INSTITUTO PARA EL DESARROLLO Y PRÁCTICA DEL DEPORTE LA RECREACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, INDER-GUARNE

Nit. 811.007.013-1
Dirección: Carrera 53 # 46A-368
Municipio de Guarne - Antioquia
Telefono: (604) 424 6220
Email: inder@guarne-antioquia.gov.co

DOCUMENTO EQUIVALENTE	
N°	2

Nombre del Contratista:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
Número de Cédula		43208185
Dirección:		CALLE 57#68C-65
Ciudad/Municipio:		BELLO
Número de Teléfono:		3157043503
Email:		catanga4320@gmail.com
Fecha:		31 DE MARZO DE 2024
Acta de Pago:		2
Información Bancaria	Banco	BANCOLOMBIA
	Tipo de Cuenta	AHORRO
	Número	10332751485
Valor Total del Contrato:	$	14.000.000

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
CPS-082-2024 PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO PROMOTORA DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS PROGRAMAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN (AEROBICOS URBANOS Y RURALES), PERSONAS MAYORES Y ESCUELAS SALUDABLES DEL MUNICIPIO DE GUARNE. 1 AL 31 DE MARZO DE 2024	1	$ 2.800.000,00	$ 2.800.000,00

Total	$	2.800.000,00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	-
Estampilla Prohospital	$	28.000,00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	112.000,00
Valor Neto a Pagar	$	2.660.000,00

Este Documento solo aplica para personas que no estan obligadas a facturar

Para la ejecución del contrato, requiero la vinculación por un término superior a noventa (90) días continuos o discontinuos. Más de dos (2) trabajadores o contratistas asociados a la actividad.

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-03-20, 01:27:11 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 68592444

Periodo Cotización: marzo de 2024 **Periodo Servicio:** marzo de 2024

PAGADO 20/03/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	CATALINA TANGARIFE BERNAL		
Documento	CC43208185	**Dirección**	CL 57 #68 C - 65
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3157043503
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	BELLO	**Departamento**	ANTIOQUIA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL SURA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																					Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 43208185	CATALINA TANGARIFE BERNAL	59	00																		0	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.300.000	$ 208.000	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 1.300.000	$ 162.500	0,522	$ 1.300.000	$ 6.800	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$	$ 0	$	$	$	$	$ 377.300

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, Saldosa Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DEMORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 0	$ 208.000	$ 162.500	$ 6.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 377.300	$ 0	$ 377.300

Enlace Operativo, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77. Línea Ética:

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

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante comosopor anilla.

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	Enlace Operativo
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2024-03-20, 01:23:56 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	marzo de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	marzo de 2024
Empresa	CATALINA TANGARIFE BERNAL
CEDULA CIUDADANIA	CC 43208185
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	68592444
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	525547664
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 377.300
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mor	Total Intéreses Mor
N800229739	230201	PROTECCION	1	$ 208.000	$ 0
N800130907	EPS002	SALUD TOTAL EPS	1	$ 162.500	$ 0
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 6.800	$ 0
		SubTotales:		$ 377.300	$ 0
		Total a Pagar:			$ 377.

Enlace Operativo, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77. Línea Ética: 018000 517806.

Enlace Operativo no se hace responsable de las planillas y pagos realizados a través de otros operadores de información dado que no tiene medios paracorroborarla misma, su alcance se limita a replicar la información suministrada directamente por el cliente.

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

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-04-03, 10:28:23 AM **Tipo Planilla:** N: PLANILLA CORRECCIONES **Numéro Planilla:** 69951122

Nro Planilla Corregida: 68592444 **Periodo Cotización:** marzo de 2024 **Periodo Servicio:** marzo de 2024

PAGADO 03/04/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	CATALINA TANGARIFE BERNAL		
Documento	CC43208185	**Dirección**	CL 57 #68 C - 65
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3157043503
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	BELLO	**Departamento**	ANTIOQUIA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL SURA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																			Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 43208185	CATALINA TANGARIFE BERNAL	59	00									A								0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.300.000	$ 208.000	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 1.300.000	$ 162.500	0,522	$ 1.300.000	$ 6.800	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 377.300
CC 43208185	CATALINA TANGARIFE BERNAL	59	00									C								0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.300.000	$ 208.000	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 1.300.000	$ 162.500	1,044	$ 1.300.000	$ 13.600	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 384.100

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 6.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 6.800	$ 0	$ 6.800

Enlace Operativo, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77. Línea Ética: 018000 517806.

