IRDET	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1	FECHA: 19/09/2022
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	VERSIÓN: 03
	PROCESO: GESTIÓN JURÍDICA Y CONTRACTUAL FORMATO: INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATISTAS	CÓDIGO: JC-F27

CONTRATISTA: EDNA MARIVEL GUIO SARMIENTO_ **Nº DE CONTRATO:** 095_ **FECHA DE PRESENTACION: 03-05-2023**

PERIODO DE INFORME: 16- MARZO AL 15 DE ABRIL **SUPERVISOR:** LAURA ANGELICA CASTELLANOS BUSTACARA **FIRMA DE RECIBO A SATISFACCION:**

OBLIGACIONES CONTRACTUALES	ACTIVIDADES REALIZADAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES	FECHA EJECUCION (POR ACTIVIDAD)	PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO (0 A 100 %)	OBSERVACIONES (DIFICULTADES E IMPREVISTOS)	ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA EL SIGUIENTE PERIODO
1. Realizar acciones necesarias para la convocatoria, promoción, difusión, conformación e instrucción de tres (03) grupos de trabajo, con un mínimo de Veinte (20) adultos mayores por grupo.	Se realiza difusión y conformación de tres grupos de trabajo con un mínimo de 20 participantes	16-03-2023 Al 15-04-2023	100%	Ninguna	Continuar promulgando las actividades físicas en los sectores seleccionados a través de los diferentes medios de comunicación.
2. Impartir sesiones de clase de ciento veinte (120) minutos, equivalentes a dos (2)horas, cuatro (4) horas a la semana a cada grupo, para un total de cuarenta y ocho (48) horas al mes.	Salida ecológica jardín botánico Tunja	24-03-2023	100%	Ninguna	Celebración cumpleaños de los participantes, en las actividades físicas primer trimestre

Powered by CamScanner

3. Implementar todos los registros documentales que sean requeridos en la ejecución del contrato, tales como: Formato inscripción programas IRDET, listados de asistencia, base de datos en digital y físico, seguimientos, afiliación en salud y demás que sean requeridos por el supervisor del contrato.	Se realiza el debido diligenciamiento en los formatos de registro del irdet versión 03 código FE-FO3 establecidos para el cumplimiento de las actividades contractuales .Enviar link a los participantes a los grupos de whatsapp para la	16-03-2023 Al 15- 04-2023	100%	Ninguna	Incluir en el formato de control de asistencia código F03-FE VERSION 03 a los nuevos participantes

Powered by CamScanner

	inscripción en adulto mayor.				
4. Presentar y aplicar el plan de trabajo a realizar con los grupos teniendo encuenta las características de esta población.	Se presenta y se aplica el plan de trabajo establecido para el cumplimiento de las actividades contra actuales	16-03-2023 Al 15-04-2023	100%	Ninguna	Seguir con el proceso de continuidad del plan de trabajo sin olvidar las características, de la población ya existente y adherir las necesidades de los nuevos participantes.
5. Realizar la valoración a cada uno de los adultos mayores de los grupos a cargo, al inicio y finalización del contrato, entregando informe y resultados de la valoración realizada.					

Powered by CamScanner

6. Velar porque en el desarrollo de cada sesión cuente con las condiciones deseguridad adecuadas (cada participante debe contar con el kit personal de bioseguridad).					
7. Diligenciar y firmar el formato de autorización de préstamo de elementos.	No se hizo préstamo de elementos deportivos.				Cada adulto mayor, trae sus elementos para las actividades deportivas.
8. Dar buen uso a los implementos deportivos entregados por el IRDET para el desarrollo de las sesiones deportivas y devolverlos en buen estado, con las características técnicas específicas de cada implemento (marca, número, entre Otras), una vez finalizado el mismo.	No se tomó prestado ningún elemento deportivo		100%		Cada usuario trae sus elementos deportivos.
9. Portar traje deportivo en el desarrollo de las diferentes actividades.	Hacer buen uso del traje deportivo ya que representa a la administración	16-03-2023 Al 15-04-2023	100%	Ninguna	Continuar portando el traje deportivo, en las diferentes actividades deportivas.

Powered by CamScanner

10. Las demás inherentes al cumplimiento del objeto contratado y que seandeterminadas por el supervisor.	Apoyo a las diferentes actividades establecidas por la supervisora y el irdet.	16-03-2023 Al 15-04-2023	100%	Ninguna	Seguir apoyando, las actividades propuestas por la supervisora y el irdet.

