I.D.E.R.F.	**INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS**	Código: FOR-GCO-18 Versión: 02 Página 1 de 6

1. DATOS DEL INFORME			
Periodo reportado del	01/11/2023	Al	30/11/2023
Informe número:	10 de 10		
Fecha presentación informe	**01/12/2023**		

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 dias 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 MILLÓN TRECIENTOS VEINTISIETE MILPESOS M/cte. ($1.327.000) y c) Un último pago proporcional a los dias ejecutados en el mes de septiembre.		
2.1 EN CASO DE ADICION Y/O PRORROGA DILIGENCIE			
Tiempo de prorroga No.1	DOS (2) MESES Y NUEVE (9) DIAS	Nueva fecha de finalización contrato:	30/11/2023
Nuevo plazo ejecución:	NUEVE (9) MESES Y NUEVE (9) DIAS		
Número del CDP:	2023000212	Número del RP:	2023000219
Valor adición (si aplica)	TRES MILLONES CINCUENTA Y DOS MIL CIEN PESOS M/CTE ($ 3.052.100) INCLUIDO IMPUESTOS Y DEMAS RETENCIONES DE LA LEY		
Nuevo valor contrato (si aplica)	DOCE MILLONES TRECIENTOS CUARENTA Y UN MIL CIEN PESOS M/CTE ($ 12.341.100) INCLUIDO IMPUESTOS Y DEMAS RETENCIONES DE LA LEY		

Periodo reportado del	01/11/2023	Al	30/11/2023	Informe número:	10	de	10

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
6	$3.671.367	$1.327.000	$2.344.367
7	$2.344.367	$1.327.000	$1.017.367
3.1 EN CASO DE ADICIÓN Y/O PRORROGA DILIGENCIE			
ADICION No.	SALDO ANTERIOR	VALOR ADICION	NUEVO SALDO
1	$1.017.367	3.052.100	$4.069.467
INFORMACIÓN DE PAGO			
# PAGO PARCIAL	SALDO CONTRATO	PAGO PARCIAL VALOR	NUEVO SALDO
8	$4.069.467	$ 1.327.000	$ 2.742.467
9	$ 2.742.467	$ 1.327.000	$1.415.467
10	$1.415.467	$ 1.327.000	$88.467

4. INFORMACIÓN BANCARIA					
BANCO	DAVIVIENDA	# CUENTA:	0550488437382622	TIPO DE CUENTA:	AHORROS

1. ESTADO FISICO

Hasta la fecha 30/11/2023 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 ejecución del 100% contra una programada del 100%.

2. 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 física, 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 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: Durante el mes de noviembre se llevó a cabo la ejecución de las actividades programadas en el cronograma, semana solar y fiesta blanca. Las cuales tenían como objetivo generar espacios de ocio, tiempo libre e integración social que permitan fortalecimiento del tejido social y generar un impacto positivo para el cierre del programa de actividad física 2023. En la semana solar se conto con la asistencia de 300 usuarios el dia 10 de noviembre en ANPISS y a la fiesta blanca asistieron 600 adultos mayores, todos pertenecientes al programa de actividad física; el dia 28 y 29 de noviembre en la discoteca la morena. de igual forma se llevaron a cabo las sesiones de clase del mes de noviembre.	
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 lunes miércoles y viernes de 7:30 am a 8:30 am, Yo también tuve 20 años los dias miércoles de 2:30 pm a 3:30 pm, Obrero martes y jueves de 6:00 am a 7:00 am, Mandalay martes y jueves de 7:30 am a 8:30am, Mirador lunes miércoles y viernes de 6:00 am a 7:00 am y Palmar de manila martes, miércoles y jueves de 9:15 am a 10:15 am); haciendo este mes enfasis en las capacidades condicionales 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.	
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 noviembre se planearon las actividades ejecutadas en cada interacción con los diferentes grupos asignados (Pekin Power Full, Yo también tuve 20 años. Obrero, Mandalay, Mirador y Palmar de manila). Cumpliendo con el objetivo de mejorar las capacidades condicionales en el adulto y adulto mayor por medio de nuevas tendencias del fitness en los diferentes grupos. También se planearon las clases de la extensión 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. Yo también tuve 20 años con 27 inscritos, en Palmar de manila 22 inscritos, Pekin power full 64 inscritos, mirador 65 inscritos, mandalay 25 inscritos y el obrero 14 inscritos; para un total de 217 usuarios	
ITEM 5	**Fuente verificación: fotografias**
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, clásicas de ciclismo, carrera atlética, ciclovia y copa ciudad jardín, entre otros.	
ACCIONES REALIZADAS: * Durante el mes de noviembre se requirió de mi apoyo **el lunes 13** como veedora de la copa ciudad jardin de voleibol, categoria prejuvenil; en el coliseo Carlos Lleras Restrepo de 7:00 am a 12:00 md. * **El día 15** de noviembre se requirió de mi apoyo para el desarrollo del II ENCUENTRO PARA-DEPORTIVO SIN LIMITES. * **El domingo 26** de noviembre preste mi servicio de apoyo en la III carrera atlética ciudad de Fusagasugá 2023, en cierre de vias. * **El lunes 27** se solicitó mi apoyo para las vacaciones recreativas en el coliseo Carlos Lleras restrepo, en logística de 9:00 am a 12:00 md	
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 noviembre 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 noviembre para alguna de estas actividades, pero sigo presta ante cualquier eventualidad o solicitud requerida por el IDERF.	
ITEM 9	**Fuente verificación: Fotografias-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 practicas 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 óptima 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: Fotografias – Coordinador**
ACTIVIDAD REFERENCIADA 11: Asistir a las reuniones programadas por el IDERF.	

I.D.E.R.F.	**INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS**	**Código: FOR-GCO-18**
		Versión: 02
		Página 5 de 6

ITEM 11	Fuente verificación: Fotografias – Coordinador
ACTIVIDAD REFERENCIADA 11: Asistir a las reuniones programadas por el IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS: • 7 de noviembre se nos dio a conocer el formato del informe final, se hablo de la entrega del condensado de todos los informes en un CD junto a evidencias y anexos; y posibles fechas de entrega. Se asignaron fechas para la semana solar 7 y 10 de noviembre. se dio a conocer el apoyo del grupo de actividad fisica para la III Carrera atletica de la ciudad de Fusagasuga. Y por ultimo el apoyo para los dias 15 y 16 de noviembre en el II Encuentro para-deportivo en las modalidades de boca, baloncesto, futbol 5 y atletismo. • 14 de noviembre se habló y establecieron las fechas y horarios para entrega de informe, se comento acerca de un posible evento para el 30 de noviembre dia sin carro, se recordaron las funciones y apoyo para el II encuentro para-deportivo sin limites los dias 15 y 16 de noviembre. se dio a conocer la continuidad de actividades de actividad fisica en las dos primeras semanas de diciembre (primera semana actividades masivas, segunda semana de caminatas). De igual manera se habló del posible lugar, fecha y horario de la viejo teca (fiesta blanca) para el cierre del programa. • 21 de noviembre: se hablo acerca de los apoyos en las vacaciones recreativas asignando lugar y horario. De un posible ciclo paseo para el dia 30 de noviembre. Se recordaron las fechas y horas para entregas de informes. Se hablo del apoyo para la III Carrera Atlética ciudad de Fusagasuga, de igual forma se ultimaron detalles para la fiesta blanca organizada por el equipo de actividad fisica. • 23 de noviembre se brindó una capacitación sobre estrés y carga laboral. Se presentan en diferentes ámbitos laboral, económico, fisico y emocional. Aprender a no lleva<r las dificultades de un lado a otro (lo laboral queda en el trabajo- lo familiar en casa). De igual forma se hablo acerca de la III carrera atlética de Fusagasugá asignando funciones hora, lugar de encuentro y el recorrido que realizaran los atletas.	

