Facatativá 9 de mayo de 2023

CUENTA DE COBRO No 002

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ
Nit. 800.215.793-8

DEBE A:
Maria Camila Arias Duque
C.C. 1070958705 de Facatativá

LA SUMA DE: UN MILLÓN OCHOCIENTOS MIL PESOS M/CTE. ($ 1´800.000.00)

Segundo pago del Contrato No C.P.S. No. 033-2023, prestación de servicios de apoyo a la gestión como Instructor en el programa de ACTIVIDAD FÍSICA del instituto de deporte y recreación de Facatativá "IDRF" durante el período del 1 al 31 de marzo de 2023. Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros del Banco Davivienda No 488424214705

Nota: Me permito solicitar aplicar lo dispuesto en el Art. 206, 329, 330, 332, 387 y 383 del E.T. que modificó la Ley 1819 de 2016 en al Art. 17, al igual que lo dispuesto en el artículo cuarto del decreto 2271 de 2009, Decreto 099 de 2013, decreto 1070 de 2013, Decreto 780 de 2016, Decreto 1990 de 2016; Manifiesto que:

- Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del E.T.
- Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad.
- El IBC de la seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado.
- **Especificar SOY DECLARANTE. SI ( ) NO (X)**

Atentamente,

Firma:
Nombre: María Camila Arias Duque
Documento de Identificación: 1070958705
Dirección: Calle 2 # 1-61 Sur Torre C7 Apto 201
Correo Electrónico: Makarias90@gmail.com
Teléfono: 3213541520

Declaración Juramentada para efectos tributarios – Ley 1819 de 2016 sistema de determinación del impuesto sobre la Renta de las personas naturales.

Licenciada.
Jaqueline Tobacia Ayala
Director General I.D.R.F.
Ciudad.

Yo, **Maria Camila Arias Duque**, identificado con **CÉDULA DE CIUDADANÍA** número **1070958705**, expedida en la ciudad de Facatativá, obrando en nombre propio, me permito declarar bajo la gravedad de juramento que:

La Ley 1819 de 2016, introdujo sustanciales modificaciones al sistema de determinación del impuesto de las personas naturales, que **para efectos tributarios,** establece un sistema de tributación cedular, en virtud del cual se impone la obligación de determinar el impuesto en función del origen de las rentas, lo que implica que las personas naturales se vean obligadas a efectuar varias depuraciones cuando obtengan rentas de diferentes orígenes, considerando en cada caso, factores de depuración y tablas de impuestos diferentes. Es así como para dar cumplimiento a la ley certifico que:

1. Soy Residente Fiscal Colombiano Si (**X**) No( )
2. **Por Rentas de trabajo** (Salarios, comisiones, honorarios, retribución a servicios personales). Percibo **($** 900.000 **M/CTE) Valor Mensual**
3. Soy Responsable de IVA Régimen Simplificado Si (**X**) No( )
4. Soy Pensionado Según Resolución_____anexo Copia Si () No (**X**)
5. Soy Declarante de Renta año 2020 Si ( ) No(**X**)
6. Diligenciar solo cuando los ingresos sean por concepto de honorarios y por compensación por servicios obtenidos: Manifiesto que SI ( ) NO (**X**) he contratado o vinculado 2 o más trabajadores asociados a la actividad.
7. Que informaré oportunamente sobre cualquier cambio en el origen, proporción de mis ingresos o cambio respecto a la categoría tributaria.

En constancia de lo anterior se firma los 9 días del mes de mayo de 2023

Firma:
Nombre: Maria Camila Arias Duque
Documento de Identificación: 1070958705
Dirección: Calle 2 # 1-61 Sur Torre C7 Apto 201
Correo Electrónico: Makarias90@gmail.com

Teléfono: 3213541520

Nota 1: Recuerde que en desarrollo del decreto 1070 de 2013 toda persona está en obligación de auto clasificarse dentro de la categoría tributaria que le corresponda e informar por escrito a sus pagadores. Es importante que antes de diligenciar este formato usted valide e identifique efectivamente a qué categoría tributaria pertenece conforme a las descritas en el Art 329 del E.T.
Nota 2: ARTÍCULO 18°. Adiciónese el artículo 388 Estatuto Tributario el cual quedará así:
ARTÍCULO 388. DEPURACIÓN DE LA BASE DEL CÁLCULO DE LA RETENCIÓN EN LA FUENTE. Para Obtener la base de retención en la fuente sobre los pagos o abonos en cuenta por concepto de rentas de trabajo efectuados a personas naturales, se podrán detraer los siguientes
1. Los ingresos que la ley de manera taxativa prevé como no constitutivos de renta ni ganancia ocasional.
2. Las deducciones a que se refiere el artículo 387 Estatuto Tributaría y rentas que la ley manera taxativa prevé como exentas. En todo caso, la suma total de deducciones y rentas exentas no podrá superar el cuarenta por ciento (40%) del resultado de restar del monto del pago o abono en cuenta no constitutivos de renta ni ganancia ocasional imputables. Esta limitación no aplicará en el caso del pago de pensiones de jubilación, invalidez, vejez, sobrevivientes y profesionales, las indemnizaciones sustitutivas de las pensiones y devoluciones ahorro pensional/.
La exención prevista en el numeral 10 artículo 206 del Estatuto Tributario procede también para pagos o abonos en cuenta por concepto de ingresos por honorarios y por compensación por servicios obtenidos por personas informen que no han contratado o vinculado (2) o más trabajadores asociados a la actividad.
Los factores depuración de la base retención los trabajadores cuyos ingresos no provengan una relación laboral, o legal y reglamentaria, se determinarán mediante los soportes que adjunte el trabajador a la factura o documento equivalente o el documento expedido por las no obligadas a facturar en los términos del inciso del artículo 771-2 Estatuto Tributario.
PARÁGRAFO. Para efectos la aplicación la de retención en la fuente en el artículo 383 del Estatuto Tributario a las personas naturales cuyos pagos o abonos en cuenta no provengan de una relación laboral, o legal y reglamentaria, se deberá en cuenta la totalidad de los pagos o abonos en cuenta efectuados en el respectivo mes.

PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2023-05-08, 11:00:51 AM **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 1054405327 **Referencia pago(PIN)** 8847611360

Periodo Cotización 202302 **Periodo Servicio** 202302

Cliente:

PAGADA 2023-05-03

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	MARIA CAMILA ARIAS DUQUE				
Documento	CC 1070958705	**Dirección**	CLL 2 ESTE N 1A 85 SUR		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3213541520		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	FACATATIVA	**Departamento**	CUNDINAMARCA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1070958705		Residente		Exonerado	N	Apellidos y Nombres	Código Ciudad - Departamento	Centro de Trabajo	Ubicación Laboral
Tipo Cotizante	59	00					ARIAS DUQUE MARIA CAMILA	25269000 - 25		CUNDINAMARCA

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades																								Extranjero	Tipo salario	Salario	Pensión							Salud						Riesgos					Caja				Parafiscales			
SLN	IGE	VSP	TDE	TAE	TDP	TAP	VTE	COR	VST	SLE	IRP	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF								Código AFP	Código Trasl. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Trasl. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
															0	30	30	30	30				$ 1.160.000	230201		16 %	$ 1.160.000	$ 185.600	$ 0	$ 0	EPS017		12.5 %	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 0	14-11	1	0.522 %	$ 1.160.000	$ 6.100	CCF24	2 %	$ 1.160.000	$ 23.200	0 %	$ 0	0 %	$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
PROTECCION	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	FAMISANAR EPS	ARL SURA	COMPENSAR CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 185.600	$ 0	$ 0	$ 145.000	$ 6.100	$ 23.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 359.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - 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!

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA
FORMATO INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES, APOYO A LA GESTIÓN, ASESOR Y ADMINISTRATIVO
1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

PERIODO DEL INFORME	**Del 1 de marzo al 31 de marzo de 2023**	**CONTRATO No**	033	**DE**	2023	**PAGO**	**2**	**De**	**5**

OBJETO DEL CONTRATO:	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF"**
FORMA DE PAGO:	SEIS PAGOS, Un pago de quince (15) días por valor de NOVECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($900.000),Tres (03) pagos mensuales, cada uno por valor de UN MILLÓN OCHOCIENTOS MIL PESOS M/CTE ($1.800.000),Un último pago de quince (15) días por valor de NOVECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($900.000), hasta finalizar el término de la ejecución del contrato, lo anterior previa verificación de la prestación efectiva del servicio, presentación del informe de actividades, presentación de la factura o cuenta de cobro y pago de seguridad social, recibidos a satisfacción por parte del supervisor del contrato.

