BOGOTÁ | IDRD

MEMORANDO

Radicado IDRD No. 20235200281423

Bogotá D.C. 05-06-2023

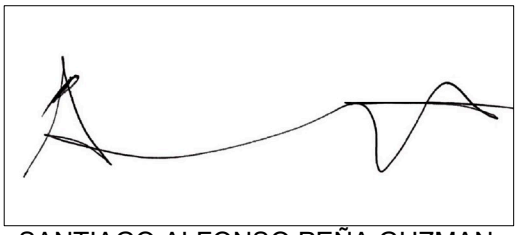
PARA: CAMILO ERNERSTO QUIROGA MORA
Subdirector de Contratación

DE: SUPERVISOR DE CONTRATO

ASUNTO: Remisión informe mensual Mayo
Contrato prestación de servicios CTO-1467-2022
Expediente virtual 2022800701700122E

De manera atenta y como supervisor del contrato de prestación de CTO – 1467-2022, celebrado entre el IDRD y Cárdenas Angelica cuyo OBJETO es Instructor de Deporte para la Vida. Me permito remitir el documento relacionado en el asunto.

Lo anterior con el propósito que repose en el Expediente virtual.



SANTIAGO ALFONSO PEÑA GUZMAN
SUPERVISOR DE CONTRATO E

Anexos: 38 folios
Copia: N/A

Elaboró: Julio Andres Pamplona Llanos – Contratista - Área Recreación
Proyectó: Julio Andres Pamplona Llanos – Contratista - Área Recreación
Proyectó: Santiago Alfonso Peña- Profesional Especializado Grado 6
Revisó: Santiago Alfonso Peña- Profesional Especializado Grado 6
Aprobó: Santiago Alfonso Peña- Profesional Especializado Grado 6

Fecha de firmado: 2023.06.05 12:16:45 COT
Firmado digitalmente desde SGD-Orfeo

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.	5		
FECHA DEL INFORME	**DD**	**MM**	**AAAA**
	30	05	2023

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-1467-2022
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
20228007017001 22E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	1.012.355.831	Registre el número de identificación
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN, PARA REALIZAR LAS SESIONES DE FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA ASIGNADA DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	CINCO (5) MESES	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	$ 12.995.000	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	05 DE ENERO DEL 2023	Registre la fecha de inicio del acta
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	N.A	Registre el tiempo, valor y plazo de la prorroga
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	N.A	Registre para cada suspensión efectuada, las fechas y plazo de la suspensión
FECHA DE TERMINACIÓN	04 DE JUNIO DEL 2023	Registre fecha de terminación establecida luego de las suspensiones y/o prórrogas aprobadas si las hay.
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	DEL 01 DE MAYO AL 31 DE MAYO DEL 2023.	Registre las fechas entre las cuales se reportan las actividades

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

Obligaciones específicas	Actividades, evidencias y ubicación
Obligación No. 1: Promocionar y fomentar el programa Deporte para la Vida y sesiones de entrenamientos deportivos, de acuerdo con las indicaciones, parámetros, horarios, intensidad y lugares según la necesidad del servicio y según los requerimientos establecidos por el IDRD a través del supervisor del contrato.	**AVANCE:** Durante la ejecución del contrato realice la promoción y fomento de actividades deportivas y natación dentro del marco Deporte para la vida, conforme a la necesidad del servicio y las indicaciones del supervisor del contrato. conformando 8 grupos 6 de natación para discapacidad y 2 convencionales en el GYM diurno distribuidos así: Martes y jueves (9:00 a 10:30am) Natación discapacidad. Martes y jueves (10:30 a 12:00am) Natación discapacidad. Martes y jueves (1:00 a 2:30pm) Natación discapacidad. Martes y jueves (2:30 a 4:00pm) Natación discapacidad. Miércoles y viernes (7:00 a 8:00am) GYM diurno. Miércoles y viernes (8:00 a 9:00am) GYM diurno. Miércoles y viernes (9:00 a 10:30am) Natación discapacidad. Miércoles y viernes (10:30 a 12:00am Natación discapacidad. **EVIDENCIA:** Formato Registro Fotográfico y Programación DPV **UBICACIÓN:** Se adjunta en el presente informe
Obligación No. 2: Planear y ejecutar las sesiones de clase programadas de manera presencial o virtual, acorde a las características de los usuarios y al deporte asignado por la coordinación y/o la monitoria, según la necesidad del servicio y conforme al plan pedagógico y los lineamientos administrativos establecidos por el IDRD.	**AVANCE:** Planeé y ejecuté sesiones de clase según el plan pedagógico y los lineamientos administrativos establecidos por el IDRD. Su ejecución la realicé en campo y así mismo se realizó el acompañamiento y control acorde a las características de los usuarios en la modalidad de Natación para discapacidad Y GYM diurno. **EVIDENCIA:** Reporte de grupos atendidos DPV suba mayo de 2023 y soporte plan de clases SIM. **UBICACIÓN:** Se adjunta en el presente informe.
Obligación No. 3: Garantizar a los usuarios el cumplimiento de todas las sesiones programadas en los horarios establecidos conforme al plan pedagógico y guías metodológicas propuestas por el	**AVANCE:** Garantice el cumplimiento de todas las sesiones programadas en los horarios establecidos conforme al plan pedagógico y guías metodológicas propuestas por el IDRD. **EVIDENCIA:** Formato Registro Fotográfico y Programación DPV y el reporte de grupos atendidos DPV suba mayo de 2023 y soporte plan de clases SIM.