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

Comprobante

de pago en línea



ENLACE OPERATIVO S.A.

Pago realizado por: DANIELA ORTIZ ORTIZ

Nro. de recibo: 69951122

Descripción del pago: Pago de Seguridad Social **Identificación del contribuyente:** 10.0.19.58 **Concepto:** CC

Razón Social: 43208185

Fecha y hora de la transacción: Miércoles 3 de Abril de 2024 10:26:11 AM

Nro. de comprobante: 0000074672

Valor pagado: $ 6,800.00

Producto: *******7454

VIGILADO

Bancolombia S.A.

Datos de referencia del contrato					
Contratista:	CATALINA TANGARIFE BERNAL	**Objeto del contrato:**	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO PROMOTORA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PROGRAMAS DE: ESTILOS SALUDABLES EN (AÉROBICOS URBANOS Y RURALES), PERSONAS MAYORES Y ESCUELAS SALUDABLES DEL MUNICIPIO DE GUARNE	**No. Del contrato:**	082
Periodo del informe:	1 al 31 de Marzo de 2024	**Supervisor del Contrato:**	EDHYN JOHAN GALLEGO NARANJO	**No. Planilla seguridad social**	68592444 69951122

Detalle de avance en productos y actividades				
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**Observaciones**
1	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas e Informar a la comunidad acerca de la oferta de servicios, programas y eventos de actividad física y salud	Realice la convocatoria para los diferentes programas ofrecidos por el instituto, manteniendo a la comunidad enterada de los eventos y programas que se realizan dentro del instituto, siempre invitando a que le cuenten a sus allegados, familiares o amigos de las actividades con el fin de que haya buena asistencia a los eventos programados; la divulgación de la información la realice a través de las redes sociales , como los grupos WhatsApp de los grupos intervenidos y los estados de WhatsApp	fotografia	

2	Acompañar los eventos locales, regionales, nacionales e internacionales que se desarrollen en los que participe en representación del municipio de Guarne, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual	No fui convocada a realizar eventos este mes	No aplica	
3	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña además alimentar la caracterización Inder y del semáforo y caracterizaciones con los usuarios atendidos en el marco del desarrollo de su objeto contractual	Realice registro fotográfico y diligenciamiento de planillas de asistencia para llevar control de los usuarios atendidos y evidencia para el informe mensual.	Fotografías y planillas de asistencia	
4	Aplicar de manera adecuada y oportuna los correctivos y estímulos a los participantes de las sesiones que acompaña en el marco de su objeto contractual	Durante las sesiones realice los respectivos correctivos de acuerdo a las necesidades que se presenten tales como : corrección de postura durante las sesiones , llamado de atención por llegadas tarde a las clases , invitación a los diferentes , clases y semilleros que se ofrece en el instituto	fotografía	
5	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo	Realice informe donde se comunica las actividades que se realizaron, acontecimientos que hayan sucedido durante el mes en los diferentes grupos en los cuales realizo actividades	Fotografías y planillas de asistencia	
6	Participar en el desarrollo de las jornadas pedagógicas que se programen en la entidad con la finalidad de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos del programa que acompaña.	Reunión equipo de trabajo el 14 de marzo donde se ponen en común las guías metodológicas de cada equipo de trabajo y se realizan las correcciones correspondientes por parte del coordinador Luis Fernando Montoya .	Fotografías	

		21 de marzo , reunión del equipo de trabajo donde se aclaran dudas de las actividades del mes, sistematización, entrega de informes ,problemas , inquietudes que hayan surgido durante el mes dentro de los grupos dirigida por el coordinador de actividad física Luis Fernando Montoya.		
7	Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física, en el programa Estilos de Vida Saludable	Realice las clases de aeróbicos en las diferente lugares , veredas y sitios urbanos del municipio, los grupos están motivados con asistencias cada uno de ellos de 13 o más personas , las lideres y propios participantes de las clases se están organizando para mantener la convocatoria y así conservar los grupos abiertos. Realice la sistematización del INDER en algunos grupos tales como : Guapante abajo , San Francisco, Guapante arriba	Fotografías y planillas	
8	Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física, en el programa de actividad física en los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio de Guarne.	este mes realice intervenciones en los diferentes grupos de personas mayores ejecutando trabajos de resistencia, desplazamientos y trabajos musicalizados buscando la adaptación al ejercicio después de una larga pausa. Realice las sistematización del INDER de algunos grupos tales como : Guapante abajo , Guamito , Montañez	Fotografías y planillas	
9	Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física en el programa de escuelas saludables.	Este mes realice actividades rompe hielos en las escuelas, actividades recreativas como juegos de, rondas como el baile de	Fotografía y planilla	