FIRMA DEL CONTRATISTA: _____ FIRMA DE RECIBO A SATISFACCIÓN. _____

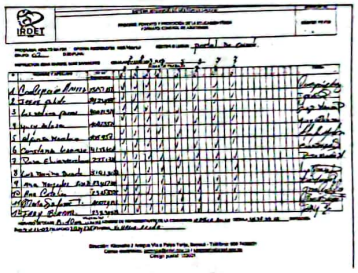
Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE OBLIGACIONES CONTRACTUALES

ACTIVIDAD # 2



ACTIVIDAD # 3



Powered by CamScanner

ACTIVIDAD # 4



ACTIVIDAD # 9



Powered by CamScanner

HORA: 9-11 AM	GRUPO: 01 BARRIO ASIS	CLASE N° 1	TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	FECHA: 16-03-2023	N° DEPORTISTAS: 24

PROPÓSITO:

- Cambio en el estilo sedentario, control de peso, aumento de masa muscular, densidad ósea, ventilación pulmonar, mejor estabilidad corporal, prevención de caídas.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento: • Se invitan a los participantes a que tomen un balón con las dos manos y se rota el cuerpo con rebote esto estimula articulaciones y ejerce resistencia	30
CENTRAL	• ACTIVIDAD: En la actividad de presentación, los adultos mayores se organizaron en círculo y la idea fue lanzar una madeja de lana a los demás compañeros para comunicar su nombre, edad, y así sucesivamente hasta conformar una telaraña que mostraba los vacíos de comunicación y de acercamiento entre ellos. • Al finalizar la actividad, se realizó una lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria de una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones	60
FINAL	• Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA: 9 A 11 AM	GRUPO: 01 BARRIO ASIS	CLASE N° 2	TEMA: FUERZA Y RESISTENCIA ARTICULAR	FECHA:21-03-2023	N° DEPORTISTAS: 24

PROPÓSITO:

- Mejorar movilidad articular. Adquirir resistencia y mejor movilidad en las articulaciones, estiramiento flexo-extensión del cuello, extensión y flexión de extremidades inferiores

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento: Ejercicio de fuerza y resistencia en las rodillas estirando y encogiendo con ayuda de una silla	30

Powered by CamScanner

CENTRAL	• ACTIVIDAD Dar tres palmas en donde se les indica a los estudiantes dar tres palmas luego estas palmas se van dando con otras partes del cuerpo en donde se involucran movimientos conjuntos con sus compañeros. • ACTIVIDAD: Sentado cómodamente, con brazos cruzados sobre el pecho se trata de levantarse y sentarse diez veces. • Sentados levantar ambas piernas al tiempo manteniendo los brazos cruzados, diez veces. Trabajando resistencia y fortaleza muscular.	60
FINAL	• Estiramiento de rodillas hacia arriba	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA: 9-11 AM	**GRUPO: 01 BARRIO ASIS**	**CLASE Nº 3**	**TEMA: FUNCIÓN COGNITIVA**	**FECHA 23-03-2023**	**Nº DEPORTISTAS: 24**

PROPÓSITO:

- Mejorar la capacidad de concentración y memorización.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento: ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: Manzana pera se le indica a cada uno de los estudiantes que deben hacer un circulo en donde el lado derecho de ellos es manzana y el lado izquierdo pera por tal motivo cuando se le pregunte a alguno de ellos quien es la manzana deben dar el nombre del compañero del lado derecho y cuando se les diga para deben dar el nombre del compañero izquierdo y al decir revolcón todos deben cambia de lugar.	30
CENTRAL	• ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: La actividad rompe hielo, consistió en organizar pequeños grupos en donde de manera articulada y coordinada, los integrantes pasaban unos balones con el fin de generar una dinámica de cohesión grupal, confianza y atención focalizada en la actividad. • ACTIVIDAD: En la actividad de presentación, los adultos mayores se organizaron en círculo y la idea fue lanzar una madeja de lana a los demás compañeros para comunicar su nombre, edad, y así	60

Powered by CamScanner

	sucesivamente hasta conformar una telaraña que mostraba los vacíos de comunicación y de acercamiento entre ellos. • Para el cierre se realizó una "limonada" donde los estudiantes evaluaron la actividad con lo bueno o lo dulce de la actividad, lo amargo o negativo y lo que quedó como aprendizaje. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	
FINAL	• Estiramiento: con ayuda de una liga estira piernas y brazos de abajo hacia arriba	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA: 9-11 AM	GRUPO: 01 BARRIO ASIS	CLASE Nº 4	TEMA: ESTIMULACIÓN ARTICULAR	FECHA 28-03-2023	Nº DEPORTISTAS: 24

PROPÓSITO:
- Contribuir a elevar la capacidad de movimiento y desplazamiento.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento: • El participante se ubica en la parte posterior de una silla empinándose sobre la punta de los pies y bajando diez veces. Trabajo de resistencia y flexibilidad.	30
CENTRAL	• Elongación de las piernas con bastón ,sentados cerca al borde vamos hacia adelante y hacia atrás trabajando espalda y cadera • Para el cierre se realizó lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria para una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	60
FINAL	• Estiramiento Al ritmo de la música se flexiona el cuerpo con el bastón	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

Powered by CamScanner

HORA:9-11 AM	GRUPO: 01 BARRIO ASIS	CLASE Nº 5	TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA DANZA	FECHA: 30-03-2023	Nº DEPORTISTAS: 24

PROPÓSITO:

- Brindar herramientas a los adultos mayores, como conocer nuestros sentimientos y emociones, saber expresarlos y conocer la importancia de interpretar los sentimientos de los demás para después actuar afectivamente.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento Ejercicios de estiramiento, a través de ritmos musicales se ejercitan las extremidades, balanceo del cuerpo en todas las direcciones, trabajo de equilibrio, fuerza y resistencia	30
CENTRAL	• En el puesto, paso básico flexión, de rodillas, avanzamos cuatro pasos hacia adelante y vamos cuatro hacia atrás manos a la cintura y al frente alternando con pierna. • punta de pie adelante con brazo extendido, se alternan diez veces	60
FINAL	• Trabajo articular movimientos articular en manos, rotación de muñecas externa e interna-Corazones al frente. Estrellas, molinillos.	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

Powered by CamScanner

HORA: 9-11AM BARRIO ASIS	GRUPO: 01 BARRIO ASIS	CLASE Nº 6	TEMA: TRABAJO CON GLOBOS	FECHA: 04-04-2023	Nº DEPORTISTAS: 24

PROPÓSITO:

- Flexo-extensión muscular, liberación de tensiones, fuerza y resistencia articular.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento individualmente en el puesto cada participante, sostiene un globo trotando muy suavemente, lo lleva por detrás de la cabeza, luego hacia adelante se repite diez veces este ejercicio	30
CENTRAL	• Sosteniendo un globo se camina hacia adelante y luego en talones subiendo y bajando el globo • luego por parejas se lanzan los globos al aire y se golpean con las palmas de las manos	60
FINAL	• Estiramiento se trabaja puntas de los dedos con el globo hacia arriba y luego hacia los pies.	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA: 9-11 AM BARRIO ASIS	GRUPO: 01 BARRIO ASIS	CLASE Nº 7	TEMA: PREVENCION DE CAIDAS	FECHA: 11-04-2023	Nº DEPORTISTAS: 24

Powered by CamScanner

PROPÓSITO:

- Generar conciencia y reflexión sobre las posibles caídas ya sean en casa o en el exterior

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** • Posición inicial parados espalda recta, cabeza hacia la izquierda luego derecha. Hombros hacia atrás luego hacia adelante, marcha en el puesto elevando brazos.	30
CENTRAL	• Brazos hacia arriba luego hombros se repite diez veces, rotación del tórax espalda recta sentadillas diez veces, rotación de rodillas. • ACTIVIDAD Socialización sobre los sitios con más riesgos de accidentes en el hogar	60
FINAL	• Invitación voz a voz por la zona	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA: 9-11 AM	GRUPO: 01 BARRIO ASIS	CLASE Nº 8	TEMA: EJERCICIO Y LA SANA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYORI	FECHA: 13-04-2022	Nº DEPORTISTAS: 24

PROPÓSITO:

- Músculos sanos y activos gracias a una alimentación balanceada combinada con ejercicio

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Trote suave en el puesto, dar palmas abriendo y cerrando brazos, brazos al frente y atrás dando palmas.	30

Powered by CamScanner

CENTRAL	• Rutina de actividad física moderada, canalizar el estrés buena salud física, mental y emocional. • caminar cuatro pasos hacia adelante y luego cuatro hacia atrás, elevar una rodilla y luego alternarla con la otra. • ACTIVIDAD: Cada participante tiene un cartón de lotería, para clasificar los alimentos por grupos que más le convenga según sus necesidades patológicas.	60
FINAL	• Estiramiento: Brazos estirados en forma de avión, el tórax se flexiona derecha e izquierda	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL GRUPO:



16/03/2023



23/03/2023



28/03/2023



04/04/2023

Powered by CamScanner

IRDET	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1	FECHA: 22/09/2022
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	VERSIÓN: 03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	CÓDIGO: FE-F03

PROGRAMA: ADULTO MAYOR OFICINA: RECREACION MES: Marzo SECTOR O LUGAR: Barrio Asis

GRUPO: 01 DISCIPLINA:

INSTRUCTOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO CELULAR: 3123760284 FIJO:

DIAS DE TRABAJO

N	NOMBRE Y APELLIDO	No de Documento	2-03	7-03	9-03	14-03	16-03	21-03	23-03	28-03	30-03	4-04	6-04	11-04	13-04	FIRMA
1	Ana Rosa Cordero	24657001	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
2	Rosa Maria Fonseca	23262234	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
3	Albertino Alfonso C	41366849	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
4	Dioselina Mariño	40091199	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
5	Emma Carmenza Espinel	23274005	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
6	Nidia Ducey d	40053561	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
7	Marlene Gonsalez	40023650	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
8	Betty Suárez C	40021483	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
9	EDilma Llanos	41653213	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
10	Leonor Camacho	63283382	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
11	Doris Cecilia Ruiz	40021202	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
12	Custodia Hernandez	40023332	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					

HORARIO DE CLASE 9-11am NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD Blanca Felipa Junco CEDULA 26174429 DIRECCION Dig 117 12 Asis TELEFONO 3005598164 FIRMA Blanca Felipa Junco

