IDERF	**INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS**	**Código: FOR-GCO-18**
		Versión: 02
		Página 1 de 5

1. DATOS DEL INFORME			
Periodo reportado del	1/05/2023	Al	31/05/2023
Informe número:	04 de 08		
Fecha presentación informe	01/06/2023		

2. DATOS GENERALES DEL CONTRATO			
Nombres y apellidos del contratista:	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS		
Número de identificación	1.069.751.914 de Fusagasugá.		
Fecha de acta de inicio:	15/02/2023	Numero de contrato:	CPSP 2023-045
Fecha de suscripción del contrato:	14/02/2023	Fecha de finalización contrato:	14/09/2023
Plazo de ejecución:	SIETE (07) MESES		
Objeto del contrato:	PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF.		
Dependencia:	OFICINA MISIONAL		
Supervisor del contrato:	GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES		
Número del CDP:	2023000053	Número del RP:	2023000052
Valor contrato	DOCE MILLONES DOCEMIL PESOS ($12.012.000,00) M/CTE. INCLUYEIMPUESTOS DE LEY.		
Forma de pago	Un primer pago proporcional a los días ejecutados en el mes de FEBRERO contados a partir de la firma del acta de inicio; seis pagos parciales correspondiente a mensualidades vencidas por la suma de UN MILLÓN SETECIENTOS DIECISÉIS MIL PESOS M/cte. ($1.716.000) y c) Un último pago pago proporcional a los días ejecutados en el mes de septiembre		

2.1 EN CASO DE ADICION Y/O PRORROGA DILIGENCIE							
Tiempo de prorrogaNo.1			Nueva fecha de finalización contrato:				
Nuevo plazo ejecucion.							
Número del CDP:			Número del RP:				
Valor adición (si aplica)							
Nuevo valor contrato (si aplica)							
Periodo reportado del		Al		Informe número:		de	

3. INFORMACIÓN DE PAGO			
VALOR CONTRATO		$12.012.000	
# PAGO PARCIAL	SALDO CONTRATO	PAGO PARCIAL VALOR	NUEVO SALDO
1	$ 12.012.000	$800.800	$11.211.200
2	$ 11.211.200	$1.716.000	$ 9.495.200
3	$ 9.495.200	$1.716.000	$ 7.779.200
4	$ 7.779.200	$ 1.716.000	$ 6.063.200

3.1 EN CASO DE ADICIÓN Y/O PRORROGA DILIGENCIE			
ADICION No.	SALDO ANTERIOR	VALOR ADICION	NUEVO SALDO

INFORMACIÓN DE PAGO			
# PAGO PARCIAL	SALDO CONTRATO	PAGO PARCIAL VALOR	NUEVO SALDO

4. INFORMACIÓN BANCARIA					
BANCO	DAVIVIENDA	# CUENTA:	0550488400904 246	TIPO DE CUENTA:	AHORROS

5. ESTADO FISICO

Hasta la fecha 31/05/2023 el contrato de PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF. No. CPSP 2023-045, presenta una ejecución del 49.5 % contra una programada del 100%.

6. ACTIVIDADES Y DESARROLLO

ITEM 1	Fuente verificación: cronograma de actividades, fotografías

ACTIVIDAD REFERENCIADA 1:

Planear y ejecutar un cronograma de actividades de mejoramiento de la condición física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, dirigido a la población Fusagasugueña, donde se ejecute mínimo una actividad masiva mensual; Si para su desarrollo requiere de algún apoyo, este deberá ser acordado y aprobado por su supervisor, con un mínimo de 15 días calendario, al finalizar la actividad deberá presentar el debido informe con soportes.

ACCIONES REALIZADAS: Para el mes de mayo se continuó ejecutando el cronograma y se realizaron las diferentes sesiones de actividad física en los barrios Santa Anita, Leydi Celeste, Ciudad Jardín, Chinauta y Llano Largo, en donde se llevaron a cabo actividades y clases de actividad física, enfocándonos en el acondicionamiento físico y la fuerza, tomándolo como objetivo principal.

Junto al grupo de actividad física se realizó las actividades programadas en el cronograma previamente establecido, con el fin de ejecutarse mensualmente en los escenarios del municipio de Fusagasugá, también se llegó al acuerdo de actividades con temáticas específicas como lo son eventos de baile y canto en donde cada instructor estará a cargo de realizar una actividad mensual.

Los días 11,12,13 de mayo se realizó el apoyo por parte del IDERF a la clásica nacional de ciclismo la cual fue ejecutada por las principales vías del municipio y el municipio de Sibaté Cundinamarca. Para el día 31 de mayo se tenía programada la realización del evento día mundial del desafío solicitando permisos y elementos para la realización de este, pero se canceló debido a eventos externos.

ITEM 2	Fuente verificación: fotografías

ACTIVIDAD REFERENCIADA 2: Atender los grupos de usuarios asignados, de acuerdo con las indicaciones, parámetros, cronograma de actividades, intensidad horaria, lugares y demás requerimientos establecidos por el IDERF a través del supervisor del contrato y según acuerdo con la comunidad, el instructor no podrá cambiar el compromiso sin previo aviso y autorización de la supervisión.

ACCIONES REALIZADAS: para el mes de mayo de 2023 se realizaron sesiones de actividad física en cada uno de los barrios asignados, santa Anita, llano largo, Leidy celeste, Ciudad Jardín y Chinauta, llevando a cabo ejercicios específicos con elementos de acompañamiento como la pelota, el aro, las pesas y la colchoneta. Se realizaron clases de rumba aeróbica una vez por semana con el fin de incentivar a la población para que se vinculen a los grupos de actividad física en cada uno de los barrios.

IDERF	INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	Código: FOR-GCO-18
		Versión: 02
		Página 3 de 5

ITEM 3	Fuente verificación: fotografías, planeaciones

ACTIVIDAD REFERENCIADA 3: Planear las sesiones de clases y/o actividades a desarrollar teniendo en cuenta los parámetros establecidos dentro del programa.

ACCIONES REALIZADAS: De acuerdo con la programación mensual en el mes de mayo de 2023 se realizaron y ejecutaron las planeaciones en cada una de las comunidades con los parámetros establecidos. objetivo, fase inicial, fase central y fase final acorde a las capacidades de los beneficiarios y al cronograma de actividades establecido.

ITEM 4	Fuente verificación: fotografías, listado de asistencia

ACTIVIDAD REFERENCIADA 4: Apoyar y realizar el proceso de inscripción ante el IDERF de los grupos designados y mantener un control de asistencia en cada sesión de clase y actividad realizada de la población beneficiada. Debe garantizar la cantidad mínima de inscritos presentando reporte mensual de participantes activos durante la clase o actividad según referencia con la base de datos del IDERF.

