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: 25/05/2023**

PERIODO DE INFORME: 16 ABRIL AL 15 DE MAYO **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 en el programa ADULTO MAYOR.	Se realizó la clausura de los tres grupos participantes en las actividades del adulto mayor con satisfaccion	16-04-2023 15-05-2023	100%	Ninguna	Dar por terminadas las clases, con satisfacción, haciendo una evaluación sobre los proyectos logrados
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.	Celebración día de la madre y cumpleaños de los participantes primer periodo.	11-05-2023 10-05-2023	Ninguna		Dar por terminadas las clases, con satisfacción, haciendo una evaluación sobre los proyectos logrados

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 fisico, 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 VERSION 03 CODIGO FE-F03 establecidos para el cumplimiento de las actividades contractuales. Enviar link a los participantes a los grupos de watsapp	16-04-2023 15-05-2023	100%	Ninguna	Dar por terminadas las clases con satisfacción, haciendo una evaluación sobre los proyectos logrados

Powered by CamScanner

4. Presentar y aplicar el plan de trabajo a realizar con los grupos teniendo encuenta las caracteristicas de esta población.	Se presenta y aplica el plan de trabajo, establecido para el cumpliento de las actividades contractuales.	16-04-2023 15-05-2023	100%	Ninguna	Dar por terminadas las clases, con satisfacción, haciendo una evaluación sobre los proyectos logrados
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.					
6. Velar porque en el desarrollo de cada sesión cuente con las condiciones de seguridad adecuadas.	Se tuvo en cuenta que cada clase contara con espacios seguros.				
7. Diligenciar y firmar el formato de autorización de préstamo de elementos.	NO se tomó prestado ningún elemento deportivo				Cada participante traía sus propios elementos deportivos

Powered by CamScanner

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 caracteristicas técnicas especificas de cada implemento (marca, número, entre Otras), una vez finalizado el mismo.	No se tomó prestado ningun elemento deportivo				Cada participante traia sus propios 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		100%		Dar por terminadas las clases, con satisfacción, haciendo una evaluación sobre los proyectos logrados.
10. Las demas inherentes al cumplimiento del objeto contratado y que sean determinadas por el supervisor.	Apoyo a las diferentes actividades establecidas por el IRDET	19-04-2023 15-05-2023	100%	Ninguna	Dar por terminadas las clases, con satisfacción, haciendo una evaluación sobre los proyectos logrados.