Powered by CamScanner

	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1	FECHA: 22/09/2022
IRDET	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	VERSIÓN: 03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	CÓDIGO: FE-F03

PROGRAMA: ADULTO MAYOR OFICINA: RECREACION MES: Marzo SECTOR O LUGAR: BARRIO ASIS
GRUPO: 01 DISCIPLINA:

INSTRUCTOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO CELULAR: 3123761284 FIJO: _____

N	NOMBRE Y APELLIDO	No de Documento	DIAS DE TRABAJO									FIRMA
			16.03	21.03	23.03	28.03	30.03	4.04.03	11.04.03	13.04.03		
13	Rosa María Vera.	42201815	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
14	María Teresa Hernández	23854280	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
15	Blanca Felipa Junco	26174429	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
16	Marlene González.	40023652	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
17	Carmen Sepúlveda	23274190	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
18	Rosa María Báez.	23636970	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
19	José Edgar González	7703212	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
20	Isaura Ruiz Vargas	40016325	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
21	Deisy Margarita Ríos	23251880	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
22	olimpia Ordaz P.	23322758	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
23	clara zaray perez	40023400	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
24	jaime Barreto	6772.251	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

HORARIO DE CLASE 9-11 am. NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD Blanca Felipa Junco CEDULA 26174429 DIRECCION Diagonal 15-12. parque portal asis
26744429 TELEFONO 3005598164 FIRMA Blanca Felipa Junco

Powered by CamScanner

IRDET	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1	FECHA: 22/09/2022
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	VERSIÓN: 03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FORMATO: INFORME MENSUAL INSTRUCTORES	CÓDIGO: FE-F04

HORA: 8-10 AM	GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE	CLASE Nº 1	TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	FECHA:17-03-2023-	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:
Cambio en el estilo sedentario, control de peso, aumento de masa muscular, densidad ósea, ventilación pulmonar Mejor estabilidad corporal, prevención de caídas.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento • Presentación • Superficies de contacto • Juegos de relevos: conducción del balón hasta un punto determinado • Hacer relevos utilizando diferentes superficies de contacto	30 MIN
CENTRAL	**Calentamiento:** • Invitación a través de grupos estratégicos en la zona	70 MIN
FINAL	• Calentamiento: • Se invitan a los participantes a que tomen un balón con las dos manos y se rota el cuerpo con rebote esto estimula articulaciones y ejerce resistencia	15 MIN
OBSERVACIONES Y OTROS	Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera, durante la actividad los participantes se mostraron receptivos	

Powered by CamScanner

HORA: 8 a 10 AM	GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE	CLASE Nº 2	TEMA: FUERZA ,RESISTENCIA y ARTICULAR	FECHA:22-03 2022	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:

• Calentamiento: Ejercicio de fuerza y resistencia en las rodillas estirando y encogiendo con ayuda de una silla

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• ACTIVIDAD Dar tres palmas en donde se les indica a los estudiantes dar tres palmas luego estas Palmas se van dando con otras partes del cuerpo en donde se involucran movimientos conjuntos con sus compañeros.	
CENTRAL	• ACTIVIDAD: Sentado cómodamente, con brazos cruzados sobre el pecho se trata de levantarse y sentarse diez veces. • Sentados levantar ambas piernas al tiempo manteniendo los brazos cruzados, diez veces., Trabajando resistencia y fortaleza muscular.	
FINAL	Estiramiento de rodillas hacia arriba	

HORA: 9 a 10 AM	GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE	CLASE Nº 3	TEMA: FUNCIÓN COGNITIVA	FECHA:24-03-2023	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:

Mejorar la capacidad de concentración y memorización

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• **Calentamiento:** • ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: Manzana pera se le indica a cada uno de los estudiantes que deben hacer un circulo en donde el lado derecho de ellos es manzana y el lado izquierdo pera por tal motivo cuando se le pregunte a alguno de ellos quien es la	

Powered by CamScanner

	manzana deben dar el nombre del compañero del lado derecho y cuando se les diga para deben dar el nombre del compañero izquierdo y al decir revolcón todos deben cambia de lugar	
CENTRAL	• ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: La actividad rompe hielo, consistió en organizar pequeños grupos en donde de manera articulada y coordinada, los integrantes pasaban unos balones con el fin de generar una dinámica de cohesión grupal, confianza y atención focalizada en la actividad. • ACTIVIDAD: En la actividad de presentación, los adultos mayores se organizaron en círculo y la idea fue lanzar una madeja de lana a los demás compañeros para comunicar su nombre, edad, y así sucesivamente hasta conformar una telaraña que mostraba los vacíos de comunicación y de acercamiento entre ellos. • Para el cierre se realizó una "limonada" donde los estudiantes evaluaron la actividad con lo bueno o lo dulce de la actividad, lo amargo o negativo y lo que quedó como aprendizaje. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones..	
FINAL	Estiramiento: con ayuda de una liga estira piernas y brazos de abajo hacia arriba	
OBSERVACIONES Y OTROS	Durante la actividad los participantes se mostraron atentos	