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 noviembre en cada una de las obligaciones del contrato.	

ITEM 13	Fuente verificación: Informe publicado en Secop II
ACTIVIDAD REFERENCIADA 13: Radicar mensualmente el informe de actividades ante el supervisor del contrato, durante los primeros diez (10) dias 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: Fotografias
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: * Durante el mes de noviembre se requirió de mi apoyo **el lunes 13** como veedora de la copa ciudad jardin de voleibol, categoria prejuvenil; en el coliseo Carlos Lleras Restrepo de 7:00 am a 12:00 md. * El **dia 15** de noviembre se requirió de mi apoyo para el desarrollo del II ENCUENTRO PARA-DEPORTIVO SIN LIMITES. * **El domingo 26** de noviembre preste mi servicio de apoyo en la III carrera atlética ciudad de Fusagasugá 2023, en cierre de vias. * **El lunes 27** se solicitó mi apoyo para las vacaciones recreativas en el coliseo Carlos Lleras restrepo, en logistica de 9:00 am a 12:00 md	

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, Articulo 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 categoria de empleados, estara 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 Seguridad en Salud, Pensiones y Riesgos

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfono: (091) 874 8080
Celular: 3224184377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

Laborales, efectuados en el mes de NOVIEMBRE. 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
6	1055424599	08/07/2023	145.000	185.600	12.200	$342.800
	1056034981	22/07/2023	145.000	185.600	12.200	$342.800
7	1056336149	19/08/2023	145.000	185.600	12.200	$342.800
8	1056984664	22/09/2023	145.000	185.600	12.200	$342.800
9	1057725911	23/10/2023	145.000	185.600	12.200	$342.800
10	1059190259	21/11/2023	145.000	185.600	12.200	$342.800

Dada en Fusagasugá - Cundinamarca a los 01/12/2023

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) folio
(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) folio

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224164377
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 2

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

Fusagasugá - Cundinamarca a los 01/12/2023

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 MIRADOR
FECHA:	1-3-8-10-13-15-17-20-22-24-27-29 NOVIEMBRE 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO **BARRIO MIRADOR**
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion del MIRADOR, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
1-13-22- NOVIEMBRETABATA		NOMBRE: Rosalba leon
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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento físico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston **(40 min)**	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)**	6 MIN	
3-15-24 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: Rosalba leon
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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento físico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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 el material de mancuernas-baston-banda elaastica. **(40 min)**	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)**	6 MIN	
8-17-27 NOVIEMBRE RUMBA AEROBICA		NOMBRE: Rosalba leon
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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento físico 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).	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)**	6 MIN	

Dayana Casas.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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 **MIRADOR**
FECHA:	1-3-8-10-13-15-17-20-22-24-27-29 NOVIEMBRE 2023	LUGAR:	POLIDEPORTIVO **BARRIO MIRADOR**
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad física diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion del MIRADOR, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD CAMINATA	DURACIÓN	COMENTARIO
10-20-29 NOVIEMBRE 2023		NOMBRE: Rosalba Leon
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)**	3 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: se realizan actividades que mantengan y mejores las capacidades condicionales por medio de una caminata, donde se realizan intervalos de camb io de ritmo e intensidad- se aminara 25 min hasta donde se alcance y 25 min para regresar al punto de partida (50 min)	50 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)**	6 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

Nº	NOMBRE	EDAD	MIRADOR																													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	Liseth Parrado		X		X					X							X		X			x		X		X			X		X			10
2	Ulinowa Prrado		X		X					X							X		X			x		X		X			X		X			10
3	Elisabeth Silva		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
4	Mari Luz Galeano																																	
5	Cristina Galeano																																	
6	Erika Moreno Galeano																																	
7	Ofelia Villalobos		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X					10
8	Blanca cecilia Sanchez		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
9	Gloria Garcia		X		X					X		X							X			x				X			X		X			9
10	Stela Castelblanco		X		X					X		X							X			x		X		X			X		X			10
11	Irma Helena Gomez		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
12	Luz Mery Gutierrez									X		X					X		X			x		X		X			X		X			9
13	Rosalba Leon				X					X		X					X		X							X			X		X			8
14	Gilma Rey		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
15	Olga Florez		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
16	Fanny Santana											X					X		X			x		X		X			X		X			8
17	Libia Guzmnan																X		X			x		X		X			X		X			7
18	Floralba Forero		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
19	Doris Navarro																		X			x		X		X			X		X			6
20	Maria Navarro		X		X					X							X		X							X			X		X			8
21	Blanca Rodriguez		X		X					X		X					X		X			x				X			X		X			11
22	Julia Martinez																		X			x				X			X					5
23	Honoil Montañez		X		X					X		X					X		X			x				X			X		X			11
24	Fanny Rojas									X		X					X		X			x				X			X					8
25	Carmen Rosa Gomez		X		X					X		X					X		X			x				X			X		X			11
26	Maria Esperanza Rojas																X		X			x				X			X		X			7
27	Amelia Mesa		X		X					X									X			x				X			X		X			9
29	Baudelina Alonzo																																	
29	Cecilia Bustos		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
30	Elsa Espitia		X		X					X		X										x				X					X			7

31	Gladys Gomez		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
32	Gregorio Ceron																																
33	Maria Ovideo Peña		X		X					X												x		X		X			X					7
34	Lucia Gonzales		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
35	Nohemi Valenzuela		X		X					X		X							X			x		X		X			X					9
36	Yolanda Suarez		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
37	Yoli Nieto Castañeda		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
38	Luz Grey Castañeda		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
39	Marisol Briñez Ducuara																																
40	Solangel Briñez Ducuara																																
41	Eva Elisabeth Caro		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
42	Carmen Martinez											X					X		X			x		X		X			X		X			8
43	Abraham Castro																																
44	Olga Castañeda		X		X					X												x		X		X			X		X			8
45	Sandra Muñoz		X		X					X		X					X		X			x		X		X								9
46	Rosario Garzon		X		X					X							X		X			x		X		X			X		X			10
47	Diana Patricia Diaz		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
48	Maria Lilia Baquero Ortiz		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
49	Juan Jose Morales Pacheco		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
50	Liliana Gaeleano Mendez		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
51	Elizabeth Silva		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
52	Ana Ofelia Lopez		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
53	Maria del Carmen Cardozo		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
54	Yolanda Suarez		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
55	Clementina Mesa Lopez		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
56	Olga Esperanza Ramirez Garcia		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
57	Nelly Stella Leon Gonzalez		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
58	Gregoria Lidueñas Castro		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
59	Liliana Moncaleano Diaz		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
60	Nardelly Castro Oviedo		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
61	Ana Lilia Sotomayor		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
	PARTICIPANTES POR DIA		44		45					48		43					44		50			51		50		53			53		48			