FIRMA DEL CONTRATISTA: _____

_____FIRMA DE RECIBO A SATISFACCIÓN_____

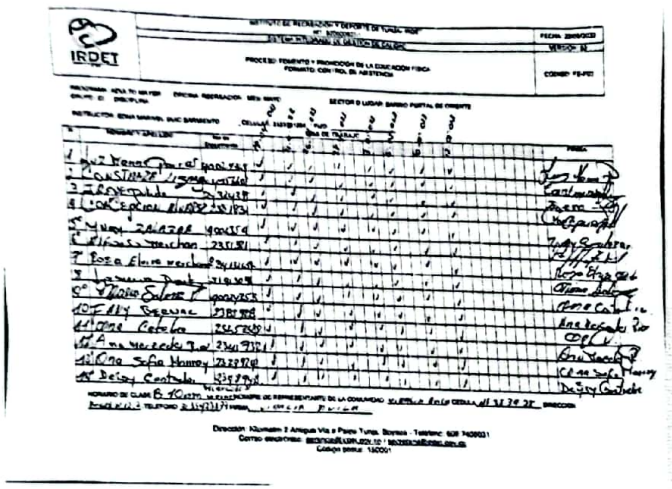
Powered by CamScanner

ACTIVIDAD #2

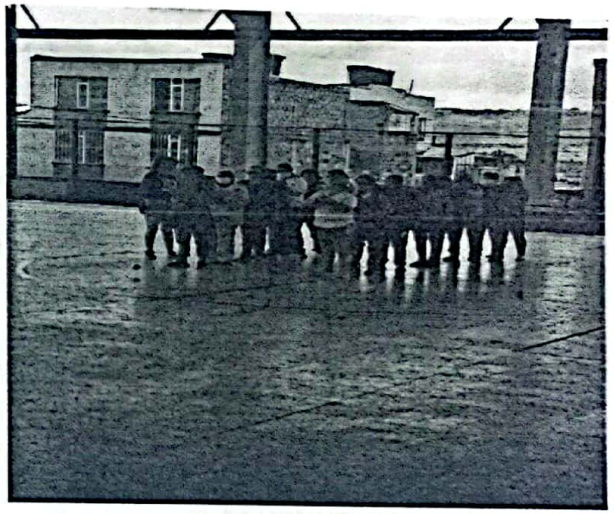


Powered by CamScanner

ACTIVIDAD # 3

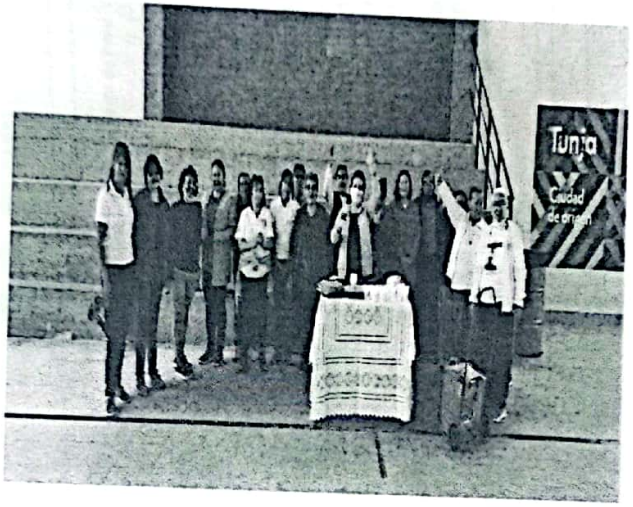


ACTIVIDAD 4



Powered by CamScanner

ACTIVIDAD #9



ACTIVIDAD # 10



Powered by CamScanner

HORA: 9-11 AM	GRUPO: 01 BARRIO ASIS	CLASE Nº 1	TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	FECHA: 18-04-2023	Nº 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 Nº 2	TEMA: FUERZA Y RESISTENCIA ARTICULAR	FECHA:20-04-2023	Nº 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
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		

Powered by CamScanner

HORA: 9-11 AM	GRUPO: 01 BARRIO ASIS	CLASE Nº 3	TEMA: FUNCIÓN COGNITIVA	FECHA 25-04-2023	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 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		

HORA: 9-11 AM	GRUPO: 01 BARRIO ASIS	CLASE Nº 4	TEMA: ESTIMULACIÓN ARTICULAR	FECHA 27-04-2023	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

Powered by CamScanner

FINAL	• Estiramiento Al ritmo de la música se flexiona el cuerpo con el bastón	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA:9-11 AM	GRUPO: 01 BARRIO ASIS	CLASE N° 5	TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA DANZA	FECHA: 02-05-2023	N° 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

FINAL	• Estiramiento Al ritmo de la música se flexiona el cuerpo con el bastón	30
OBSERVACIONES Y OTROS		

HORA:9-11 AM	**GRUPO: 01 BARRIO ASIS**	**CLASE N° 5**	**TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA DANZA**	**FECHA: 02-05-2023**	**N° 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: 04-05-2023	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: 09-05-2023	Nº DEPORTISTAS: 24

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

HORA: 9-11 AM	**GRUPO: 01 BARRIO ASIS**	**CLASE Nº 8**	**TEMA: EJERCICIO Y LA SANA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR**	**FECHA: 11-05-2023**	**Nº DEPORTISTAS: 24**

PROPÓSITO:

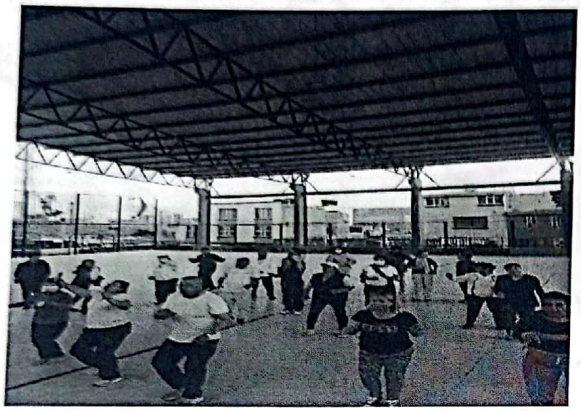
- Músculos sanos y activos gracias a una alimentación balanceada combinada con ejercicio

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
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

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

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL GRUPO:



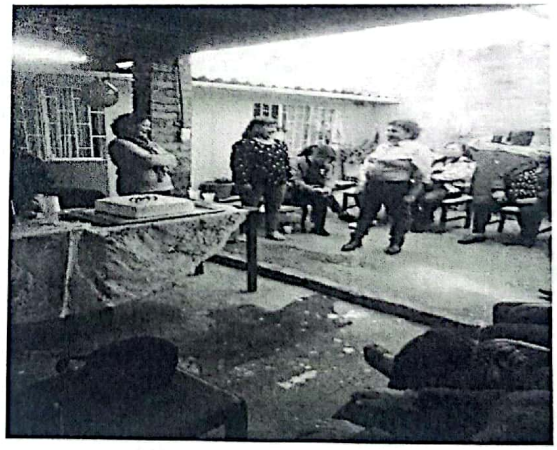
18-04-2023



20-04-2023



27-04-2023



11-05-2023

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: MAYO SECTOR: LUGAR: BARRIO ASIS
GRUPO: 01 DISCIPLINA:

INSTRUCTOR: EDNA MARIVEL GUIO SARMIENTO _CELULAR: 3128761284 _FIJO:

N	NOMBRE Y APELLIDO	No de Documento	DIAS DE TRABAJO 18-4-023	20-4-023	25-4-023	27-4-023	2-5-023	4-5-023	9-5-023	11-5-023	FIRMA
1°	Albestina Sarmiento	41366849	√	√	√	√	√	√	√	√	Albestina Sarmiento
2°	Marlene Gonzalez.	40023650	√	√	√	√	√	√	√	√	Marlene Gonzalez.
3°	Rosa Maria Fonseca	23262234	√	√	√	√	√	√	√	√	Rosa Maria Fonseca
4°	Betty Juarez C	40211443	√	√	√	√	√	√	√	√	Betty Juarez
5°	EDILMA LLANOS	41653213	√	√	√	√	√	√	√	√	EDILMA LLANOS
6°	Leonor Camacho	63283352.	√	√	√	√	√	√	√	√	Leonor Camacho
7°	Doris Cecilia Ruiz	40021205	√	√	√	√	√	√	√	√	Doris C. R.
8°	Custodia Hernández	40023332	√	√	√	√	√	√	√	√	Custodia H.
9°	Dioselina Mañón	40091414	√	√	√	√	√	√	√	√	Diosdina M.
10°	Ana Rosa Fonseca	46570014	√	√	√	√	√	√	√	√	Ana Rosa F.
11°	Irma Carmenza	23274005	√	√	√	√	√	√	√	√	Irma Carmenza
12°	Nidia Durkey L	40053561	√	√	√	√	√	√	√	√	Nidia Durkey L
13°	Maria Teresa Hernandez	23854286	√	√	√	√	√	√	√	√	Maria Teresa H.
14°	BLANCA FELIPA JUNCO	26174424	√	√	√	√	√	√	√	√	Blanca Felipa Junco.