Powered by CamScanner

IRDET	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1	FECHA: 22/09/2022
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	VERSIÓN: 03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FORMATO: INFORME MENSUAL INSTRUCTORES	CÓDIGO: FE-F04

HORA: 8 a 10 AM	**GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE**	**CLASE Nº 4**	**TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR**	**FECHA: 29-03-2023**	**Nº DEPORTISTAS: 19**

PROPÓSITO:
C Contribuir a elevar la capacidad de movimiento y desplazamiento.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Elongación de las piernas con bastón ,sentados cerca al borde vamos hacia adelante y hacia atrás trabajando espalda y cadera • Para el cierre se realizó lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria para una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	30 MIN
CENTRAL	• Para la actividad central se realizó lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria para una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	70 MIN
FINAL	**Estiramiento:** Estiramiento: con ayuda de una liga estira piernas y brazos de abajo hacia arriba	15 MIN
OBSERVACIONES Y OTROS	Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera, durante la actividad los participantes se mostraron receptivos	

Powered by CamScanner

HORA:8 A 10 AM	**GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE**	**CLASE Nº 5**	**TEMA** INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA DANZA	**FECHA 31-03-2023**	**Nº DEPORTISTAS: 19**

PROPÓSITO:

Calentamiento:
Ejercicios de estiramiento, a través de ritmos musicales se ejercitan las extremidades, balanceo del cuerpo en todas las direcciones, trabajo de equilibrio, fuerza y resistencia.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento • Presentación • Superficies de contacto • Juegos de relevos: conducción del balón hasta un punto determinado • Hacer relevos utilizando diferentes superficies de contacto	30 MIN
CENTRAL	• En el puesto, pasó básico flexión, de rodillas, avanzamos cuatro pasos hacia adelante y vamos cuatro hacia atrás manos a la cintura y al frente alternando con pierna.	70 MIN
FINAL	• punta de pie adelante con brazo extendido, se alternan diez veces	15 MIN
OBSERVACIONES Y OTROS	Durante la actividad los participantes se mostraron receptivos	

Powered by CamScanner

IRDET	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1	FECHA: 22/09/2022
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	VERSIÓN: 03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FORMATO: INFORME MENSUAL INSTRUCTORES	CÓDIGO: FE-F04

HORA: 8 a 10 AM	GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE	CLASE Nº 6	TEMA: TRABAJO CON GLOBOS	FECHA 05-04-2023	Nº DEPORTISTAS: 19

PROPÓSITO:

Flexo-extensión muscular, liberación de tensiones, fuerza y resistencia articular.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO	
INICIAL	• Calentamiento individualmente en el puesto cada participante, sostiene un globo trotando muy suavemente, lo lleva por detrás de la cabeza , luego hacia adelante se repite diez veces este ejercicio.		
CENTRAL	• Sosteniendo un globo se camina hacia adelante y luego en talones subiendo y bajando el globo		
FINAL	• luego por parejas se lanzan los globos al aire y se golpean con las palmas de las manos		
OBSERVACIONES Y OTROS	Durante la actividad los participantes se mostraron atentos		

Powered by CamScanner

IRDET	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1	FECHA: 22/09/2022
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	VERSIÓN: 03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FORMATO: INFORME MENSUAL INSTRUCTORES	CÓDIGO: FE-F04

HORA:8 a 10 AM	**GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE**	**CLASE N° 7**	**TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR**	**FECHA 12-04-2023**	**N° DEPORTISTAS: 19**

PROPÓSITO:
Generar conciencia y reflexión sobre las posibles caídas ya sean en casa o en el exterior

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Posición inicial parados espalda recta, cabeza hacia la izquierda luego derecha. Hombros hacia atrás luego hacia adelante, marcha en el puesto elevando brazos.	30 MIN
CENTRAL	• Brazos hacia arriba luego hombros se repite diez veces, rotación del tórax espalda recta sentadillas diez veces, rotación de rodillas	70 MIN
FINAL	• ACTIVIDAD Socialización sobre los sitios con más riesgos de accidentes en el hogar	15 MIN
OBSERVACIONES Y OTROS	Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera, durante la actividad los participantes se mostraron receptivos	

Powered by CamScanner

HORA: 8 a 10 AM	**GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE**	**CLASE Nº 8**	**TEMA MARCHA ESTACIONARIA**	**FECHA: 14-04-2023**	**Nº DEPORTISTAS: 19**

PROPÓSITO:
•Trote suave en el puesto, dar palmas abriendo y cerrando brazos, brazos al frente y atrás dando palmas

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento • Presentación • Superficies de contacto • Juegos de relevos: conducción del balón hasta un punto determinado • Hacer relevos utilizando diferentes superficies de contacto	30 MIN
CENTRAL	**Calentamiento:** • Rutina de actividad física moderada, canalizar el estrés buena salud física, mental y emocional. • caminar cuatro pasos hacia adelante y luego cuatro hacia atrás, elevar una rodilla y luego alternarla con la otra	70 MIN
FINAL	• Estiramiento: Brazos estirados en forma de avión, el tórax se flexiona derecha e izquierda	15 MIN
OBSERVACIONES Y OTROS	Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera, durante la actividad los participantes se mostraron receptivos	