C.D.P.	2023000035	**DE**	25 de enero del 2023	**C.D.P. ADICIÓN**	N/A	**DE**	N/A
R.P.	2023000056	**DE**	15 de febrero del 2023	**R.P. ADICIÓN**	N/A	**DE**	N/A
FECHA DE INICIO	15 DE FEBRERO	**FECHA TERMINACIÓN**	15 JUNIO	**VALOR CONTRATO**	$7.200.000		
FECHA DE INICIO ADICIÓN	- N/A	**TERMINACIÓN ADICIÓN**	- N/A	**VALOR ADICION**	- N/A		
PRORROGA EN TIEMPO	N/A						

2. INFORMACIÒN DEL CONTRATISTA

NOMBRES Y APELLIDOS:	Maria Camila Arias Duque	**DOCUMENTO DE IDENTIDAD**	C.C. 1'070.958.705
DIRECCIÓN:	Calle 2 # 1-61 Sur Torre C7 Apto 201	**TELÉFONO FIJO:**	N/A
CORREO ELECTRÓNICO:	Makarias90@gmail.com	**TELÉFONO CELULAR:**	3213541520

3. INFORMACIÓN DE APORTES DE SEGURIDAD SOCIAL

No PLANILLA	**1054405327**	**No PAGO**	**8868278990**	**I.B.C.**	**$386.900**

SALUD ENTIDAD: FAMISANAR	**APORTE: $145.000**	**PENSIÒN ENTIDAD:** PROTECCIÓN	**APORTE: $185.600**	**ARL ENTIDAD:** SURA	**APORTE: $ 6.100**

4. INFORMACIÒN FINANCIERA

VALOR EJECUTADO	**$ 2'700.000**	**SALDO PENDIENTE**	**4'500.000**	**VALOR A PAGAR**	**$1'800.000**

5. RELACIÓN DE ACTIVIDADES			
No	**OBLIGACIONES ESPECÍFICAS**	**ACTIVIDADES PARA CUMPLIMIENTO DE LA OBLIGACIÓN ESPECÍFICA**	**EVIDENCIA**
1	Realizar y desarrollar un proyecto deportivo enfocado al programa de actividad física con los parámetros establecidos por el "IDRF", este deberá ir siendo ejecutado mes a mes..	Se ejecutó el mejoramiento del proyecto deportivo durante el mes de marzo con clases alternativas para cada uno de los beneficiarios del programa de actividad física para el periodo 1 de marzo al 31 de marzo.	**EVIDENCIA ANEXO FOTO:1**
2	Cumplir con el desarrollo y el seguimiento del programa de actividad física del "IDRF", cumpliendo y realizando (8) sesiones semanales de clase en todo su campo de acción, charlas, caminatas, promoción del uso de la bicicleta entre otros, previa coordinación y programación con el respectivo supervisor del contrato y/o metodólogo. Se aclara, que dentro de las dieciséis (16) horas estipuladas semanalmente, dos (2) deben estar disponibles para asuntos institucionales; teniendo un total de dieciocho (18) horas semanales. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado para el respectivo período se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas.	**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL MES:** de: 1 de marzo al 31 marzo de 2023 • Lunes: 6, 13,27 unidad de cuidado mental y San Benito • Martes: 7,14,21,28 nuevo copihue y centro comercial el pórtico • Miércoles 1,8,15,22,29 centro comercial el pórtico y san Benito • Jueves 2,9,16,23,30 nuevo copihue y centro comercial el pórtico	**EVIDENCIA ANEXO FOTO:2**
3	Establecer puntos de actividad física en los barrios y veredas del Municipio de Facatativá y establecerlos dentro de un cronograma semanal rotativo, el cual debe ser socializado con el supervisor del contrato y/o metodólogo.	Se establecieron puntos de actividad física en barrios con previa autorización de subdirector y metodólogo. **BARRIOS:** san Benito, nuevo copihue Se socializo las actividades del mes de marzo como fue el apoyo a indeportes Cundinamarca.	**EVIDENCIA ANEXO FOTO:3**

4	Desarrollar sesiones de actividad física y hábitos de vida saludable en los conjuntos residenciales del municipio de Facatativá.	Se dinamizan las clases de Actividad Física para los diferentes grupos etarios, mediante entrenamientos presenciales que incluyen desarrollo físico, teórico y técnico. Entre los entrenamientos del mes de marzo se continuó con adaptación al ejercicio manejando mediana intensidad mediante diferentes tipos de sesiones (cardiorrespiratorio, fortalecimiento muscular, trabajo aeróbico, rutinas de baile y rutinas trabajo tren superior e inferior.)	**EVIDENCIA ANEXO FOTO:4**
5	Crear estrategias de promoción de la práctica regular de actividad física, en los espacios adecuados para tal fin, ejemplo; parques bio- saludables, escenarios deportivos y comunitarios del municipio.	Se elaboraron diferentes estrategias, como compartir publicidad en los estados de las diferentes usuarias, voz a voz con la población que se impacta y se viene trabajando semana a semana.	**EVIDENCIA ANEXO FOTO:5**
6	Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo, o una cobertura global de 60 beneficiarios activos durante el mes. Esta cobertura deberá ser invariable hasta la finalización del contrato	La cobertura durante el periodo comprendido entre el 1 de marzo y el 31 marzo fue de unos 120 usuarios inscritos para el programa de actividad física y asistentes entre 20 y 30 en cada uno de los puntos.	**ANEXO BASE DE DATOS FOTO:6**
7	Solicitar al almacenista del "IDRF" el material correspondiente para realizar las sesiones de entrenamiento idóneo, y hacer la entrega de dichos elementos al finalizar la relación contractual, proceso que se ejecutará mediante acta, para efectos de paz y salvo y liquidación bilateral del contrato conforme lo establece la Ley 80 de 1993 y el Decreto 019 de 2012.	No se solicitó material ya que se desarrolló cada una de las sesiones con el material de cada una de las personas asistentes.	**EN ESTE PERIODO NO SE SOLICITÓ MATERIAL.**
8	Presentar puntualmente según cronograma estipulado por el supervisor del contrato: Cuenta de cobro, Informe mensual pormenorizado de las actividades realizadas, Cronograma de actividades diarias y semanales, planilla de pago a los aportes de salud,	• Se presentó el informe el 9 de mayo el cual fue soportado con fotografías, horarios, soportes inscritos de cada una de las sesiones realizadas. • Se adjuntó la planilla de pago de Salud, Pensión y ARL del mes de febrero de 20203	**FORMATO DE EVIDENCIAS**

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

<table>
<tr><td></td><td>pensión y ARL, tabla de evidencias con sus respectivas fechas y fotografías</td><td>• Número de planilla: 1054405327
Referencia de pago: 8847611360</td><td></td></tr>
<tr><td>9</td><td>Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor, señalando cómo será el desarrollo diario de clase, describiendo en cada una de las partes de ella, los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados.</td><td>En el periodo correspondiente del 1 de marzo al 31 de marzo de 2023 y conforme a los lineamientos del Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá se entregó oportunamente la planificación semanal y diaria de la siguiente manera:
<table>
<tr><th>Semana</th><th>Fecha entrega</th><th>Periodo planificado</th></tr>
<tr><td>SEMANA 1</td><td>7 de marzo</td><td>1 marzo al 4 de marzo</td></tr>
<tr><td>SEMANA 2</td><td>13 de marzo</td><td>6 de marzo al 11 de marzo</td></tr>
<tr><td>SEMANA 2</td><td>21 de marzo</td><td>13 de marzo al 18 de marzo</td></tr>
<tr><td>SEMANA 2</td><td>24 de marzo</td><td>21 de marzo al 25 de marzo</td></tr>
<tr><td>SEMANA 2</td><td>30 de marzo</td><td>27 de marzo al 31 de marzo</td></tr>
</table></td><td>PRESENTÓ PLANEACIONES DEL MES DE MARZO EN ESTE INFORME
FOTO:7</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor del contrato, al igual que apoyar la realización de los eventos que el Instituto de Deporte y Recreación de Facatativá "IDRF", programe y requiera su apoyo o participación, independientemente de la disciplina deportiva de la que trate el evento.</td><td>Se asistió y participó en las reuniones informativas organizadas por la Dirección, Subdirección y el metodólogo del IDRF en las siguientes fechas:
<table>
<tr><th>HORA</th><th>FECHA</th><th>REUNIÓN</th><th>PROFESIONAL</th><th>LUGAR</th></tr>
<tr><td>11:00 a.m.</td><td>9 de marzo</td><td>Ciclo vía</td><td>Equipo de trabajo</td><td>Coliseo central</td></tr>
</table></td><td>EVIDENCIA ANEXO
FOTO:8</td></tr>
</table>

