación y resistencia	Mando directo Descubrimiento guiado

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

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

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

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

FECHAS	**TIEMPO DE DURACIÓN**	**ESPACIOS Y ACTIVIDADES**	**METODOLOGÍAS**
	10 Minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios.	Mando directo

Abril de **2023** **17** **18**		Posteriormente se realiza: Calentamiento: movilidad articular dinámica, mediante actividad, se ubican las personas mayores en una circunferencia, cada adulto mayor propondrá un movimiento articular el cual todos deberán realizar, no se puede repetir movimiento.  	
19 **20**	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en trabajos de fuerza general con el propio peso **Ejercicios de fuerza** - Sentadilla - Zancada - Abdominales de pie - Patada de glúteo + abducción de cadera - Plancha - Abdominales sobre silla - Isometría de pierna elevada - Cangrejos	Mando directo

		- Flexiones de codo en pared Los ejercicios se ejecutarán durante 1 minuto con una intensidad moderada adaptada a cada uno de los usuarios cada uno determinara su intensidad y se repetirán 4 veces Con un descanso entre cada serie de 1 minuto Con una densidad 1-1 	Mando directo
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo
OBSERVACIONES			

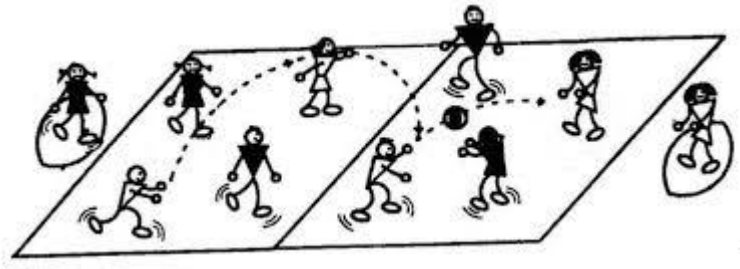
Momento inicial: Se desarrolla dinámica de calentamiento con movilidad articular dinámica con el fin de desarrollar una mayor lubricación en las articulaciones y aumento de temperatura corporal de las personas mayores **Momento central:** Se identifica molestias en alguno de los segmentos corporales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

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

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Abril de **2023**	10 Minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Posteriormente se realiza: Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. De manera caudal- cefálica es decir de los pies a la cabeza (Tobillos, rodillas, caderas, tronco, hombros, codos, muñecas y cuello)	Mando directo

24 25 26 27			
	20 minutos	Con el fin de aumentar la temperatura corporal se desarrolla movimientos aeróbicos mediante actividad musicalizadas. - Electrónica - Porro - Salsa - Merengue - Electrónica 	Mando directo

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

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

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

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

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

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

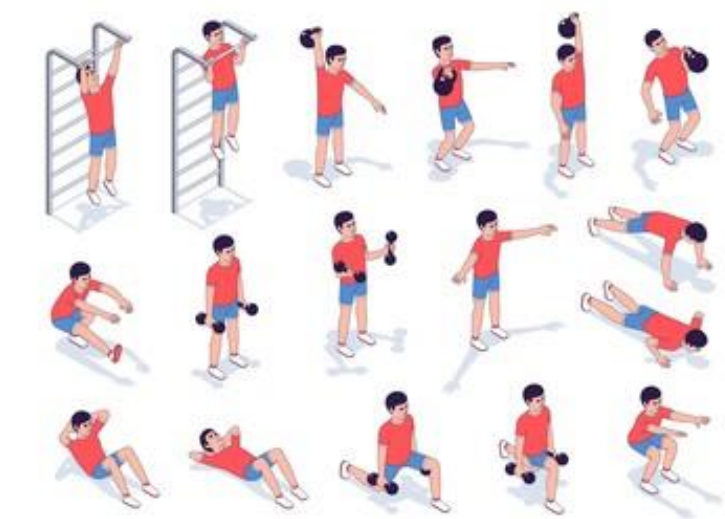
Por confirmar		- Movilidad articular (Estática o dinámica) se realiza de manera caudal cefálica (de los pies a la cabeza) - Movilidad de cadera en colchoneta (movimientos amplios de cadera) Activación dinámica general: - Mediante trote - Mediante juegos grupales de relevos - Mediante rumba aeróbica -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