HORARIO DE CLASE 9-11am NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD Blanca Felipa Junco CEDULA 26-17-4-29 DIRECCION Kr 15 N12-16 polideportivo TELEFONO 3005598161 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: CONTROL DE ASISTENCIA	CÓDIGO: FE-F03

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

INSTRUCTOR: EDNA MARIVEL GUIO SARMIENTO _CELULAR: 3123761264 _FIJO: _____

N	NOMBRE Y APELLIDO	No de Documento	DIAS DE TRABAJO 13-4-023	20-4-023	25-4-023	27-4-023	2-5-023	4-5-023	9-5-023	11-5-023	FIRMA
15	Carmen Sepulveda	23274190	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Carmen Sepulveda.
16	Jose Edgar Gonsalez	770.3212	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
17	Rosa Maria Baez	23636930	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Rosa Maria Baez.
18	Isaura Ruiz Vargas	40016324	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Isaura Ruiz.
19	Marlene Gonsalez	40023652.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Marlene Gonsalez
20	Deisy Margarita Rios	23351886	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Deisy M. Rios.
21	olimpia Ordoz P.	23321458	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	olimpia Ordoz
22	Clara Zaray Perez	40023400	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Clara Zaray P.
23	Jaime Barreto	6772251	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
24	Carmen paulina Soler	23251322.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Carmen paulina S.

HORARIO DE CLASE 9-11 am. NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD Blanca Fajardo CEDULA 26-174429 DIRECCION Kra 15 N° 12-16 pol. deportivo TELEFONO 3005598164 FIRMA Blanca Fajardo.

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:19-04-2023-	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	

HORA: 8 a 10 AM	GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE	CLASE Nº 2	TEMA: FUERZA ,RESISTENCIA y ARTICULAR	FECHA:21-04 2023	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	

Powered by CamScanner

HORA: 9 a 10 AM	GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE	CLASE Nº 3	TEMA: FUNCIÓN COGNITIVA	FECHA:26-04-2023	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 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: 28-04-2023	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	

HORA:8 A 10 AM	GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE	CLASE Nº 5	TEMA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA DANZA	FECHA 03-05-2023	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

Powered by CamScanner

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	

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

HORA:8 a 10 AM	GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE	CLASE Nº 7	TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	FECHA 10-05-2023	Nº 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

Powered by CamScanner

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	

HORA: 8 a 10 AM	GRUPO: 02 BARRIO PORTAL DE ORIENTE	CLASE Nº 8	TEMA MARCHA ESTACIONARIA	FECHA: 12-05-2023	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	

Powered by CamScanner

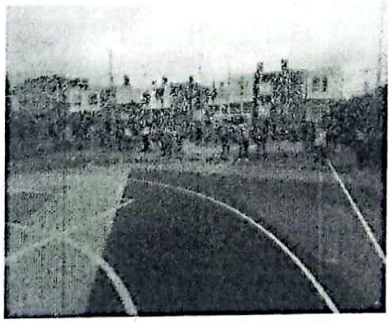
REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL GRUPO:PORTAL DE ORIENTE



19-04-2023



03-05-2023



10-05-2023



12-05-2023

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: MAYO SECTOR O LUGAR: BARRIO PORTAL DE ORIENTE
GRUPO: 02 DISCIPLINA:

INSTRUCTOR: EDNA MARIVEL GUIO SARMIENTO _CELULAR: 3123781284 _FIJO: _____

DIAS DE TRABAJO

N	NOMBRE Y APELLIDO	No de Documento	19-04-023	21-4-23	26-04-23	28-04-23	3-05-023	5-05-023	10-05-023	12-05-023	FIRMA
1	Luz Marina Porras	40027324	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	CONSTANZA LIZARAZO	4156602	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	IRENE Pulido	24324387	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	CONCEPCION ALVAREZ	2381832.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5°	YUDY ZALAZAR	40023541	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6°	Alfonso Merchan	2351321	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7°	Rosa Elvira Merchan	23413263	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	Luz Marina Duarte	51913092	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9°	Maria Salome V	40024353	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	FANY BERNAL	2383928.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11	Ana Catolica	23253328.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12°	Ana Mercedes Rios	2345-7321	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13°	Ana Sofia Monroy	23299243	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14°	Deisy Contado.	23489468.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

HORARIO DE CLASE 8 a 10am Miércoles y viernes NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD VIVIANA AVILA CEDULA 46 38 39 28 DIRECCION Kra 18 N 12-2 TELEFONO 3133423877 FIRMA VIVIANA AVILA.