		2:00 p.m.	9 de marzo	IDRF	Doc. Jaqueline y Lic. Nelson	Coliseo central	
		5:00 p.m.	16 de marzo	IDRF	Lic. Nelson y Lic. Alexander	Coliseo central	
11	Cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus COVID-19 o relacionados, así como disponer de los elementos de autocuidado necesarios para cumplir con las obligaciones contractuales de forma habitual o por medios alternos	Mediante la resolución expedida por el Ministerio de salud y protección social **1840 del 14 de octubre de 2020** y **la 777 del 2 de junio de 2021** estipula los protocolos de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar un manejo adecuado de la pandemia por COVID-19 en todos los sectores económicos de Colombia, así como en actividades sociales, culturales y Recreo Deportivas, Se cumplió con la aplicación de los protocolos de bioseguridad establecidos para el programa de ACTIVIDAD FÍSICA en las clases presenciales como: uso de tapabocas, lavado de manos y toma de temperatura al inicio y final de la práctica deportiva.					**EVIDENCIA ANEXO FOTO:9**
12	Acatar las observaciones y sugerencias, que respecto a la ejecución del contrato sean impartidas por el supervisor.	Se acataron todas las sugerencias impartidas por la dirección y subdirección como apoyos.					**EVIDENCIA ANEXO FOTO:10,11**
13	Las demás que conforme a su naturaleza le sean asignadas por el supervisor del contrato.	Se estuvo a disposición a todos y cada uno del requerimiento que solicitó el IDRF.					**FOTO:12 A LA 22**
	OBSERVACIONES						

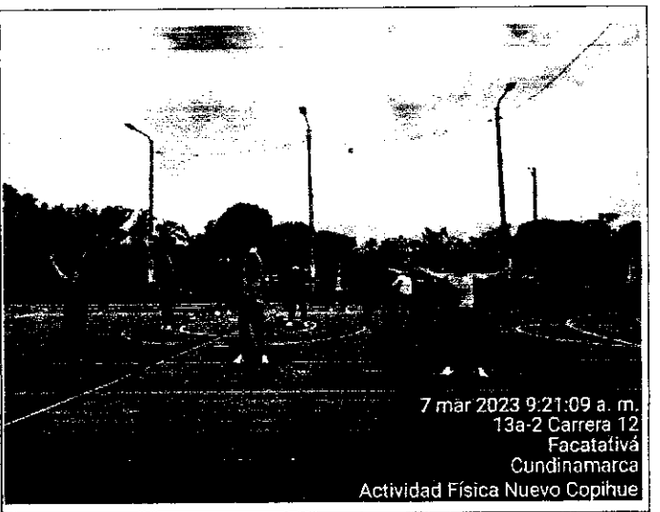
MARIA CAMILA ARIAS DUQUE	**NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ**
C.C: 1´070.958.705	**SUBDIRECTOR TÉCNICO DEPORTIVO**

FORMATO DE EVIDENCIAS MARZO 2023
PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA

	PROMOCIÓN Y AFIANZAMIENTO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN CADA UNO DE LOS PUNTOS DE EL MUNICIPIO DE FACATATIVA.
	GENERAR ADHERENCIA AL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y FORTALECER EN LA POBLACION HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
	BARRIO SAN BENITO NUEVO COPIHUE CENTRO COMERCIAL EL PORTICO UNIDAD DE CUIDADO MENTAL, HOSPITAL SAN RAFAEL
	EVIDENCIAS DEL PERIODO DEL 1 DE MARZO AL 30 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION 1	1	**FECHA**	1 DE MARZO 2023



OBLIGACION 2	2	**FECHA**	7 DE MARZO 2023

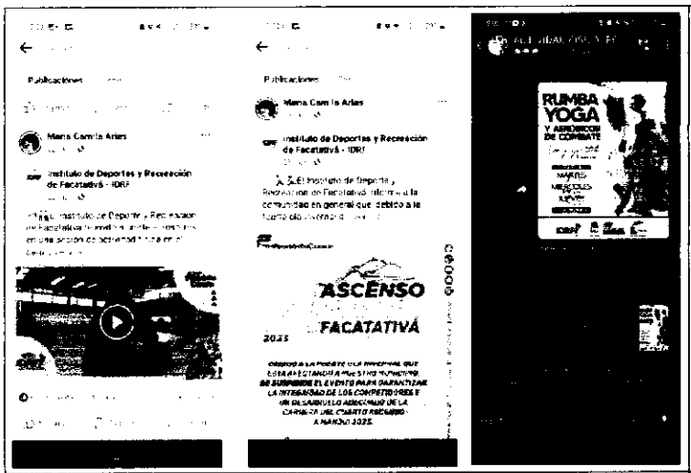


OBLIGACION 3	3	**FECHA**	15 DE MARZO 2023



OBLIGACION 4	4	**FECHA**	8 DE MARZO 2023

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com



OBLIGACION 5	5	FECHA	22,23,29 DE MARZO 2023



OBLIGACION 6	6	FECHA	8 DE MARZO 2023

Semana	Fecha entrega	Periodo planificado
SEMANA 1	7 de marzo	1 marzo al 4 de marzo
SEMANA 2	13 de marzo	6 de marzo al 11 de marzo
SEMANA 2	21 de marzo	13 de marzo al 18 de marzo
SEMANA 2	24 de marzo	21 de marzo al 25 de marzo
SEMANA 2	30 de marzo	27 de marzo al 31 de marzo

OBLIGACION 9	7	FECHA	16 DE MARZO 2023



OBLIGACION 10	8	FECHA	3,9,16 DE MARZO 2023



OBLIGACION 11	9	FECHA	16 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION 12	10	FECHA	13 DE MARZO 2023