		la ensalada , la sandía , desplazamientos y lateralidad con actividades como juegos de relevos , donde buscamos la adaptación , de los niños y niñas las actividades físicas		
10	Apoyo a las actividades que determine la Gerencia, con previa antelación, para el buen funcionamiento y fortalecimiento del Instituto en la atención a los usuarios del INDER – GUARNE.	21 de marzo, participe en la charla por parte del área sico social del instituto sobre “el liderazgo”,	Fotografia	
11	Acompañar los diferentes eventos que realice el instituto en el área urbana y rural del municipio	No fui convocada a realizar eventos en el municipio este mes.	No aplica	
12	Todas las demás inherentes al objeto del contrato.	Realice las planeaciones mensuales	Planeaciones	
CATALINA TANGARIFE BERNAL				
Firma de Quien Reporta				
Visto Bueno				**Aprobado**

ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	Guapante arriba		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
				5	12	19	26
1	Maria Alzate	3106471646		X	X	X	X
2	Mary Dercy Isaza	3196554287		X	X	X	X
3	Leidy Molina	3226133318		X	X	X	X
4	Liliana Isaza	3045997675		X	X	X	X
5	Maritza Isaza	3104486376		X	X	X	X
6	Laura Calderon Florez	3194127974		X		X	X
7	Marisol Cardona	3197361805		X	X	X	X
8	Celmira Cardona	3193616633		X	X	X	X
9	Sandra Milena Isaza	3112416541		X	X	X	X
10	Valentina Ochoa Molina	3196554287		X	X	X	X
11	Sandra Isaza Estrada	3195968799		X		X	X
12	Salome Ortiz Cardona	3196554287		X	X	X	X
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Mary Isaza B. FECHA: 5-3-24 TELEFONO: 3196554287 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Mary Isaza B FECHA: 12-3-24 TELEFONO: 3196554287 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Mary Isaza B FECHA: 19-3-24 TELEFONO: 3196554287 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: [signature] FECHA: 26-3-24 TELEFONO: 3147192359 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

AEROBICOS URBANOS

INDER GUARNE

Grupo	Brizuela		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
				6	13	21	27
1	Paula Castañeda	3227321625		X	X	X	X
2	Fabiola Montoya	3233247575		X	X	X	X
3	Rosa Cardona	3218776551		X	X		X
4	Luz Dary Gomez Cardona	3206335519		X	X	X	X
5	Elizabeth Marin Ochoa	3128815889		X		X	X
6	Viviana Monsalve Calderon	3216439508		X	X	X	X
7	Viviana Andrea Garcia Sanchez	3217946831		X	X	X	X
8	Diana Carolina Hernandez	3014258880		X	X	X	X
9	Oscar restrepo	3148071581		X	X		X
10	Tatiana Castañeda	3217391166		X	X	X	
11	Esperanza Morales	3146182169		X		X	X
12	Paula Herrera	3137891113		X	X	X	X
13	Maribel Morales	3217523114		X	X	X	
14	Ana cosio	3137264111		X	X		X
15	Julieta Bedoya	312201051		X	X	X	X
16	Adriana Gallego	3146365832		X	X	X	
17	Irene Correa	3146086160		X	X	X	X
18	Erika Cañas	3177378989		X	X	X	X
19	Alexandra Rangel	3007883356		X	X	X	X
20	Maria lucia Hoyos	3195021957			X	X	
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Elizabeth Marin FECHA: 6-3-24 TELEFONO: 3128815889 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Elizabeth Marin FECHA: 13-3-24 TELEFONO: 3128815889 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Elizabeth Marin FECHA: 21-3-24 TELEFONO: 3128815889 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: [signature] FECHA: 27-3-24 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR:_____ FECHA:_____ TELEFONO:_____ DURACION SESION _____