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL GRUPO:PORTAL DE ORIENTE

Powered by CamScanner





Powered by CamScanner



11/05/2023



05/06/2023

Powered by CamScanner

IRDET	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1 SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	FECHA: 22/09/2022 VERSIÓN: 03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	CÓDIGO: FE-F03

PROGRAMA: ADULTO MAYOR OFICINA: RECREACION MES: Marzo SECTOR O LUGAR: Portal De Oriente.
GRUPO: 02 DISCIPLINA:

INSTRUCTOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO CELULAR 3123781284 FIJO

N	NOMBRE Y APELLIDO	No de Documento	DIAS DE TRABAJO 17-3	24-3	24-3	24-3	31-3	5-04	5-04	12-4	FIRMA
1	Concepción Nuñez	23251832	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Concepción Nuñez
2	Irene Pulido	24234355	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Irene P.
3	Luz Medina Parras	40021324	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Luz Medina P.
4	Yury Zalosa	40023521	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Yury Zalosa
5	Alfonso Merchan	105957	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Alfonso Merchan
6	Constanza Lizaraso	41556602	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Constanza L.
7	Rosa Elvia Merchan	23551321	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Rosa Elvia M.
8	Luz Marina Duarte	51913092	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Luz Marina D.
9	Ana Mercedes Rios D.	23457321	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ana Mercedes R.
10	Ana Catolica	23253328	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ana Catolica
11	Maria Salome T.	40024253	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Maria Salome T.
12	FANY BERNAL	23834928	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	FANY B.

HORARIO DE CLASE 8-10 am miercoles viernes NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD VIDALIA AVILA CEDULA 4638 39 28 DIRECCION Kra 8 N. 12-07 TELEFONO 3135423877 FIRMA Vidalia Avila

Powered by CamScanner

IRDET	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1	FECHA: 22/09/2022
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	VERSIÓN: 03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	CÓDIGO: FE-F03

PROGRAMA: ADULTO MAYOR OFICINA: RECREACION MES: SECTOR O LUGAR: portal de orient.

GRUPO: 02 DISCIPLINA:

INSTRUCTOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO CELULAR: 3123761284 FIJO

DIAS DE TRABAJO

N	NOMBRE Y APELLIDO	No de Documento	17-03	22-3	24-03	29-3	31-3	5-4-03	7-4-03	FIRMA
13	Ana Sofia Monroy	73299243	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ana Sofia M.
14	Veronica Sanabria	40023493	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Veronica Sanabria
15	DEISY CONTADOR	23489463	✓	✓	✓		✓	✓	✓	Deisy Contador
16	Vidalia Avila	46383928	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Vidalia Avila
17	Maritza Segura	40021797	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Maritza Segura
18	Agueda de Rodriguez	24750082	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Agueda de Rodriguez
19	Clara Maria Enciso	23381278	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

HORARIO DE CLASE 8-10am miércoles viernes NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD VIDALIA AVILA CEDULA 46 383928 DIRECCION Hora 8 P. 12-02 TELEFONO 3135423677 FIRMA VIDALIA AVILA

Powered by CamScanner

HORA: 6/30 a 8/30 am	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE Nº 1	TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	FECHA: 16-03-2023	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Cambio en el estilo sedentario, control de peso, aumento de masa muscular, densidad ósea, ventilación pulmonar, mejor estabilidad corporal, prevención de caídas.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento: • Se invitan a los participantes a que tomen un balón con las dos manos y se rota el cuerpo con rebote esto estimula articulaciones y ejerce resistencia	30
CENTRAL	• ACTIVIDAD: En la actividad de presentación, los adultos mayores se organizaron en círculo y la idea fue lanzar una madeja de lana a los demás compañeros para comunicar su nombre, edad, y así sucesivamente hasta conformar una telaraña que mostraba los vacíos de comunicación y de acercamiento entre ellos. • Al finalizar la actividad, se realizó una lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria de una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones	60
FINAL	• Estiramiento: Respiración rítmica, Fuerza y resistencia en la cadera	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA: 6/30 a 8/30 am	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE Nº 2	TEMA: FUERZA Y RESISTENCIA ARTICULAR	FECHA:20-03-2023	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Mejorar movilidad articular. Adquirir resistencia y mejor movilidad en las articulaciones, estiramiento flexo-extensión del cuello, extensión y flexión de extremidades inferiores