ACCIONES REALIZADAS: Se desarrollo una metodología para apoyar el proceso de inscripción la cual fue entregar una copia del formulario, para que se le facilitará a cada uno de los integrantes la renovación de inscripción al programa, y cada clase se tomó evidencia fotográfica de la asistencia de cada uno de los participantes de los grupos con el fin de llevar un control sobre la población. Y se tiene un consolidado de asistentes de cada grupo. Llano largo 76, Leidy celeste 92, Chinauta 34, Santa Anita 59 y ciudad jardín 34.los cuales participan activamente en cada uno de los grupos.

ITEM 5	Fuente verificación: fotografías

ACTIVIDAD REFERENCIADA 5: Participar y apoyar activamente en la convocatoria y organización de los encuentros de actividad física, recreación y deporte que lidere el Instituto y el proyecto "Muévete con la Fuerza de la Gente". Además, realizar apoyo técnico y/o logístico, en el desarrollo de los juegos Intercolegiados, escolares, comunales, clásica de ciclismo, carrera atlética, ciclovía y copa ciudad jardín, entre otros.

ACCIONES REALIZADAS: el día 8 de mayo se realizó el acompañamiento en modo caminata desde el estadio municipal hasta el parque principal con el fin de conocer la radicación del (POT) en donde participaron los grupos de actividad física, policía, población y colegios del municipio de Fusagasugá. Los días 11,12,13 de mayo se realizó el apoyo por parte del IDERF a la clásica nacional de ciclismo la cual fue ejecutada por las principales vías del municipio y el municipio de Sibaté Cundinamarca. En el municipio de Fusagasugá me correspondió apoyar el evento el primer en el conjunto contigo con todo el segundo día en la calle 1ra con carrera 1ra y el sábado 13 en la calle 18 con carrera 8va en el horario de 6 am a 11 am los tres días, en donde todo transcurrió con total normalidad.

ITEM 6	Fuente verificación: N/A

ACTIVIDAD REFERENCIADA 6: Asistir en representación del IDERF a las reuniones o comités que le sean designados por el supervisor; diligenciar las matrices, formatos e informes que sean solicitados.

ACCIONES REALIZADAS: En el mes de mayo de 2023 no se realizaron acompañamientos a reuniones por parte del IDERF, pero estoy presto a cumplir con la obligación cuando sea solicitado por parte del instituto

ITEM 7	Fuente verificación: fotografías, veedor comunitario

ACTIVIDAD REFERENCIADA 7: Presentarse mínimo 15 minutos antes de iniciar cada clase y/o actividad con los implementos para la realización de sus actividades, en el lugar asignado.

ACCIONES REALIZADAS: se brindó un buen servicio en cuanto a la realización de sesiones de actividad física y la puntualidad se llego a un acuerdo con cada uno de los barrios en donde se iniciaria las sesiones sobre la hora acordada, con el fin de que todos los participantes lleguen a tiempo. En el lugar donde se ejecutan las sesiones se llega 10 minutos antes para darle apertura al escenario deportivo y recibir la comunidad, se verifico material e implementos necesarios para realizar una sesión óptima de acuerdo con lo programado.

ITEM 8	Fuente verificación: N/A
ACTIVIDAD REFERENCIADA 8: Acompañar en representación del IDERF a las delegaciones deportivas, recreativas y de actividad física que participen en los eventos y competencias que se realicen fuera del municipio de Fusagasugá y sean designadas por el supervisor.	
ACCIONES REALIZADAS: en el mes de mayo de 2023 no se requirió del servicio de acompañamiento, pero estoy en disposición de cualquier requerimiento por parte de la entidad IDERF.	
ITEM 9	Fuente verificación: fotografías
ACTIVIDAD REFERENCIADA 9: El contratista se compromete a cuidar y hacer un buen uso de los bienes entregados para la ejecución y el desarrollo del objeto contractual, aplicando las mejores prácticas de uso e higiene, además de devolver al finalizar el contrato en las condiciones y características entregadas con conformidad con los procedimientos establecidos, para el trámite de la paz y salvo.	
ACCIONES REALIZADAS: El dia 11 de mayo se hizo entrega del nuevo uniforme por parte del IDERF (pantalón, camisa, chaqueta) el cual porte en las diferentes sesiones de clase o eventos que se requieran, cuidándolo y dándole un buen uso, no se solicitó materiales en el mes de mayo ya que la población cuenta con sus propios elementos de trabajo.	
ITEM 10	Fuente verificación: Coordinador de escuelas
ACTIVIDAD REFERENCIADA 10: Mantener una permanente, efectiva y oportuna comunicación siguiendo el conducto regular.	
ACCIONES REALIZADAS: Se informó y se mantuvo comunicación con el coordinador para informar horarios de las sesiones de clase, informando los horarios establecidos para el mes de mayo de 2023, todo se realizó por medio de vía Telefónica y mensajes de WhatsApp.	
ITEM 11	Fuente verificación: fotografías
ACTIVIDAD REFERENCIADA 11: Asistir a las reuniones programadas por el IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS: En el mes participe en las reuniones en las siguientes fechas:3,5,17,23 y 24 de mayo del 2023. 3 de mayo de 2023 reunión socializada con el director del IDERF el acompañamiento de los grupos de actividad física para la entrega del POT. -5 de mayo de 2023: Reunión con todo el personal del IDERF con el fin de celebrar los 28 años del instituto y la socialización de la ejecución de la clásica de ciclismo nacional la cual se realizó el 11,12,13 de mayo -17 de mayo de 2023: reunión con el director del IDERF socializando la clásica de ciclismo y con el grupo de trabajo socializando los eventos para el mes de junio. -23 de mayo de 2023: reunión de los instructores del programa actividad física con el fin de socializar y dividir asignaciones con respecto al evento masivo día mundial del desafío. -24 de mayo de 2023: entrega y corrección del informe mensual junto al coordinador del programa a las 11 am en el coliseo de futsal en el barrio coburgo.	
ITEM 12	Fuente verificación: Informe radicado, Coordinador
ACTIVIDAD REFERENCIADA 12: Presentar mensualmente un informe de las Actividades masivas realizadas en cumplimiento del objeto del presente contrato, con sus respectivas evidencias.	
ACCIONES REALIZADAS: El informe se radico durante las fechas establecidas en el mes de mayo de 2023 con sus respectivas evidencias fotográficas.	
ITEM 13	Fuente verificación: fotografías
ACTIVIDAD REFERENCIADA 13: Radicar mensualmente el informe de actividades ante el supervisor del contrato, durante los primeros diez (10) días calendario al vencimiento de cada periodo, de conformidad con la forma de pago establecida; y realizar las publicaciones de los documentos en el Portal Único de Contratación (SECOP II), según corresponda.	