COORDINADOR:_____ FECHA:_____ TELEFONO:_____ DURACION SESION _____

AEROBICOS URBANOS

INDER GUARNE

Grupo	SAN FRANCISCO		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL			
#	Nombres Completos	Telefono		FECHA			
				4	11	18	
1	DULCE MARIA ZEA	3012878390		X	X	X	
2	MARIA ZAPATA	3217183471		X	X	X	
3	EUNICE RIOS SANCHEZ	3105231317		X	X	X	
4	MERCEDES VERGARA	5513632		X	X	X	
5	MELANIA GALLEGO	3112859902		X	X	X	
6	EDDY CARDONA GALLEGO	3127281816		X	X	X	
7	EFRAIN GALLEGO	3007868650		X	X		
8	ARACELY BEDOYA	3147536771		X	X	X	
9	IRENE DUQUE	3116428856		X		X	
10	MARIA ISAZA	3146552511		X	X	X	
11	OFELIA ZAPATA	3013878351		X	X		
12	GLORIA HENAO	3147536171		X	X	X	
13	Nuiy Gomez	3128012513			X	X	
14	Oracelly Chavarria	3107556886			X	X	
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Aracelly Bedoya FECHA: 4-3-24 TELEFONO: 3147536471 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Aracely Bedoya FECHA: 11-3-24 TELEFONO: 3147536471 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Aracely Bedoya FECHA: 18-3-24 TELEFONO: 3147536471 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

Marzo 2024

INDER GUARNE

MONITOR		CATALINA TANGARIFE BENAL				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
6-13-20	C.E.R MONTAÑES	T-5°	22	María Margarita Gallego Trol	21784538	3117571838
5-12-19	I.E SANTO TOMAS DE AQUINO	T-5°	125	Bertha Amparo Zuluaga	43422257	3128139196
4-11-18	JUAN MARIA GALLEGO	T-5°	80	Jacobo Garcia	88'208.785	3146328189

ASISTENCIA GRUPO PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	MONTAÑES		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
				7	14	21	
1	Angela Velazquez	3197095317		X	X	X	
2	Edilma Gallego	4795273		X	X	X	
3	Gloria Suaza	3205011698		X	X	X	
4	Nohelia Sepulveda	3108203942		X	X	X	
5	Marta Velazquez	3016022646		X		X	
6	Genoveva Espinosa	3104415692		X	X	X	
7	Onesimo Ochoa	3107909378		X	X		
8	Aura Gallego	3147075136		X	X	X	
9	Marta Espinosa	3127387806		X	X	X	
10	Gloria Velazquez	3042093273		X	X		
11	Maria Elena Herrera	3107909378		X	X	X	
12	Mariela Duque	3103919960		X		X	
13	Luis Carlos Arango	3104480207		X	X	X	
14	Sandra Garcia	3168726087			X	X	
15	Gloria Eley Lopera	3147555908			X	X	
16	Margarita Espinosa	3104979378			X	X	
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: [illegible] FECHA: 7-3-24 TELEFONO: 3107907378 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: [illegible] FECHA: 14-3-24 TELEFONO: 3107907378 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: [illegible] FECHA: 21-3-24 TELEFONO: 3107907378 DURACION SESION 60 min.

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

ASISTENCIA GRUPO PERONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	Guamito		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
				7	14	21	
1	Marta Luz Ruiz	3195077206		✓	✓	✓	
2	Jhon Jairo Quintero	3147134996		✓	✓	✓	
3	Rubiela Hernandez	31273643884		✓	✓		
4	Maria Hernandez	3113317745		✓	✓	✓	
5	Amparo Orrego	3104487951		✓	✓		
6	Janete Gomez	3022675623		✓	✓	✓	
7	Luz Agudelo	3054030990		✓	✓	✓	
8	Romelia Ortiz	3147315005		✓	✓	✓	
9	Helda Jaramillo	3108369742		✓	✓	✓	
10	Neli Ramirez	3113809656		✓	✓	✓	
11	Luz Dari Bedoya	3206019952		✓	✓	✓	
12	Aleida Marin	3086212640		✓	✓	✓	
13	Rafael Borja	3214878094		✓	✓	✓	
14	Dora Sol Perez	3105386902		✓	✓	✓	
15	Gilma Herrera	3128636398		✓	✓		
16	Nohelia Jaramillo	3207152184		✓	✓	✓	
17	Irene Munera	3003687897		✓	✓	✓	
18	Luz Dari Florez	3006990130		✓		✓	
19	Maria Isabel Arango	3024278610		✓	✓	✓	
20	Gladys Maria Monsalve	3005289866			✓	✓	
21	Blanca Jaramillo	3146098693			✓	✓	
22	Aracely Hernandez	311 3317795			✓	✓	
23	Mercedes del Socorro Ospina	3006990130				✓	
24	Rubiela Patricia Jaramillo	3017767685				✓	
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Luz Dary Mo FECHA: 7 - 3 - 24 TELEFONO: 3006990130 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Luz Dary Mo FECHA: 14 - 3 - 24 TELEFONO: 3006990130 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Luz Dary Mo FECHA: 21 - 3 - 24 TELEFONO: 3006990130 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