	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 POWER FULL PEKIN
FECHA:	1-3-8-10-13-15-17-20-22-24-27-29 NOVIEMBRE 2023	LUGAR:	POLIDEPORTIVO **BARRIO PEKIN**
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion de POER FULL PEKIN, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
1-13-22- NOVIEMBRETABATA		NOMBRE: Angela santamaria
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:** 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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston **(40 min)**	40 MIN	excelente
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)**	6 MIN	
3-15-24 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: Angela santamaria
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:** 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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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 el material de mancuernas-baston-banda elaastica. **(40 min)**	40 MIN	espectacular
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)**	6 MIN	
8-17-27 NOVIEMBRE RUMBA AEROBICA		NOMBRE: Angela Santamaria
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi 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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento fisico 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).	40 MIN	Perfecto.
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)**	6 MIN	

Dayna Casas.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GLADYS MARCELA

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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 POWER FULL PEKIN
FECHA:	1-3-8-10-13-15-17-20-22-24-27-29NOVIEMBRE 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO **BARRIO** PEKIN
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion de POWER FULL PEKIN, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD CAMINATA	DURACIÓN	COMENTARIO
10-20-29 NOVIEMBRE 2023		**NOMBRE:** Angela Santana
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y así evitar lesiones. **(3 min)**	3 MIN	**TELEFONO:**
F.CENTRAL: se realizan actividades que mantengan y mejores las capacidades condicionales por medio de una caminata, donde se realizan intervalos de camb io de ritmo e intensidad- se aminara 25 min hasta donde se alcance y 25 min para regresar al punto de partida (50 min)	50 MIN	hermoso -
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)**	6 MIN	

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

POWER FUL PEKIN.

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			X		X			11
2	Yamily Melo				X					X		X										x		X		X								6
3	Gloria Velazco		X		X					X		X					X		X			X		X										8
4	Martha Clavijo		X		X					X		X					X		X			X		X		X			X		X			11
5	Rosa Zambrano		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
6	Graciela Gaitan											X					X		X			X		X		X			X		X			8
7	Amanda Gaitan											X					X		X			X		X		X			X		X			8
8	Martha Rodriguez		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
9	Maria Cristina Torres																																	
10	Maria Antonia Torres																																	
11	Blanca Morales		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
12	Maria Teresa Mora		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
13	Samira Ambra																					x				X			X		X			4
14	Virginia Sanchez		X		X					X									X			x		X		X					X			8
15	Claudia Angarita		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
16	Alba Lucia Soto		X							X		X					X					x				X			X					7
17	Martha Daza		X		X					X		X										x		X		X			X		X			9
18	Marleny Cruz		X		X					X												x		X		X			X		X			8
19	Cecilia Gomez		X		X					X		X					X		X			x				X			X					9
20	Gloria Estrada		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
21	Ligia Sarmiento		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
22	Nancy Martinez											X					X		X							X			X		X			6
23	Carmen Mora		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
24	Priscila Cobos		X		X					X		X					X		X			x		X										8
25	Luz Maria Salgado		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
26	Nelly Gonzales									X		X					X		X					X		X			X		X			8
27	Ana Rivera		X		X																	x		X					X					5
29	Mercedes Mora		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
29	Martha Cajogas Leuro		X		X					X		X										x				X			X		X			8
30	Marybeith Martinez		X									X					X		X			x		X		X			X		X			9
31	Astrid Ortiz		X		X					X		X																						3
32	Danny Garzon		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
33	Karen Marin Garzon		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11

34	Himelda Mican		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
35	Luz Yanneth Triana		X		X							X							X			x		X		X			X		X			9
36	Hugo Marulanda		X		X					X		X					X		X							X			X		X			9
37	Isabel Puerto		X							X		X					X		X			x		X		X			X		X			10
38	Mariselda Fernandez											X					X		X			x		X		X			X		X			8
39	Maria Beatriz Rojas		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
40	Olga Bernal		X									X					X		X							X			X		X			7
41	Julieth Escobar																																	
42	Dolly Soto		X		X					X		X												X		X					X			7
43	Andrea Ovalle		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
44	Marleny mesa		X		X					X		X					X		X							X			X		X			9
45	Andrea Lopez		X		X					X		X										x				X			X		X			8
46	Maria Puerto									X		X					X		X			x		X		X			X		X			9
47	Diana Contreras Martinez		X		X					X									X			x		X		X			X		X			9
48	Clemencia Ortiz Ramirez		X		X																													
49	Ana Hernandez																X		X			x		X		X			X		X			8
50	Deicy Caicedo Ortiz		X		X					X							X																	5
51	Marisol Cotacio		X		X					X		X					X		X			x		X		X								9
52	Yamile Villalobos		X									X					X		X			x		X		X			X					8
53	Ojelmira Molina		X		X					X		X					X		X					X		X					X			8
54	Zuly Vanessa Diaz		X		X					X		X					X		X															6
55	Ana Beatriz Garzon		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X					10
56	Miryam Oviedo				X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			10
57	Jackeline Frias		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
58	Janneth Moreno																																	
59	Mercedes Sanabria		X		X					X							X		X					X		X			X					9
60	Ana Rebeca Beltran		X							X		X					X		X			x		X		X					X			9
61	Nelly Franco		X		X					X		X					X		X			x		X		X			X		X			11
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			47		44					45		48					45		46			45		43		50	45		45		43			

	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:	2-7-9-14-16-21-23-28-30 DE NOVIEMBRE DE 2023	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO BARRIO OBRERO
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la población del grupo OBRERO, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
2-16-30 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: Alvaro Rojas
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:** 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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston **(40 min)**	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)**	6 MIN	
7-21 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: Alvaro Rojas
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:** 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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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 el material de mancuernas-baston-banda elastica. **(40 min)**	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)**	6 MIN	
9-23 NOVIEMBRE RUMBA AEROBICA		NOMBRE: Alvaro Rojas
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi 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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento fisico 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).	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)**	6 MIN	

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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 OBRERO
FECHA:	2-7-9-14-16-21-23-28-30 NOVIEMBRE 2023	LUGAR:	POLIDEPORTIVO BARRIO OBRERO
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion del grupo OBRERO, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD CAMINATA	DURACIÓN	COMENTARIO
NOVIEMBRE 14-28 DE 2023		NOMBRE: Aurora Rojas
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)**	3 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: se realizan actividades que mantengan y mejores las capacidades condicionales por medio de una caminata, donde se realizan intervalos de camb io de ritmo e intensidad- se aminara 25 min hasta donde se alcance y 25 min para regresar al punto de partida (50 min)	50 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)**	6 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 MAYOR

