IDERF	**INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS**	Código: FOR-GCO-18 Versión: 02 Página 1 de 4

1. DATOS DEL INFORME			
Periodo reportado del	01/06/2023	Al	30/06/2023
Informe número:	05 de 08		
Fecha presentación informe	**04/07/2023**		

2. DATOS GENERALES DEL CONTRATO			
Nombres y apellidos del contratista:	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ		
Número de identificación:	1.069.759.352 de Fusagasugá.		
Fecha de acta de inicio:	22/02/2023	Numero de contrato:	CPSA 2023-064
Fecha de suscripción del contrato:	21/02/2023	Fecha de finalización contrato:	21/09/2023
Plazo de ejecución:	SIETE (07) MESES		
Objeto del contrato:	PRESTAR SERVICIO DE APOYO A LA GESTION EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDADFISICA COMO INSTRUCTOR IDERF.		
Dependencia:	OFICINA MISIONAL		
Supervisor del contrato:	GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES		
Número del CDP:	2023000077	Número del RP:	2023000072
Valor contrato:	NUEVE MILLONES DOSCIENTOS OCHENTA Y NUEVE MIL PESOS ($ 9.289.000)M/CTE. INCLUYE IMPUESTOS DE LEY.		
Forma de pago:	a) Un primer pago proporcional a los días ejecutados en el mes de FEBRERO contados apartir de la firma del acta de inicio; b) seis pagos parciales correspondiente a mensualidades vencidas por la suma de UN MILLON TRECIENTOS VEINTISIETE MILPESOS M/cte. ($1.327.000) y c) Un último pago proporcional a los días ejecutados en el mes de septiembre.		
2.1 EN CASO DE ADICION Y/O PRORROGA DILIGENCIE			
Tiempo de prorroga No.1		Nueva fecha de finalización contrato:	
Nuevo plazo ejecución:			
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		$ 9.289.000	
# PAGO PARCIAL	SALDO CONTRATO	PAGO PARCIAL VALOR	NUEVO SALDO
1	$ 9.289.000	$ 309.633	$ 8.979.367
2	$ 8.979.367	$1.327.000	$7.652.367
3	$7.652.367	$1.327.000	$6.325.367
4	$6.325.367	$1.327.000	$4.998.367
5	$4.998.367	$1.327.000	$3.671.367
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:	055048843738262 2	TIPO DE CUENTA:	AHORROS

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

5. ESTADO FISICO

Hasta la fecha 30/06/2023 el contrato de PRESTAR SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR IDERF No. CPSA 2023-064, presenta una ejecucion del 60.47% contra una programada del 100%.

6. ACTIVIDADES Y DESARROLLO

ITEM 1	Fuente verificación: Cronograma- Fotografias
ACTIVIDAD REFERENCIADA 1: Realizar apoyo en la planeación y ejecución de un cronograma de actividades de mejoramiento de la condición fisica, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, dirigido a la población Fusagasugueña, donde se ejecute una actividad masiva mensual, Si para su desarrollo requiere de algun apoyo, este deberá ser acordado y aprobado por su supervisor, con un minimo de 15 dias calendario, al finalizar la actividad debera presentar el debido informe con soportes	
ACCIONES REALIZADAS: Durante el mes de junio se llevó a cabo la ejecución de las actividades programadas en el cronograma, el dia 29 de junio se ejecuto el YO ME LLAMO el cual tenia como objetivo principal brindar espacios de participación e integración por medio de la musica, el canto y la actuación que permitieran fortalecer las relaciones interpersonales y seguir generando bases sólidas; para la construcción del tejido social en el municipio de Fusagasugá, para este evento se presentaron 16 imitadores de cantantes y 350 espectadores, de igual forma se ejecutaron las sesiones de clase del mes de junio.	
ITEM 2	**Fuente verificación: Horario, Coordinador, grupos (WhatsApp),fotografias**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 2: Atender los grupos de usuarios 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: Se llevaron a cabo las sesiones de interacción en los diferentes grupos asignados (Pekin Power Full, Yo también tuve 20 años, Obrero, Mandalay, Mirador y Palmar de manila); haciendo este mes enfasis en la velocidad a través de diferentes tendencias fitness. Cumpliendo horarios y lugares establecidos con cada grupo. De igual forma se estuvo informando y guiando el proceso de inscripción para las personas nuevas en los diferentes grupos. Se facilito el formulario de inscripción por medio del grupo de WhatsApp. Se conoce que hasta la fecha hay inscritos en Actividad Fisica 1629 beneficiarios del municipio de Fusagasugá y corregimientos.	
ITEM 3	**Fuente verificación: 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: Para el mes de junio se planearon las actividades ejecutadas en cada interacción con los diferentes grupos asignados (Pekin Power Full, Yo tambien tuve 20 años, Obrero, Mandalay, Mirador y Palmar de manila). Cumpliendo con el objetivo de mejorar la velocidad en el adulto por medio de nuevas tendencias del fitness (rumba-tabata-juegos recreativos) en los diferentes grupos. También se planearon las clases de la extension de Discapacidad, cumpliendo con los parámetros establecidos por el programa y la institución.	
ITEM 4	**Fuente verificación: 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 lleva un control de asistencia por medio del llamado a lista al final de cada interacción, observando la participación constante de los integrantes de cada grupo. Los inscritos por grupo son: Yo también tuve 20 años-27 inscritos, en Palmar de manila 16 usuarios, Pekin power full 45 inscritos, mirador 48 inscritos, mandalay 25 inscritos y del obrero 14 inscritos.	
ITEM 5	**Fuente verificación: fotografias**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 5: Participar y apoyar activamente en la convocatoria y organización de los encuentros de actividad fisica, recreacion y deporte que lidere el instituto y el proyecto "Muévete con la Fuerza de la Gente". Además, realizar apoyo técnico y/o logistico, en el desarrollo de los juegos Intercolegiados, escolares, comunales, clásicas de ciclismo, carrera atlética, ciclovia y copa ciudad jardin, entre otros.	
ACCIONES REALIZADAS: Durante el mes de junio se apoyo los siguientes eventos. El dia 2 de junio se requirió mi participación y apoyo en el ciclo paseo familiar en el marco de la celebración del dia mundial de la bicicleta. El dia 19 se requirió de mi apoyo para la reinauguración del coliseo Carlos Lleras, donde fueron participes los grupos de actividad fisica y ciudadanos del municipio; para el disfrute de cada uno de los encuentros deportivos (porrismo, baloncesto, voleibol).	