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO

Powered by CamScanner

INICIAL	• Calentamiento: Ejercicio de fuerza y resistencia en las rodillas estirando y encogiendo con ayuda de una silla	30
CENTRAL	• ACTIVIDAD Dar tres palmas en donde se les indica a los estudiantes dar tres palmas luego estas palmas se van dando con otras partes del cuerpo en donde se involucran movimientos conjuntos con sus compañeros. • ACTIVIDAD: Sentado cómodamente, con brazos cruzados sobre el pecho se trata de levantarse y sentarse diez veces. • Sentados levantar ambas piernas al tiempo manteniendo los brazos cruzados, diez veces. Trabajando resistencia y fortaleza muscular.	60
FINAL	• Estiramiento de rodillas hacia arriba	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA:	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE Nº 3	TEMA: FUNCIÓN COGNITIVA	FECHA 23-03-2023	Nº DEPORTISTAS: 10
6/30 a 8/30 am					

PROPÓSITO:

- Mejorar la capacidad de concentración y memorización.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento: ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: Manzana pera se le indica a cada uno de los estudiantes que deben hacer un circulo en donde el lado derecho de ellos es manzana y el lado izquierdo pera por tal motivo cuando se le pregunte a alguno de ellos quien es la manzana deben dar el nombre del compañero del lado derecho y cuando se les diga para deben dar el nombre del compañero izquierdo y al decir revolcón todos deben cambia de lugar.	30

Powered by CamScanner

CENTRAL	• ACTIVIDAD ROMPE-HIELO: La actividad rompe hielo, consistió en organizar pequeños grupos en donde de manera articulada y coordinada, los integrantes pasaban unos balones con el fin de generar una dinámica de cohesión grupal, confianza y atención focalizada en la actividad. • ACTIVIDAD: En la actividad de presentación, los adultos mayores se organizaron en círculo y la idea fue lanzar una madeja de lana a los demás compañeros para comunicar su nombre, edad, y así sucesivamente hasta conformar una telaraña que mostraba los vacíos de comunicación y de acercamiento entre ellos. • Para el cierre se realizó una "limonada" donde los estudiantes evaluaron la actividad con lo bueno o lo dulce de la actividad, lo amargo o negativo y lo que quedó como aprendizaje. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	60
FINAL	• Estiramiento: con ayuda de una liga estira piernas y brazos de abajo hacia arriba	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

Powered by CamScanner

HORA: 6/30 a 8/30 am	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE Nº 4	TEMA: ESTIMULACIÓN ARTICULAR	FECHA 27-03 - 2023	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Contribuir a elevar la capacidad de movimiento y desplazamiento.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento: • El participante se ubica en la parte posterior de una silla empinándose sobre la punta de los pies y bajando diez veces. Trabajo de resistencia y flexibilidad.	30
CENTRAL	• Elongación de las piernas con bastón ,sentados cerca al borde vamos hacia adelante y hacia atrás trabajando espalda y cadera • Para el cierre se realizó lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria para una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	60
FINAL	• Estiramiento Al ritmo de la música se flexiona el cuerpo con el bastón	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA: 6/30 a 8/30 am	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE Nº 5	TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA DANZA	FECHA 30-03-2023	Nº DEPORTISTAS:10

PROPÓSITO:

- Brindar herramientas a los adultos mayores, como conocer nuestros sentimientos y emociones, saber expresarlos y conocer la importancia de interpretar los sentimientos de los demás para después actuar afectivamente.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento Ejercicios de estiramiento, a través de ritmos musicales se ejercitan las extremidades, balanceo del cuerpo en todas las direcciones, trabajo de equilibrio, fuerza y resistencia	30

Powered by CamScanner

HORA: 6/30 a 8/30 am	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE Nº 4	TEMA: ESTIMULACIÓN ARTICULAR	FECHA 27-03 - 2023	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Contribuir a elevar la capacidad de movimiento y desplazamiento.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	Calentamiento: • El participante se ubica en la parte posterior de una silla empinándose sobre la punta de los pies y bajando diez veces. Trabajo de resistencia y flexibilidad.	30
CENTRAL	• Elongación de las piernas con bastón ,sentados cerca al borde vamos hacia adelante y hacia atrás trabajando espalda y cadera • Para el cierre se realizó lluvia de ideas, sobre una sana nutrición complementaria para una vida saludable. Así mismo se hizo una retroalimentación y los adultos mayores dieron sugerencias y recomendaciones.	60
FINAL	• Estiramiento Al ritmo de la música se flexiona el cuerpo con el bastón	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA: 6/30 a 8/30 am	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE Nº 5	TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA DANZA	FECHA 30-03-2023	Nº DEPORTISTAS:10

PROPÓSITO:

- Brindar herramientas a los adultos mayores, como conocer nuestros sentimientos y emociones, saber expresarlos y conocer la importancia de interpretar los sentimientos de los demás para después actuar afectivamente.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento Ejercicios de estiramiento, a través de ritmos musicales se ejercitan las extremidades, balanceo del cuerpo en todas las direcciones, trabajo de equilibrio, fuerza y resistencia	30