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		8
2	Amparo Arrieta de Arias			X					X		X					X							X		X					X		X		8
3	Edith Elizabeth Zumuran			X					X		X					X							X		X									6
4	Ana Historia Morales de Gomez			X					X		X					X							X		X					X				7
5	Mercedez Yolanda Murillo			X					X		X					X							X		X					X		X		8
6	Flor Estela Poveda Montaño			X					X		X														X					X		X		6
7	Aurora Vargas			X					X		X					X							X		X					X		X		8
8	Pedro Rojas			X					X		X					X							X		X					X		X		8
9	Lucia Beltran Estupiñan			X					X														X		X					X		X		6
10	Maria Lucila Vasquez Garzon			X							X					X							X		X					X		X		7
11	Maria Elvia Cruz Parra			X					X		X														X					X		X		6
12	Mercedes Yolanda Murillo Rojas			X					X		X					X							X		X					X		X		8
13	Nohora Alicia Barrea Cardozo			X					X		X					X							X		X							X		7
14	Jose Armando Pulido Herrera			X					X		X					X							X		X							X		7
15	Lucery Fajardo Diaz			X					X		X					X							X		X					X		X		8
16																																		
17																																		
18																																		
19																																		
20																																		
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA				15					14		14					12							13		15					12		13		

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 YO TAMBIEN TUVE 20 AÑOS
FECHA:	1-8-15-22-29 DE NOVIEMBRE DE 2023	LUGAR:	CALLE 5 N 5 ESTE 48 PEKIN
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion del grupo YO TAMBIEN TUVE 20 AÑOS, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
1-29 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: Alcira Nova
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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento físico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston **(40 min)**	40 MIN	Mucha puntualidad de la Profe.
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)**	6 MIN	
15 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: Alcira Nova
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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento físico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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 el material de mancuernas-baston-banda elaastica. **(40 min)**	40 MIN	Cada clase aporta a la mejora de nuestra salud.
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)**	6 MIN	
22 NOVIEMBRE RUMBA AEROBICA		NOMBRE: Alcira Nova.
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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento físico 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).	40 MIN	El baile es la mejor terapia.
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)**	6 MIN	

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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 YO TAMBIEN TUVE 20 AÑOS
FECHA:	1-8-15-22-29 NOVIEMBRE 2023	LUGAR:	CALLE 5 N 5 ESTE 48 PEKIN
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion del grupo YO TAMBIEN TUVE 20 AÑOS, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD CAMINATA	DURACIÓN	COMENTARIO
NOVIEMBRE 22 DE 2023		NOMBRE: Alma Marq.
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)**	3 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: se realizan actividades que mantengan y mejores las capacidades condicionales por medio de una caminata, donde se realizan intervalos de camb io de ritmo e intensidad- se aminara 25 min hasta donde se alcance y 25 min para regresar al punto de partida (50 min)	50 MIN	Felices de cada clase
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)**	6 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

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	Narcuso Barrios		x							X							X							X							X			5
3	Blanca Rojas		x							X							X							X							X			5
4	Carmen Nova		x							X							X							X							X			5
5	Clemencia Sora		x							X							X							X							X			5
6	Dora Martinez		x							X							X							X							X			5
7	Edilma Bustos		x							X							X							X							X			5
8	Elvira Cardenas		x							X							X							X							X			5
9	Emilia Avila		x							X							X							X							X			5
10	Ines Bernal		x							X							X							X							X			5
11	Isabel Amaya		x							X							X							X							X			5
12	Janet Rivera		x							X							X							X							X			5
13	Jannette Castro		x							X							X							X							X			5
14	Jose Garcia		x							X							X							X							X			5
15	Lilia Garzon		x							X							X							X							X			5
16	Maria Tautiva		x							X							X							X							X			5
17	Mariela Prieto		x							X							X							X							X			5
18	Martha Castañeda		x							X							X							X							X			5
19	Mery Restrepo		x							X							X							X							X			5
20	Mery Zubieta		x							X							X							X							X			5
21	Ninfa Cortes		x							X							X							X							X			5
22	Pedro Obando		x							X							X							X							X			5
23	Trinidad Cardenas		x							X							X							X							X			5
24	Vilma Rodriguez		x							X							X							X							X			5

25	Cerafina Cardenas		x							X							X							X							X			5
26	Maria Barreto		x							X							X							X							X			5
27	Leonor Nivia		x							X							X							X							X			5
28	Alicia Montenegro		x							X							X							X							X			5
29																																		
30																																		
31																																		
32																																		
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA			27							27										27				27							27			

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 PALMAR DE MANILA
FECHA:	1-2-7-8-9-14-15-16-21-22-23-28-29-30 DE NOVIEMBRE DE 2023	**LUGAR:**	CASA DE LA JUVENTUD PALMAR DE MANILA
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion del grupo PALMAR DE MANILA, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
1-9-21-29 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: NORMA CLAVIJO
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 musculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston **(40 min)**	40 MIN	BUENAS CLASES
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)**	6 MIN	
2-14-22-30 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: NORMA CLAVIJO
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 musculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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 el material de mancuernas-baston-banda elastica. **(40 min)**	40 MIN	FELICES CON LAS CLASES
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)**	6 MIN	
7-15-23 NOVIEMBRE RUMBA AEROBICA		NOMBRE: NORMA CLAVIJO
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 musculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(3 min)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento físico 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).	40 MIN	NOS ENCANTA LA RUMBA
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)**	6 MIN	

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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 PALMAR DE MANILA
FECHA:	1-2-7-8-9-14-15-16-21-22-23-28-29-30 DE NOVIEMBRE DE 2023	**LUGAR:**	CASA DE LA JUVENTUD PALMAR DE MANILA
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion del grupo PALMAR DE MANILA, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
1-9-21-29 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: NORMA CLAVIJO
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:** 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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston **(40 min)**	40 MIN	AYUDA A MEJORAR LA VIDA
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)**	6 MIN	
2-14-22-30 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: NORMA CLAVIJO
F.INICIAL: **Movilidad Articular:** Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricacion y asi 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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento fisico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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 el material de mancuernas-baston-banda elastica. **(40 min)**	40 MIN	BUENA ACTITUD DE LA PROFE
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)**	6 MIN	
7-15-23 NOVIEMBRE RUMBA AEROBICA		NOMBRE: NORMA CLAVIJO
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi 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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento fisico 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).	40 MIN	EXTRAÑAREMOS LAS CLASES
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)**	6 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