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.	
ACCIONES REALIZADAS: Durante el mes de junio no se solicitó mi asistencia, ni representación en reuniones, pero se está atento a asistir y representar cuando me requieran	
ITEM 7	Fuente verificación: Veedores-Grupos de WhatsApp
ACTIVIDAD REFERENCIADA 7: Presentarse mínimo 15 minutos antes de iniciar cada clase y/o actividades con los implementos para la realización de sus actividades, en el lugar asignado.	
ACCIONES REALIZADAS: He cumplido con los horarios establecidos con cada grupo asignado y se ha brindado previo aviso a la comunidad por si se requiere de algún elemento para el desarrollo de la clase. Llegando con tiempo de anterioridad para verificar espacio y elementos a utilizar	
ITEM 8	Fuente verificación: N/A
ACTIVIDAD REFERENCIADA 8: Realizar apoyo en el acompañamiento 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: No fui convocada durante el mes de junio para alguna de estas actividades, pero sigo presta ante cualquier eventualidad o solicitud requerida por el IDERF.	
ITEM 9	Fuente verificación: Fotografías-Veedores
ACTIVIDAD REFERENCIADA 9: El contratista se compromete a cuidar y hacer 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: Porto de manera adecuada el uniforme el cual me identifica como contratista del IDERF, teniendo una optima presentación personal y sentido de pertenencia. No se solicita material ante el IDERF, ya que la comunidad cuenta con los implementos necesarios para llevar a cabo las sesiones.	
ITEM 10	Fuente verificación: Coordinador - Supervisor
ACTIVIDAD REFERENCIADA 10: Mantener una permanente, efectiva y oportuna comunicación siguiendo el conducto regular.	
ACCIONES REALIZADAS: Se informo y se mantuvo una comunicación asertiva y eficaz con el coordinador para aclarar dudas e inquietudes; obteniendo respuestas oportunas para cada una de ellas.	
ITEM 11	Fuente verificación: Fotografías – Coordinador
ACTIVIDAD REFERENCIADA 11: Asistir a las reuniones programadas por el IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS: • El día 7 de junio hubo reunión con el equipo de actividad física donde se dio a conocer la fecha para la reinauguración del coliseo Carlos Lleras establecido para el lunes 19 de junio. De igual forma sobre los apoyos a prestar en la feria de expo fusa 2023 y la jornada de salud la cual se llevaría a cabo el viernes 9 de junio. Se realizo la devolución de las chaquetas por garantía. • El 13 de junio asistimos a reunión para recordar los apoyos en las ferias expo fusa 2023, en el tobogán del parque Bonet; el sabado 17 de junio a cargo de las instructoras Gisset Vidal y Yolanda Sánchez, domingo 18 de junio Instructores Brayam Asprilla y Freddy Porras. Se nos da a conocer la hora para asistir a la reinauguración del coliseo Carlos lleras la cual fue a las 4:00 pm. también nos brindaron la información acerca de los encuentros deportivos y actos protocolarios que se desarrollarían ese día. Se hablo acerca del evento programado para el mes de junio el YO ME LLAMO, tomando decisiones de la hora lugar y cantidad de imitadores a participar; se habló de posible premiación para los participantes. Todos los instructores y coordinador del equipo de actividad física realizaran una presentación de acuerdo con el evento. Se hablo a cerca de una posible fecha de entrega de informes, también se nos informo acerca de la fecha para la celebración del servidor publico el cual se llevo a cabo en las inmediaciones de Chinauta • 20 de junio nos reunimos con los instructores en el salón de taekwondo del coliseo Carlos lleras para ejecutar el ensayo de la puesta en escena que se llevará a cabo el día 29 de junio de 2023 en el evento YO ME LLAMO. • 21 de junio nos reunimos con el coordinador e instructores para hablarnos acerca de la rendición de cuentas vigencia 2022, donde debíamos hacer entrega de la invitación a los líderes de los grupos de actividad física, y recoger firmas para validar que se les brindo la información	
ITEM 12	Fuente verificación: Informe radicado, Coordinador
ACTIVIDAD REFERENCIADA 12: Presentar mensualmente un informe de las Actividades realizadas en cumplimiento del objeto del presente contrato, con sus respectivas evidencias.	
ACCIONES REALIZADAS: Se realizo y presento el informe mensual consolidando las actividades realizadas durante el mes de junio en cada una de las obligaciones del contrato.	
ITEM 13	Fuente verificación: Informe publicado en Secop II

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

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.
ACCIONES REALIZADAS: El informe mensual se radico durante las fechas establecidas, y se realizó el respectivo tramite de la cuenta ante 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 programa o dirección.	
ACCIONES REALIZADAS: El día viernes 9 de junio se llevo a cabo la jornada de salud donde fueron participes diferentes entidades, brindando al personal del IDERF (instructores y administrativos) actividades como: spa de uñas, trenzado de cabello, higiene postural, manicure, simulador para motociclistas, zona de masajes, donación de sangre y una capacitación sobre seguridad vial y la importancia del porte adecuado del casco	

Yo, DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ, identificada con la cédula de ciudadanía número 1.069.759.352 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 soporten de pago de aportes obligatorios al Sistema General de Seguridaden Salud, Pensiones y Riesgos Laborales, efectuados en el mes de MAYO, corresponden a los ingresos provenientes del contrato número CPSA 2023-064 de acuerdo con el siguiente detalle:

No. De pago	Numero de planilla – NO PIN	Fecha depago	EPS	AFP	ARL	TOTAL
1	CERTIFICACION DE AFILIACION					
2	1053432711	15/03/2023	77.400	99.000	6.500	$182.900
3	1053432955	10/04/2023	145.000	185.600	12.200	$342.800
4	1053931708	09/05/2023	145.000	185.600	12.200	$342.800
5	1054673339	09/06/2023	145.000	185.600	12.200	$342.800

Dada en Fusagasugá - Cundinamarca a los 04/07/2023

FIRMA	Dayana Casas
NOMBRE	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
CÉDULA	C.C No 1.069.759.352 DE FUSAGASUGA
CARGO	CONTRATISTA

Elaboro: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
Reviso: GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Adjunto: Planeaciones (6) folios
Planeaciones extensión (2)
Folios Asistencia (6) folios
Evidencias fotográficas (1)
Un (1) folio con el soporte de pago de la salud, pensión y ARL
Cronograma (1) folio.
Evaluación programa de actividad física (1) folio
Evaluación extensión discapacidad (1)