IDRD. En caso de presentarse una eventualidad en el escenario se deberá buscar alternativas que permitan el desarrollo de cada una de las sesiones y/o clases.	**UBICACIÓN:** Se adjunta en el presente informe en la obligación No 1 Y 2.
Obligación No. 4: Llevar registro diario de los usuarios en la plataforma SIM o la que se indique y garantizar la recolección de la documentación requerida para la inscripción a cada una de las escuelas, acorde a los lineamientos administrativos establecidos por la coordinación.	**AVANCE:** Durante la ejecución del contrato llevé el registro diario de asistencia de los grupos asignados y solicité documentación requerida para la permanencia en la escuela de natación (certificado médico consentimiento informado y EPS entre otros. **EVIDENCIA:** Soporte asistencia plataforma SIM. **UBICACIÓN:** Se adjunta en el presente informe.
Obligación No. 5: Realizar campañas pedagógicas de promoción de la actividad física, hábitos de vida saludable, así como objetivos de desarrollo sostenible, cuidado del medio ambiente, temas ecológicos relacionados con las actividades deportivas, sensibilizando a los usuarios intervenidos y los grupos asignados, de la misma manera implementar y difundir las medidas de precaución, higiene y bioseguridad para minimizar los riesgos de contagio del Covid – 19.	**AVANCE:** Durante la ejecución del contrato realice campañas pedagógicas de promoción de hábitos de vida saludable con los padres de familia de los usuarios de discapacidad; Socializando la importancia de realizar ejercicios de flexibilidad muscular para mejorar la elongación y postura corporal, la capacidad pulmonar; se solicita que cada día por medio realice estos ejercicios en la casa junto con masajes para mejorar la tensión muscular y espasticidad. **EVIDENCIA:** Formato Propuesta de intervención y acta de reunión del 23 de mayo de 2023 CEFE fontanar. **UBICACIÓN:** Se adjuntan en el presente informe.
Obligación No. 6: Asistir a reuniones técnicas, pedagógicas, mesas de trabajo, programas de capacitación, talleres de inducción, reuniones de coordinación o seguimiento convocadas por las distintas áreas del IDRD. En caso de ser requerido el contratista deberá prestar sus servicios de apoyo en las Áreas o Subdirecciones de la Entidad que sean asignadas y establecidas por el supervisor de contrato.	**AVANCE:** Durante la ejecución del contrato no fui citada a reuniones, capacitaciones, mesas de trabajo, capacitación, talleres de inducción. **EVIDENCIA:** N/A. **UBICACIÓN:** N/A.
Obligación No. 7: Apoyar la organización y realización de las	**AVANCE:** En el mes de mayo no se realizaron eventos ni festivales deportivos que se organizaron en el marco del

actividades relacionadas con el proceso, eventos y festivales deportivos que se organicen en el marco del proyecto, de acuerdo con la programación establecida por el IDRD.	proyecto, de acuerdo con la programación establecida por el IDRD. **EVIDENCIA:** N/A **UBICACIÓN:** N/A
Obligación No. 8: El contratista deberá gestionar las herramientas digitales, tecnologías y/o ofimáticas necesarias para el cumplimiento del objeto y obligaciones del contrato así mismo compartir los eventos que realice la entidad por medio digital o los diferentes medios de difusión, "puede ser redes sociales".	**AVANCE:** Durante la ejecución del contrato gestione la publicidad y herramientas digitales de difusión en grupos de comunidad de actividades de la localidad de suba en los usuarios del curso de natación en discapacidad. Compartí en grupo de WhatsApp la información referente al beneficio del bienestar mental, reducción del estrés, bienestar emocional, autoestima, reducción del conflicto. **EVIDENCIA:** Capturas de pantalla. **UBICACIÓN:** Se adjunta en el presente informe.
Obligación No. 9: Participar en reuniones o eventos distritales, nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato, para apoyar el desarrollo de actividades relacionadas con la misión de la entidad y con su objeto contractual.	**AVANCE:** Durante la ejecución del contrato no fui citada Participar en reuniones o eventos distritales, nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato, para apoyar el desarrollo de actividades relacionadas con la misión de la entidad y con su objeto contractual. **EVIDENCIA:** N/A **UBICACIÓN:** N/A
Declaración: Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.	

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	FAMISANAR	$145.000.00
PAGO APORTES PENSIÓN	COLPENSIONES	$185.600.00
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA	$28.300.00
	TOTAL	$358.900.00

4. ANEXOS (Planilla de pago Seguridad Social, Certificación Cumplimiento Requisitos Tributarios, etc).

Nota: Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.



Firma Contratista

CONCEPTO DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA:

El contratista cumple sus obligaciones sin novedad



VoBo Supervisor del contrato
Nombre: Santiago Alfonso Peña Guzmán
N° de Identificación: 3.172.698
Cargo: Profesional Especializado grado 6

Señores:
INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Ciudad.

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO

(Articulos 330 al 336 del Estatuto Tributario Nacional)

Conozco que de acuerdo con el Inciso 6 del parágrafo 4 del artículo 1 del Decreto 1070 de 2013, el incumplimiento en la obligación de entregar esta información, ante la Entidad contratante, deberá ser informada a la U.A.E. Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales - DIAN, con el fin de que la administración tributaria me imponga las sanciones pertinentes.