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	65	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
2	Orlando Castillo Moreno	65	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
3	Judith Arango de Mejia	86																																
4	Elizabeth Arango Ferro	60	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
5	Julia Aracely Orjuela Aguliar	71	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
6	Artemidoro Castillo Torres	76	X	X												X							X	X						X	X	X		8
7	Maria Beatriz Zuluaga	58	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
8	Gonzalo Rivero Rincon	62	X	X					X	X	X					X							X	X							X	X		10
9	Librada Junca de Leguizamon	73							X	X						X							X	X						X	X	X		8
10	Gloria Fugueroa Figueroa	66	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
11	Martha Cecilia Castro	66	X	X					X	X	X					X							X	X		x				X	X	X		11
12	Ismenia Ruiz Capera	78	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
13	Gilma Cristina Lopez Duarte	66	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
14	Nohora Lilia Mahecha de Gelvis	65	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
15	Paulina del Carmen Diaz Mesa	76	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
16	NORMA ESPERANZA CLAVIJO GARCIA	59	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
17	Luz Marina Sanabria de Castillo	65	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
18	Sandra Maritza Gutierrez Vallejo	45	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
19	Maria Eugenia Vallejo Salas	67	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
20	Betty Garzon Motero	64	X	X					X	X	X					X							X	X						X	X	X		11
21	Olivia Aurora Zambrano de Peralta	76	X	X					X	X	X																							5
22	Flor Maria Zacipa Vasquez	56	X	X					X	X	X																							5
PARTICIPANTES POR DIA			20	20					19	19	18					19							19	19						18	19	19		

	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:	2-7-9-14-16-21-23-28-30 DE NOVIEMBRE DE 2023	LUGAR:	SALON COMUNAL BARRIO MANDALAY
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion del grupo MANDALAY, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
2-16-30 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: Yeny Barrera
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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento físico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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, se utiliza el material de mancuernas- pelota-baston **(40 min)**	40 MIN	la profe es muy activa.
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)**	6 MIN	
7-21 NOVIEMBRE TABATA		NOMBRE: Yeny Barrera
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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realiza acondicionamiento físico y fortalecimiento muscular por medio de ejercicios coporales 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 el material de mancuernas-baston-banda elaastica. **(40 min)**	40 MIN	ejercicios fuertes
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)**	6 MIN	
9-23 NOVIEMBRE RUMBA AEROBICA		NOMBRE: Yeny Barrera
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)**	14 MIN	TELEFONO:
F.CENTRAL: Se realizo acondicionamiento físico 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).	40 MIN	música de todos los ritmos.
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)**	6 MIN	

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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:	2-7-9-14-16-21-23-28-30 NOVIEMBRE 2023	**LUGAR:**	SALON COMUNAL BARRIO MANDALAY
OBJETIVO:	Realizar sesiones de actividad fisica diarias para mejorar y mantener las capacidades condicionales del adulto y adulto mayor por medio de diferentes tendencias del Fitness (aerobicos - rumba - tabata-caminatas) a la poblacion del grupo MANDALAY, usando diferentes elementos para la sesion (mancuernas-baston-pelota-banda elastica).		

ACTIVIDAD CAMINATA	**DURACIÓN**	**COMENTARIO**
NOVIEMBRE 14-28 DE 2023		**NOMBRE:** Yenny Barrera
Movilidad Articular: Movilización de todas las articulaciones del cuerpo para ocasionar una lubricación y asi evitar lesiones. **(3 min)**	3 MIN	**TELEFONO:**
F.CENTRAL: se realizan actividades que mantengan y mejores las capacidades condicionales por medio de una caminata, donde se realizan intervalos de camb io de ritmo e intensidad- se aminara 25 min hasta donde se alcance y 25 min para regresar al punto de partida (50 min)	50 MIN	Caminatas que nos alegran el dia.
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)**	6 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

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		X		8
2	Mercedes Vaquero			X					X		X					X									X									5
3	Luz Consuelo hernandez			X					X		X					X							X		X									6
4	Luz helena Zamudio			X					X		X					X							X		X					X		X		8
5	Maria Alejandra Torres			X					X		X												X		X					X		X		7
6	Elva Nidia Hernandez			X					X		X					X							X		X									6
7	Rosalba Ceballos			X					X		X					X							X		X					X		X		8
8	Aura Mariela Merchan			X					X		X					X							X		X					X		X		8
9	Graciela Benavidez			X					X		X					X							X		X					X		X		8
10	Dennis Bazurto			X					X		X					X							X		X					X		X		8
11	Rosa Marina Sepulveda			X					X		X					X							X		X					X		X		8
12	Yeny Barrera			X					X		X																			X		X		5
13	Luis Alfonzo Gimenez			X												X									X					X				4
14	Anna lucy Hernandez			X					X		X					X							X		X									6
15	Martha Geovanna Reyes			X					X		X												X							X				5
16	Maria Lucero Salazar			X					X		X					X							X		X					X		X		8
17	Martha Helena Pinzon			X					X		X					X							X		X					X		X		8
18	Audelo Valdes																																	
19	Maria Elizabeth Pulido			X					X		X					X							X		X					X		X		8
20	Alba Maria Pineda			X					X		X					X							X		X					X		X		8
21	Alba Bazurto Ramirez			X																			X		X					X		X		5
22	Jose Libardo Acevedo			X					X		X					X																		4
23	Carmen Rosa Aponte			X					X		X					X							X		X					X		X		8
24	Vivian Ronderos			X					X		X					X							X		X									6
25	Aracely Izquierdo de Pulido			X					X		X					X							X		X					X		X		8
26	Maritza Avila Bolaños			X																			X		X					X				4
27	Marina Rojas															X							X		X					X		X		5
TOTAL PARTICIPANTES POR DIA				25					22		22					21							22		23					20		17		

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

MES:	NOVIEMBRE
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
							EX	B	R	M	
1-3-8-10-15-17-20-22-24-27-29/11/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO MIRADOR	POLIDEPORTIVO BARRIO MIRADOR	61	SEBASTIANA ALVES	321 286 4293	X				
1-8-15-22-29/11/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO YO TAMBIEN TUVE 20	CALLE 5 # 5 ESTE 48	27	ALCIRA NOVA IBAÑEZ	320 920 2692	X				felicitaciones a las profes del iderf
2-7-9-14-16-21-23-28-30/11/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO MANDALAY	SALON COMUNAL MANDALAY	25	YENY BARRERA	311 535 4630	X				Yeny Barrera.
2-7-9-14-16-21-23-28-30/11/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO OBRERO	POLIDEPORTIVO OBRERO	14	MARINA ROJAS	313 563 7481	X				Fue un excelente año.
1-2-7-8-9-14-15-16-21-22-23-28-29-30/11/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO PALMAR DE MANILA	TRANSVERSAL 23 C 25 A-47 URBANIZACION ABIERTA PALMAR DE MANILA	22	CRISTINA LOPEZ	316 787 3779	X				GRACIAS POR TODO
1-3-8-10-15-17-20-22-24-27-29/11/2023	ACTIVIDAD FISICA	ADULTO Y ADULTO MAYOR GRUPO PEKIN POWER FULL	POLIDEPORTIVO BARRIO PEKIN	61	ANGELA SANTAMARIA	311 779 3066	X				Excelente

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

INSTRUCTOR DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ-FRANCY GISSET VIDAL DIAZ			
PROGRAMA:	EXTENSION DE ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE DISCAPACIDAD
FECHA:	2-7-9-14-16-21-23-28-30 NOVIEMBRE DE 2023	**LUGAR:**	ESCUELA GENERAL SANTANDER CICLO 1,1-2,3-2,1
OBJETIVO:	Generar actividades de capacidades condicionales, para el entrenamiento en diferentes modalidades deportivas a la poblacion de discapacidad de la escuela general santanter .		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
23-28 DE NOVIEMBRE DE 2023	**45 MIN**	NOMBRE: GILBERTO GARCIA HERRERA TELEFONO: 3214382489.
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: Trote leve en diferentes velocidades al rededor del campo . **(05 min)** Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(2 min)**		
F.CENTRAL		
Realizar entrenos en diferentes disciplinas deportivas , preparando a la poblacion con discapacidad de la escuela General Santander , donde trabajaremos diferentes partidos en todas las modalidades instruidas .**(30 Mn)**		
F.FINAL		
Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3min)** Charla Final: Retroalimentación de la sesion , 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