ASISTENCIA GRUPO PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	LA CLARA		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL			
#	Nombres Completos	Telefono		FECHA			
				4	11	18	
1	Gloria Orrego	3117831359		X	X	X	
2	Magdalena Rivera	3146252453		X	X	X	
3	Mauricio Carvajal	3016802843		X	X	X	
4	Margarita Ochoa	3207077896		X	X		
5	Gloria Elena Carvajal	3016802843		X	X	X	
6	Maria Castañeda	3103400393		X	X	X	
7	Gilma Cano Ruiz	3117125489		X	X	X	
8	Maria del Socorro Ortiz	3108937036		X		X	
9	Luz Marina Herrera	3172820372		X	X	X	
10	Luz Marina Rios	3148822089		X	X	X	
11	Mery Murcia	3004090936		X	X		
12	Ana Quintero	3148078135		X	X	X	
13	Visitacion Osorio	3207404181		X	X	X	
14	Flor Isaza	3135805768		X	X		
15	Ana Alicia Hurtado	3135969283		X		X	
16	Blanca Castañeda	3136547257		X	X	X	
17	Miriam Cano	3216126640		X	X	X	
18	Benedicta Rios	3103995519		X	X	X	
19	Marina Ramirez	3205537761		X	X	X	
20	Margarita Pulgarin	3226646139		X	X	X	
21	Maria Dolores Garcia	3103995519		X	X	X	
22	Luz Mery Garcia	3218811355		X	X	X	
23	Maria Gabriela Castañeda	3245310931		X	X	X	
24	Maria Petrona Aguas	3122146866		X	X	X	
25	Gladis Ospina	3137939402		X	X		
26	Sara Eva Atehortua	3127733163		X		X	
27	Alejandrina Rios	3216110805		X	X	X	
28	Magnolia Alzate	3127731632			X	X	
29	Nora Emilse Osorio	3002299412			X	X	
30	Maria Castrillon	3122699127			X	X	

COORDINADOR: Magnolia Alzate FECHA: 4-3-23 TELEFONO: 3127731632 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Magnolia Alzate FECHA: 11-3-23 TELEFONO: 3127731632 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Magnolia Alzate FECHA: 18-3-24 TELEFONO: 3127731632 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

ASISTENCIA GRUPO PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	Guapante abajo		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
				4	11	18	
1	Induara Ochoa	3117233996		X	X		
2	Carmen Herrera	3147815737		X	X	X	
3	Leticia Castro	3104922095		X	X	X	
4	Cristina Ospina	3105098235		X	X	X	
5	Irene Rivera	3147089526		X	X		
6	Fabiola Rivera	3128830286		X	X	X	
7	Maria Yepes	3118890209		X	X	X	
8	Luzmila Yepes	3116145476		X	X	X	
9	Virgelina Florez	3136452508		X	X	X	
10	Estela Salazar	3114524588		X	X	X	
11	Marta Lucia Herrera	3195888399		X	X	X	
12	Marta Herrera	3122841946		X	X	X	
13	Margarita Herrera	3128610418		X	X	X	
14	Fabiola Ochoa	3507633693		X	X	X	
15	Rodrigo Ceballos	3137811515		X	X	X	
16	Amparo Duque	3148328851		X	X		
17	Esnelda Ochoa	3217173815		X	X	X	
18	Cecilia Rivera	3217095451		X	X	X	
19	Nohelia Ochoa	3204357125		X	X	X	
20	Celina Ceballos	3147986955		X	X	X	
21	Silvia Sepulveda	3206107547		X	X	X	
22	Maria Eugenia Florez.	3104490816			X	X	
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Silvia Sepulveda FECHA: 4-3-24 TELEFONO: 3206107547 DURACION SESION 60 min