IDERF	INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	Código: FOR-GCO-18
		Versión: 02
		Página 5 de 5

ACCIONES REALIZADAS: El informe se radico durante las fechas establecidas, y se realizó el respectivo trámite de la cuenta ante el SECOP II.

ITEM 14	Fuente verificación: fotografías

ACTIVIDAD REFERENCIADA 14: Todas las demás actividades inherentes a la naturaleza, objeto y/o ejecución del contrato y las que sean identificadas como necesidad del servicio por parte del supervisor del programa o dirección.

ACCIONES REALIZADAS: el día 6 de mayo se realizó el apoyo de rumba aeróbica dirigida en horas de la tarde en la cámara de comercio de Fusagasugá en donde participaron 15 personas llevando a cabo el evento con normalidad.
el día 8 de mayo se realizó el acompañamiento en modo caminata desde el estadio municipal hasta el parque principal con el fin de conocer la radicación del (POT) en donde participaron los grupos de actividad física, policía, población y colegios del municipio de Fusagasugá.

Yo, Brayam Aidenaur Asprilla Torrijos, identificado con la cédula de ciudadanía número 1.069.751.914 de Fusagasugá, certifico bajo la gravedad de juramento:

Que en cumplimiento del Decreto No. 1070 del 28 de mayo de 2013, Artículo 3 "Contribuciones al Sistema General de Seguridad Social. De acuerdo con lo previsto en el artículo 26 de la ley 1393 de 2010 y el artículo 108 del Estatuto Tributario, la disminución de la base de retención para las personas naturales residentes cuyos ingresos no provengan de una relación laboral, o legal y reglamentaria, por concepto de contribuciones al Sistema General de Seguridad Social, pertenezcan o no a la categoría de empleados, estará condicionada a su pago en debida forma, para lo cual se adjuntará a la respectiva factura o documento equivalente copia de la planilla o documento de pago". Los documentos soporte de pago de aportes obligatorios del Sistema General de Seguridad en Salud. Pensiones y Riesgos Laborales, efectuados durante el mes de abril corresponden a los ingresos provenientes del contrato número CPSP 2023-045 de acuerdo con el siguiente detalle.

No. De pago	Numero de planilla – NO PIN	Fecha de pago	EPS	AFP	ARL	TOTAL
1	CERTIFICADO DE AFILIACION					
2	1053332565	11/02/2023	$145.000	$185.600	$0	$ 330.600
	1053536743	21/03/2023	$0	$0	$12.200	$12.200
3	1053536862	11/04/2023	$ 145.000	$185.600	$12.200	$342.800
4	1054019935	19/05/2023	$145.000	$185.600	$12.200	$342.800

Dada en Fusagasugá - Cundinamarca a los 01/06/2023

FIRMA	Brayam Asprilla Torrijos
NOMBRE	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS
CÉDULA	C.C No 1.069.751.914 DE FUSAGASUGA
CARGO	CONTRATISTA

IDERF	EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS	Código: FOR-GCO-34
		Versión: 01
		Página 1 de 2

MES: MAYO	CONTRATISTA: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS
DESCRIPCIÓN	NUMERO DE CONTRATO: CPSP 2023-045

OBLIGACIONES : 1 - 4

Verificación sesiones de clase

FECHA 1 AL 31 DE MAYO 2023



OBLIGACIONES :

5. Caminata apoyando el POT, clásica nacional de ciclismo

Fecha: 8,11,12,13 de MAYO 2023



OBLIGACIÓN:

IDERF	EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS	Código: FOR-GCO-34
		Versión: 01
		Página 2 de 2

11 Reuniones generales equipo de trabajo Fecha:5,17,23 de MAYO	

Fusagasugá - Cundinamarca a los 01/06/2023

FIRMA	Brayam Asprilla Torrijos
NOMBRE	BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS
CÉDULA	C.C No 1.069751.914 DE FUSAGASUGA
CARGO	CONTRATISTA

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	LLANO LARGO
FECHA:	3,4,5,8,10,15,DE MAYO DE 2023	LUGAR:	POLIDEPORTIVO DE LLANO LARGO
OBJETIVO:	Mantener la condición fisica para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	NOMBRE:
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	TELEFONO:
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes	40min	
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de	10min	
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren superior	1h	NOMBRE:
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	TELEFONO:
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos	40min	
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10min	
[illegible]	1 h	
F.INICIAL Calentamiento movilidad articular ejercicio de calentamiento	10 min	
F.CENTRAL se realizara ejercicios de trote incrementando intensidad cardiaca con el fin de realizar una buena actividad de cardio.	40 min	
se realizara clase de cardio box con el fin de involucrar todos los grupos musculares		
F.FINAL se realizaran movimientos articulares y ejercicios de relajacion para el regreso a la calma de cada uno de los	10min	
integrantes		

Brayam Asprilla T.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	**PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA**	**Código: FOR-GRA-06** **Versión:0** **Pagina 1 de 1**

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	LLANO LARGO
FECHA:	17,18,19,22,24,24,26,29,31DE MAYO DE 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO DE LLANO LARGO
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento.	10 min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes	40min	
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal con ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de	10min	
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion optima de salud.		
Fortalecimiento de tren superior (elemento baston o palo de escoba)	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos	40min	
musculares , estos ejercicios que se proponen van de tren inferior a superiorutilizando distintos elementos		
Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10min	**NOMBRE:**
Trabajo de cardio	1 h	**TELEFONO:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos	40min	
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular	10min	
Fortalecimiento de tren inferior (elemento banda elastica)	1h	
F.INICIAL se resivira el grupo se realizaran estiramientos y ejercicios especificos activando piernas, tobillos y pies	10min	
F.CENTRAL se realizara una caminata alrededor del barrio haciendo estaciones didacticas involucrando actividad fisica	40min	
F.FINAL realizaremos ejercicios de vuelta a la calma y estiramientos especificos	10min	

Brayam Asprilla T.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

	LISTA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GFD-01 Versión 0 Página 1 de 1