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: MAYO SECTOR O LUGAR: BARRIO PORTAL DE ORIENTE
GRUPO: 02 DISCIPLINA:

INSTRUCTOR: EDNA MARIVEL GUIO SARMIENTO _CELULAR: 3123769284 _FIJO: _____

N	NOMBRE Y APELLIDO	No de Documento	DIAS DE TRABAJO 19-4-023	21-4-023	25-4-023	2-5-023	3-5-023	5-5-023	10-5-023	12-5-023	FIRMA
15	Vidalia Avila.	46383928	✓	✓	/	✓	/	✓	✓	✓	Vidalia Avila
16	Agueda De Rodriguez	24750082	✓	✓	/	/	/	✓	/	✓	Agueda
17	Elsa Maria Fuente	23388278	/	/	/	/	/	/	/	/	Elsa Maria Fuente
18	Maritza Sepulveda	40024797	/	/	/	/	/	/	/	/	Maritza Sepulveda
19	Clara Cecilia Niño	24338523	/	/	/	/	/	/	/	/	Clara Cecilia Niño

HORARIO DE CLASE 8- 10am Miércoles Viernes NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD Vidalia Avila CEDULA 46383928 DIRECCION Kra 18# 12-2 TELEFONO 3135423877 FIRMA Vidalia Avila

Powered by CamScanner

HORA: 6/30 a 8/30 am	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE N° 1	TEMA: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	FECHA: 17-04-2023	N° 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 N° 2	TEMA: FUERZA Y RESISTENCIA ARTICULAR	FECHA:20-04-2023	N° 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
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		

Powered by CamScanner

HORA: 6/30 a 8/30 am	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE N° 3	TEMA: FUNCIÓN COGNITIVA	FECHA 24-04-2023	N° DEPORTISTAS: 10

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 circulo 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

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 N° 4	TEMA: ESTIMULACIÓN ARTICULAR	FECHA 27-04 - 2023	N° 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 N° 5	TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA DANZA	FECHA 01–05-2023	N° 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
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: 6/30 a 8/30 am	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE Nº 6	TEMA: TRABAJO CON GLOBOS	FECHA:04-05-2023	Nº 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		

HORA: 6/30 a 8/30 am	GRUPO: 03 BARRIO GAITAN	CLASE Nº 7	TEMA: PREVENCION DE CAIDAS	FECHA: 08-05-2023	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

HORA: 6/30 a 8/30 am	**GRUPO: 03 BARRIO GAITAN**	**CLASE Nº 8**	**TEMA: EJERCICIO Y LA SANA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR**	**FECHA: 11-05-2023**	**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

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL GRUPO: GAITAN



17-04-2023



20-04-2023



01-05-2023



15-02-2023

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: MAYO SECTOR O LUGAR: BARRIO GAITAN
GRUPO: 03 DISCIPLINA:

INSTRUCTOR: EDNA MARIVEL GUIO SARMIENTO _CELULAR: 3123761284 _FIJO: _____

DIAS DE TRABAJO

N	NOMBRE Y APELLIDO	No de Documento	1-may-23	2-may-23	3-may-23	4-may-23	5-may-23	8-may-23	9-may-23	10-may-23	11-may-23	12-may-23	15-may-23	FIRMA
1	José William Castellanos	5777821	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	Lidia Esperanza Ruiz	23238421	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	Ana dolores Hernandez	24669250	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	Juan De jesus Cala	6771253	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	Ana Rocio Torres	2580-1321	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	Martha Patricia Chaves	24532882	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	SARA Catanza TIMM	1049648	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	Pablo VIVIANO	1496321	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	Anstides Torres	6756048	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	Flor Mamupaz	33375[illegible]	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

HORARIO DE CLASE Lunes juevES 630-830 NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD Ana Rocio Torres CEDULA 2580132[illegible] DIRECCION
e/12 y 13-12 TELEFONO 3125160466 FIRMA Ana Rocio Torres.

Powered by CamScanner