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

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

MES: JUNIO	CONTRATISTA: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
DESCRIPCIÓN	NUMERO DE CONTRATO: CPSA 2023- 064
OBLIGACIONES 2-11 Asistencia reunión equipo de actividad fisica y ejecución de sesiones JUNIO 2023	
OBLIGACIONES 14-9 JUNIO 2023	
OBLIGACIONES 1-5 Fecha: JUNIO2023	

Fusagasugá - Cundinamarca a los 04/07/2023

FIRMA	Dayana Casas
NOMBRE	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
CÉDULA	C.C No 1.069.759.352 DE FUSAGASUGA
CARGO	CONTRATISTA

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

INSTRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE ADULTOS OBRERO
FECHA:	1-6-8-13-15-29-22-27-29 DE JUNIO 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO OBRERO
OBJETIVO:	Generar actividades de actividad fisica encaminadas a la mejora de la velocidad en el adulto y adulto mayor de la poblacion del OBRERO		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
MARTES 6-13 DE JUNIO 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS- BALON- BASTON- ARO **F. INICIAL** Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min) **F.CENTRAL** mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren inferior (sentadilla - desplantes - elevacion de talones - sentadilla isometrica - elevacion lateral de piernas - peso muerto o flexion de tronco frontal) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie. (40 min) **F.FINAL** Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)	1h	**NOMBRE:** Enyerli **TELEFONO:** Clases unicas, muy puntual la profe
JUEVES 1-8-15-22-29 DE JUNIO 2023 RUMBA AEROBICA BAQUETAS **F. INICIAL** Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min) **F.CENTRAL** Se mejora la velocidad por medio de la tendencia RUMBA AEROBICA en donde se trabajo 40 minutos con 2 descansos y pausas de hidratacion de 2 minutos cada una, se involucraron diferentes ritmos como (merengue - salsa - salsa choque - tropical - carranga - cumbia - bachata). **F.FINAL** Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)	1h	**NOMBRE:** Enyerli **TELEFONO:** gracias por la que nos enseñan.
MARTES 20-27 DEJUNIO DE 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS- BALON- BASTON- ARO-BANDA ELASTICA **F.INICIAL** Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: coreografias imitadas,condfereintes ritmos (8 min) **F.CENTRAL** Mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren superior (elevacion de brazos frontal - curl de biceps intercalado - press militar con mancuernas - elevacion de brazos lateral - extension de brazos posterior para trioeps - empuje frontal de pectoral) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza cualquier material o elemento anteriormente mencionado (40 min) **F.FINAL** Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)	1h	**NOMBRE:** Enyerli **TELEFONO:** queremos otro día más

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

ESCUELA DEPORTIVA: ACTIVIDAD FISICA

INSTRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO MAYOR

Tunic

Nº	NOMBRE	EDAD	OBRERO CONQUISTANDO CORAZONES																													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 Marina Rojas Vargas		X					X		X					X		X					X		X					X		X			5
2	Amparo Arrieta de Arias		X							X					X		X					X		X					X		X			6
3	Edith Elizabeth Zumuran		X					X		X					X							X		X					X		X			6
4	Bayardy Fernandez		X					X		X					X		X					X		X					X					6
5	Mercedez Yolanda Murillo		X					X		X					X		X							X					X		X			6
6	Flor Estela Poveda Montaño		X					X							X		X					X		X					X		X			6
7	Aurora Vargas		X					X		X					X		X					X		X					X		X			6
8	Pedro Rojas		X							X					X		X					X		X					X		X			6
9	Cecilia Bustos		X					X		X					X		X					X		X					X		X			6
10	Maria olivia Joya		X					X		X					X		X					X		X					X		X			6
11	Olga flores		X					X							X		X					X									X			6
12																																		
13																																		
14																																		
15																																		
16																																		
17																																		
18																																		
19																																		
20																																		
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			11					9		9					11		10					10		10					10		10			

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

INSTRUCTOR:	**DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE ADULTOS MANDALAY
FECHA:	1-6-8-13-15-29-22-27-29 DE JUNIO 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL MANDALAY
OBJETIVO:	Generar actividades de actividad fisica encaminadas a la mejora de la velocidad en el adulto y adulto mayor de la poblacion de MANDALAY		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
MARTES 6-13 DE JUNIO 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS- BALON- BASTON- ARO	1h	**NOMBRE:** Yenny Forero **TELEFONO:** 316 321936 buenos Las Clases
F. INICIAL Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min)		
F.CENTRAL mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren inferior (sentadilla - desplantes - elevacion de talones - sentadilla isometrica - elevacion lateral de piernas - peso muerto o flexion de tronco frontal) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie. (40 min)		
F.FINAL Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)		
JUEVES 1-8-15-22-29 DE JUNIO 2023 RUMBA AEROBICA BAQUETAS	DURACIÓN	**NOMBRE:** Yenny Forero **TELEFONO:** 316 321936
F. INICIAL Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min)	1h	Buenisima clase me gusto.
F.CENTRAL Se mejora la velocidad por medio de la tendencia RUMBA AEROBICA en donde se trabajo 40 minutos con 2 descansos y pausas de hidratacion de 2 minutos cada una, se involucraron diferentes ritmos como (merengue - salsa - salsa choque - tropical - carranga - cumbia - bachata).		
F.FINAL Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)		
MARTES 20-27 DEJUNIO DE 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS- BALON- BASTON- ARO-BANDA ELASTICA	DURACIÓN	**NOMBRE:** Yenny Forero **TELEFONO:** 316 321936
F.INICIAL Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: coreografias imitadas,condiferentes ritmos (8 min)	1h	Excelente gracias por la Programación
F.CENTRAL Mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren superior (elevacion de brazos frontal - curl de biceps intercalado - press militar con mancuernas - elevacion de brazos lateral - extension de brazos posterior para trioeps - empuje frontal de pectoral) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza cualquier material o elemento anteriormente mencionado . (40 min)		
F.FINAL Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)		