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

INSTRUCTOR DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ-FRANCY GISSET VIDAL DIAZ

PROGRAMA:	EXTENSION DE ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE DISCAPACIDAD
FECHA:	2-7-9-14-16-21-2328-30 NOVIEMBRE DE 2023	**LUGAR:**	ESCUELA GENERAL SANTANDER CICLO 1,1-2,3-2,1
OBJETIVO:	Generar actividades de capacidades condicionales, para el entrenamiento en diferentes modalidades deportivas a la poblacion de discapacidad de la escuela general santanter .		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
16-21-30 DE NOVIEMBRE DE 2023	**45 MIN**	**NOMBRE:** GILBERTO GARCIA HERRERA **TELEFONO:** 3214382489.
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: imitacion de coreografias con diferentes ritmos musicales. **(05 min)** Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(2 min)**		
F.CENTRAL Realizar entrenos en diferentes disciplinas deportivas , preparando a la poblacion con discapacidad de la escuela General Santander , donde trabajaremos **Bocha, Atletismo** y sus tecnicas.**(30 min)**		
F.FINAL Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3min)** Charla Final: Retroalimentación de la sesion , 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

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

INSTRUCTOR DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ -GISSET VIDAL DIAZ			
PROGRAMA:	EXTENSION DE ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE DISCAPACIDAD
FECHA:	2-7-9-14-16-21-23-28-30 NOVIEMBRE DE 2023	**LUGAR:**	ESCUELA GENERAL SANTANDER CICLO 2-1, 1-1, 2-3,6-3.5-4.
OBJETIVO:	Generar actividades de capacidades condicionales, para el entrenamiento en diferentes modalidades deportivas a la poblacion de discapacidad de la escuela general santanter .		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
2-7 DE NOVIEMBRE	45 MINUTOS	NOMBRE: GILBERTO GARCIA HERRERA TELEFONO: 3214382489.
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 ronda (Division de equipos) **(5 min)** Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(2 min)**		
F.CENTRAL Realizar entrenos en diferentes disciplinas deportivas , preparando a la poblacion con discapacidad de la escuela General Santander, donde trabajaremos **futsal** y sus tecnicas . **(30 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. **(2 min)**		

Dayana Casas

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

INSTRUCTOR DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ-FRANCY GISSET VIDAL DIAZ			
PROGRAMA:	EXTENSION DE ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GRUPO DE DISCAPACIDAD
FECHA:	2-7-9-14-16-21-2328-30 NOVIEMBRE DE 2023	**LUGAR:**	ESCUELA GENERAL SANTANDER CICLO 1,1-2,3-2,1
OBJETIVO:	Generar actividades de capacidades condicionales, para el entrenamiento en diferentes modalidades deportivas a la poblacion de discapacidad de la escuela general santanter .		

ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**COMENTARIO**
9-14 DE NOVIEMNRE DE 2023	**45 MIN**	**NOMBRE:** Gilberto Garcia Herrera **TELEFONO:** 3214382489.
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: imitacion de coreografias con diferentes ritmos musicales. **(05 min)** Elongación Muscular: Elongación de todos los músculos para preparar el cuerpo y evitar lesiones durante la sesion. **(2 min)**		
F.CENTRAL Realizar entrenos en diferentes disciplinas deportivas , preparando a la poblacion con discapacidad de la escuela General Santander , donde trabajaremos **baloncesto** y sus tecnicas.**(30 min)**		
F.FINAL Elongación Muscular: Elongación todos los músculos para evitar lesiones después de la sesion. **(3min)** Charla Final: Retroalimentación de la sesion , 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

NOMBRE O FIRMA DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

MES:	NOVIEMBRE
INSTRUCTOR:	DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ- FRANCY GISSET VIDAL
PROYECTO EXTENSIÓN ACTIVIDAD FISICA	DISCAPACIDAD

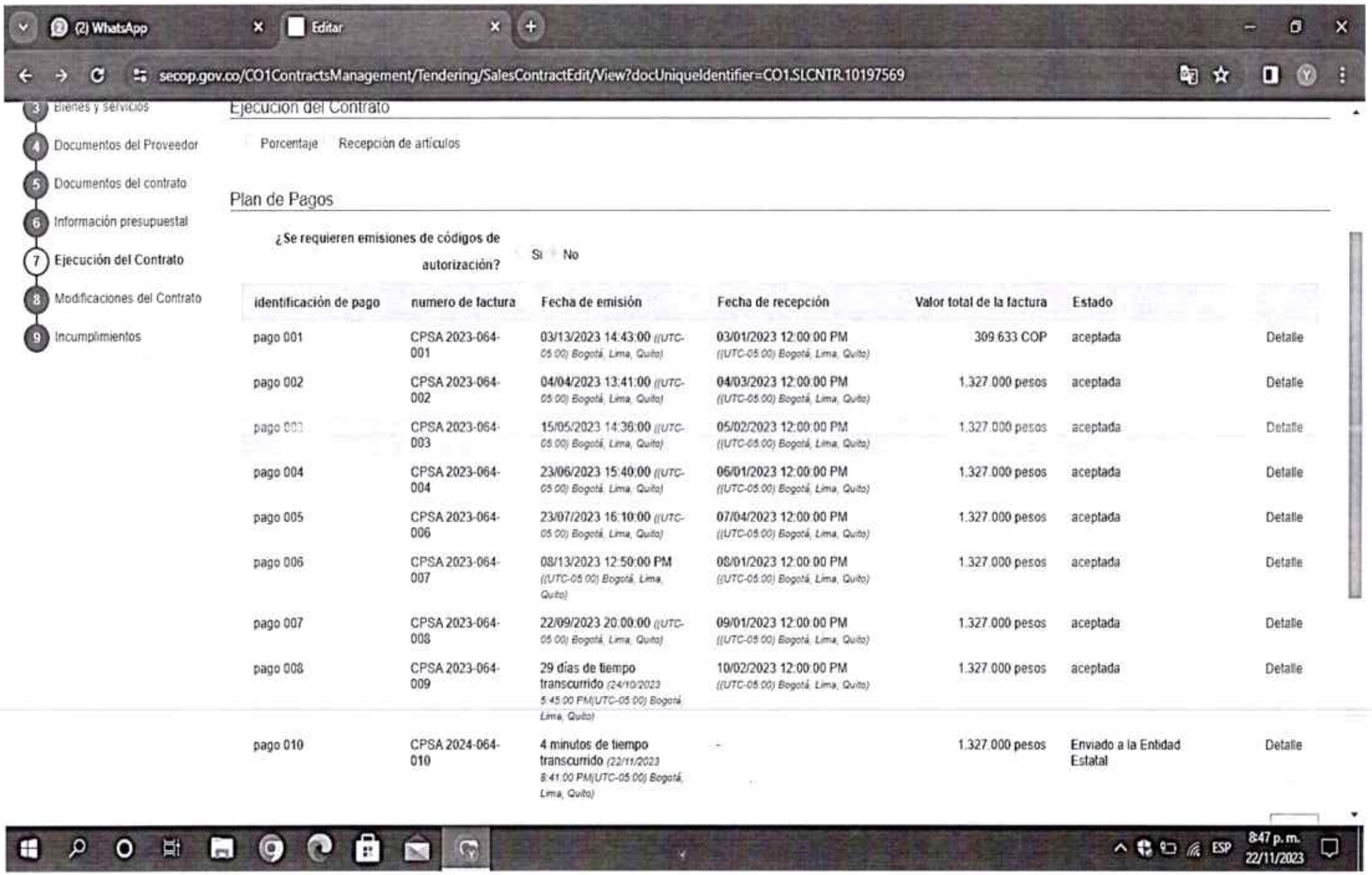
FECHA	COMUNIDAD	LUGAR	DURACIÓN	No. DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	EVALUACIÓN				OBSERVACIÓN	FIRMA VEEDOR
02-09-16/11/2023	DISCAPACIDAD	ESCUELA GENERAL SANTANDER	6 HORAS	56 PERSONAS	GILBERTO GARCIA	321 438 2489	X	B	R	M	EXCELENTE TRABAJO	
07-14-21/11/2023	DISCAPACIDAD	ESCUELA GENERAL SANTANDER	6 HORAS	56 PERSONAS	GILBERTO GARCIA	321 438 2489	X	B	R	M		
23-28-30/11/2023	DISCAPACIDAD	ESCUELA GENERAL SANTANDER	6 HORAS	56 PERSONAS	GILBERTO GARCIA	321 438 2489	X	B	R	M		