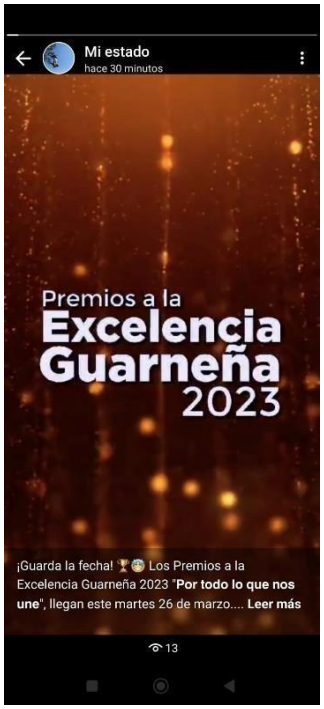
COORDINADOR: Silvia Sepulveda FECHA: 11-3-24 TELEFONO: 3206107547 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Silvia Sepulveda FECHA: 18-3-24 TELEFONO: 3206107547 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Silvia Sepulveda FECHA: _____ TELEFONO: 3206107547 DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: 3206107547 DURACION SESION _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

Fecha:	**6 de marzo de 2024**	**Fecha:**	**20 de marzo de 2024**
Número de Actividad Contractual:	**1**	**Número de Actividad Contractual:**	**1**
Lugar:	**Redes sociales**	**Lugar:**	**Redes sociales**
Actividad	**Divulgación de información**	**Actividad**	**Divulgación de información**
			

Fecha:	**5 de marzo de 2024**	**Fecha:**	21 de marzo de 2024
Número de Actividad Contractual:	**4-5**	**Número de Actividad Contractual:**	6
Lugar:	**Guapante Arriba**	**Lugar:**	Estadio municipal
Actividad	**Escuelas saludables**	**Actividad**	Capacitación





Fecha:	**14 de marzo de 2024**	**Fecha:**	21 de marzo de 2024
Número de Actividad Contractual:	**6**	**Número de Actividad Contractual:**	6
Lugar:	**Auditorio INDER**	**Lugar:**	Estadio municipal
Actividad	**Reunión equipo de trabajo**	**Actividad**	Reunión equipo de trabajo
			

Fecha:	**6 de marzo 2024**	**Fecha:**	11 de marzo de 2024
Número de Actividad Contractual:	**7**	**Número de Actividad Contractual:**	7
Lugar:	**La Brizuela**	**Lugar:**	San Francisco
Actividad	**Aérobicos**	**Actividad**	Aérobicos Urbanos





Fecha:	**14 de marzo 2024**	**Fecha:**	4 de marzo de 2024
Número de Actividad Contractual:	**8**	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	**Vereda Guamito**	**Lugar:**	Vereda La Clara
Actividad	**Grupo personas mayores**	**Actividad**	Grupo personas mayores
			

Fecha:	**6 de marzo de 2024**	**Fecha:**	13 de marzo de 2024
Número de Actividad Contractual:	**8**	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	**Vereda Montañés**	**Lugar:**	Vereda Montañés
Actividad	**Grupo de personas mayores**	**Actividad**	Escuelas saludables
			

Fecha:	**18 de marzo de 2024**	**Fecha:**	21 de marzo de 2024
Número de Actividad Contractual:	**9**	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	**Vereda La Clara**	**Lugar:**	Estadio municipal
Actividad	**Escuelas saludables**	**Actividad**	Capacitación
			

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASESACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	AEROBICOS	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
VEREDA GUAPANTE ABAJO VEREDA GUAPANTE ARRIBA URBANIZACION LA BRIZUELA BARRIO SAN FRANCISCO	CONCEPTUAL: Reconocer la mejora en la función cardiovascular y la capacidad pulmonar a través de la práctica de la rumba aeróbica PROCEDIMENTAL: Fortalecer a través de la rumba aeróbica los grandes grupos musculares ACTITUDINAL: Participar activamente de las clases de rumba aeróbica
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. ACONDICIONAMIENTO FISICO	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
1-31 DE MARZO	10 MIN	**Momento inicial** Se comienza la clase con el saludo, se recogen las firmas de asistencia, de se comienza el calentamiento con al movimiento articular comenzado de los pies ascendiendo hasta la cabeza	

	40 MIN	**Momento central** Se comienza la clase con movimientos sencillos y suaves en los que se trabaja todo el cuerpo, se prepara para someterlo a trabajo más intenso, se comienza combinando movimientos aeróbicos , como saltos , pasos de baile y movimientos de brazos que se realizan al rito de la música , estos movimientos se combinan para formar pequeñas coreografías y se repiten varias veces para que los participantes puedan apréndelas , también se introducen sentadillas y flexiones que se realizan con movimientos aeróbicos para mantener la frecuencia cardiaca	
	10 MIN	**Momento final (vuelta a la calma)** se realiza estiramiento primero tren inferior y después tren superior	