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com



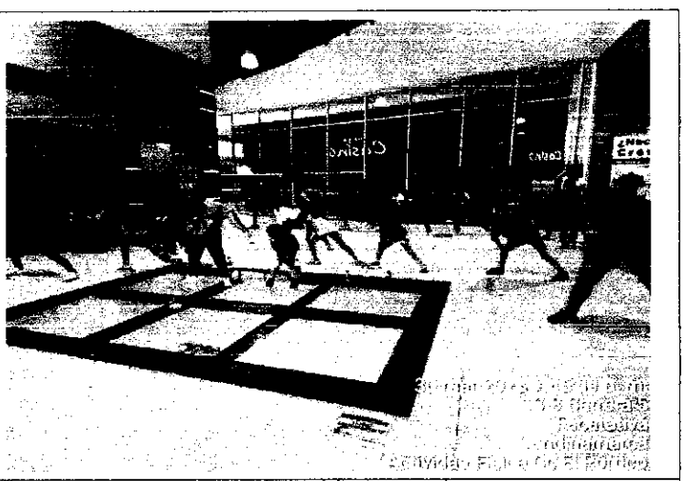
OBLIGACION 12	11	FECHA	17 DE MARZO 2023



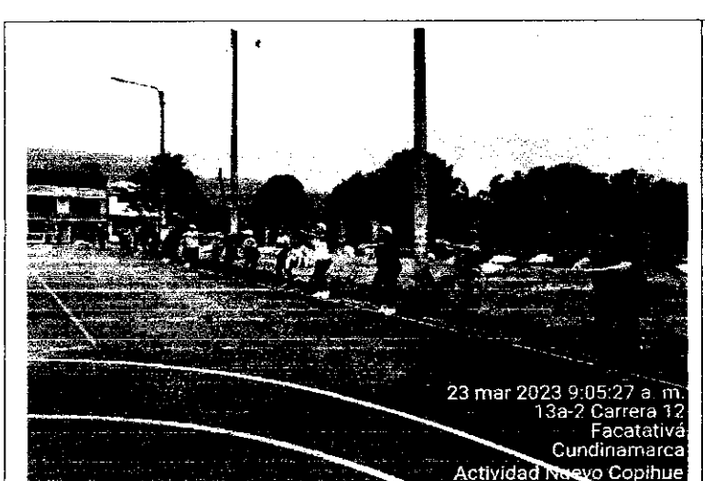
OBLIGACION 13	12	FECHA	3 DE MARZO 2023



OBLIGACION 13	13	FECHA	14 DE MARZO 2023



OBLIGACION 13	14	FECHA	30 DE MARZO 2023

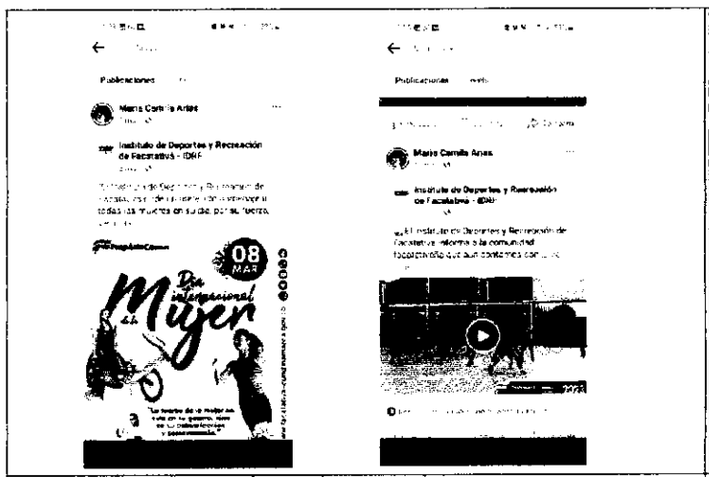


OBLIGACION 13	15	FECHA	23 DE MARZO 2023



OBLIGACION 13	16	FECHA	29 DE MARZO 2023

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

							
OBLIGACION 13	17	**FECHA**	23 DE MARZO 2023	**OBLIGACION 13**	18	**FECHA**	30 DE MARZO 2023
							
OBLIGACION 13	19	**FECHA**	27 DE MARZO 2023	**OBLIGACION 13**	20	**FECHA**	29 DE MARZO 2023
							
OBLIGACION 13	21	**FECHA**	8,13 DE MARZO 2023	**OBLIGACION 13**	22	**FECHA**	22 DE MARZO 2023

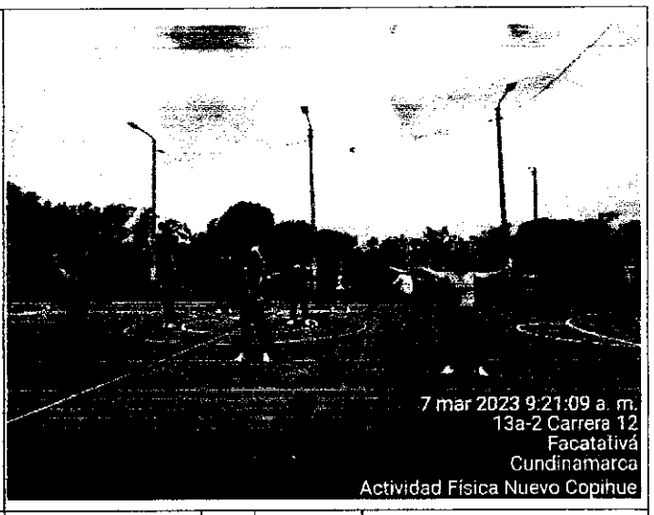
NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

FORMATO DE EVIDENCIAS MARZO 2023
PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA

	PROMOCIÓN Y AFIANZAMIENTO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN CADA UNO DE LOS PUNTOS DE EL MUNICIPIO DE FACATATIVA.
	GENERAR ADHERENCIA AL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y FORTALECER EN LA POBLACION HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
	BARRIO SAN BENITO NUEVO COPIHUE CENTRO COMERCIAL EL PORTICO UNIDAD DE CUIDADO MENTAL, HOSPITAL SAN RAFAEL
	EVIDENCIAS DEL PERIODO DEL 1 DE MARZO AL 30 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION 1	1	**FECHA**	1 DE MARZO 2023



OBLIGACION 2	2	**FECHA**	7 DE MARZO 2023

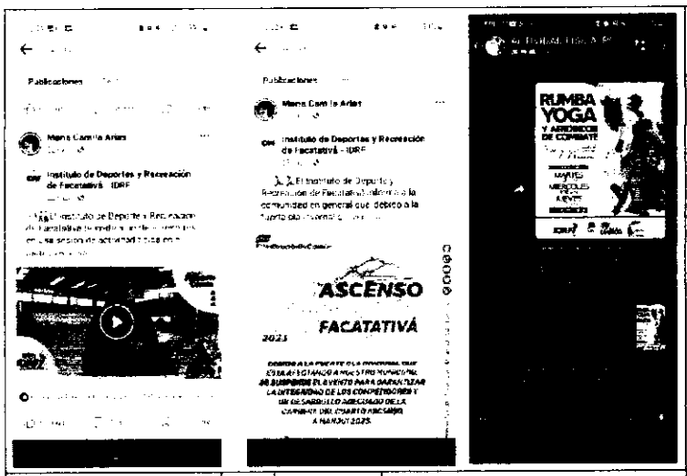


OBLIGACION 3	3	**FECHA**	15 DE MARZO 2023



OBLIGACION 4	4	**FECHA**	8 DE MARZO 2023

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com





OBLIGACION 5	5	**FECHA**	22,23,29 DE MARZO 2023	**OBLIGACION 6**	6	**FECHA**	8 DE MARZO 2023

Semana	Fecha entrega	Periodo planificado
SEMANA 1	7 de marzo	1 marzo al 4 de marzo
SEMANA 2	13 de marzo	6 de marzo al 11 de marzo
SEMANA 2	21 de marzo	13 de marzo al 18 de marzo
SEMANA 2	24 de marzo	21 de marzo al 25 de marzo
SEMANA 2	30 de marzo	27 de marzo al 31 de marzo

OBLIGACION 9	7	**FECHA**	16 DE MARZO 2023	**OBLIGACION 10**	8	**FECHA**	3,9,16 DE MARZO 2023





OBLIGACION 11	9	**FECHA**	16 DE MARZO DE 2023	**OBLIGACION 12**	10	**FECHA**	13 DE MARZO 2023

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com



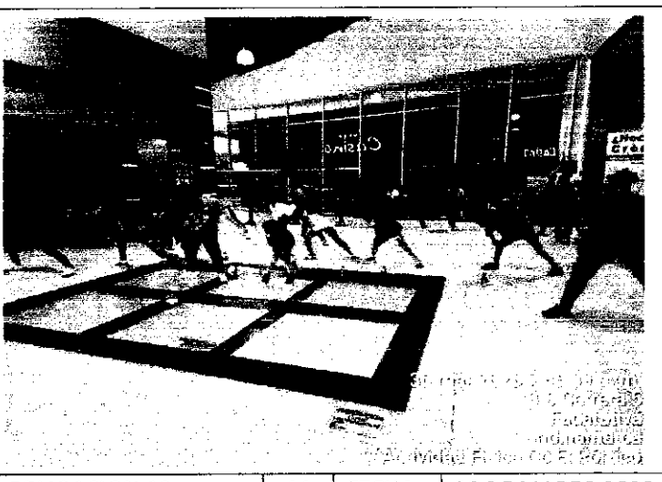
OBLIGACION 12	11	FECHA	17 DE MARZO 2023



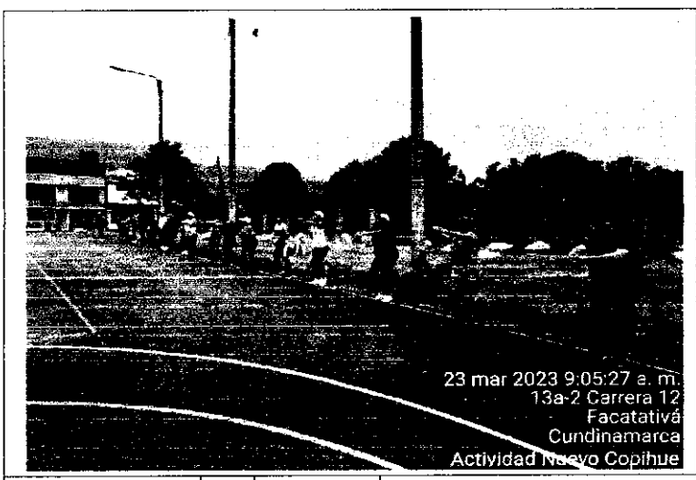
OBLIGACION 13	12	FECHA	3 DE MARZO 2023



OBLIGACION 13	13	FECHA	14 DE MARZO 2023



OBLIGACION 13	14	FECHA	30 DE MARZO 2023



OBLIGACION 13	15	FECHA	23 DE MARZO 2023



OBLIGACION 13	16	FECHA	29 DE MARZO 2023

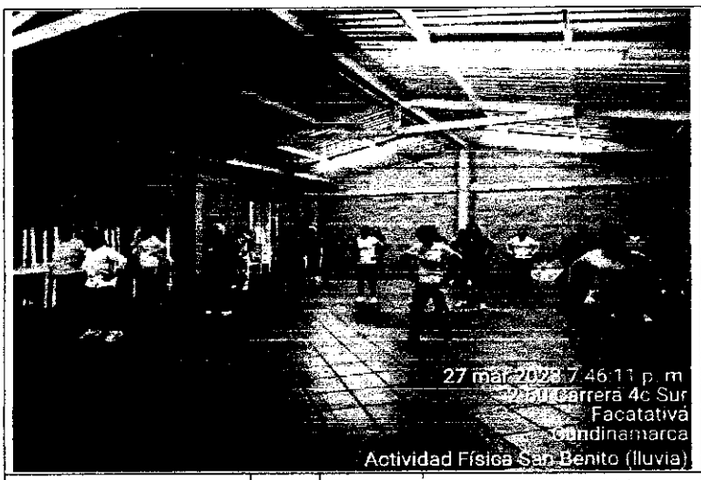
NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com