De conformidad con la referencia me permito manifestar bajo la gravedad de juramento lo siguiente:

1	Nombre del Contratista					**MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ**					
2	Identificacion	CC	**X**	CE		**Numero**	**1.012.355.831**	**N° contrato**		**IDRD-CTO-1467-2022**	
3	Responsable del impuesto a las ventas							SI		NO	**X**
4	Pertenece al Regimen Simple							SI		NO	**X**
5	Residente en el país (Extranjeros)							SI		NO	**X**
6	Mis ingresos totales en el año gravable 2022, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2022), equivalentes a $53,205,600							SI		NO	**X**

7	**Valor de los aportes obligatorios al Sistema de Seguridad Social correspondiente al 40% de los ingresos recibidos efectivamente en el <u>MES ANTERIOR</u> provenientes del contrato materia de pago sujeto a retención.**				
	Número de planilla	**1054553544**	Fecha de pago	4/05/2023	Valor pagado	$358.900.00
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado $	**$145.000.00**	Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $	**$185.600.00**	
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $	**$28.300.00**	Nota: el valor pagado por ARL no disminuye la base de la retencion en la fuente		

8	**Ingresos no constitutivos de renta, ni de ganancia ocasional mensual**			
	AFC $		Ahorro Voluntario Pensión $	

9	Intereses en créditos de vivienda de habitación. Certificado expedido por la entidad vigilada por la Superfinanciera que indique el valor de los intereses pagados en el año inmediatamente anterior (2022). Indique el o los titulares del crédito de vivienda. Anexo	SI		NO	**X**
10	Pago medicina prepagada o planes complementarios de salud (para el titular, cónyuge y hasta dos hijos) Certificado expedido por la entidad vigilada por la Supersalud que indique el valor pagado en el año inmediatamente anterior (2022). Anexo	SI		NO	**X**

11	**<u>DEPENDIENTES</u>: Certifico bajo gravedad de juramento que las personas claramente identificadas con numero de identificación y vínculo de parentesco, las cuales soporto, tienen dependencia económica de mi.**				
	De acuerdo al Art. 7 de la ley 2277 del 2022 solo se podra deducir hasta un valor mensual de $254.472 por cada dependiente económico, y hasta un máximo de cuatro (4) dependientes. Certifico bajo la gravedad de juramento el numero de dependientes (si no tiene dependientes colocar (0))			**#**	**0**
	a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil de cada uno). Anexo	SI		NO	**X**
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil de cada uno y recibo de pago de matrícula o certificado de pagos expedidos por la entidad aprobada por el ICFES). Anexo	SI		NO	**X**
	c) Hijos en situación de dependencia originada en factores físicos o psicológicos. (entregar registro civil de cada uno y certificado expedido por medicina legal ó EPS). Anexo	SI		NO	**X**
	d) Cónyuge o compañero permanente, en situación de dependencia sea por ausencia de ingresos o ingresos menores a 260 UVT (2022) $9.881.040 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar Certificado de medicina legal ó EPS). Anexo	SI		NO	**X**
	e) Padres y los hermanos por situación de dependencia sea por ausencia de ingresos ó ingresos menores a 260 UVT (2022) $9.881.040 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo	SI		NO	**X**
12	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.	SI		NO	**X**
13	**(OPCIONAL)** Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una retención en la fuente superior a la establecida en el (parágrafo 3 del Artículo 383 ET), la cual será de:	$			

Certifico bajo la gravedad del juramento que los documentos soportes del pago de aportes obligatorios al Sistema de de Seguridad Social en Salud y Pensión corresponde a los ingresos provenientes del contrato materia del pago sujeto a retención.

DECLARO QUE LOS SOPORTES ADJUNTOS NO SERAN PRESENTADOS ANTE OTRA ENTIDAD PARA DEPURACION POR LOS MISMOS CONCEPTOS, RESPETANDO LOS TOPES ESTABLECIDOS EN LA NORMA Y CUALQUIER CAMBIO EN LAS CONDICIONES QUE IMPIDAN SU APLICACION LO NOTIFICARE DE INMEDIATO.

Dada en Bogotá D.C. a los: DD **30** MM **5** AA **2023**

Angelica Cardenas.

FIRMA

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-05-09, 07:58:39 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1054553544

Periodo Cotización: abril de 2023 **Periodo Servicio:** abril de 2023

PAGADO 04/05/2023 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ		
Documento	CC1012355831	**Dirección**	CR 10A #46 - 16
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3203216820
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	SOACHA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1012355831	MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ	59	00																	0	30	30	30	0	(231001) COLFONDOS	$ 1.160.000	$ 185.600	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.160.000	$ 145.000	2,436	$ 1.160.000	$ 28.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900	$ 0	$ 358.900

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!

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

CERTIFICA QUE:

El(La) Señor(a) MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ identificado(a) con CC 1012355831 se encuentra afiliado(a) a la EPS en condición de 1° COTIZANTE.

Fecha de Activación de	22/02/2021
Estado de la Afiliación:	ACTIVO
IPS:	CAFAM CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR
Categoría:	A

La presente certificación se expide a solicitud del(de la) interesado(a) en QUIEN , a los 03 días del mes mayo del 2023 .

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

Observaciones:

NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

Cordialmente,

Fredy Alexander Caicedo Sierra

Director Operaciones Comerciales

EPS FAMISANAR S.A.S.

OBLIGACIÓN No 1

INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN Y DEPORTE
CONSTRUCCIÓN DE COMUNIDADES ACTIVAS Y SALUDABLES
PROGRAMACIÓN DEPORTE PARA LA VIDA

PROGRAMACIÓN DEPORTE PARA LA VIDA SUBA MAYO 2023				
INSTRUCTOR	LOCALIDAD	MODALIDAD DEPORTIVA	PARQUE	DÍAS Y HORARIO
MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ	SUBA	Gimnasio Diurno	CEFE FONTANAR DEL RÍO	MIÉRCOLES Y VIERNES 7:00 A 8:00 AM
MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ	SUBA	Gimnasio Diurno	CEFE FONTANAR DEL RÍO	MIÉRCOLES Y VIERNES 8:00 A 9:00 AM
MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ	SUBA	NATACION DISCAPACIDAD	CEFE FONTANAR DEL RÍO	MARTES Y JUEVES 9:00 A 10:30 AM
				MARTES Y JUEVES 10:30 A 12:00 M
				MARTES Y JUEVES 1:00 A 2:30 PM
				MARTES Y JUEVES 2:30 A 4:00 PM
				MIÉRCOLES Y VIERNES 9:00 A 10:30 AM
				MIERCOLES Y VIERNES DE 10:30 A 12:00 M