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

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

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

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

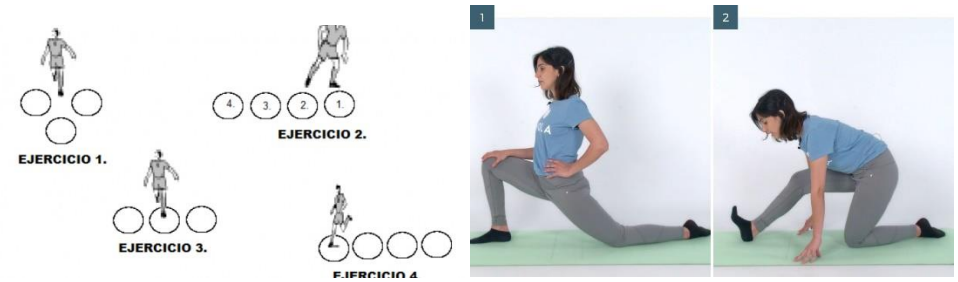
		Repeticiones **Circuitos** **Musculación**  **Todo teniendo en cuenta las diferentes patologías y enfermedades de los participantes de las mismas**	
	5 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones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

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

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

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

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

marzo **de 2023** **6** **7**		- Movilidad articular (Estática o dinámica) se realiza de manera caudal cefálica (de los pies a la cabeza) - Movilidad de cadera en colchoneta (movimientos amplios de cadera) Activación dinámica general: - Mediante trote - Mediante juegos grupales de relevos - Mediante rumba aeróbica - Mediante ejercicios coordinativos 	
8 **9** **10** **21**	45 minutos	**<u>Momento central</u>** Carga semana (Abril 3, 4, 5) 4 series de 1 minuto de trabajo con 20 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 75 % circuito Lunes: Trabajo de fuerza de tren inferior con diferentes elementos Martes: Trabajo enfocado en la fuerza de tren superior Miércoles: Trabajo enfocado en la zona core Jueves: Trabajo de resistencia general con implementos Viernes: Trabajo de fuerza pierna y glúteo con banda	Mando directo

22 **23** **24**		Carga semana (abril 17, 18, 19, 20 y 21) 4 series de 20 repeticiones con 20 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 75 % Lunes: Trabajo de fuerza de tren inferior con propio peso metodología tabata Martes: Trabajo coordinativo y zona core Miércoles: Trabajo con bandas elásticas full body Jueves: Trabajo de fuerza de tren superior con mancuerna y propio peso Viernes: Trabajo de fuerza pierna y glúteo con elementos, combinado con ejercicios cardiovasculares Ejercicios: - trabajos de velocidad de reacción - puente de glúteo - trabajo de zona media - patada de glúteo - trabajos cardiovasculares - Press militar - sentadillas (variantes) - Push ups - zancada - planchas - zona core - super man core - hip thrust - patada de glúteo - copa - vuelos - Jumping jacks - Patada de tríceps	

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

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

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

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

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

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

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

29 **30** **31**	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Para el momento se entregan las indicaciones necesarias, se vuelve a explicar el objetivo de la sesión y se comienza a desarrollar las actividades propuestas Carga semanal (10, 11, 12, 13 y 14 de abril) trabajo a una intensidad de 70 % Martes: Trabajo enfocado en la fuerza general sin implementos Miércoles: Trabajo zona core y cardio Jueves: Trabajo enfocado en la fuerza de tren superior utilizando elementos externos como barriletes y tablas Viernes: trabajo de básicos natación y flotabilidad Sábado: Trabajo de fuerza general y resistencia  	Mando directo

		Carga semanal (24, 25, 26, 27 y 28 de abril) trabajo a una intensidad de 80 % Martes: Trabajo enfocado los desplazamientos a lo largo de la piscina Miércoles: Trabajo de flotabilidad y coordinación Jueves: Trabajo enfocado en la fuerza de tren inferior utilizando elementos externos como barriletes y tablas Viernes: Trabajo de zona core y desplazamientos con estilos de natación Sábado: Trabajo de fuerza general y resistencia  	
	5 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación Se pregunta por sensaciones de la sesión y recomendaciones generales, se les recomienda la puntualidad	Mando directo
OBSERVACIONES			

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