OBLIGACION 13	17	FECHA	23 DE MARZO 2023



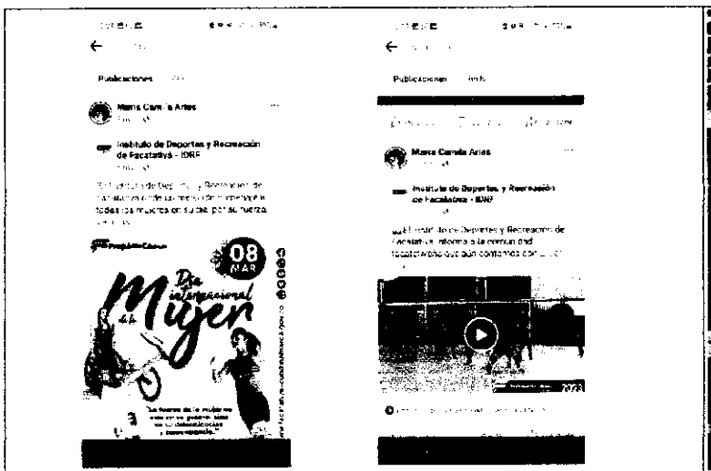
OBLIGACION 13	18	FECHA	30 DE MARZO 2023



OBLIGACION 13	19	FECHA	27 DE MARZO 2023



OBLIGACION 13	20	FECHA	29 DE MARZO 2023



OBLIGACION 13	21	FECHA	8,13 DE MARZO 2023



OBLIGACION 13	22	FECHA	22 DE MARZO 2023

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

Nº	NOMBRES	APELLIDOS	SEXO	TIPO DE DOCUMENTO	Nº DE DOCUMENTO	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	GRUPO SANGUÍNEO "RH"	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	NOMBRE DEL BARRIO O VEREDA	NUMERO CELULAR DEPORTISTA
1	Diana Marcela	Rueda	F	CEDULA	35.532.296	42	1/06/1980	A+	Calle 9 nro 2a 11 sur	Monarcas	3118347524
2	Nini Yojana	Castañeda	F	CEDULA	35.533.212	41	6/05/1981	O-	Calle 5 1-29	La paz	3138727216
3	SANDRA	MARIÑO PUENTES	F	CEDULA	51.807.720	57	25/04/1965	O+	Diagonal 11 No. 14B	Santa Helena	3165377877
4	Leydis	Guiza	F	CEDULA	65.759.589	49	4/01/1974	O+	Calle 11 # 12-04	La esmeralda	3188382238
5	Mariela	Torres Ramirez	F	CEDULA	35.516.672	63	19/03/1959	O+	Carrera 5N. 23-29 Ap	Conjunto San Rafael	3223658788
6	Maria Luisa	Macias Morato	F	CEDULA	52.508.943	45	21/11/1977	O+	Calle 15 # 6-08	San Pedro	3133036035
7	Kenyi viviana	Duarte parra	F	CEDULA	10.170.048.890	34	23/12/1987	B+	Casa villa lorena	Vereda la tribuna	3122782466
8	Martha Jazmin	Garay Ruiz	F	CEDULA	20.381.218	55	22/01/1968	O+	Centro poblado villa l	Vereda San Rafael	3146178704
9	Lina Maria	Casas Laverde	F	CEDULA	1.003.651.162	21	10/10/2001	O+	cll5#9-48	Las Piedras	3212918090
10	Maria Virginia	Lizcano Sánchez	F	CEDULA	35.519.236	58	9/01/1965	O-	Calle 12A # 12A-04	Nuevo Copihue	3104823007
11	Angela	Hernández	F	CEDULA	35.522.930	54	9/11/1969	O+	Cl 8 a este # 1-42	Manablanca	3208747500
12	Deisy yohana	González peña	F	CEDULA	1.070.781.540	29	28/09/1993	O+	Calle9 n 19-68	Nueva holanda	3209077184
13	Yolanda Cecilia	Amaya Rodríguez	F	CEDULA	35.518.612	59	15/11/1963	A+	Cra 5ta #8-66	Santa Rita	3112223395
14	Diana Esperanza	Hernández Mora	F	CEDULA	35.532.616	42	15/12/1980	B+	carrera 2b sur #7-47	Los Monarcas	3103339055
15	Brilly tatiana	Velandia Pérez	F	CEDULA	1.070.951.436	34	3/10/1988	A+	Transversal 18 No 11	Conjunto manantial-	3125892196
16	Kelly Carolina	Orjuela Carrasco	F	CEDULA	1.018.444.637	31	9/06/1991	O+	Calle 16 # 10-15	Conjunto Heliconias	3102183039
17	Margarita	Murcia Moreno	F	CEDULA	20.525.025	47	12/12/1975	A+	Cra5ta#8-66	Santa Rita	3118671171
18	Flor Stella	Carrasco Avila	F	CEDULA	51.991.629	52	13/11/1970	O+	Cra.10 #15D-24	Tierra Linda 3	3208589343
19	KENDRYS DANIELA	MEDINA BENITEZ	F	TARJETA DE	1.082.249.553	13	1/01/2010	A+	KR13A#13B-35	REMANSO 2	3102557456
20	Marleni	petecua Rios	F	CEDULA	35.516.207	62	3/05/1960	A+	Cra13#13-65	Nuevo copihue	3134953001
21	KELIS JHOANA	DE LEON RIVERA	F	CEDULA	1.193.436.563	29	29/10/1993	A+	KR13A#13B-35	REMANSO 2	3102557456
22	Nicolle Johana	Avilez gomez	F	CEDULA	1.003.533.172	21	18/10/2001	A+	Cra 15a 9-53	Las lajas	3157989651
23	YUBY ANGELA	MURCIA PEREZ	F	CEDULA	21.087.094	58	19/10/1964	O+	Calle 13a # 4a - 32	Omnicentro	3212429990
24	Maryaris	Murcia Perez	F	CEDULA	21.086.961	60	29/12/1962	O+	Carrera 4b 13a 46	Omnicentro	3142038959
25	Jose Luis	Laverde Gutierrez	M	CEDULA	1.070.948.901	33	9/06/1991	O+	Calle 16 #10-15	Conjunto Heliconias	3223668323
26	Risa Inés	Martínez Aldana	F	CEDULA	35.527.214	47	26/07/1975	O+	Calle 14 # 4b 15 - Se	Omnicentro	3004941349
27	Adriana	Vanegas Rozo	F	CEDULA	35.526.336	48	24/05/1974	O+	Carrera 15 número 1	Tulipanes	3507399223
28	VLAUDIA PATRICIA	PEREZ JIMENEZ	F	CEDULA	35.523.391	52	17/06/1970	O+	Cr2b n 18bis-15	gibraltar	35523391
29	Yenny	Rincón Romero	F	CEDULA	35.531.388	43	8/11/1979	O+	Cra 11 A 13 176	Copihue	3142601024
30	Olga lucia	Organista Fierro	F	CEDULA	39.768.636	55	28/07/1967	O+	Cra 5 B Sur 3 30	SanBenito	3143550657
31	Adriana	Vanegas rozo	F	CEDULA	35.526.336	48	24/05/1974	O+	Carrera 15 número 1	Tulipanes	3507399223
32	angela cristina	chaur	F	CEDULA	35.527.989	47	15/06/1976	O+	calle 8a#1-14sur	el eden	3118907833
33	Yenny	Rincón Romero	F	CEDULA	35.531.388	43	8/11/1979	O+	Cra 11 A 13 176	Copihue	3142601024
34	Lina Marcela	Fernández Balanta	F	CEDULA	1.112.470.598	32	19/07/1990	O+	Cra 13 A #13A 11	Remanso II	3217032947
35	Maria Rosalba	Rodriguez Segura	F	CEDULA	35.520.719	59	6/11/1963	A-	Carrera 13 # 11-28	Los Olivos	3115968900
36	Graciela	Nieto de Marroquin	F	CEDULA	20.698.391	61	18/04/1961	O+	Cra 5 B Sur 3 24	San Benito	3118312461
37	Erica	Garcias	F	CEDULA	1.108.832.266	31	5/01/1992	O+	Cra 3 a 11 71	Santa rira	3123434172
38	Carmenza	Ramirez Lopez	F	CEDULA	25.100.537	51	16/07/1971	O+	Carrera 5 Sur # 2-50	San Benito	3207961598
39	Elizabeth	Rocha Bustos	F	CEDULA	1.079.262.158	36	9/02/1987	A+	Cll18 2b 39	Barrio las quintas	3144430350
40	Luisa fernanda	Hernández castellan	F	CEDULA	1.070.977.737	26	2/07/1996	O+	Calle6a#3a21sur	Santo domingo	3208963944
41	Magda Jasmin	Aponte	F	CEDULA	35.526.050	49	12/01/1974	A+	Cra 10 # 15E75 apto	Tierra linda 2	3045430121
42	Gloria Azucena	Moreno Pineda	F	CEDULA	39.771.075	50	9/02/1973	O+	Cll 6 Este #1-05	Chico 1	3102564270
43	Lady	Pérez	F	CEDULA	52.930.347	41	17/05/1982	O+	Cra. 4A # 15-62	Los Molinos	3143150109
44	Maria del.pilar	Duque Alvarado	F	CEDULA	40.917.681	60	7/01/1963	A+	Calle 9 #17-22	Dos caminos	3138370120
45	Luz mery sanchez	Sanchez galindo	F	CEDULA	35.515.591	63	1/08/1959	O+	Cll2 c este n 9 90	Arboleda	3144641297
46	Nicolle Johana	Avilez Gomez	F	CEDULA	1.003.533.172	21	18/10/2001	A+	Cra 15a 9-53	Las lajas	3157989651
47	Martha Yaneth	Rojas Penarete	F	CEDULA	60.319.666	55	2/07/1967	O+	Dg 11 #14b-14 Apto	Berlín	3103297756
48	Ana Libia	Carreño Orjuela	F	CEDULA	60.442.655	43	17/09/1979	O+	15-19-15 Geranios a	Conjunto cerrado	3164981323
49	Jimena Paola	Sarmiento	F	CEDULA	53.890.736	40	29/05/1982	O+	Carrera 4 # 18 b 21	Las quintas	3172116033
50	yuly patricia	duarte nuñez	F	CEDULA	35.210.173	38	15/04/1984	A+	calle 2#7_129	monte claro	3152067641
51	Karen andrea	Patiño niño	F	CEDULA	1.015.993.077	37	14/10/1985	B+	Car 3 sur # 8-03	Monarkas	3017554120
52	Sandra Marcela	Garzon alvarado	F	CEDULA	52.733.078	39	4/05/1983	O+	Villa Alba	Villa Alba	3115659808