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

ESCUELA DEPORTIVA: ACTIVIDAD FISICA

INSTRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO Y ADULTO MAYOR

Junio

Nº	NOMBRE	EDAD	MANDALAY																													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 Mila Lievano		X					X		X					X							X		X					X		—			7
2	Mercedes Vaquero		X					X		X					X		X					X		X					X		—			10
3	Luz Consuelo hernandez		X												X		X					X		X					X					6
4	Luz helena Zamudio		X					X		X					X		X							X					X					7
5	Maria Alejandra Torres		X					X									X					X							X					5
6	Elva Nidia Hernandez		X					X		X					X		X					X		X					X					8
7	Rosalba Ceballos		X					X														X		X					X					5
8	Aura Mariela Merchan		X					X		X					X		X					X		X					X					8
9	Graciela Benavidez		X					X							X		X					X		X					X					7
10	Dennis Bazurto		X					X							X		X					X		X					X					7
11	Rosa Marina Sepulveda																																	
12	Yeny Barrera		X					X		X					X		X							X					X					7
13	Luis Alfonzo Gimenez																																	
14	Anna lucy Hernandez		X					X		X					X		X					X		X					X					8
15	Martha Geovanna Reyes		X					X							X		X					X		X					X					7
16	Maria Lucero Salazar		X							X					X		X					X		X					X					7
17	Martha Helena Pinzon		X					X		X					X		X					X		X					X					8
18	Audelo Valdes		X					X		X					X		X					X												6
19	Maria Elizabeth Pulido		X							X					X		X					X		X					X					7
20	Alba Maria Pineda		X							X							X					X		X					X					6
21	Alba Bazurto Ramirez		X					X		X							X					X		X					X					7
22	Jose Libardo Acevedo		X					X							X							X		X					X					6
23	Carmen Rosa Aponte		X					X		X					X		X					X		X					X					8

26

215

			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	
24	Vivian Ronderos		/					X		X					X		X					X		X					X		X			9
25	Aracely Izquierdo de Pulido																																	
26	Maritza Avila Bolaños																																	
27	Marina Rojas																																	
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			22					18		15					18		19					20		20					21					

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

INSTRUCTOR:	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE ADULTOS PALMAR DE MANILA
FECHA:	6-7-8-13-14-15-20-21-22-27-28-29 DE JUNIO 2023	**LUGAR:**	SALON SOCIAL PALMAR DE MANILA
OBJETIVO:	Generar actividades de actividad fisica encaminadas a la mejora de la velocidad en el adulto y adulto mayor de la poblacion de PALMAR DE MANILA		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
MARTES 6-13-20-27 DE JUNIO 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS- BALON- BASTON- ARO	1h	NOMBRE: MARIA E TELEFONO: 316 495 33 36 Hola nos sigua dando las clases
F. INICIAL Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min)		
F.CENTRAL mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren inferior (sentadilla - desplantes - elevacion de talones - sentadilla isometrica - elevacion lateral de piernas - peso muerto o flexion de tronco frontal) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie. (40 min)		
F.FINAL Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)		
MIERCOLES 7-14-21-28 DE JUNIO 2023 RUMBA AEROBICA BAQUETAS	DURACIÓN	NOMBRE: ANA E TELEFONO: 316 442 3330
F. INICIAL Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min)	1h	Estamos muy felices con las clases
F.CENTRAL Se mejora la velocidad por medio de la tendencia RUMBA AEROBICA en donde se trabajo 40 minutos con 2 descansos y pausas de hidratacion de 2 minutos cada una, se involucraron diferentes ritmos como (merengue - salsa - salsa choque - tropical - carranga - cumbia - bachata). **F.FINAL** Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)		
JUEVES 1-8-15-22-29 DE JUNIO DE 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS- BALON- BASTON- ARO-BANDA ELASTICA	DURACIÓN	NOMBRE: MARIA E TELEFONO: 316 442 3330
F.INICIAL Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: coreografias imitadas,condiferentes ritmos (8 min)	1h	Felicitaciones la clase muy buena.
F.CENTRAL Mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren superior (elevacion de brazos frontal - curl de biceps intercalado - press militar con mancuernas - elevacion de brazos lateral - extension de brazos posterior para triceps - empuje frontal de pectoral) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza cualquier material o elemento anteriormente mencionado . (40 min)		
F.FINAL Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)		

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

ESCUELA DEPORTIVA: ACTIVIDAD FISICA

INSTRUCTOR : DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO Y ADULTO MAYOR

Junio

Nº	NOMBRE	EDAD	PALMAR DE MANILA																													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 Fabilola Reyes Soto							X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X				14
2	Orlando Castillo Moreno							X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X				14
3	Judith Arango de Mejia								X	X					X	X						X	X	X					X					7
4	Elizabeth Arango Ferro								X	X					X	X							X						X	X				7
5	Julia Aracely Orjuela Aguilar							X	X	X					X	X						X	X	X					X	X				9
6	Omar Julian Garcia Reyes							X	X						X	X	X					X	X	X					X	X				11
7	Maria Beatriz Zuluaga							X	X													X	X						X	X				6
8	Gonzalo Rivero Rincon							X	X	X					X	X						X	X	X					X	X				5
9	Librada Junca de Leguizamon							X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X				10
10	Gloria Fugueroa Figueroa							X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X				11
11	Martha Cecilia Castro							X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X				11
12	Ismenia Ruiz Capera							X	X							X	X					X	X	X						X				8
13	Gilma Cristina Lopez Duarte							X	X	X						X	X					X	X	X					X	X				8
14	Nohora Lilia Mahecha de Gelvis							X	X	X					X	X	X					X	X	X						X				9
15	Paulina del Carmen Diaz Mesa							X	X						X	X	X					X	X							X				6
16																X	X					X	X	X						X				8
17																																		
18																																		
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA								11	12						8	11	8					14	15	12					11	14				

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

INSTRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE ADULTOS **MIRADOR**
FECHA:	2-5-7-9-14-16-21-23-26-28-30 DE JUNIO 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO **MIRADOR**
OBJETIVO:	Generar actividades de actividad fisica encaminadas a la mejora de la velocidad en el adulto y adulto mayor de la poblacion del MIRADOR		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
LUNES 5- 26 DE JUNIO 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS- BALON- BASTON- ARO	1h	**NOMBRE:** [illegible] ALVARITO **TELEFONO:** muy chevere.
F. INICIAL Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min)		
F.CENTRAL mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren inferior (sentadilla - desplantes - elevacion de talones - sentadilla isometrica - elevacion lateral de piernas - peso muerto o flexion de tronco frontal) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie. (40 min)		
F.FINAL Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)		
MIERCOLES 7-14-21-28 DE JUNIO 2023 RUMBA AEROBICA BAQUETAS	DURACIÓN	**NOMBRE:** [illegible] ALVARITO **TELEFONO:**
F. INICIAL Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min)	1h	muy puntual la profe.
F.CENTRAL Se mejora la velocidad por medio de la tendencia RUMBA AEROBICA en donde se trabajo 40 minutos con 2 descansos y pausas de hidratacion de 2 minutos cada una, se involucraron diferentes ritmos como (merengue - salsa - salsa choque - tropical - carranga - cumbia - bachata)		
F.FINAL Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)		
VIERNES 2-9-16-23-30 DE JUNIO DE 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS. BALON. BASTON. ARO-BANDA ELASTICA	DURACIÓN	**NOMBRE:** [illegible] **TELEFONO:**
F.INICIAL Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: coreografias imitadas,condiferentes ritmos (8 min)	1h	se cumplen los objetivos.
F.CENTRAL Mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren superior (elevacion de brazos frontal - curl de biceps intercalado - press militar con mancuernas - elevacion de brazos lateral - extension de brazos posterior para trioeps - empuje frontal de pectoral) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza cualquier material o elemento anteriormente mencionado . (40 min)		
F.FINAL Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)		