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: 2. Momento central: la comunidad se muestra interesada en las actividades propuestas . 3. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: 2. Asociadas a lo procedimental: 3. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASESACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	ESCUELAS SALUDABLES	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
VEREDA LA CLARA VEREDA GUAPANTE ABAJO VEREDA MONTAÑES	CONCEPTUAL: Reconoce las capacidades físicas PROCEDIMENTAL: realizar las actividades propuestas que potencializan las capacidades físicas ACTITUDINAL: desarrollar interés por estas actividades
CONTENIDO TEMÁTICO	
2. CAPACIDADES FISICAS Y CONDICIONALES	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
1-8 DE MARZO	10 MIN	**Momento inicial** Se comienza la clase con el saludo, se realiza calentamiento con movimientos articulares de los miembros inferiores y luego miembros superiores	

	40 MIN	**Momento central** Se comienza la clase con una ronda la sandia para terminar de realizar el calentamiento Se enumera los estudiantes según el número de participantes del 1 al 4, se ubican en la raya final de la cancha y se va llamando cada número, el número que corresponda sale corriendo hasta la línea final de la cancha , después se va hasta la línea de la mitad se devuelve a la inicial y después corre hasta la final , después corre hasta la mitad , luego se devuelve a línea inicial y después se va hasta la línea final	
	10 MIN	**Momento final (vuelta a la calma)** se realiza estiramiento de los músculos del tren superior y luego el miembro inferior	

OBSERVACIONES
4. Momento inicial: 5. Momento central: los estudiantes disfrutan de la clase, ¨me encanta correr¨, se muestran competitivos a la hora de realizar la actividad. 6. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
4. Asociadas a lo conceptual: 5. Asociadas a lo procedimental: 6. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES – IMPLEMENTOS

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASESACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	ESCUELAS SALUDABLES	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
VEREDA LA CLARA VEREDA GUAPANTE ABAJO VEREDA MONTAÑES	CONCEPTUAL: Reconoce las capacidades físicas PROCEDIMENTAL: realizar las actividades propuestas que potencializan las capacidades físicas ACTITUDINAL: desarrollar interés por estas actividades
CONTENIDO TEMÁTICO	
CAPACIDADES FISICAS Y CONDICIONALES	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
11-15 DE MARZO	10 MIN	**Momento inicial** Se comienza la clase con el saludo, se realiza calentamiento con movimientos articulares de los miembros inferiores y luego miembros superiores	

	40 MIN	**Momento central** Se comienza la clase con una ronda la ensalada para terminar de realizar el calentamiento Se enumera los estudiantes según el número de participantes del 1 al 4, se ubican en la raya final de la cancha y se va llamando cada número, el número que corresponda sale corriendo hasta la línea final donde la profesora dirá que se hace , por ejemplo realizar 5 payasos , 5 tijeras , sube rodilla alternada y toca por debajo de la rodilla con las manos , 5 escaladores ; después se realiza en relevos , se reúnen los grupos 1 , los 2 , los 3 y los 4 y se forman en hilera así cada uno va y cuando regresa toca a su compañero	
	10 MIN	**Momento final (vuelta a la calma)** se realiza estiramiento de los músculos del tren superior y luego el miembro inferior	

OBSERVACIONES
7. Momento inicial: los pequeños disfrutan mucho de las rondas 8. Momento central: Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
7. Asociadas a lo conceptual: 8. Asociadas a lo procedimental: 9. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
silbato

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASESACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	ESCUELAS SALUDABLES	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
VEREDA LA CLARA VEREDA GUAPANTE ABAJO VEREDA MONTAÑEZ	CONCEPTUAL: Reconoce las capacidades físicas PROCEDIMENTAL: realizar las actividades propuestas que potencializan las capacidades físicas ACTITUDINAL: desarrollar interés por estas actividades
CONTENIDO TEMÁTICO	
3. CAPACIDADES FISICAS Y CONDICIONALES	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
18-22 DE MARZO	10 MIN	**Momento inicial** Se comienza la clase con el saludo, se realiza calentamiento con movimientos articulares de los miembros inferiores y luego miembros superiores	