REGISTRO FOTOGRÁFICO GRUPOS ATENDIDOS DEL MES DE MAYO DEL 2023

CEFE FONTANAR
GRUPO 1



JUEVES 18 MAYO 2023 DE 9:00 A 10:30 AM

GRUPO 2
CEFE FONTANAR
NATACIÓN



MARTES 23 MAYO 2023 DE 10:30 A 12:00 AM

GRUPO 3
CEFE FONTANAR
NATACIÓN



VIERNES 26 MAYO 2023 DE 9:00 A 10:30 AM

GRUPO 4
CEFE FONTANAR
NATACIÓN



VIERNES 26 MAYO 2023 DE 10:30 A 12:00 AM

GRUPO 5
CEFE FONTANAR

NATACIÓN



MARTES 23 MAYO 2023 DE 1:00 A 2:30 PM

GRUPO 6
CEFE FONTANAR



JUEVES 18 MAYO 2023 DE 2:30 A 4:00 PM

GRUPO 7
CEFE FONTANAR
NATACIÓN



MIERCOLES 10 MAYO 2023 DE 7:00 A 8:00 AM
GRUPO 8
CEFE FONTANAR
NATACIÓN



VIERNES 26 MAYO 2023 DE 8:00 A 9:00 AM

OBLIGACION No 2

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE

CONSTRUCCION DE COMUNIDADES ACTIVAS Y SALUDABLES

PROGRAMACIÓN DEPORTE PARA LA VIDA SUBA MAYO 2023								
INSTRUCTOR	LOCALIDAD	MODALIDAD DEPORTIVA	PARQUE	DÍAS Y HORARIO	MASCULINO	FEMENINO	USUARIOS INSCRITOS	CUPOS DISPONIBLES
MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ	SUBA	NATACION DISCAPACIDAD	CEFE FONTANAR DEL RÍO	MARTES Y JUEVES 9:00 A 10:30 AM	4	1	5	3
				MARTES Y JUEVES 10:30 A 12:00 M	4	3	7	1
				MARTES Y JUEVES 1:00 a 2:30 pm	4	3	7	1
				MARTES Y JUEVES 2:30 a 4:00 pm	3	3	6	2
				MIÉRCOLES Y VIERNES 9:00 A 10:30 AM	5	0	5	3
				MIERCOLES Y VIERNES DE 10:30 A 12:00 M	4	0	4	4
				TOTAL	24	10	34	14
MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ	SUBA	GYM DIURNO	CEFE FONTANAR DEL RÍO	MIÉRCOLES Y VIERNES 7:00 A 8:00 AM	1	5	6	4
				MIÉRCOLES Y VIERNES 8:00 A 9:00 AM	2	5	7	3

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PLAN DIARIO DE CLASE

PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA				**FECHA DE LA SESÍON: 2023-05-23**	**NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS**			***OBJETIVO DE LA CLASE:***	
GRUPO:	**1**	**LOCALIDAD:**		**ESCENARIO:**	FONTANAR DEL RIO	**HORARIO**	**MARTES 09:00:00 10:30:00**	**DEPORTE: NATACIÓN**	***LOGRAR PROPULSIÓN EN POSICIÓN VENTRAL CON MOVIMIENTO DE PIERNA***
								NO. SEMANA: 17	***MANTENIENDO EL CONTROL RESPIRATORIO Y AJUSTE POSTURAL. FORTALECE***
								NO. SESIÓN: 32	***FLOTACIÓN EN DIFERENTES POSICIONES, ÉNFASIS EN POSICIÓN VENTRAL***

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	OBSERVACIONES
INICIAL	CALENTAMIENTO	10	LOS USUARIOS REALIZARAN MOVILIDAD ARTICULAR Y 6 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO.	PISCINA	EL 95% DE LOS USUARIOS ASISTIERON REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUES LOGRANDO CUMPLIR CON EL OBJETIVO DE LA CLASE, SIN EMBARGO SE CONTINÚ LOS ALUMNOS MARÍA JOSÉ Y EDWIN CHÁVEZ FORTALECIENDO LA RESPIRACIÓ CONFIANZA EN EL MEDIO ACUÁTICO.
CENTRAL	PROPULSIÓN EN POSICIÓN VENTRAL CON MOVIMIENTO DE PIERNAS MANTENIENDO EL CONTROL RESPIRATORIO Y AJUSTE POSTURAL. FORTALECER LA FLOTACIÓN EN DIFERENTES POSICIONES, ÉNFASIS EN POSICIÓN VENTRAL.	40	EL USUARIO REALIZARA DESPLZAMIENTOS EN PROPULSION EN UNA DISTANCIA DE 15 MTS, INCIALMENTE CON AYUDA DE ELEMENTOS Y LUEGO SIN LOS MISMOS.	PISCINA, FLOTONES Y TABLAS.	
FINAL	ESTIRAMIENTOS.	10	LOS USUARIOS REALIZARAN EJERCICIOS PARA ESTIRAMIENTOS EN GEMELOS, CUADRICEP, ESPALDA,ABDOMEN, BRAZOS Y CUELLO.	PISCINA, FLOTONES Y TABLAS.	