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

MARCELA

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

ESCUELA DEPORTIVA: ACTIVIDAD FISICA | STRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO Y ADULTO MAYOR | Junio

Nº	NOMBRE	EDAD	MIRADOR																													TOTAL DIAS ASISTENCIA
			1	2	3	4	5	5	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	Liseth Parrado																																	
2	Ulinova Prrado																																	
3	Elisabeth Silva			X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
4	Mari Luz Galeano																																	
5	Crsitina Galeano																																	
6	Erika Galeano																																	
7	Ofelia Villalobos			X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
8	Blnaca cecilia Snachez			X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
9	Gloria Garcia			X			X		X							X							X					X		X				7
10	Stela Castelblanco			X					X							X		X							X			X		X				7
11	Irma Helena Gomez			X			X		X							X							X		X					X				7
12	Luz Mery Gutierrez			X					X									X					X		X			X		X				7
13	Rosalba Leon			X					X							X		X					X					X		X				7
14	Gilma Rey			X			X									X									X			X		X				6
15	Olga Florez			X			X		X							X		X					X		X			X						7
16	Fanny Santana			X			X		X									X							X			X		X				7
17	Libia Guzmnan			X			X									X		X					X		X			X		X				8
18	Floralba Forero			X			X		X							X		X					X					X		X				8
19	Doris Navarro			X			X		X									X							X			X		X				7
20	Maria Navarro			X			X		X							X		X							X			X		X				8
21	Blanca Rodriguez			X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
22	Julia Martinez			X			X		X									X					X		X			X		X				8
23	Honoil Montañez			X			X		X							X		X					X		X					X				8
24	Fanny Rojas			X			X		X							X		X					X		X			X		X				9

		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	
25	Carmen Rosa Gomez		X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
26	Maria Esperanza Rojas		X			X									X		X							X			X		X				7
27	Amelia Mesa		X					X							X		X										X		X				6
29	Baudelina Alonzo		X			X		X							X							X		X			X		X				8
29	Cecilia Bustos		X			X		X							X		X					X		X			X						8
30	Elsa Espitia		X					X							X									X			X		X				6
31	Gladys Gomez		X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
32	Gregorio Ceron		X			X		X							X							X		X			X		X				8
33	Maria Ovideo Peña		X												X		X					X		X			X		X				7
34	Lucia Gonzales		X			X		X							X		X							X			X						7
35	Noemi Valenzuela		X			X									X		X					X		X			X		X				8
36	Yolanda Suarez		X					X							X							X		X			X						6
37	Yoli Nieto Castañeda																																
38	Luz Grey Castañeda		X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
39	Marisol Briñez Ducuara		X			X		X							X		X																5
40	Solangel Briñez Ducuara		X			X		X							X		X																5
41	Eva Elisabeth.Caro		X					X									X					X		X			X		X				7
42	Carmen Martinez		X			X									X		X							X					X				6
43	Abraham Castro		X			X		X							X		X					X		X									7
44	Olga Castañeda		X					X							X							X		X			X		X				7
45	Sandra Muñoz		X			X		X							X		X							X			X						7
46	Rosario Garzon		X			X		X							X							X		X			X						7
47	Diana Patricia Diaz		X			X											X							X					X				5
48																																	
49																																	
50																																	
51																																	
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			41			32		34							35		32					28		35			34		32				

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

INSTRUCTOR:	**DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE ADULTOS YO AMBIEN TUVE 20 AÑOS
FECHA:	7-14-21-28 DE JUNIO 2023	**LUGAR:**	CALLE 5 NUMERO 5 ESTE 48 PEKIN
OBJETIVO:	Generar actividades de actividad fisica encaminadas a la mejora de la velocidad en el adulto y adulto mayor de la poblacion de YO TAMBIEN TUVE 20 AÑOS		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
MIERCOLES 7 DE JUNIO 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS- BALON- BASTON- ARO **F. INICIAL** Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min) **F.CENTRAL** mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren inferior (sentadilla - desplantes - elevacion de talones - sentadilla isometrica - elevacion lateral de piernas - peso muerto o flexion de tronco frontal) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie. (40 min) **F.FINAL** Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)	1h	**NOMBRE:** Alicia Mora **TELEFONO:** 3209207642 clase muy energica y divertida
MIERCOLES 14-28 DE JUNIO 2023 RUMBA AEROBICA BAQUETAS **F. INICIAL** Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min) **F.CENTRAL** Se mejora la velocidad por medio de la tendencia RUMBA AEROBICA en dónde se trabajo 40 minutos con 2 descansos y pausas de hidratacion de 2 minutos cada una, se involucraron diferentes ritmos como (merengue - salsa - salsa choque - tropical - carranga - cumbia - bachata) **F.FINAL** Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)	DURACIÓN 1h	**NOMBRE:** Alicia Mora **TELEFONO:** 3209207642 bailamos diferentes ritmos muy bonito
MIERCOLES 21 DE JUNIO DE 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS. BALON- BASTON- ARO-BANDA ELASTICA **F.INICIAL** Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: coreografias imitadas,condiferentes ritmos (8 min) **F.CENTRAL** Mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren superior (elevacion de brazos frontal - curl de biceps intercalado - press militar con mancuernas - elevacion de brazos lateral - extension de brazos posterior para trioeps - empuje frontal de pectoral) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza cualquier material o elemento anteriormente mencionado . (40 min) **F.FINAL** Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)	DURACIÓN 1h	**NOMBRE:** Alicia Mora **TELEFONO:** 3209207642 Trabajo en grupo dinamico