ESCUELA DEPORTIVA: LLANO CARGO | INSTRUCTOR: MAYRAM ASPRILLA

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO MAYOR

Nº	NOMBRE	EDAD	MAYO																													TOTAL DIAS ASISTENCIA
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	MARTHA SUSANA SALAMANCA DE CADENA	68	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	
2	MERCEDES PALACIOS ROJAS	79	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
3	ELVIRA INES PALACIOS ROJAS	73	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
4	MARIA MERCEDES ABELLO GONZALEZ	72	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
5	CLARA INES RIVERA PINZON	62	X	X	X			X		X	X	O					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	15
6	MARTHA LUCIA LAURELLA RAMIREZ	68	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
7	LUZ STELLA MARTINEZ CINCIGO	65	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
8	LUZ ELIDA SAAVEDRA PEÑA	66	X	X	X			X		X	X	O					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	15
9	EARLY AMPARO SAAVEDRA PEÑA	53	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	16
10	ALCIRA HELEN NOVOA DE PARDO	71	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
11	MIRIANVITA MORENO DE VEGA	80	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		O	X	X	15
12	LIZ HELENA GUTIERREZ MANTILLA	65	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
13	OLGA LUCIA LADINO	63	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
14	MARTHA CECILIA GONZALEZ DE PAEZ	70	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
15	MARIA ALCIRA LOPEZ TIQUE	54	X	X	X			X		X	O	X					X	X	X				X	X	X			X		O	O	X	17
16	ANA CLAUDIA ACERO CASTELLO	50	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
17	MARIA ANTONIA LOPEZ DE RAMIREZ	75	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	16
18	MARIA EUNICE CHITIVA MOLINA	59	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
19	ROSA DELIA FARFAN RUIZ	74	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	16
20	BLANCA LUZ PEÑA ACUÑA	78	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
21	MARIA HERSILIA VERGARA CASTAÑEDA	65	X	X	X			X		X	X	O					X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	15
22	ROSAURA GOMEZ DE MENDEZ	76	X	X	X			X		O	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	15
23	ROSA ALBA SUA GARCIA	63	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
24	ABDOMINA ROMERO VEGA	75	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	O	X			X		X	X	O	15
25	ANA ROSA LARA DE OLARTE	66	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
26	NURY MARIA GARCIA DE SEGURA	74	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	16
27	LUZ MARINA PATARROYO DE ORTIZ	66	X	X	X			X		O	O	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	14
28	LUIS ALBERTO SEGURA PARRAGA	77	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	O	16
29	MARIA ELVIA GOMEZ VDA DE CUEVA	77	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	O	X			X		X	O	O	14
30	ANA CARMENZA BELTRAN	70	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	O			X		X	X	X	15
31	MYRIAM CONSUELO ORATE FLOREZ	54	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	O	X			X		X	X	X	15
32	ROSA SMITH SUAREZ PINZON	68	X	X	X			X		O	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	15
33	DONIA SUAREZ DE MIRANDA	72	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				O	O	X			X		X	O	X	13
34	MARIA CENELIA BEDOYA LUNA	76	X	X	X			X		X	O	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	15
35	ALICIA ROBERTO RAMIREZ	68	X	X	X			X		X	X	O					X	X	X				O	X	X			X		X	X	X	14
36	JOSE ORLANDO PULIDO ROJAS	70	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	O	X	15
37	BLANCA NELLY PARADA DE PULIDO	73	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				O	X	X			X		X	X	X	15
38	GLORIA INES MORENO RAMIREZ	70	X	X	X			X		X	X	O					X	X	X				X	X	X			X		X	O	X	14
39	RAUL NAVARRETE BARRERA	72	X	X	X			X		X	O	X					X	X	X				O	X	X			X		X	X	O	14
40	ANA GRACIELA SANABRIA DE BEJARANO	73	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
41	ROSA MARIA MALAVER ALVAREZ	57	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				O	X	X			X		X	X	O	15
42	NUBIA MIRYAM GONZALEZ	72	X	X	X			X		X	O	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	15
43	MARIA DEL ROSARIO GARCIA DE APARICIO	76	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		O	X	X	15
44	MARIA ELENA DOMINGUEZ PATIÑO	68	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	O	X	15
45	MARIA ESPERANZA GARCIA	64	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				O	X	X			X		X	X	X	15
46	CLARA INES ROJAS ROJAS	61	X	X	X			X		X	O	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	15
47	DORA MARIA HERNANDEZ RAMIREZ	83	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				O	X	X			X		X	O	X	14
48	DORIS RAQUEL CASTILLANOS VASQUEZ	73	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
49	GRACIELA CAMARGO RODRIGUEZ	70	X	X	X			X		X	O	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	15
50	ANA JULIA BELTRAN DIAZ	80	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				O	X	X			X		X	X	X	15
51	AMPARO GOMEZ ORTIZ	69	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	O			X		X	X	X	15
52	MARIA LEONISA MORA DE GOMEZ	80	X	X	X			X		X	O	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	15
53	ROSA HELENA GONZALEZ MONTOYA	69	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	O			X		X	X	X	15
54	SANDRA PATRICIA CASTELLANOS ROMERO	44	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
55	HELDA YANIRA SANDOVAL DE SANDOVAL	68	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	O			X		X	X	X	15
56	MARTHA SUSANA CHAVES FORERO	60	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
57	MARIA DORIS PULIDO ORTIZ	59	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
58	SERGIO ANDRES LARA COY	29	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	O			X		X	X	X	13
59	MAGDALENA ELIZABETH ROJAS	59	X	X	X			X		X	O	X					X	X	X				X	O	X			X		X	X	X	14
60	ERNESTINA ROJAS ORTIZ	69	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
61	CECILIA CARINA VGA DE MARTINEZ	61	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
62	ANA ISABEL SILVA DE MENESES	68	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	O	X			X		X	X	X	15
63	MARIA DEL ROSARIO GUZMAN DE RODRIGUEZ	74	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
64	GLADYS MAGDALENA VILLABONA PEDRAZA	67	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	O	X			X		X	X	X	15
65	MYRIAM CECILIA NIETO DE BOLIVAR	69	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
66	SARA INES DE BUITRAGO	80	X	X	X			X		X	X	X					X	X	X				X	X	X			X		X	X	X	16
	TOTAL PARTICIPANTES POR DIA		66	66	66	0	0	66	0	63	56	62	0	0	0	0	66	66	66	0	0	0	0	58	59	61	0	0	66	0	63	59	58	1009

IDERF	**PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA**	**Código: FOR-GRA-06** **Versión:0** **Pagina 1 de 1**

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	SANTA ANITA
FECHA:	2,4,8,9,15,16 DE MAYO 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO BARRIO SANTANITA
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento.	10 min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferentes generos musicales se realizan	40 min	
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal con ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de	10 min	
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion optima de salud.		
Fortalecimiento de tren inferior con el elemento pelota	1h	**NOMBRE:** Blanca Isabel
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10 min	**TELEFONO:** 3187326911
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos	40 min	
musculares , estos ejercicios que se proponen van de tren inferior a superior utilizando distintos elementos		
Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10 min	**NOMBRE:**
Trabajo de cardio	1 h	**TELEFONO:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos	40 min	
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular	10 min	

Brayan Asrilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	SANTA ANITA
FECHA:	18,22,23,25,29,30DE MAYO DE 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO BARRIO SANTA ANITA
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10 min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes	45 min	
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de	10 min	
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren inferior elemento banda elastica	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10 min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos	40 min	
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10 min	
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento	10 min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos	40 min	
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular	10 min	