FIRMA DEL FORMADOR

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PLAN DIARIO DE CLASE

PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA				**FECHA DE LA SESÍON: 2023-05-25**	**NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS**			***OBJETIVO DE LA CLASE:***	
GRUPO:	**2**	**LOCALIDAD:**		**ESCENARIO:**	FONTANAR DEL RIO	**HORARIO**	**JUEVES 10:30:00 12:00:00**	**DEPORTE: NATACIÓN**	***LOGRAR QUE EL NADADOR(A) REALICE DESPLAZAMIENTOS CON MOVIMIENT ALTERNOS DE EXTREMIDADES INFERIORES Y SUPERIORES (VADEO ESTÁTICO AVANCE)***
								NO. SEMANA: 17	
								NO. SESIÓN: 33	

PARTE	**TEMA / CONTENIDOS**	**DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)**	**ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**RECURSOS/ MATERIAL**	**OBSERVACIONES**
INICIAL	MOVIMIENTO ARTICULAR Y CALENTAMIENTO.	10	EL USUARIO REALIZA DIFERENTES EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RECUERDA LO APRENDIDO EN EL TRASCURSO DE LAS CLASES.	NINGUNO	EL 100% DE LOS ALUMNOS ASISTIERON REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUE LOGRANDO CUMPLIR CON EL OBJETIVO DE LA CLASE.
CENTRAL	LOGRAR QUE LOS USUARIOS SE DESPLACE DE 10 A 15 METROS EN AVANCES Y 15 A 20 SEGUNDOS EN VADEO.	40	SE LES INDICARA A LOS USUARIOS LOS EJERCICIOS Y EL RECORRIDO QUE DEN LOGAR AL REALIZAR PERRITO Y AVANCES CON BRAZOS Y PIERNAS.	TABLA	
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS	10	CADA UNO DE LOS USUARIOS SE DISTRIBUIRÁ EN LA PISCINA LOGRANDO TENER UN ESPACIO ADECUADO PARA REALIZAR ESTIRAMIENTOS.	NINGUNO	

FIRMA DEL FORMADOR

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PLAN DIARIO DE CLASE

PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA				**FECHA DE LA SESÍON: 2023-05-26**	**NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS**			***OBJETIVO DE LA CLASE:***	
GRUPO:	**3**	**LOCALIDAD:**		**ESCENARIO:**	FONTANAR DEL RIO	**HORARIO**	**VIERNES 09:00:00 10:30:00**	**DEPORTE: NATACIÓN**	***LOGRAR QUE EL NADADOR(A) REALICE DESPLAZAMIENTOS CON MOVIMIENT ALTERNOS DE EXTREMIDADES INFERIORES Y SUPERIORES (VADEO ESTÁTICO AVANCE)***
								NO. SEMANA: 17	
								NO. SESIÓN: 33	

PARTE	**TEMA / CONTENIDOS**	**DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)**	**ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**RECURSOS/ MATERIAL**	**OBSERVACIONES**
INICIAL	MOVIMIENTO ARTICULAR Y CALENTAMIENTO.	10	EL USUARIO REALIZA DIFERENTES EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RECUERDA LO APRENDIDO EN EL TRASCURSO DE LAS CLASES.	NINGUNO	LOS ALUMNOS ASISTIERON REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUESTOS LOGRA CUMPLIR CON EL OBJETIVO DE LA CLASE.
CENTRAL	LOGRAR QUE LOS USUARIOS SE DESPLACE DE 10 A 15 METROS EN AVANCES Y 15 A 20 SEGUNDOS EN VADEO.	40	SE LES INDICARA A LOS USUARIOS LOS EJERCICIOS Y EL RECORRIDO QUE DEN LOGAR AL REALIZAR PERRITO Y AVANCES CON BRAZOS Y PIERNAS.	TABLA	
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS	10	CADA UNO DE LOS USUARIOS SE DISTRIBUIRÁ EN LA PISCINA LOGRANDO TENER UN ESPACIO ADECUADO PARA REALIZAR ESTIRAMIENTOS.	NINGUNO	

FIRMA DEL FORMADOR

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PLAN DIARIO DE CLASE

PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA					**FECHA DE LA SESÍON: 2023-05-26**	**NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS**			***OBJETIVO DE LA CLASE:***
GRUPO:	**4**	**LOCALIDAD:**		**ESCENARIO:**	FONTANAR DEL RIO	**HORARIO**	**VIERNES 10:30:00 12:00:00**	**DEPORTE: NATACIÓN**	***FORTALECER EN EL NADADOR LA REALIZACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS CO MOVIMIENTOS ALTERNOS DE EXTREMIDADES INFERIORES Y SUPERIORES (VA ESTÁTICO Y DE AVANCE) CON CR***
								NO. SEMANA: 33	
								NO. SESIÓN: 17	

PARTE	**TEMA / CONTENIDOS**	**DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)**	**ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**RECURSOS/ MATERIAL**	**OBSERVACIONES**
INICIAL	CALENTAMIENTO	10	REALIZAR DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS MOVIENDO TODAS LAS ARTICULACIONES	TABLAS	EL 100% DE LOS ALUMNOS ASISTIERON REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUE LOGRANDO CUMPLIR CON EL OBJETIVO DE LA CLASE.
CENTRAL	VADEO ESTÁTICO Y DE AVANCE	40	CADA USUARIO DEBE REALIZAR VADEO ESTÁTICO Y DE AVANCE CON CAMBIOS DE POSICIÓN.	TABLAS	
FINAL	ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA	10	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS	NINGUNO	

FIRMA DEL FORMADOR

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PLAN DIARIO DE CLASE

PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA				**FECHA DE LA SESÍON: 2023-05-25**	**NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS**			***OBJETIVO DE LA CLASE:***	
GRUPO:	**55**	**LOCALIDAD:**		**ESCENARIO:**	FONTANAR DEL RIO	**HORARIO**	**JUEVES 13:00:00 14:30:00**	**DEPORTE: NATACIÓN**	***DESARROLLAR EN EL ALUMNO QUE REALICE DESPLAZAMIENTOS CON MOVIMIE ALTERNOS DE EXTREMIDADES INFERIORES Y SUPERIORES (VADEO ESTÁTICO AVANCE).***
								NO. SEMANA: 17	
								NO. SESIÓN: 10	