TOTAL DE BENEFICIARIOS AL MES: 56

IDERF	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-GRA-01 Versión:5 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 física se encuentran los	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 AEROBICA COLOMBIANA	Dar apertura al programa de actividad física por medio de una rumba aeróbica dirigida para motivar e incentivar a la poblacion adulto y adulto mayor a participar en las actividades diarias del programa de actividad física del idetf	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 poblacion fusagasugueña, sobre la epidemia del sedentarismo y la importancia de una vida activa para mejorar la salud y prevenir las enfermedades cronicas 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 evaluar 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 nuevas aptitudes para la construcción del tejido social en el municipio de Fusagasugá.	CAROLINE NARANJO-GISSET 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 interviene	GISSET 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	DIA DEL ADULTO MAYOR Y EL PENSIONADO	Modificar 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																															
	OCTUBRE																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad física diaria encaminadas a mejorar las capacidades coordinativas en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	INSTRUCTORES																															
2	FIESTA DE DISFRACES	Integrar a la comunidad y funcionarios del instituto, por medio de diversas actividades enfocadas al dia de halloween	TATIANA VIVEROS Y GISSET VIDAL	INSTRUCTORES																															
	NOVIEMBRE																																		
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	SEMANA SOLAR	Generar espacios de ocio y tiempo libre, que permitan el fortalecimiento del tejido social	NANCY GAMBOA Y CAROLINE NARANJO	INSTRUCTORES																															
2	FIESTA BLANCA	Promover un espacio de integracion social, generando un impacto positivo para el cierre del programa de actividad física	FREDY PORRAS Y BRAYAM ASPRILLA	INSTRUCTORES																															

Actividad sin realizar
Actividad realizada


(2) WhatsApp
Editar
secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10197569
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 Documentos del contrato
6 Información presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 Incumplimientos
Ejecución del Contrato
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización?
Si
No
identificación de pago
numero de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
Valor total de la factura
Estado
pago 001
CPSA 2023-064-001
03/13/2023 14:43:00 ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
03/01/2023 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
309 633 COP
aceptada
Detalle
pago 002
CPSA 2023-064-002
04/04/2023 13:41:00 ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
04/03/2023 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
1.327.000 pesos
aceptada
Detalle
pago 003
CPSA 2023-064-003
15/05/2023 14:36:00 ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
05/02/2023 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
1.327.000 pesos
aceptada
Detalle
pago 004
CPSA 2023-064-004
23/06/2023 15:40:00 ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
06/01/2023 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
1.327.000 pesos
aceptada
Detalle
pago 005
CPSA 2023-064-006
23/07/2023 16:10:00 ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
07/04/2023 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
1.327.000 pesos
aceptada
Detalle
pago 006
CPSA 2023-064-007
08/13/2023 12:50:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
08/01/2023 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
1.327.000 pesos
aceptada
Detalle
pago 007
CPSA 2023-064-008
22/09/2023 20:00:00 ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
09/01/2023 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
1.327.000 pesos
aceptada
Detalle
pago 008
CPSA 2023-064-009
29 días de tiempo transcurrido (24/10/2023 5:45:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
10/02/2023 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
1.327.000 pesos
aceptada
Detalle
pago 010
CPSA 2024-064-010
4 minutos de tiempo transcurrido (22/11/2023 8:41:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
-
1.327.000 pesos
Enviado a la Entidad Estatal
Detalle
ESP
8:47 p. m.
22/11/2023

INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA IDERF

INFORME FINAL

Contrato N° CPSA 2023-064

PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA

POBLACIÓN: ADULTO – ADULTO MAYOR

INSTRUCTOR: DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ

OBJETO DE CONTRATO: prestar servicios de apoyo a la gestión en el programa de actividad física como instructor IDERF

FECHA DE INICIO: 22 de febrero de 2023

PLAZO DE EJECUCIÓN: nueve (9) meses y nueve (9) dias

FECHA DE TERMINACION: 30 de noviembre de 2023

- **NÚMERO DE INSCRITOS EN EL PROGRAMA POR GRUPO ASIGNADO:**

GRUPO	ACTIVIDAD FISICA
MUJERES	200
HOMBRES	17
TOTAL	217

- **TABLA DE POBLACION ATENDIDA**

RANGOS DE EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
NIÑOS			
JOVENES			
ADULTO	6	124	130
ADULTO MAYOR (60 AÑOS)	11	76	87
POBLACIÓN CON DISCAPACIDAD			
TOTAL	**17**	**200**	**217**

- **MATRIZ DOFA - DEBILIDADES – OPORTUNIDADES – FORTALEZAS- AMENAZAS (una matriz por cada grupo atendido)**

Lugar de intervención: POWER FULL PEKIN -POLIDEPORTIVO CUBIERTO BARRIO PEKIN

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
• Falta de escucha a la hora de dar indicaciones sobre las actividades	• Mejoramiento de la condición física • Conocer nuevas personas • Dejar de un lado el sedentarismo por un momento en el día • Realizar actividades nuevas e innovadoras durante las semanas de intervención

FORTALEZAS	AMENAZAS
• Liderazgo participativo. • Buen trabajo en equipo • Creatividad • Buena respuesta ante lo propuesto en clase • Asistencia constante	• Lesiones por elementos (balones) por parte de otros usuarios en el lugar • Falta de comunicación entre los usuarios

Lugar de intervención: YO TAMBIEN TUVE 20 AÑOS

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
• El lugar donde se realizan las sesiones de clase es de una usuaria • el lugar de realización de sesiones es un parqueadero y permanecen automóviles	• Mejoramiento de la condición física • Conocer nuevas personas • Dejar de un lado el sedentarismo por un momento en el día • Realizar actividades nuevas e innovadoras durante las semanas de intervención

FORTALEZAS	AMENAZAS
• Actitud y disponibilidad del grupo • Excelente líder • Buena comunicación	• Si la usuaria dueña del espacio no está la sesión no se puede realizar.