Brayan Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	LISTA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GFD-01 Versión:0 Pagina 1 de 1

ESCUELA DEPORTIVA: SANTA ANITA

INSTRUCTOR : BRAYAM ASPRILLA

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO MAYOR

Nº	NOMBRE	EDAD	MAYO																													TOTAL DIAS ASISTENCIA
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	LEILA MARIA RICO DE CIFUENTES	72		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
2	MARIA CONSUELO DIAZ TURRIAGO	62		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
3	CARMEN AMELIA VALBUENA DE MALTES	69		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
4	MARIA TERESA VARGAS MALDONADO	63		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
5	SANDRA MARIA DEL PILAR NUÑEZ BEJARANO	59		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
6	MARIA DEL PILAR NUÑEZ LOZANO	59		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
7	LAURA MELBA GUZMAN OSORIO	65		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
8	AMPARO BEDOYA DE CASALLAS	66		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
9	ANA SILVIA TORRES DE PINEDA	71		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
10	DORA CECILIA RUBIANO LOPEZ	70		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
11	EFRA MARINA CADENA MORENO	70		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
12	LUZ MARINA VARGAS DE JEREZ	66		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
13	LUZ STELLA CALDERON ESCOBAR	71		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
14	EDILBERTO RODRIGUEZ VALCARCEL	79		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
15	BARBARA GALINDO DE PRIETO	78		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
16	ADELA GARCIA DE CARRILLO	71		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
17	CECILIA ESPITIA BARRETO	65		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
18	ROSA NAYIBE FANDIÑO PACHON	43		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
19	MARTHA CONSUELO GALINDO AVENDAÑO	64		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
20	ANA LUCIA TOBARIA DE LEON	82		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
21	ROMELIA MARTINEZ IDARRAGA	70		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
22	BLANCA CECILIA PARRA GIL	77		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
23	MARIA FERNANDA RAMIREZ GARCIA	49		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
24	BEATRIZ GARCIA CARDOZO	75		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
25	MARIA HILDA PRIETO RAMOS	79		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
26	MARTHA BERNAL DE ROJAS	67		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
27	CLARA INES MUÑOZ LAITON	59		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
28	CLARA ELSA GARCIA ANGEL	67		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
29	LUZ SIGLEY CORTES GOMEZ	66		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
30	OLGA PATRICIA RAMOS GONZALEZ	55		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
31	FANNY STELLA VARGAS DE GARCIA	62		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
32	IAIRO ENRIQUE BERNAL PALACINO	54		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
33	MARIA DEL CARMEN PALACINO DE BERNAL	79		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
34	BLANCA DORA MONTOYA DE RUBIO	71		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
35	KEILA ALEJANDRA GOMEZ FLOREZ	40		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
36	FABIOLA ROJAS DE GUTIERREZ	71		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
37	CLAUDINA CORONADO ROJAS	70		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
38	YENI MARITZA BERMUDEZ CASTRO	48		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
39	MARTHA LEONOR LAMPREA DUARTE	67		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
40	ODILIA VARGAS DE CELIS	74		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
41	MARIA ALICIA WILCHES CASTIBLANCO	65		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
42	MARIA EUGENIA MAYORGA DE CARDENAS	65		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
43	MATILDE CORDERO NEIRA	69		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
44	AMANDA INES DUQUE FLOREZ	63		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
45	MARIA ELISA BORDA PARRA	64		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
46	HILDA MARIA RODRIGUEZ CUERVO	59		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
47	AURA ESPERANZA TORRES PARDO	58		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
48	MARTHA LUCY GOMEZ CARDENAS	58		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
49	NOHEMI VAGAS DE VILLARRAGA	68		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
50	GLORIA ROMERO CONTRERAS	58		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
51	MARIA ISABEL APONTE TORRES	62		X				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	11
52	GLADYS SANDOVAL ZAMUDIO	62		O				X	X		X					X			X			X	X			X			X	X			X	10
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			0	37	0	0	0	52	52	0	52	0	0	0	0	52	0	0	52	0	0	52	52	0	0	52	0	0	52	52	0	0	52	557

191

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CHINAUTA
FECHA:	19,23,24,26,30,31 DE MAYO DE 2023	**LUGAR:**	VIVERO LA UVITA
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos	40min	
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular	10min	
Fortalecimiento de tren superior e inferior (usando el elemento pelota)	1h	**NOMBRE:** Brandon montoya
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:** 3004402841
F.CENTRAL se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos	40min	
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10min	
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes coreografias que deben	40min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratacion y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular	10min	

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CHINAUTA
FECHA:	2,3,5,9,10,16,17 de MAYO DE 2023	**LUGAR:**	VIVERO LA UVITA
OBJETIVO:	Mantener la condición fisica para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:** Marica Bermudez
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:** 3132809481
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes	40min	
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de	10min	
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren superior	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos	40min	
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10min	
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos	40min	
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular	10min	

Brayam Asprilla Torijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	LISTA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GFD-01 Versión:0 Pagina 1 de 1