PARTE	**TEMA / CONTENIDOS**	**DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)**	**ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**RECURSOS/ MATERIAL**	**OBSERVACIONES**
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	10	CALENTAMIENTO GENERAL Y REPASO DE LO VISTO EN LAS CLASES ANTERIORES	FLOTADORES	EL 100% DE LOS ALUMNOS ASISTIERON REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUE LOGRANDO CUMPLIR CON EL OBJETIVO DE LA CLASE.
CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS CON MOVIMIENTOS ALTERNOS DE EXTREMIDADES INFERIORES Y SUPERIORES	40	EL USUARIO CON AYUDA Y SIN AYUDA DEL ELEMENTO DE FLOTACIÓN REALIZA FLORACIÓN Y MOVIMIENTO DE BRAZOS SIMULTÁNEOS Y ALTERNOS CONSIGUIENDO REALIZAR VADEO Y DESPLAZAMIENTO.	TABLA	
FINAL	VUELTA A LA CALMA	10	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS.	NINGUNO	

FIRMA DEL FORMADOR

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PLAN DIARIO DE CLASE

PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA				**FECHA DE LA SESÍON: 2023-05-25**	**NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS**			***OBJETIVO DE LA CLASE:***
GRUPO:	**66**	**LOCALIDAD:**	**ESCENARIO:**	FONTANAR DEL RIO	**HORARIO**	**JUEVES 14:45:00 16:00:00**	**DEPORTE: NATACIÓN**	***LOGRAR QUE EL NADADOR(A) REALICE DESPLAZAMIENTOS CON MOVIMIENT ALTERNOS DE EXTREMIDADES INFERIORES Y SUPERIORES (VADEO ESTÁTICO AVANCE)***
							NO. SEMANA: 10	
							NO. SESIÓN: 17	

PARTE	**TEMA / CONTENIDOS**	**DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)**	**ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**RECURSOS/ MATERIAL**	**OBSERVACIONES**
INICIAL	MOVIMIENTO ARTICULAR Y CALENTAMIENTO.	10	EL USUARIO REALIZA DIFERENTES EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RECUERDA LO APRENDIDO EN EL TRASCURSO DE LAS CLASES.	NINGUNO	LOS USUARIOS REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUESTOS LOGRANDO CUMPLIR OBJETIVO DE LA CLASE.
CENTRAL	LOGRAR QUE LOS USUARIOS SE DESPLACE DE 10 A 15 METROS EN AVANCES Y 15 A 20 SEGUNDOS EN VADEO.	40	SE LES INDICARA A LOS USUARIOS LOS EJERCICIOS Y EL RECORRIDO QUE DEN LOGAR AL REALIZAR PERRITO Y AVANCES CON BRAZOS Y PIERNAS.	TABLA	
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS	10	CADA UNO DE LOS USUARIOS SE DISTRIBUIRÁ EN LA PISCINA LOGRANDO TENER UN ESPACIO ADECUADO PARA REALIZAR ESTIRAMIENTOS.	NINGUNO	

FIRMA DEL FORMADOR

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PLAN DIARIO DE CLASE

PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA				**FECHA DE LA SESÍON: 2023-05-26**	**NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS**			***OBJETIVO DE LA CLASE:***	
GRUPO:	**10**	**LOCALIDAD:**		**ESCENARIO:**	FONTANAR DEL RIO	**HORARIO**	**VIERNES 07:00:00 08:00:00**	**DEPORTE: NATACIÓN**	***LOGRAR QUE EL USUARIO REALICE UNA SERIE DE EJERCICIOS PARA FORTALEC MUSCULOS CUADRIPSES, GASTRONENIOS, GLUTEOS Y PANTORRILLA.***
								NO. SEMANA: 10	
								NO. SESIÓN: 17	

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	OBSERVACIONES
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO.	15	SE REALIZARAN UNA SERIE DE EJERCICIOS PARA LAS ARTICULACIONES Y MUSCULOS DESDE LOS PIES HASTA LA CABEZA LOGRANDO ACTIVAR EL ORGANISMO.	GYM DIURNO	LOS USUARIOS ASISTIERON, REALIZARON LOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIE MUSCULAR EN EL GYM DIURNO.
CENTRAL	EL USUARIO REALIZARA 3 BLOQUES DE 15 REPETICIONES.	35	REALIZAR 3 BLOQUES DE SENTADILLAS, SUBE Y BAJE EN ESCALERA, DESPLZAMIENTO EN POSICION ENANOS Y EN MAQUINA DE GASTRONEMIOS	MAQUINAS DE GYM DIURNO	
FINAL	ESTIRAMIENTOS.	10	FLEXIBILIDAD Y VUELTA A LA CALMA	GYM DIURNO	

FIRMA DEL FORMADOR

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

PLAN DIARIO DE CLASE

PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA				**FECHA DE LA SESÍON: 2023-05-26**	**NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS**			***OBJETIVO DE LA CLASE:***
GRUPO:	**12**	**LOCALIDAD:**		**ESCENARIO:**	FONTANAR DEL RIO	**HORARIO**	**VIERNES 08:00:00 08:45:00**	**DEPORTE: NATACIÓN**	***DESARROLLAR EN LOS USUARIOS FUERZA ABDOMINAL BAJO, MEDIO Y ALT***
								NO. SEMANA: 10	
								NO. SESIÓN: 17	

PARTE	**TEMA / CONTENIDOS**	**DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)**	**ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**RECURSOS/ MATERIAL**	**OBSERVACIONES**
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO.	10	DIFERENTES EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO.	GYM DIURNO.	LOS USUARIOS ASISTIERON, REALIZARON LOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIE MUSCULAR EN EL GYM DIURNO.
CENTRAL	FUERZA DE ABDOMEN.	40	LOS USUARIOS REALIZARAN 3 BLOQUES DE 6 EJERCICIOS POR 12 REPETICIONES	BANCO, SOPORTE DE BARRAS Y SOPORTE PARA ABDOMINALES	
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO	10	DIFERENTES EJERCICIOS PARA FLEXIBILIDAD.	GYM DIURNO.	