Powered by CamScanner

CENTRAL	• En el puesto, paso básico flexión, de rodillas, avanzamos cuatro pasos hacia adelante y vamos cuatro hacia atrás manos a la cintura y al frente alternando con pierna. • punta de pie adelante con brazo extendido, se alternan diez veces	60
FINAL	• Trabajo articular movimientos articular en manos, rotación de muñecas externa e interna-Corazones al frente. Estrellas, molinillos.	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA: **6/30 a 8/30 am**	**GRUPO: 03 BARRIO GAITAN**	**CLASE N° 6**	**TEMA: TRABAJO CON GLOBOS**	**FECHA:03-04-2023**	**N° DEPORTISTAS: 10**

PROPÓSITO:

- Flexo-extensión muscular, liberación de tensiones, fuerza y resistencia articular.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Calentamiento individualmente en el puesto cada participante, sostiene un globo trotando muy suavemente, lo lleva por detrás de la cabeza, luego hacia adelante se repite diez veces este ejercicio	30
CENTRAL	• Sosteniendo un globo se camina hacia adelante y luego en talones subiendo y bajando el globo • luego por parejas se lanzan los globos al aire y se golpean con las palmas de las manos	60
FINAL	• Estiramiento se trabaja puntas de los dedos con el globo hacia arriba y luego hacia los pies.	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

Powered by CamScanner

IRDET	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1 SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	FECHA: 22/09/2022 VERSIÓN: 03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FORMATO: INFORME MENSUAL INSTRUCTORES	CÓDIGO: FE-F04

HORA: 6/30 a 8/30 am	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE Nº 7	TEMA: PREVENCION DE CAIDAS	FECHA: 06-04-2023	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO:

- Generar conciencia y reflexión sobre las posibles caídas ya sean en casa o en el exterior

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** • Posición inicial parados espalda recta, cabeza hacia la izquierda luego derecha. Hombros hacia atrás luego hacia adelante, marcha en el puesto elevando brazos.	30
CENTRAL	• Brazos hacia arriba luego hombros se repite diez veces, rotación del tórax espalda recta sentadillas diez veces, rotación de rodillas. • ACTIVIDAD Socialización sobre los sitios con más riesgos de accidentes en el hogar	60
FINAL	• Invitación voz a voz por la zona	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

Powered by CamScanner

IRDET	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1	FECHA: 22/09/2022
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	VERSIÓN: 03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FORMATO: INFORME MENSUAL INSTRUCTORES	CÓDIGO: FE-F04

HORA: 6/30 a 8/30 am	**GRUPO: 03 BARRIO GAITAN**	**CLASE Nº 8**	**TEMA: EJERCICIO Y LA SANA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYORI**	**FECHA: 10-04-2023**	**Nº DEPORTISTAS: 10**

PROPÓSITO:

- Músculos sanos y activos gracias a una alimentación balanceada combinada con ejercicio

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	• Trote suave en el puesto, dar palmas abriendo y cerrando brazos, brazos al frente y atrás dando palmas.	30
CENTRAL	• Rutina de actividad física moderada, canalizar el estrés buena salud física, mental y emocional. • caminar cuatro pasos hacia adelante y luego cuatro hacia atrás, elevar una rodilla y luego alternarla con la otra. • ACTIVIDAD: Cada participante tiene un cartón de lotería, para clasificar los alimentos por grupos que más le convenga según sus necesidades patológicas.	60
FINAL	• Estiramiento: Brazos estirados en forma de avión, el tórax se flexiona derecha e izquierda	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

Powered by CamScanner



16/03/2023



23/03/2023



27/03/2023



06/04/2023

Powered by CamScanner

	INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE TUNJA– IRDET NIT. 820000807-1	FECHA: 22/09/2022
IRDET	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DE CALIDAD	VERSIÓN: 03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	CÓDIGO: FE-F03

PROGRAMA: ADULTO MAYOR OFICINA: RECREACION MES: MARZO SECTOR O LUGAR: BARRIO JORGE ELIECER GAITAN.
GRUPO: 03 DISCIPLINA:

INSTRUCTOR: EDNA MARIBEL GUIO SARMIENTO CELULAR: 3123761284 FIJO:

N	NOMBRE Y APELLIDO	No de Documento	DIAS DE TRABAJO								FIRMA
			6-03	20-3	23-3	27-3	30	3-03	6-03	10-03	
1	Aristides Tones	6756043	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Aristides Tones.
2	Ana Rocio Tones.	23501321	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ana Rocio Tones.
3	jose william Castellano	5777.82	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Jose W. C.
4	ana dolores Hernandez	24069250	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Dolores Hern
5	Lidia Esperanza Ruiz	23235451	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Lidia Esp R
6	juan De Jesus Cala	6771253	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Juan D C
7	Martha Patricia Chaves		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Martha Espa Ch.
8	SARA CONSTANZA MARTIN	1049604[illegible]	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Sara C. Martin
9	pablo Numpaque.	1496982.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Pablo Numpaq
10	Flor Marina Paez	33375766	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Flor Marina P.

HORARIO DE CLASE Lunes Jueves 6:30-8:30 AM NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD Ana Rocio Tones CEDULA 23252312 DIRECCION CLL 2 N° 15-12 : TELEFONO 3125106046 FIRMA Ana Rocio Tones.

Powered by CamScanner