ESCUELA DEPORTIVA: CHINAUTA

INSTRUCTOR : BRAYAM ASPRILLA

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO MAYOR

Nº	NOMBRE	EDAD	MAYO																														TOTAL DIAS ASISTENCIA
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	LUZ ANGELA CONTRERAS BARRAGAN	47	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	X		X	7
2	MARIA ROSILIA VELEZ MONTOYA	57	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	X		0	7
3	NANCY ESCOBAR DOMINGUEZ	59	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	X		X	7
4	EVELIA VASQUEZ DE BARRERA	78	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	X		X	7
5	MARIA VICTORIA BERNAL DE GARCIA	65	X		X				x	X		X				X	o		O				x	x		X				x	x		X	5
6	YOLANDA DE JESUS MONTOYA MONCADA	55	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
7	CARMEN ROSA PEÑUELA DE MUÑOZ	73	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
8	MARIA NOHEMY MARTINEZ	77	X		O				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
9	SILVIA MARINA MATALLANA DE BARBOSA	82	X		X				x	X		X				X	o		X				x	x		X				x	x		X	6
10	MARIA ASENCION LOPEZ ANTIVAR	48	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
11	ALICIA MOLINA OSORIO	69	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
12	LUZ ALGENIS MOLINA OSORIO	56	X		X				x	X		X				X	o		X				x	x		X				x	x		X	6
13	NANCY YORELY AVELLANEDA TRUJILLO	25	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
14	LUZ ENITH MOLINA OSORIO	59	X		O				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
15	ANA TULIA PAEZ GOMEZ	76	X		X				x	X		X				X	x		O				x	x		X				x	x		X	6
16	MARIA NIBIA SALAMANCA DE BELTRAN	60	X		X				x	X		X				O	x		X				x	x		X				x	x		X	6
17	SONIA ROA TRUJILLO	70	X		O				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
18	MARIA RUBBY ALVAREZ ESPINOSA	66	X		X				x	X		X				X	x		O				x	x		X				x	x		X	6
19	GERARDO MUÑOZ PEÑUELA	48	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
20	CIRO ANTONIO MUÑOZ AYALA	77	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
21	DEIFAN FANNY SALAMANCA GOMEZ	58	X		X				x	X		X				O	x		X				x	x		X				x	x		X	6
22	JUAN PABLO ARIAS SALAMANCA	17	O		O				o	O		O				O	o		X				o	o		O				o	o		O	1
23	CARMEN TULIA GOMEZ DE SALAMANCA	78	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
24	BAYARDO ANGEL MONTOYA MONCADA	57	X		X				o	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	6
25	WILSON DE JESUS HERRERA CASTRO	54	X		X				x	X		X				X	x		X				o	o		X				x	x		X	6
26	MARIA HILDA VASQUEZ MOLINA	74	X		X				x	X		X				X	x		X				x	o		X				x	x		X	7
27	DIANY GISEL PERDOMO MOLINA	32	X		X				x	X		X				X	x		O				o	o		X				x	x		X	5
28	MARLON PERDOMO MOLINA	27	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
29	REYES AREVALO PERDOMO	54	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
30	KELLY JOHANNA OSPINA BARRERA	28	X		X				x	X		X				X	o		X				x	x		X				x	x		X	6
31	MARTHA LUCIA OSORIO ROBAYO	55	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
32	MARIA AMPARO MEDINA ISEA	66	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
33	ELVIA MARINA ROZO GUERRERO	54	X		X				x	X		X				X	x		X				x	x		X				x	x		X	7
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			32	0	X	0	0	0	31	32	0	32	0	0	0	30	28	0	29	0	0	0	30	29	0	32	0	0	0	32	32	0	31	369

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CIUDAD JARDIN
FECHA:	2,4,9,16 DE MAYO DE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos	40min	
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular	10min	
Fortalecimiento de tren superior e inferior	1h	**NOMBRE:** Alor tuplas
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:** 305 315 9086
F.CENTRAL se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos	40min	
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10min	
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes coreografias que deben	40min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratacion y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular	10min	

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

YAGLADYS MARCELA

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS

PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CIUDAD JARDIN
FECHA:	18,23,25,30 DE MAYO DE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas. Para el adulto y adulto mayor en el municipio de Fusagasuga.		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Fortalecimiento de tren superior con elemento bastón	1h	**NOMBRE:** Lilia Rico
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:** 3152427601
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos	40min	
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10min	
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes coreografias que deben	40min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratacion y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular	10min	

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

CLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
PSICOLOGA ESPECIALIZADO

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	LISTA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GFD-01 Versión:0 Pagina 1 de 1

ESCUELA DEPORTIVA: CIUDAD JARDIN

INSTRUCTOR : BRAYAM ASPRILLA

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO MAYOR

Nº	NOMBRE	EDAD	MAYO																														TOTAL DIAS ASISTENCIA
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	BLANCA LUCILA VILLALBA DE JARA	76		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
2	MYRIAM CECILIA PRIETO DE BOLIVAR	69		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
3	ELIZABETH CIFUENTES MENDEZ	64		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
4	AYDE SANTA MORENO	40		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
5	CECILIA SALAMANCA DE PARRA	72		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
6	SIMEON HUERTAS MOYA	72		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
7	MARIA INES RODRIGUEZ DE ROMERO	71		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
8	JORGE ELIECER ROMERO	73		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
9	ANA STELLA RAMIREZ DE ROCHA	64		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
10	MARTHA LUCIA ANGEL PALOMINO	60		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
11	LUIS ERNESTO URREGO	63		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
12	SORAYA SUAREZ ROMAN	46		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
13	MARTHA SUSANA CHAVES FORERO	60		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
14	MIRIAM HERRERA CHILITO	56		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
15	MARIA DEL CARMEN MONTENEGRO MENDEZ	65		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
16	DOLORES BUITRAGO VIVAS	63		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
17	GLADYS VELANDIA CARVAJAL	60		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
18	ANA LIBRADA AGRAY DE PUERTO	69		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
19	ROSA SALAMANCA DE ACERO	69		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
20	MARTHA LUCIA CARDENAS GUTIERREZ	62		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
21	CLARA LUZ HUERTAS MOYA	68		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
22	GLORIA INES MORENO RAMIREZ	69		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
23	MARIA DEL ROSARIO GUZMAN DE RODRIGUEZ	72		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
24	GLADYS MAGDALENA VILLABONA PEDRAZA	66		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
25	HERBEY SANTIAGO HUERTAS CARDENAS	25		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
26	GLORIA CERQUERA DE CARDOZO	65		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
27	OLGA LUCIA CUEVAS DUSSAN	58		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
28	ELSA MARIA CRISTANCHO CAVIATIVA	54		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
29	OLGA CECILIA BOLAÑOS GUZMAN	55		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
30	ANA CARMENZA BELTRAN	70		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
31	ROSA HELENA GONZALEZ NOVOA	68		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
32	NELLY NORA GOMEZ	74		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
33	MANUELA ARDILA DE FORERO	81		X					X		X					X		X					X			X				X		X		8
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			0	33	0	0	0	0	33	0	33	0	0	0	0	33	0	33	0	0	0	0	33	0	0	33	0	0	0	33	0	33	0	297

IDERF	**PLANE**	Código: FOR-CRA Versión:0 Página 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	LEYDI CELESTE
FECHA:	17,19,24,26 DE MAYO DE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas para el adulto y adulto mayor del municipio de Fusagasuga		

ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**COMENTARIO**
Rumba aerobica dirigida (con el elemento baston)	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes	40min	
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de	10min	
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren superior (con el elemento pelota)	1h	**NOMBRE:** Blanca Bermudez
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:** 3187326911
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos	40min	
musculares , estos ejerccios que se proponen van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de eleongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10min	
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .trabajo de cardio de baja intencidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos	40min	
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular	10min	