FIRMA DEL FORMADOR

Informe general

Fecha: 2023-05-25

Informe por Asitencia a sesion grupo 1 Natación formador Maria Cardenas

Show 10 entries

Search:

#	Nombre	Asistencia
1	MARIA JOSE HERREÑO ARGUELLO	Asistio
1	RICARDO MAURICIO GUSTAMANTE RODRIGUEZ	Asistio
1	OMAR DARIO CALIFA	Asistio
1	IVAN ANDRES PINILLA	No Asistio
1	EDWIN CHAVES VANEGAS	Asistio

Showing 1 to 5 of 5 entries

Previous 1 Next

Informe general

Fecha: 2023-05-25

Informe por Asitencia a sesion grupo 2 Natación formador Maria Cardenas

Show 10 entries

Search:

#	Nombre	Asistencia
1	JEIN KHATERIN MURCIA RODELO	Asistio
1	JUAN CAMILO QUINTANA	Asistio
1	ANDRES FELIPE FORRERO FORRERO	Asistio
1	CESAR ANDRES GOMEZ LARA	Asistio
1	JULIETH VIVIANA ALVARES	Asistio
1	MIGUEL ANGEL ROJAS	Asistio

Showing 1 to 6 of 6 entries

Previous 1 Next

Informe general

Fecha: 2023-05-26

Informe por Asitencia a sesion grupo 3 Natación formador Maria Cardenas

Show 10 entries

Search:

#	Nombre	Asistencia
1	BRAHIAN ESTEBAN VALLEJO QUINTANA	Asistio
1	daniel alejandro gamboa rojas	Asistio
1	LUIS EDUARDO SIERRA COMBITA	Asistio
1	TOMAS ALENJANDRO CORTES	Asistio
1	CAMILO ANDRES GARZON MENDEZ	Asistio

Showing 1 to 5 of 5 entries

Previous 1 Next

Informe general

Fecha: 2023-05-26

Informe por Asitencia a sesion grupo 4 Natación formador Maria Cardenas

Show 10 entries

Search:

#	Nombre	Asistencia
1	ERIK CAMILO ALARCON MESA	Asistio
1	JEISSON FELIPE VELASQUEZ	Asistio
1	CARLOS ANDRES UMBARILA	Asistio
1	RODRIGO HERNAN DAVILA	Asistio

Showing 1 to 4 of 4 entries

Previous 1 Next

Informe general

Fecha: 2023-05-25

Informe por Asitencia a sesion grupo 55 Natación formador Maria Cardenas

Show 10 entries

Search:

#	Nombre	Asistencia
1	ANGIE TATIANA ROSAS MURILLO	Asistio
1	FABIO ANDRES MONROY	Asistio
1	ANDRES FELIPE ARIAS	Asistio
1	JHONNATAN EDUARDO VELASQUEZ MORENO	Asistio
1	MARYIN ESPITIA NARVAES	Asistio
1	EDGAR FERNANDEZ	Asistio
1	JENNIFER DAYANNA TORRES	Asistio
1	NICOLAS GOMEZ	Asistio

Showing 1 to 8 of 8 entries

Previous 1 Next

Informe general

Fecha: 2023-05-25

Informe por Asitencia a sesion grupo 66 Natación formador Maria Cardenas

Show 10 entries

Search:

#	Nombre	Asistencia
1	HOLMAN YESID PARRA	Asistio
1	JUAN GABRIEL DIAZ	Asistio
1	MARIA CONSUELO RINCON	Asistio
1	JANETH CAROLINA MOYA	Asistio
1	Wilmar Andres Cabrera Romero	Asistio
1	LUCY STELLA CASTRO SANCHEZ	Asistio

Showing 1 to 6 of 6 entries

Previous 1 Next

Informe general

Fecha: 2023-05-26

Informe por Asitencia a sesion grupo 10 Natación formador Maria Cardenas

Show 10 entries

Search:

#	Nombre	Asistencia
1	yenis del carmen julio aldana	Asistio
1	Martha Gomez Contreras	Asistio
1	MARIA ENEIDA MONTAÑEZ TORRES	Asistio
1	ANA MARIA CHAVES	Asistio
1	maria herminda morales naranjo	Asistio
1	Juan Hernando Leon	Asistio

Showing 1 to 6 of 6 entries

Previous 1 Next

Informe general

Fecha: 2023-05-26

Informe por Asitencia a sesion grupo 12 Natación formador Maria Cardenas

Show 10 entries

Search:

#	Nombre	Asistencia
1	Cristian Henao	Asistio
1	DIEGO ALEXANDER BUSTOS	Asistio
1	FLOR ANGELA DIAZ	Asistio
1	MARTHA VALENZUELA	Asistio
1	DORA INES RODRIGUEZ	Asistio
1	Gloria Estela Suarez	Asistio
1	Estela Trujillo	Asistio

Showing 1 to 7 of 7 entries

Previous 1 Next

OBLIGACION No 5

PROMOCIÓN DE LA IMPORTANCIA DE LA ELONGACIÓN MUSCULAR.

PROPUESTA DE INTERVENCION	
TERRITORIO:	**NOMBRE:**
CE.FE. Fontanar del rio – Suba	**María Angélica Cárdenas Suarez**
CONTEXTUALIZACION	**ACTIVIDAD**
Campo de Intervención	**Tipo de Actividad**
Presencial	**G**
Descripción Actividad	**Fecha:23 de mayo del 2023**
Los usuarios practicaron ejercicios de flexibilidad, sentados y de pie en la zona de la piscina, con el fin de lograr mayor elongacion en los musculos del tren inferior y superior. En el tiempo que se realizo el ejercicio se les indico que mantuvieran una buena postura, control respiratorio e hidratacion.	
Impacto Deseado	
Que los usuarios realicen cotidianamente ejercicios que impliquen mejoral la flexibilidad, postura del cuerpo ya que por la condicion de discapacidad van adquiriendo posturas inadecuadas y perdida de la elongacion muscular por contracion o estasticidad muscular; se recomienda que al iniciar la serie de ejercicios realicen movilidad articular, ejercicios de calentamiento y al final flexibilidad.	