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

ESCUELA DEPORTIVA: ACTIVIDAD FISICA

INSTRUCTOR : DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ

Jonic

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO Y ADULTO MAYOR

Nº	NOMBRE	EDAD	YO TAMBIEN TUVE 20 AÑOS																													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	Alba Fresneda																																	2
2	Narcuso Barrios																																	4
3	Bianca Rojas																																	3
4	Carmen Nova																																	4
5	Clemencia Sora																																	3
6	Dora Martinez																																	4
7	Edilma Bustos																																	4
8	Elvira Cardenas																																	4
9	Emilia Avila																																	3
10	Ines Bernal																																	3
11	Isabel Amaya																																	4
12	Janet Rivera																																	4
13	Jannette Castro																																	4
14	Jose Garcia																																	2
15	Lilia Garzon																																	3
16	Maria Tautiva																																	4
17	Marieta Prieto																																	4
18	Martha Castañeda																																	4
19	Mery Restrepo																																	
20	Mery Zubieta																																	

221

		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	
21	Ninfa Cortes							X							X							X							X				1
22	Pedro Obando							X							X							X							X				2
23	Trinidad Cardenas							X							X							X							X				A
25	Cerafina Cardenas							X							X							X							X				
26	Maria Barreto							X							X							X							X				4
27	Leonor Nivia							X							X							X							X				4
28	Alicia Montenegro							X							X							X							X				4
29																																	4
30																																	
31																																	
32																																	
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA								24							22							24							24				

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

INSTRUCTOR:	**DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE ADULTOS **PEKIN POWER FULL**
FECHA:	2-5-7-9-14-16-21-23-26-28-30 DE JUNIO 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO **BARRIO PEKIN**
OBJETIVO:	Generar actividades de actividad fisica encaminadas a la mejora de la velocidad en el adulto y adulto mayor de la poblacion de Pekin		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
LUNES 5- 26 DE JUNIO 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS- BALON- BASTON- ARO **F. INICIAL** Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min) **F.CENTRAL** mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren inferior (sentadilla - desplantes - elevacion de talones - sentadilla isometrica - elevacion lateral de piernas - peso muerto o flexion de tronco frontal) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie. (40 min) **F.FINAL** Elongación Musaular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)	1h	NOMBRE: Maria Salamanca TELEFONO: 3147792660 muy Bonito
MIERCOLES 7-14-21-28 DE JUNIO 2023 RUMBA AEROBICA BAQUETAS **F. INICIAL** Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: Movimientos articulares (skipping - jumping jacks - saltos dos pies) y desplazamientos (verticales - horizontales) por medio de tiempo e intensidades. (8 min) Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. (3 min) **F.CENTRAL** Se mejora la velocidad por medio de la tendencia RUMBA AEROBICA en donde se trabajo 40 minutos con 2 descansos y pausas de hidratacion de 2 minutos cada una, se involucraron diferentes ritmos como (merengue - salsa - salsa choque - tropical - carranga - cumbia - bachata) **F.FINAL** Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)	DURACIÓN 1h	NOMBRE: Maria Salamanca TELEFONO: 3147792660 Excelente
VIERNES 2-9-16-23-30 DEJUNIO DE 2023 TABATA CON DIFERENTES ELEMENTOS MANCUERNAS. BALON. BASTON. ARO-BANDA ELASTICA **F.INICIAL** Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. (3 min) Elevación de F.C: coreografias imitadas,condiferentes ritmos (8 min) **F.CENTRAL** Mejora de la velocidad por medio de ejercicios corporales haciendo enfasis en tren superior (elevacion de brazos frontal - curl de biceps intercalado - press militar con mancuernas - elevacion de brazos lateral - extension de brazos posterior para triceps - empuje frontal de pectoral) trabajando por intervalos de tiempo de 20 seg de trabajo por 40 seg de descanso (1:2), se realizan 5 rep por cada ejercicio del segmento corporal, con macropausas de 2 minutos entre cada serie, se utiliza cualquier material o elemento anteriormente mencionado . (40 min) **F.FINAL** Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. (3 min) Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback), preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. (3 min)	DURACIÓN 1h	NOMBRE: Maria Salamanca TELEFONO: 3147792660 Perfecto

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

IDERF

LISTA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GFD-01
Versión:0

ESCUELA DEPORTIVA: ACTIVIDAD FISICA

INSTRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ

CATEGORIA O NIVEL: ADULTO Y ADULTO MAYOR

Junio

PEKIN POWER FULL

Nº	NOMBRE	EDAD	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	TOTAL DIAS ASISTENCIA
1	Angela Santamaria			X			X		X							X		X					X		X			X		X		—		6
2	Yamileth Melo			X					X							X		X										X		X		—		6
3	Gloria Velazco																						X					X		X				3
4	Martha Clavijo			X			X		X							X		X					X		X			X		X				6
5	Rosa Zambrano						X		X							X		X							X			X		X				6
6	Graciela Gaitan			X			X									X		X					X		X			X		X				6
7	Amanda Gaitan			X			X		X							X		X					X		X			X		X				6
8	Martha Rodriguez			X			X		X							X		X					X		X			X		X				6
9	Maria Cristina Torres																								X			X		X				3
10	Maria Antonia Torres																								X			X		X				3
11	Blanca Morales			X			X		X							X		X					X		X			X		X				6
12	Maria Teresa Mora			X			X		X							X		X					X		X									4
13	Zamira Ambra																													X				1
14	Virginia Sanchez			X			X											X					X		X			X		X				5
15	Claudia Angarita			X			X		X							X		X					X		X			X		X				6
16	Alba Lucia Soto			X												X		X							X			X		X				5
17	Martha Daza			X			X		X							X		X					X											3
18	Marleny Cruz			X			X		X							X																		2
19	Cecilia Gomes			X			X											X					X		X			X		X				5
20	Gloria Estrada			X			X		X							X		X					X		X			X		X				6
21	Ligia Sarmiento			X			X									X		X					X		X			X		X				5
22	Nancy Maryinez						X		X							X		X					X		X									4
23	Carmen Mora			X			X		X							X		X					X					X		X				5
24	Pricila Cobos			X			X		X							X		X					X					X		X				5
25	Luz Maria Salgado						X		X							X		X					X					X		X				5
26	Nelly Gonzales			X			X		X							X		X					X		X					X				5
27	Ana Rivera			X			X									X							X		X					X				4
29	Mercedes Mora			X			X		X							X		X					X		X			X		X				5
29	Martha Levro			X			X		X							X		X										X		X				4
30	Maribel Martines			X			X		X							X		X					X		X					X				5