53	Blanca Alix	Ramirez	F	CEDULA	65.550.403	58	26/03/1964	A+	Calle 1 B E 4-39 S	Villas de manjui	3133486456
54	Monica	Campo	F	CEDULA	1.001.118.408	19	26/03/2003	O-	Carrera 13 # 16 - 30	.	3123395679
55	flor noralba	enciso melendez	F	CEDULA	1.076.220.355	33	1/04/1989	B+	kr 5°N 23-29 T 9 AP.	CONJUNTO SAN RA	3227625823
56	ANGELA CONSUEL	CALDERON BUITRA	F	CEDULA	35.534.141	40	1/06/1982	O+	CRA 12A 13A 35	NUEVO COPIHUE	3134329345
57	FLOR MARINA	BUITRAGO DE CAL	F	CEDULA	35.517.003	68	24/09/1954	O+	CRA 12A 13A 35	NUEVO COPIHUE	3163471234
58	DORA FANNY	CIFUENTES DE BO	F	CEDULA	35.516.820	61	10/04/1961	O+	CRA 12A 13A 35	NUEVO COPIHUE	3138674891
59	DORA LILIA	CASTILLO PEDROS	F	CEDULA	35.531.071	43	2/08/1979	O+	CRA 4B 18 65	SAN PEDRO CLAVE	3118463947
60	Lilibeth	Garcia Castaño	F	CEDULA	35.531.376	43	10/12/1979	A+	Cra 10 # 15D-27	Tierra Linda etapa I	3213938159
61	Alba Nuria	García Aroca	F	CEDULA	51.968.078	53	12/06/1969	O+	Carrera 3a 11 71	Santa Rita	3213600401
62	yuly patriccia	duarte nuñez	F	CEDULA	35.210.173	38	15/04/1984	A+	calle 2 # 7 /129	monte claro	3152067641
63	Jennifer Andrea	Vargas Diaz	F	CEDULA	35.533.169	41	14/06/1981	O+	Carrera 16 c n14 c 2	Llano del tunjo	3118898318
64	Martha Yaneth	Saavedra Bohorquez	F	CEDULA	35.523.622	52	6/02/1971	O+	Cra 11 # 12 - 84	Nuevo Copihie	3204725629
65	Diana Verónica	Vargas Zaldua	F	CEDULA	52.185.745	46	27/03/1976	O+	Calle 15 n 19-15	Geranios	3138263201
66	SANDRA MILENA	RIAÑO SERNA	F	CEDULA	35.533.361	41	27/06/1981	O+	Carrera 13 #16-30	GIRASOLES RESER	3223580942
67	FANI	CALDERON	F	CEDULA	35.536.753	38	18/09/1984	B+	cr 2 # 2 - 16 este	San Rafael	3228401653
68	Melany Fernanda	Abril Arias	F	CEDULA	1.070.985.096	24	7/04/1998	O-	Calle 9 1 21 Sur	San Carlos	3152101622
69	CARMEN	RODRIGUEZ CARD	F	CEDULA	28.698.406	50	29/04/1972	A+	CALLE 17 A ESTE N	PRADO CARTAGEN	3132574737
70	ANA ISABEL	Baron moreno	F	CEDULA	35.520.005	57	26/03/1966	O+	Cr 2 # 2- 16 este	San rafael	3107503317
71	María Ana julia	Cárdenas Guzmán	F	CEDULA	20.585.584	59	12/05/1963	O+	Cll19#2a-09	Las quintas	3185904315
72	Fanny margoth	Farfan cortés	F	CEDULA	35.463.086	64	19/02/2023	O+	Cra 10 15d _67	Tierra linda	3176806252
73	Dora fanny	Cifuentes de Bolívar	F	CEDULA	35.516.820	61	10/04/1961	O+	Carrera 12A 13A 35	Nuevo copihue	3138574891
74	Martha Cecilia	Pedraza Lara	F	CEDULA	20.687.332	54	17/01/1969	A+	Cra 1a Sur # 19-23	Rincon de faca	3138233813
75	Ángela Ivonne	Cruz Pedreros	F	CEDULA	1.012.434.115	26	17/07/1996	A+	Calle 15 #19 15	Conjunto Geranios R	3123231705
76	Gilma Ruth	Benavides Chisino	F	CEDULA	51.636.515	60	3/04/1962	O+	Calle 17a#4_40	Villas del norte	3124241360
77	Martha Cecilia	Pedraza Lara	F	CEDULA	20.687.332	54	17/01/1969	A+	Cra 1a sur # 19-23	Rincon de faca	3138233813
78	Olga Lucía	Infante Contreras	F	CEDULA	35.519.812	58	24/07/1964	O+	Cra 17 #14a 23	Llano del tunjo	3214722939
79	Luz mayibe	Reyes Saldaña	F	CEDULA	20.964.315	56	9/05/1966	O+	CRA 14 #4b 16	El bosque	3212153555
80	ANA CAROLINA	VELASQUEZ TORR	F	CEDULA	35.536.807	38	19/03/1984	O+	TRANSVERSAL 18 I	CONJUNTO EL MAN	3202220037
81	Lina Fernanda	López Torres	F	CEDULA	52.512.299	44	18/12/1978	O+	M9rador de la Arbole	Mirador nuevo	3194762540
82	Maria Idalba	Morales parra	F	CEDULA	35.521.529	55	16/08/1967	A+	Clle 4c 14 21	El Bosque	3204668345
83	Maria Esperanza	Villalba Cordero	F	CEDULA	35.527.279	49	11/09/1974	A+	crr 5 ·23-29	conjunto residencial	3125243808
84	Yeraldin	Mendieta Villalba	F	CEDULA	1.070.978.001	26	9/08/1996	AB+	crr 5 23-29	san rafael	3108100248
85	Nury Katherin	Mendieta Villalba	F	CEDULA	1.070.969.392	29	1/03/1994	AB+	crr 5 23-29	san rafael	3203195164
86	Deisy	Rios martinez	F	CEDULA	2.873.375	49	24/09/1973	O+	Cra 14a N. 4 b 15	El bosque	3138526750
87	Claudia Patricia	Diaz Bolivar	F	CEDULA	20.829.121	51	19/09/1971	O+	Calle 3#14-19	El bosque	3124781930
88	Yaqueline	Guijo ovalle	F	CEDULA	52.805.955	42	25/10/1980	O+	Kra 4C SUR #431	San Benito	3104565839
89	María Teresa	Barajas Carrillo	F	CEDULA	35.535.212	39	2/03/1983	B+	Cra 4B#3A-12	San Benito	3177922155
90	Mariela	Correa castellanos	F	CEDULA	20.524.479	69	16/10/1953	O+	Cra12A#13-A	Nuevo copihue	3227789495
91	Yaqueline	Guijo ovalle	F	CEDULA	52.805.955	42	25/10/1980	O+	Kra 4csur#431	San Benito	3104565839
92	GLEIDY MARIA	VELEZ ESPINAL	F	CEDULA	42.685.393	51	29/01/1972	B+	Carrera 1 # 11-1127	CONJUNTO LOS RO	3053717482
93	Mariela	Perez Moreno	F	CEDULA	40.024.172	57	28/10/1965	B+	Diagonal 22#4-71 Int	Las Quintas	3132223212
94	Deysi Tatiana	Bautista veintemillo	F	CEDULA	1.031.121.152	36	13/04/1986	O+	Carrera 5 no 23 60 s	Quintas	3155403331
95	Sandra Patricia	Díaz Zabaleta	F	CEDULA	20.957.934	42	16/12/1979	O+	Cra 4c sur #3a 14	San Benito	3219350490
96	Clara Patricia	Rodríguez Rocha	F	CEDULA	40.216.042	40	26/05/1982	A+	Carrera 4c sur 3a 22	San Benito	3014450274
97	Monica alejandra	Gaitan montiel	F	CEDULA	1.070.944.424	36	9/09/1986	O+	Cra 4 c sur # 3A 15	San benito	3114900379
98	Sindy Paola	Romero Álvarez	F	CEDULA	1.070.947.344	35	19/07/1987	O+	Carrera	San benito	3115633244
99	Teresa del carmen	Montiel Diaz	F	CEDULA	20.843.405	62	27/08/1960	O+	Cra 4 c sur # 3 A 15	San benito	3114900379
100	DONY	MARTINEZ	F	CEDULA	35.520.612	56	26/02/1966	O+	CARRERA 5 SUR #	San Benito	3213541520
101	Luz Marina	Pedroza Ramírez	F	CEDULA	39.701.852	61	17/08/1961	O+	Cra 4c sur #4 33	San Benito	3124978995
102	Esperanza	Arias	F	CEDULA	35.530.146	44	6/08/1978	B+	Cra5asur 3a66	San Benito	3125054264
103	Aura Stella	Escobar Maldonado	F	CEDULA	20.753.655	64	16/09/1958	B+	Cra 4 C sur no. 2-86	San Benito	3125645622
104	Marlene	Lozano Ortegon	F	CEDULA	35.519.140	59	10/04/1963	A+	Carrera 5 Sur No 3 -	San Benito	3222312545
105	Ruth Yasmin	Cifuentes Sanchez	F	CEDULA	35.530.503	45	4/02/1977	O+	Carrera 5 sur #4:30	Villas de San benito	3125283491
106	Diana Carolina	Gómez Moreno	F	CEDULA	35.532.082	42	29/07/1980	O+	Cra 4b sur 3A 06	San Benito	3115535621
107	Nubia Rocío	Fino Carpeta	F	CEDULA	35.533.152	41	26/03/1981	B+	Carrera 5sur #3@-69	San Benito	3222636431
108	Karol Sofia	Saavedra Almanza	F	TARJETA DE	1.069.944.631	7	15/06/2015	O+	Cra 11 # 12 - 84	Nuevo copihue	3204725629
						40	28/09/1982	O+	Cra 4C sur #3A-33	San Benito	3143238760