Si no maneja consecutivo coloque N.A.	COMITÉ/REUNIÓN: CUIDADORES Y USUARIOS DE DISCAPACIDAD	DD	MM	AA
ACTA No. 5		23	5	2023

LUGAR:	CEFE FONTANAR	**HORA DE INICIO:**	8::40 a. m.	**HORA FIN:**	9:10 AM

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA
ANGELICA CARDENAS	INSTRUCTORA DISCAPACIDAD	DEPORTES

ORDEN DEL DIA

1. Bienvenida y saludo.	4. Compromisos
2. Importancia de realizar ejercicios de flexibilidad, elongacion muscular.	
3. Recomendaciones.	

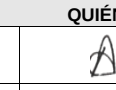
TEMAS TRATADOS

Bienvenida y saludo.
Los usuarios practicaron ejercicios de flexibilidad, sentados y de pie en la zona de la piscina, con el fin de lograr mayor elongacion en los musculos del tren inferior y superior. En el tiempo que se realizo el ejercicio se les indico que mantuvieran una buena postura, control respiratorio e hidratacion.
Que los usuarios realicen cotidianamente ejercicios que impliquen mejorar la flexibilidad, postura del cuerpo ya que por la condicion de discapacidad van adquiriendo posturas inadecuadas y van perdiendo estas habilidades; se recomienda que al iniciar la serie de ejercicios realicen movilidad articular, ejercicios de calentamiento y al final flexibilidad.

TEMAS TRATADOS

COMPROMISOS		
TEMA	**RESPONSABLE**	**FECHA LÍMITE** PARA SU REALIZACIÓN
Cada usuario debe realizar en casa ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento muscular.	usuario	En el trascurrir de las clases
En casa con el apoyo de un familiar se recomienda que sigan las indicaciones de como realizar un masaje para soltar y relajar los musculos de todo el cuepo, luego realizarlo al usuario utilizando un sitio idoneo y un aceite para suavisar y permitir mayor delizamiento en los musculos.	Padres de familia de los usuarios	En el trascurrir de las clases
EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA REUNIÓN		
¿Se logró el objetivo?	**SI** [X]	**NO** [ ]
Observaciones		

Siendo las _____ se da por terminado el comité/reunión, en constancia firman:

PRESIDENTE / DELEGADO / JEFE DEPENDENCIA / QUIÉN CONVOCA		**SECRETARIO (S)** Si en la reunión no se maneja esta delegación coloque N.A.		
FIRMA		**FIRMA**		
NOMBRE	Maria Angelica Cardenas	**NOMBRE**		
CARGO	Instructor deportivo	**CARGO**		

NOMBRE COMPLETO DE QUIÉN ELABORA EL ACTA:	MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ

BOGOTÁ

LISTADO DE ASISTENCIA / REGISTRO DE DIVULGACIÓN

EVENTO: Informativa Importancia de la Elaboración Muscular FECHA: 23/05/2023

HORA INICIAL 8:40 Am HORA FINAL 9:10 Am LUGAR CEFE FONTANAR DEL RIO

No.	NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
					ENTIDAD	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO
1	Omar - Nancy Rodriguez	Acudiente		Nancy R		narroco@hotmail.com	3165944
2	Ricardo - Martha Rojas	Acudiente		Martha Rojas		j.r.b.b@outbook.com	3237
3	María José Herreño	usuario		María José			3123484
4	Marígladys Herreño	Acudiente		Mare			3123
5	Yaira Yuliana Forero	acudiente		Yaira		Foreroyaira@yahoo.com	3252
6	Sonia Lara	acudiente.		Sonia.		Sonialara1730@gmail.com	3124255
7	Cesar Adres Gomez Lara.	acudiente		Cesar		Sonialara1730@gmail.com	3124255
8	Daniel Alejandro Cuesta Rojas	usuario		Daniel		LU2.mrojas2J@gmail	3204
9	Luz maña Rojas	acudiente		Luz M Rojas		luz.m.rojas25@gmail	3204
10	Camilo Andres Cabrera	Usuario		Camilo		Camilomarinabarbo2014@gmail	3194
11	Sor M. Mendez V.	acudiente		Mendez		Sorbarrientos2014@gmail	3174
12	Tomas Alejandro Cortes Mora	Usuario		Sandra Cortes		Sandra Patricia Cm@hotmail.com	3017
13	Sandra Patricia Cortes Mora	acudiente		Sandra		Sandrapatricacm@hotmail.com	3017
14	Brayan Stiven Valleja	Usuario		Brayan		marchis.122@hotmail.es	3118
15	Yeni Marcela Quintero	Acudiente		Marcela		marchis.122@hotmail.es	3118
16	Luis Eduardo Sierra Combita	usuario		MARCELA CACERES		marluna1523@hotmail.com	320256
17	Marlen Caceres Combita	Acudiente		MARLEN CACERES		marluna1523@hotmail.com	320256
18							

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del Instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: https://www.idrd.gov.co/politicas-seguridad-y-proteccion-datos

GESTIÓN DOCUMENTAL

Powered by CamScanner

OBLIGACIÓN No 8

REGISTRO FOTOGRAFICO HERRAMIENTAS DE DIFUCION EN EL MES DE MAYO DE 2022



BENEFICIOS DEL BIENESTAR MENTAL

PERSONA MAYOR