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	LEYDI CELESTE
FECHA:	3,5,10 DE MAYO DE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	Mantener la condición física para el desempeño funcional de las actividades básicas para el adulto y adulto mayor del municipio de Fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
Rumba aerobica dirigida	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENCIDAD , con diferenetes generos musicales se realizan diferenetes	40min	
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar		
F.FINAL. ESTIRA..IENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular y toma de	10min	
frecuencia cardica para verificar que se desplacen para su casa en una condicion de calma		
Fortalecimiento de tren superior	1h	**NOMBRE:** Cecilia Perez
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:** 3006586871
F.CENTRAL .se realiza ciertas repeticiones de ejercicios que ayudan a la mejora de la postura y el fortalecimiento de los grupos	40min	
musculares , estos ejerccios que se propone i van de tren inferior a superior Se realiza un trabajo con una intensidad moderada		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10min	
Trabajo de cardio	1h	**NOMBRE:**
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicos de estiramiento	10min	**TELEFONO:**
F.CENTRAL .**trabajo de cardio de baja intencidad** : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos	40min	
cada ejercicio, y cada bloque se repiten tres veces con descansos en cada bloque para hidratar y recuperar		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,bajar la temperartura corporal por medio de ejercicios de respiracion ,elongacion muscular	10min	GLADYS MARCELA

Brayam Asprilla Torrijos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA
Profesional Especializado
IDERF

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR

	LISTA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GPD-01 Versión: 0 Página 1 de 1

ESCUELA DEPORTIVA: LADY CELESTE

INSTRUCTOR: BRAYAM ESPINELA

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO MAYOR

Nº	NOMBRE	EDAD	MAYO																													TOTAL DIAS ASISTENCIA
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	MARIA MARLENE CASTRO DE CASTRO	67	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
2	SARA JEREZ DE RIVERA	70	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
3	BLANCA LILIA CASTELLANO MORENO	77	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
4	EMILDE RIVERA JEREZ	66	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
5	LUZ [illegible] RIVERA JEREZ	70	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
6	LUZ MIRIAM ROMERO HERNANDEZ	76	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
7	BENILDA CRISTANCHO MORALES	71	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
8	MARIA DOLORES ARIZA	69	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
9	ROSALBA PEREIRA DE ROJAS	69	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
10	ISIS CONCEPCION ROJAS RODRIGUEZ	65	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
11	GLORIA ISEL CARRERO DE BAEZ	73	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
12	ANA EUGENIA GUERRA DE RODRIGUEZ	74	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
13	ANA OLIVER CASTILLO DE SOLARTE	71	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
14	MARIA EUGENIA DIAZ PINZON	57	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
15	YENI BARRERA HERNANDEZ	54	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
16	MARYORYS YANETH HERRERA RIVERA	28	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
17	MARLEN PEREZ DE MORENO	67	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
18	GONZALO MORENO PEREZ	68	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
19	ALVARO HIRO JAIMES	79	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
20	HORACION AROLA GONZALEZ	75	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
21	MARIA HELENA LOPEZ PALACIO	64	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
22	BLANCA MARINA MARTINEZ DE NIÑO	78	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
23	MARIA TERESA CESPEDES CLAVIJO	69	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
24	GLADYS OROZCO MEDELLIN	68	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
25	TERESA AYALA MARROQUIN	74	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
26	ADELA VERGARA DE GUTIERREZ	70	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
27	ROSA PATRICIA MIRANDA	51	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
28	ALBA LETICIA ROMERO MATOMA	65	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
29	MARIA FLORISAIRA HIGUERA ROBLES	72	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
30	OSWA ESPERANZA PADILLA NIVIOR	64	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
31	CARLOS ARTURO NIÑO GUATAME	67	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
32	PRUDENCIO ROMADILLA	77	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
33	HERMANA DE JESUS MONTOYA DE ROMADILLA	79	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
34	CARMENZA GARCIA DE BELTRAN	70	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
35	GLADYS CASTELLANO DE MORENO	60	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
36	MARIA MAGDALENA MACHADO PARRA	79	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
37	ESPERANZA TAMAYO ALDANA	60	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
38	OTILIA LUZ PAREDES CARO	68	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
39	CLARA MERCEDES ALARCON PALOMINO	77	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
40	LUZ MARINA PINZON ESCOBAR	62	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
41	OLGA MARIA SANDOVAL CAMERO	63	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
42	MARIA STELLA CAMERO DE SANDOVAL	62	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
43	CECILIA CAMERO DE COBOS	66	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
44	MARIA ANA DEL ROCIO ALVAREZ SANCHEZ	18	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
45	MARIA DEL CARMEN ALVAREZ SANCHEZ	77	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
46	MAGDALENA MARGARITA GUERRA ZORRILLA	58	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
47	GERARDO ANTONIO CEROQUERA PENAGOS	73	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
48	MARTHA ELIZABETH GUERRA ZORNOSA	66	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
49	MIRIAM CECILIA OLIVELLA DE CEROQUERA	63	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
50	ROSALBA REBECA MARTINEZ	73	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
51	MERCEDES PEREZ SANCHEZ	75	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
52	SONIA LAMARRA MARTINEZ	66	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
53	BENEDICTO TORRES VILLAMARIZA	73	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
54	YOHANA MONTENEGRO PARRA	35	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
55	ROSALIA VEGA DE MOLINA	64	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
56	ISIS ISRAEL MOLINA CHAPARRO	19	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
57	MARTHA PEREZ DE ROJAS	73	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
58	ADELINA CRISTANCHO MORALES	73	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
59	JOSE AGUSTIN RODRIGUEZ PRIETO	70	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
60	ANA LIRIA PELAEZ	67	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
61	VICTOR SAUCEDO	72	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
62	CARLOTA HERRERA HERRERA	79	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
63	ISABEL SALTOSAR CORTES	75	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
64	ROSALBA TABAJONA	75	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
65	FLOR MARINA PARRA DE RIVERA	78	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
66	ERIKA ALEJANDRA SALAS MORALES	48	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
67	[illegible]	44	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
68	[illegible]	58	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
69	CLAUDINA GARCIA DE SANABRIA	73	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
70	ROSENDO LADINO LADINO	77	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
71	LUZ ANGELA JIMENEZ RODRIGUEZ	58	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
72	MARIA INES TORRES FUENTES	63	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
73	PABLO EMILIO MARTINEZ MORA	72	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
74	LILIANA RODRIGUEZ NUÑEZ	59	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
75	MARIA INES ROJAS OTALORA	53	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
76	MARBELA INES PEDRAZA DE MARTINEZ	67	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
77	MARIA DE JESUS VILLALOBOS DE ACOSTA	67	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
78	ELIZABETH GARZON SOLIZ	49	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
79	SANDRA PATRICIA [illegible] GARZON	49	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
80	KEITH OTILIA MEDINA PARRA	58	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
81	LUCILA RODRIGUEZ DE PRIETO	67	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
82	MARIA ANTONIA CALDERON PEÑA	66	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
83	LILIA SACRA ROJAS	68	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
84	MARIA YASMIN ALVAREZ PARRA	73	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
85	LINDIRA TORRES DE LORMANGO	78	X		X					X		X						X		X				X		X					X		X	9
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			85	0	85	0	0	0	0	85	0	85	0	0	0	0	0	85	0	85	0	0	0	0	85	0	85	0	0	0	0	85	0	85	765