		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	
31	Astrid Ortiz		X			X		X							X		X					X		X			X		X				8
32	Danny Garzon		X					X														X		X			X		X				6
33	Karen Garzon														X		X					X					X						4
34	Himelda Mican																																
35	Luz Yanneth Trians		X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
36	Diana Contrera		X																														↑
37	Isabel Puerto					X									X		X					X		X			X		X				8
38	Maritza Fernandez		X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
39	Maria Beatriz Rojas																																
40	Olga Bernal		X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
41	Julieth Escobar																																
42	Dolly Soto																																
43	Andrea Ovalle		X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
44	Marleny mesa		X			X		X							X		X					X		X			X		X				9
45	Andrea Lopez																																
46																																	
47																																	
48																																	
49																																	
50																																	
51																																	
TAL PARTICIPANTES POR D			31			31		28							32		32					31		32			32		34				

IDERF	FORMATO EVALUACIÓN PROGRAMA DE RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-03 Versión:0 Pagina 1 de 1

MES:	JUNIO
INSTRUCTOR:	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
AREA:	ACTIVIDAD FÍSICA

FECHA	PROGRAMA	COMUNIDAD	LUGAR	No. DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL RESPONSABLE DE LA COMUNIDAD	TELEFONO	EVALUACION				OBSERVACION
							E	B	R	M	
2-5-7-9-14-16-21-23-26-28-30/06/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO MIRADOR	POLIDEPORTIVO BARRIO MIRADOR	48	ELSY NAVARRO	316 456 7424					felicitaciones buenas clases
7-14-21-28/06/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO YO TAMBIEN TUVE 20	CALLE 5 # 5 ESTE 48	28	ALCIRA NOVA IBAÑEZ	320 920 2692	X				clases activas y diferentes.
1-6-8-13-15-20-22-27-29/06/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO MANDALAY	SALON COMUNAL MANDALAY	27	YENY BARRERA	311 535 4630	X				muy buena la actitud y energicci.
1-6-8-13-15-20-22-27-29/06/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO OBRERO	POLIDEPORTIVO OBRERO	16	MARINA ROJAS	313 563 7481	X				excelentes clases dinamicas
1-6-7-8-13-14-15-20-21-22-27-28-29/06/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO PALMAR DE MANILA	TRANSVERSAL 23 C 25 A-47 URBANIZACION ABIERTA PALMAR DE MANILA	15	CRISTINA LOPEZ	316 787 3779	X				le gustaron las rutinas para la edad
2-5-7-9-14-16-21-23-26-28-30/06/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO PEKIN POWER FULL	POLIDEPORTIVO BARRIO PEKIN	45	ANGELA SANTAMARIA	311 779 3066	✓				Perfecta.

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

INSTRUCTORES: DAYANA CASAS - GISSET VIDAL			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	DISCAPACIDAD
FECHA:	27-29 JUNIO 2023	**LUGAR:**	Escuela General Santander CICLOS II-III
OBJETIVO:	Promoveer la activa participación de los estudiantes con discapacidad de la escuela General Santander por medio de diferentes actividades lúdicas - deportivas y de concetración.		

ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**COMENTARIO**
MARTES 20 - JUEVES 22 DE JUNIO		NOMBRE: Yolanda Sanchez
F. INICIAL **Movilidad Articular:** Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Mediante coreografías musicales , realizar baile de las mismas, estando atentos en el momento que la cancion pausa, cada estudiante debe quedar en posición estatua y quien se mueva , automaticamente va saliendo del juego. **(10 min)**		
F.CENTRAL Se reune el grupo de estudiantes , se da una breve explicacion de la actividad a realizar en donde cada uno de ellos debe traer una silla ubicandola en un circulo , se enumeran según la cantidad de participantes estando atentos al numero que in dique la profesora, mientras sale a correr a recibir un objeto el cual la otra profesora le entrega , gana puntos el estudiante que mas objetos acumule. **(40min)**	1 HORA	TELEFONO: FIRMA: Yolanda S.
F.FINAL **Elongación Muscular:** Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion, mediante meditacion guiada . **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion . **(2 min)**		

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

INSTRUCTORES: DAYANA CASAS - GISSET VIDAL			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	DISCAPACIDAD
FECHA:	20-22 JUNIO 2023	**LUGAR:**	Escuela General Santander CICLOS IV-V-VI
OBJETIVO:	Promoveer la activa participación de los estudiantes con discapacidad de la escuela General Santander por medio de diferentes actividades lúdicas - deportivas y de concetración.		

ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**COMENTARIO**
MARTES 20 - JUEVES 22 DE JUNIO	1 HORA	NOMBRE: Yolanda Sanchez TELEFONO: FIRMA:
F. INICIAL **Movilidad Articular:** Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** Mediante coreografias musicales , realizar baile de las mismas, estando atentos en el momento que la cancion pausa, cada estudiante debe quedar en posición estatua y quien se mueva , automaticamente va saliendo del juego. **(10 min)**		
F.CENTRAL Se reune el grupo de estudiantes , se da una breve explicacion de la actividad a realizar en donde cada úno de ellos debe traer una silla ubicandola en un circulo , se enumeran según la cantidad de participantes estando atentos al numero que in dique la profesora, mientras sale a correr a recibir un objeto el cual la otra profesora le entrega , gana puntos el estudiante que mas objetos acumule. **(40min)**		
F.FINAL **Elongación Muscular:** Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion, mediante meditacion guiada . **(3 min)** **Charla Final:** Retroalimentación de la sesion . **(2 min)**		

Dayana Casas
FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

INSTRUCTORES: DAYANA CASAS - GISSET VIDAL			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	DISCAPACIDAD
FECHA:	13-15 JUNIO 2023	**LUGAR:**	Escuela General Santander CICLOS II-III
OBJETIVO:	Promoveer la activa participación de los estudiantes con discapacidad de la escuela General Santander por medio de diferentes actividades lúdicas - deportivas y de concetración.		

ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**COMENTARIO**
MARTES 13 - JUEVES 15 DE JUNIO	1 HORA	NOMBRE: Yolanda Sanchez
F. INICIAL **Movilidad Articular:** Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** ejecucion de rondas (la sandia,mi pueblo colombiano) **(10 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(2min)**		
F.CENTRAL Se reune el grupo de estudiantes , se da una breve explicacion de la actividad a realizar en donde se deben ubicar por parejas y realizar un circuito lúdico deportivo el cual contará con 4 estaciones , deben realizar cada uno de los ejercicios propuestos en el circuito teniendo en cuenta que la rotación de cada 2 minutos. **(40min)**		TELEFONO: FIRMA: Yolanda S
F.FINAL **Elongación Muscular:** Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback),** preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(2 min)**		

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

INSTRUCTORES: DAYANA CASAS - GISSET VIDAL			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	DISCAPACIDAD
FECHA:	01-06-08 JUNIO 2023	**LUGAR:**	Escuela General Santander CICLOS IV-V-VI
OBJETIVO:	Promoveer la activa participación de los estudiantes con discapacidad de la escuela General Santander por medio de diferentes actividades lúdicas - deportivas y de concetración.		

ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**COMENTARIO**
JUEVES 01-MARTES 06 - JUEVES 08 DE JUNIO		NOMBRE : Yolanda Sanchez
F. INICIAL **Movilidad Articular:** Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. **(3 min)** **Elevación de F.C:** ejecucion de rondas (la sandia,mi pueblo colombiano) **(10 min)** **Elongación Muscular:** Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(2min)**		
F.CENTRAL Se reune el grupo de estudiantes , se da una breve explicacion de la actividad a realizar en donde se deben ubicar por parejas y realizar un circuito lúdico deportivo el cual contará con 4 estaciones , deben realizar cada uno de los ejercicios propuestos en el circuito teniendo en cuenta que la rotación de cada 2 minutos. **(40min)**	1 HORA	TELEFONO: FIRMA: Yolanda S.
F.FINAL **Elongación Muscular:** Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3 min)** **Charla Final: Retroalimentación de la sesion (feeback),** preguntar como estan si tienen alguna molestia despues de la sesion y dejar la informacion para siguiente sesion. **(2 min)**		

Dayana Casas .

FIRMA DEL INSTRUCTOR

MC. ADYS MARCELA
Profesional Especializado
IDERF Area Misional

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

IDERF	FORMATO ASISTENCIA	Código: FOR-GRA-03 Versión:0 Pagina 1 de 1

MES:	JUNIO
INSTRUCTOR:	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ
PROYECTO EXTENSIÓN ACTIVIDAD FISICA	DISCAPACIDAD

FECHA	COMUNIDAD	LUGAR	DURACIÓN	No. DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	EVALUACIÓN				OBSERVACIÓN	FIRMA VEEDOR
6/06/2023	DISCAPACIDAD	ESCUELA GENERAL SANTANDER	6 HORAS	31 PERSONAS	GILBERTO GARCIA	321 438 2489	E	B	R	M	excelente trabajo	
13/06/2023	DISCAPACIDAD	ESCUELA GENERAL SANTANDER	6 HORAS	31 PERSONAS	GILBERTO GARCIA	321 438 2489	E	B	R	M		
8/15/06/2023	DISCAPACIDAD	ESCUELA GENERAL SANTANDER	6 HORAS	31 PERSONAS	GILBERTO GARCIA	321 438 2489	E	B	R	M		
TOTAL DE BENEFICIARIOS AL MES:												

	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-GRA-01 Versión:8 Página 1 de 1

No.	ACTIVIDADES DEL MES	DESCRIPCION	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 condición física 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 física encaminadas verificar la condición física y a promover hábitos de vida saludables en la población de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	RUMBA AERÓBICA COLOMBIANA	Dar apertura al programa de actividad física por medio de una rumba aeróbica dirigida para motivar e incentivar a la población adulto y adulto mayor a participar en las actividades diarias del programa de actividad física del dé	YOLANDA SANCHEZ BRAYAM ASPRILLA	INSTRUCTORES																															
	ABRIL																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física 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 - CAROLYNE NARANJO	INSTRUCTORES																															
	MAYO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física 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 física y deporte en el municipio para exaltar la importancia de mantener una buena condición física para un mejor desarrollo en el diario vivir	FREDY PORRAS - DAYANA CASAS																															
	JUNIO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física 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 integración por medio de la música, el canto y la actuación que permitan fortalecer las relaciones interpersonales y seguir generando bases sólidas para la construcción del tejido social en el municipio de Fusagasugá	CAROLINE NARANJO - DIGGET VIDAL	INSTRUCTORES																															
	JULIO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física 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 físicas mediante actividad bailable que genere diversión y un momento de esparcimiento social ante la comunidad interviniente	DIGGET VIDAL - BRAYAM ASPRILLA	INSTRUCTORES																															
	AGOSTO																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física diaria encaminadas a mejorar la flexibilidad en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	DÍA DEL ADULTO MAYOR Y EL PENSIONADO	Mediar la participación de la población de adulto mayor y pensionados para integrar a todos los 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 física 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 SANCHEZ	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 CPSA 2023- 064, SUSCRITO ENTRE IDERF Y DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ

CERTIFICA

Que de acuerdo al informe de actividades N° 05 presentado por DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ, identificada con cedula de ciudadanía No 1.069.759.352 de Fusagasugá, en su condición de contratista, dio cumplimiento al objeto del CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR IDERF N° CPSA 2023-064, por el periodo comprendido entre 01/06/2023 y 30/06/2023, cuyo objeto es: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR IDERF

Que las actividades fueron realizadas conforme a las obligaciones pactadas en el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR IDERF número CPSA 2023-064, 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	$ 1.327.000

La presente certificación se expide el 04/07/2023, para efectos pago N.° 05 de 08

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Supervisor

Gestión Documental: Programa Actividad física y deporte escolar
Original Destinatario: Carpeta Contrato N°- CPSA 2023-064
1 copia: Tesorería IDERF

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Simple

Fecha creación reporte: 2023-06-20, 05: PM | Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES | Número Planilla: 1054673339

Periodo Cotización: mayo de 2023 | Periodo Servicio: mayo de 2023 | Referencia pago 8851714230

PAGADA 09/06/2023

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ		
Documento	CC1069759352	Dirección	CR 1 ESTE #6 - 06 PEKIN
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3115867700
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	UNICA
Ciudad	FUSAGASUGA	Departamento	CUNDINAMARCA
Representante Legal		Identificación	
Total Afiliados	1	ARP	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos 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	CGE	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APH	Días ERP	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	Total
CC 1069759352	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ	59	0																		0	0000	0	PORVENIR	$1.160.000	$185.600	FAMISANAR EPS	$1.160.000	$145.000	0.01044	$1.160.000	$12.200	NINGUNA CCF	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$342.800

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,subsidios a Favor	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	$12.200	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$342.800	$0	$342.800

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! 1

¡El Poder de la SIMPLE!

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