Lugar de intervención: OBRERO

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
• Poca asistencia de los usuarios • El polideportivo es descubierto si llueve se dificulta la ejecución de la sesión	• Mejoramiento de la condición física • Conocer nuevas personas • Dejar de un lado el sedentarismo por un momento en el día • Realizar actividades nuevas e innovadoras durante las semanas de intervención

FORTALEZAS	AMENAZAS
• Grupo unido • Buena comunicación • Buena actitud • Muy participativos	• Caída de los usuarios cuando el escenario esta mojado por la lluvia de horas anteriores • Falta de asistencia por parte de la comunidad

Lugar de intervención: MANDALAY

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
• El lugar donde se ejecuta la sesión ya es muy pequeño para la cantidad de usuarios. • La líder este ausente muy seguido	• Mejoramiento de la condición física • Conocer nuevas personas • Dejar de un lado el sedentarismo por un momento en el día • Realizar actividades nuevas e innovadoras durante las semanas de intervención

FORTALEZAS	AMENAZAS
• Liderazgo participativo. • Buen trabajo en equipo • Creatividad • Buena respuesta ante lo propuesto en clase • Asistencia constante	• Caída de los usuarios por el espacio • Que el líder deje de celebrar fechas especiales debido a la falta de interés por parte de la comunidad

Lugar de intervención: MIRADOR

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
• El polideportivo se inunda • Los malos olores del alrededor del polideportivo	• Mejoramiento de la condición física • Conocer nuevas personas • Dejar de un lado el sedentarismo por un momento en el día • Realizar actividades nuevas e innovadoras durante las semanas de intervención

FORTALEZAS	AMENAZAS
• Liderazgo participativo. • Buen trabajo en equipo • Creatividad • Buena respuesta ante lo propuesto en clase • Asistencia constante	• Afectación de la salud por los malos olores • Que se inunde el polideportivo y no se pueda ejecutar la sesión.

Lugar de intervención: PALMAR DE MANILA

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
• No hay un espacio oficial para llevar a cabo las sesiones de actividad física	• Mejoramiento de la condición física • Conocer nuevas personas • Dejar de un lado el sedentarismo por un momento en el día • Realizar actividades nuevas e innovadoras durante las semanas de intervención

FORTALEZAS	AMENAZAS
• Liderazgo participativo. • Buen trabajo en equipo, Creatividad • Buena respuesta ante lo propuesto en clase- Asistencia constante	• Que no haya espacio para ejecutar la sesión y se deba hacer en las carreteras.

Información de mínimo 2 lideres comunitarios por grupo:

GRUPO: POWER FULL PEKIN

- Nombres y Apellidos: Angela Gabriela Santamaria
- Celular: 3117793066
- Correo electrónico: angelasantamariacorrea1984@gmail.com
- Dirección de residencia: Cra 3 esté 5D14 barrio Pekín

- Nombres y Apellidos: Blanca Ider Morales Benavides
- Celular: 3203913752
- Correo electrónico:
- Dirección de residencia: cra 3 n 3ª 18, Pekín

GRUPO: YO TAMBIEN TUVE 20 AÑOS

- Nombres y Apellidos: Carmen Alcira Nova Ibáñez
- Celular: 3209202692
- Correo electrónico: calcinoi@yahoo.com
- Dirección de residencia: calle 5 #5 E46 Pekín

- Nombres y Apellidos: Trinidad Cárdenas Diaz
- Celular: 3127799515
- Correo electrónico: trinidadd19650@gmail.com
- Dirección de residencia: calle 4 #4E 6 Pekín

GRUPO: MIRADOR

- Nombres y Apellidos: MARIA ELCY NAVARRO
- Celular: 3212429389
- Correo electrónico: marianava56@gmail.com
- Dirección de residencia: calle 19 A # 1 E-11

- Nombres y Apellidos: Sebastiana Da Silva
- Celular: 3212864293
- Correo electrónico: ssilva@hotmail.com
- Dirección de residencia: transversal 3 # 16 B-12

GRUPO: OBRERO

- Nombres y Apellidos: Luz Marina Rojas Vargas
- Celular: 3135637481
- Correo electrónico: luzmarycortesrojas@gmail.com
- Dirección de residencia: transversal 3B #22-78 Obrero

- Nombres y Apellidos: Edith Elizabeth Zumaran Espinoza
- Celular: 3222249463
- Correo electrónico: laserena331@gmail.com
- Dirección de residencia: calle 21 # 3-31

GRUPO: MANDALAY

- Nombres y Apellidos: Yeny Barrera Hernández
- Celular: 3115354630
- Correo electrónico: scorpio.yny@gmail.com
- Dirección de residencia: Calle 6 23-49 mandalay

- Nombres y Apellidos: Rosalba Ceballos
- Celular: 3123717348
- Correo electrónico: rosalbace132@gmail.com

Dirección de residencia: Calle 6 23-41 mandalay

GRUPO: PALMAR DE MANILA

- Nombres y Apellidos: Gilma Cristina López Duarte
- Celular: 3167873779
- Correo electrónico: cristinalopez2110@gmail.com
- Dirección de residencia: transversal 23C 25ª 47 urbanización abierta palmar de manila.

- Nombres y Apellidos: Nohora Lilia Mahecha de Gelvis
- Celular: 3112256013
- Correo electrónico: nohora83@hotmail.com

Dirección de residencia: transversal 23D # 25ª 102

GRUPO: POWER FULL PEKIN





GRUPO MIRADOR





GRUPO MANDALAY





GRUPO OBRERO





GRUPO YO TAMBIEN TUVE 20 AÑOS





GRUPO PALMAR DE MANILA





Dayana Casas.

NOMBRE

C.C. 1069759352

TELEFONO: 3115867700

CORREO ELECTRONICO: dayanacasas.15@hotmail.com

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-11-22, 05: PM Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES Número Planilla: 1059190259

Periodo Cotización: noviembre de 2023 Periodo Servicio: noviembre de Referencia pago 8810110317

PAGADA 21/11/2023

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	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	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 Mineduc	Total
CC 1069759352	DAYANA BRIYIT CASASALVAREZ	59	0																	0	000000			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,saldos 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

Lineas 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 lo SIMPLE!

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

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° 10 presentado por DAYANA BRIYIT CASAS ALVAREZ, identificada con cedula de ciudadania 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 01/11/2023 y 30/11/2023, 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 04/12/2023, para efectos pago N.° 10 de 10

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Supervisor

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