IDERF	FORMATO EVALUACIÓN PROGRAMA DE RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-83 Versión:0 Pagina 1 de 1

MES:	MAYO 1 AL 31 DE 2023
INSTRUCTOR:	BRAYAM AIDENAUR ASPRILA TORRIJOS
AREA:	MISIONAL - PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA

FECHA	PROGRAMA	COMUNIDAD	LUGAR	No. DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL RESPONSABLE DE LA COMUNIDAD	TELEFONO	EVALUACION				OBSERVACION
2,4,14,8,9,15,18, 23,26,29,30	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR SANTANITA	POLIDEPORTIV OBARRIO SANTANITA	90	MARIZA BERMU DEZ	3132809481	E X	B	R	M	
1,3,5,8,10,15,17,19 22,24.25,26,29,31	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO LLANO LARGO	POLIDEPORTIV OLLANO LARGO	70	ANA ACERO	3133890707	E X	B	R	M	
3,5,10,12,17,19,24, 25	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO LEYDI CELESTE	POLIDEPORTIV O	40	ALVARO NIÑO	3208497892	E X	B	R	M	
2,4,9,16,18,23,25,30	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO CIUDAD JARDIN	SALON COMUNAL	20	GLORIA CERQU ERA	3204371031	E X	B	R	M	
2,4,5,9,16,18,19,23, 25,26,30	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO CHINAUTA	VIVERO LA UVITA	20	ALBA CRUZ	3138242205	E X	B	R	M	

FOSME	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-GRA-01 Versión:0 Pagina 1 de 1

No	ACTIVIDADES DEL MES	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
			NOMBRE	CARGO																															
	FEBRERO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan visitas y consolidación de horarios de clase con la comunidad, seguido de las primeras sesiones de clase para determinar en que condicion fisica se encuentran los usuarios del programa	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
	MARZO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica encaminadas verificar la condicion fisica y a promover habitos de vida saludables en la población de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	RUMBA AEROBICA COLOMBIANA	Dar apertura al programa de actividad fisica por medio de una rumba aerobica dirigida para motivar e incentivar a la poblacion adulto y adulto mayor a participar en las actividades diarias del programa de actividad fisica del IMRT	YOLANDA SANCHEZ-BRAYAM ASPRILLA	INSTRUCTORES																															
	ABRIL																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la fuerza en la de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
	DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	Sensibilizar a la población fusagasugueña, sobre la epidemia del sedentarismo y la importancia de una vida activa para mejorar la salud y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles	NANCY GAMBOA-CAROLINE NARANJO	INSTRUCTORES																															
	MAYO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la resistencia en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	DIA DEL DESAFIO	Promover espacios de actividad fisica y deporte en el municipio para exaltar la importancia de mantener una buena condición fisica para un mejor desarrollo en el diario vivir	FREDY PORRAS - DAYANA CASAS																															
	JUNIO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la velocidad en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	YO ME LLAMO	Brindar espacios de participación e integracion por medio de la musica, el canto y la actuacion que permitan fortalecer las relaciones interpersonales y seguir generando bases solidas para la construcción del tejido social en el municipio de Fusagasugá	CAROLINE NARANJO-QISSED VIDAL	INSTRUCTORES																															
	JULIO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la flexibilidad en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	VIEJOTECA	Promover la integración social de los adultos y adultos mayores del programa de actividades fisica mediante actividad bailable que genera diversión y un momento de esparcimiento social entre la comunidad intervenida	QISSED VIDAL - BRAYAN ASPRILLA	INSTRUCTORES																															
	AGOSTO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la flexibilidad en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	DIA DEL ADULTO MAYOR Y EL PENSIONADO	Masificar la participación de la población de adulto mayor y pensionados para integrar a todas las sectores encargados de brindarles apoyo a esta población	TATIANA VIVEROS - FREDY PORRAS	INSTRUCTORES																															
	SEPTIEMBRE																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar las capacidades condicionales en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	MARATÓN BAILABLE	Promover espacio para que el adulto mayor tenga la oportunidad de divertirse y mejorar su calidad de vida a través del baile	DAYANA CASAS-YOLANDA SÁNCHEZ	INSTRUCTORES																															

Actividad sin realizar
Actividad realizada

IDERF	CERTIFICACIÓN DE SUPERVISOR	Código: FOR-GCO-33
		Versión: 01
		Página 1 de 1

EL SUSCRITO SUPERVISOR DEL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO NÚMERO CPSP 2023- 045, SUSCRITO ENTRE IDERF Y BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS

CERTIFICA

Que de acuerdo con el informe de actividades N.° 04 presentado por **BRAYAM AUDENAUR ASPRILLA TORRIJOS** identificado con cedula de ciudadania No 1.069.751.914 de Fusagasugá, en su condición de contratista, dio cumplimiento al objeto del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. CPSP 2023-045, por el periodo comprendido entre 01/05/2023 y 31/05/2023, cuyo objeto es: PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF.

Que las actividades fueron realizadas conforme a las obligaciones pactadas en el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES No. CPSP 2023-045 para constancia el contratista entregó informe de actividades.

De otro lado, se certifica que el valor correspondiente al pago del presente informe de actividades y de acuerdo con el registro presupuestal generado en el contrato celebrado entre las partes, podrá ser cancelado de la siguiente forma:

RUBRO	SECTOR	PROGRAMA	PRODUCTO	META	FUENTE	CPC	VALOR
2.3.2.02.02.009	43	4301	4301032	772	1.3.3.2.00	92912	$ 1.716.000

La presente certificación se expide el 01/06/2023, para efectos pago N.° 04 de 08

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Supervisor

Gestión Documental: Programa Actividad fisica y deporte escolar
Original Destinatario: Carpeta Contrato N°- CPSP 2023-045
1 copia: Tesorería IDERF

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-05-19, 11:17:43 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Número Planilla:** 1054010935

Periodo Cotización: abril de 2023 **Periodo Servicio:** abril de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8859659040

PAGADO 19/05/2023

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS		
Documento	CC1069751914	**Dirección**	CL 1 #8 A - 22 LA FLORIDA
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3172859842
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	FUSAGASUGA	**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	IRET	IRET-EXT	SLN	INT	LMA	VSP	SUS	EDM	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APO	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 Mineducación	
C 1069751914	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS	59	00																	0	30	30	0	(CCSS01) PORVENIR	$ 1.160.000	$ 138.000	(EPS010) FAMILIAR EPS	$ 1.160.000	$ 145.000	1.044	$ 1.160.000	$ 12.200	(ARL01) POSITIVA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 295.200

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 Mineducación	Glosas, 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	$ 138.000	$ 145.000	$ 12.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 295.200	$ 0	$ 295.200

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 604 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

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

¡El Poder de lo SIMPLE!