110	María Matilde	Garavito Garcia	F	CEDULA	39.647.241	56	14/09/1966	O+	Cra 5 a sur N 2-87	Villas de San benito	3118354055
111	Fabiola	Garzon Sánchez	F	CEDULA	35.528.732	46	10/12/1976	A+	Cra 4b sur 2-85	San Benito	3212834663
112	Martha Liliana	Romero Diaz	F	TARJETA DE	35.534.876	15	29/07/2007	O+	Cra 5 sur # 4-14	San Benito	3226916408
113	Yudi Marcela	Gómez Moreno	F	CEDULA	1.065.869.383	35	5/05/1987	O+	Cra 1A sur 7-04	Villanueva	3006008709
114	Gladiz	Cárdenas romero	F	CEDULA	41.479.941	74	1/03/1949	O+	Carrera 5 b sur # 3-1	San Benito	3115176710
115	Nancy mireya	Ortiz Hernández	F	CEDULA	39.758.180	51	8/10/1971	O+	Cra. 5 a sur N°3-30	San Benito	3143471921
116	Shirley patricia	barón manotas	F	CEDULA	22.613.764	41	4/09/1981	O+	Kra3#15-56	Los molinos	22613764
117	Shirley Kirsten	Polo Peña	F	CEDULA	39.753.541	53	3/07/1969	O+	Car. 4c sur 3a-76	San Benito	3144881761
118	Judy paola	Gomez Casas	F	CEDULA	35.536.446	38	9/08/1984	A+	Tv 12b # 7-18 este	Portal de Maria	3213541520
119	Yeira Alexandra	Robayo Gomez	F	TARJETA DE	1.213.713.408	10	12/02/2012	A+	Tv 12B # 7-18 Este	Portal de Maria	3213541520
120	Maria Fernanda	Gonzalez Guzmán	F	CEDULA	35.532.071	42	7/08/1980	A+	Cra 5 sur #3a-60	San Benito	3204834193
121	Laura Valentina	Avila Romero	F	TARJETA DE	1.070.388.452	15	29/07/2007	O+	Cra 5 sur #4-14	San Benito	3226916408
122	Jennyfer Dayana	Martínez Pérez	F	CEDULA	1.054.567.148	25	23/03/1997	O+	Carrera 3 sur #6-50	Villa Rosita	3224340679
123	Carolina	Gómez Gómez	F	CEDULA	20.352.669	41	2/07/1981	O+	Cra 10# 3A-36	Remanso del cacique	3044505951
124	Karol Andrea	Garzón Gómez	F	CEDULA	1.069.644.952	18	26/05/2004	B+	cra 13c #12-42	remanso del cacique	3044505950
125	Karen Daniela	Forero Velandia	F	CEDULA	1.070.384.647	18	28/06/2004	O+	Cra 5 sur #3-52 e	Villas de manjui	3208437041
126	Mindrey	Velandia arenas	F	CEDULA	1.104.698.999	34	19/09/1988	O+	Cra 5 sur # 3- 46 e	Villas de manjui	3114915692
127	Luz Stella	Lozano Ortegon	F	CEDULA	1.070.959.069	54	27/12/1968	A+	Diagonal 2 #5-94 sur	Villas de manjui	3144863656
128	Esperanza	Forero	F	CEDULA	35.527.795	49	16/10/1973	O+	Carrera 4csur numer	San benito	3143012757

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA 2023

PLANEACION SEMANAL GENERAL

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA	Fecha: DEL 1 DE MARZO AL 5 DE MARZO DE 2023	Tipo de Micro:CORRIENTE: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Numero del micro: 3	Sesiones: 24	Tipo de meso: Acondicionamiento Físico	Grupo: MIXTO	Genero:MIXTO	fecha entrega: 27 DE FEBRERO 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
Estimular las capacidades fisicas, por medio de tendencias grupales como lo son Gimnasia Aeróbica, Rumba Aeróbica, Estimulación Muscular, Artes Marciales Mixtas y sus combinaciones a través de diferentes retos con el ei de generar conciencia del valor de la misma	Esfuerzo: Todo disiplina implica un esfuerzo. El usuario al fin entiende que el éxito no llega por azar, sino que detrás de cada triunfo hay mucho esfuerzo y dedicación, mucho entrenamiento y aprendizaje.	Estimular la resistencia aeróbica a través de las modalidades de Artes Marciales, Gimnasia Aerobica y Rumba aeróbica	Se dio cumplimiento al micro anterior.

Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion		Contenidos Fisicos-Coordinativos	Tendencia o modalidad de actividad fisica	Estrategias Pedagógicos Y didacticas
[redacted]	UNIDAD DE CUIDADO MENTAL	9:00 AM A 10:00 AM	URBANO	12	Fase inicial	**ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero house con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografia Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho triceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica para lo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: house, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue Intensidad aita: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
		7:30 PM			Fase inicial	**CONTENIDO:** Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografia Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho triceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo

	SAN BENITO	A 9:30 PM	URBANO	13	Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.	**estimulación de la resistencia aeróbica**	realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	NUEVO COPIHUE	8:30 AM A 10:30 AM	URBANO	14	Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografia Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho triceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utiiizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	6:30 PM A 8:30 PM	URBANO	15	Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografia Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho triceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		

					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.	difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	**8:00 AM A 10:00 AM**	**URBANO**	**16**	**Fase inicial**	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	SAN BENITO	**7:30 PM A 9:30 PM**	**URBANO**	**17**	**Fase inicial**	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación.	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
					Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua		Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la

	NUEVO COPIHUE	8:30 AM A 10:30 AM	URBANO	18	Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	6:30 PM A 8:30 AM	URBANO	19	Fase inicial	**CONTENIDO:** Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho triceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
						CONTENIDO: Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		

Profesor	CAMILA ARIAS		**Firma metodologo**

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA 2023

PLANEACION SEMANAL GENERAL

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA	Fecha: DEL 6 DE MARZO AL 12 DE MARZO DE 2023	Tipo de Micro:CORRIENTE: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Numero del micro: 4	Sesiones: 32	Tipo de meso: Acondicionamiento Físico	Grupo: MIXTO	Genero:MIXTO	fecha entrega: 27 DE FEBRERO 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
Estimular las capacidades físicas, por medio de tendencias grupales como lo son Gimnasia Aeróbica, Rumba Aeróbica, Estimulación Muscular, Artes Marciales Mixtas y sus combinaciones a través de diferentes retos con el ei de generar conciencia del valor de la misma	.Esfuerzo: Todo disiplina implica un esfuerzo. El usuario al fin entiende que el éxito no llega por azar, sino que detrás de cada triunfo hay mucho esfuerzo y dedicación, mucho entrenamiento y aprendizaje.	Estimular la resistencia aeróbica a través de las modalidades de Artes Marciales, Gimnasia Aerobica y Rumba aeróbica	Se dio cumplimiento al micro anterior.

Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión		Contenidos Físicos-Coordinativos	Tendencia o modalidad de actividad física	Estrategias Pedagógicos Y didacticas
	UNIDAD DE CUIDADO MENTAL	9:00 AM A 10:00 AM	URBANO	20	Fase inicial	**ACTIVIDADES:** Movilidad Articulara través del genero house con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica para lo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: house, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
		7:30 PM			Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo

	SAN BENITO	A 9:30 PM	URBANO	21	Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.	**estimulación de la resistencia aeróbica**	realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	NUEVO COPIHUE	8:30 AM A 10:30 AM	URBANO	22	Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Artícular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
					Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Artícular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua		Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos

	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	6:30 PM A 8:30 PM	URBANO	23	Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	8:00 AM A 10:00 AM	URBANO	24	Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	SAN BENITO	7:30 PM A 9:30 PM	URBANO	25	Fase inicial	Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. ACTIVIDADES: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	~~CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.~~ Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		

	NUEVO COPIHUE	8:30 AM A 10:30 AM	URBANO	26	**Fase inicial**	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografia Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envian a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	6:30 PM A 8:30 AM	URBANO	27	**Fase inicial**	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografia Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
						CONTENIDO: Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		

Profesor	CAMILA ARIAS		**Firma metodologo**

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA 2023

PLANEACION SEMANAL GENERAL

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA	Fecha: DEL 13 DE MARZO AL 19 DE MARZO DE 2023	Tipo de Micro:CORRIENTE: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Numero del micro: 5	Sesiones: 40	Tipo de meso: Acondicionamiento Físico	Grupo: MIXTO	Genero:MIXTO	fecha entrega: 27 DE FEBRERO 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
Estimular las capacidades físicas, por medio de tendencias grupales como lo son Gimnasia Aeróbica, Rumba Aeróbica, Estimulación Muscular, Artes Marciales Mixtas y sus combinaciones a través de diferentes retos con el ei de generar conciencia del valor de la misma	Esfuerzo: Todo disiplina implica un esfuerzo. El usuario al fin entiende que el éxito no llega por azar, sino que detrás de cada triunfo hay mucho esfuerzo y dedicación, mucho entrenamiento y aprendizaje.	Estimular la resistencia aeróbica a través de las modalidades de Artes Marciales, Gimnasia Aerobica y Rumba aeróbica	Se dio cumplimiento al micro anterior.

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión		Contenidos Físicos Coordinativos	Tendencia o modalidad de actividad física	Estrategias - Pedagógicas Y didacticas
[redacted]	UNIDAD DE CUIDADO MENTAL	9:00 AM A 10:00 AM	URBANO	28	Fase inicial	**ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero house con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica para lo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: house, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
		7:30 PM			Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo

	SAN BENITO	A 9:30 PM	URBANO	29	Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.	**estimulación de la resistencia aeróbica**	realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	NUEVO COPIHUE	8:30 AM A 10:30 AM	URBANO	30	Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	6:30 PM A 8:30 PM	URBANO	31	Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		

							difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	8:00 AM A 10:00 AM	URBANO	32	**Fase inicial**	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	SAN BENITO	7:30 PM A 9:30 PM	URBANO	33	**Fase inicial**	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación.	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
					Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho triceps, Hidratación: Preferiblemente con agua		Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la

	NUEVO COPIHUE	8:30 AM A 10:30 AM	URBANO	34	Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	6:30 PM A 8:30 AM	URBANO	35	Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografia Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
						CONTENIDO: Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		

Profesor	CAMILA ARIAS		Firma metodologo

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA 2023

PLANEACION SEMANAL GENERAL

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA	Fecha: DEL 27 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2023	Tipo de Micro:CORRIENTE: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Numero del micro: 7	Sesiones: 56	Tipo de meso: Acondicionamiento Físico	Grupo: MIXTO	Genero:MIXTO	fecha entrega: 27 DE FEBRERO 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
Estimular las capacidades físicas, por medio de tendencias grupales como lo son Gimnasia Aeróbica, Rumba Aeróbica, Estimulación Muscular, Artes Marciales Mixtas y sus combinaciones a través de diferentes retos con el ei de generar conciencia del valor de la misma	Esfuerzo: Todo disiplina implica un esfuerzo. El usuario al fin entiende que el éxito no llega por azar, sino que detrás de cada triunfo hay mucho esfuerzo y dedicación, mucho entrenamiento y aprendizaje.	Estimular la resistencia aeróbica a través de las modalidades de Artes Marciales, Gimnasia Aerobica y Rumba aeróbica	Se dio cumplimiento al micro anterior.

Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No Sesión		Contenidos Físicos Coordinativos	Tendencia o modalidad de actividad física a	Estrategias Pedagógicos Y didácticas
	UNIDAD DE CUIDADO MENTAL	9:00 AM A 10:00 AM	URBANO	44	Fase inicial	**ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero house con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica para lo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: house, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
		7:30 PM			Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo

	SAN BENITO	A 9:30 PM	URBANO	45	Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.	**estimulación de la resistencia aeróbica**	realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	NUEVO COPIHUE	8:30 AM A 10:30 AM	URBANO	46	Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
					Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua		Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos

	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	**6:30 PM A 8:30 PM**	**URBANO**	**47**	**Fase central**	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	**8:00 AM A 10:00 AM**	**URBANO**	**48**	**Fase inicial**	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN:** se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	SAN BENITO	**7:30 PM A 9:30 PM**	**URBANO**	**49**	**Fase inicial**	Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		

	NUEVO COPIHUE	8:30 AM A 10:30 AM	URBANO	50	Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN**: se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
					Fase final	**CONTENIDO:** Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		
	CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO	6:30 PM A 8:30 AM	URBANO	51	Fase inicial	**CONTENIDO**: Se realiza el respectivo calentamiento del cual consta de 4 subfases Movilidad Articular Activación Estiramiento Preventivo, Hidratación. **ACTIVIDADES**: Movilidad Articulara través del genero funk con movimientos como circunduccion de hombro hacia adelante, hacia atrás, flexión de hombro, abducción de hombro y aducción de hombro, flexión de codo, extensión de codo, supinación y pronación de manos, flexión de cadera, flexión lateral de la Columba, plati y dorsi flexión. **ACTIVACIÓN**: se utiliza el género merengue y su respectiva coreografía Estiramiento preventivo: Estiramiento de gastronemios, estiramiento de aductor, estiramiento de isquiotibiales, estiramiento de oblicuos, de pared abdominal, dorsal ancho tríceps, Hidratación: Preferiblemente con agua	**RUMBA AERÓBICA: Busca la estimulación de la resistencia aeróbica**	Como estrategia se solicita al usuario realizar movimientos amplios y acordes a cada uno de los generos propuestos en la sesiónAl finalizar la sesión se realizan videos cortos de lo realizado, y se envían a los usuarios por medio de grupos de WhatsApp o estados en las redes sociales como medio de difusión a través de los usuarios, permitiendo dar a conocer el trabajo por el programa y el I.D.R.F
					Fase central	**CONTENIDOS : Resistencia cardiorrespiratoria.** Se bailan diferentes géneros musicales acordes a su cadencia, de forma que permita ir subiendo la frecuencia cardiaca e ir trabajando una curva aeróbica parlo cual en la fase central se bailan géneros de acuerdo a las intensidades. Intensidad baja: funk, cumbia, bachata. Intensidad media: champeta-salsa- reguetón. Merengue-, azonto, Intensidad alta: bullerengue, soca, rock and roll.		
						CONTENIDO: Realizar la elongación y la flexibilidad para la vuelta a la calma de los grupos musculaes a utilizar. **ACTIVIDADES** : Se realiza el respectivo estiramiento del tren inferior y superior teniendo en cuenta los grupos musculares a estirar como lo son el Cuádriceps, pectoral mayor abdomen alto.		

Profesor	CAMILA ARIAS		Firma metodologo