	40 MIN	**<u>Momento central</u>** Se Realizan juegos de relevos con obstáculos como aros , que den ser saltados según indique la profesora con pie derecho , izquierdo o ambos , con conos donde se realizan movimientos de zigzag o se den saltar según indique la profesora , se divide el grupo 4 grupos y se organizan en hileras para comenzar el juego , primero la profesora indica la salida de los alumnos , después ser realiza en relevo jugando con la velocidad de cada equipo.	
	10 MIN	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** se realiza estiramiento de los músculos del tren superior y luego el miembro inferior	

OBSERVACIONES
9. Momento inicial: 10. Momento central: 11. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
10. Asociadas a lo conceptual: 11. Asociadas a lo procedimental: 12. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Aros ,conos , silbato

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASESACTIVIDAD FÍSICA	

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	ESCUELAS SALUDABLES	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
VEREDA LA CLARA VEREDA GUAPANTE ABAJO VEREDA MONTAÑEZ	CONCEPTUAL: Reconoce las capacidades físicas PROCEDIMENTAL: realizar las actividades propuestas que potencializan las capacidades físicas ACTITUDINAL: desarrollar interés por estas actividades
CONTENIDO TEMÁTICO	
4. CAPACIDADES FISICAS Y CONDICIONALES	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
25-29 DE MARZO	10 MIN	**Momento inicial** Se comienza la clase con el saludo, se realiza calentamiento con movimientos articulares de los miembros inferiores y luego miembros superiores	

	40 MIN	**Momento central** Se realizan juegos recreativos como : chucha cadeneta , que consiste en que alguien del grupo la queda sale corriendo a alcanzar a sus compañeros , cuando uno de estos es tocado se deben coger de las manos y sin soltarse ir a por los otros compañeros y así sucesivamente hasta que todos estén en la cadena. El juego de tiburón , un compañero se ubica en el centro de la cancha quien setra el tiburón , el resto debe estar en la línea final de la cancha , la idea es cuando la profesora haga sonar el silbato todos salgan corriendo hasta el otro extremo de la cancha , si alguno es tocado por el tiburón inmediatamente se une a él y le ayuda a coger al resto de los compañeros.	
	10 MIN	**Momento final (vuelta a la calma)** se realiza estiramiento de los músculos del tren superior y luego el miembro inferior	

OBSERVACIONES
12. Momento inicial: 13. Momento central: 14. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
13. Asociadas a lo conceptual: 14. Asociadas a lo procedimental: 15. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
silbato

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASESACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	PERSONAS MAYORES	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
VEREDA LA CLARA VEREDA GUAPANTE ABAJO VEREDA MONTAÑEZ VEREDA GUAMITO	CONCEPTUAL: Reconoce la actividad física como un factor importante dentro los estilos de vida saludable PROCEDIMENTAL: Realizar las actividades desarrollando la resistencia aeróbica y la fuerza ACTITUDINAL: Toma conciencia de la importancia de realizar actividad física
CONTENIDO TEMÁTICO	
5. Resistencia aerobica y fuerza	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
1-8 DE MARZO	10 MIN	**Momento inicial** comienza la clase con el saludo , se realiza la oración y se da comienzo al calentamiento recordando que todas a las actividades deben ser realizadas a su ritmo y posibilidades físicas	

	40 MIN	**Momento central** Se realiza circuito de 7 estaciones , donde se realizan - Sentadilla con silla , con cuidado de que la silla no se corra hacia atrás , se lavanta de la silla con los brazos estirados adelante . - Mirando la silla sube la pierna y abre y cierra los brazos coordinando el movimiento - Sentado en la silla sube y baja las rodillas alternando - Sentado en la silla sube la rodilla se lleva al lado , vuelve y cierra y baja la rodilla - Parado detras de la silla , lleva una pierna a un lado y luego al otro - Parado la lado de la silla , con una pierna delante de la otra dobla la rodilla que esta atrás llevandola hacia el suelo - Apoyado en la silla lleva la rodilla al pecho y luego estira el pie hacia atrás . Esto se realiza 20 veces con cada pierna -	
	10 MIN	**Momento final (vuelta a la calma)** Se realiza estiramiento de los diferentes músculos, comenzando por el tren inferior y termina por el tren superior.	
OBSERVACIONES			
15. Momento inicial: 16. Momento central: 17. Momento final:			

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
16. Asociadas a lo conceptual: todos los usuarios están muy contentos por haber comenzado con las actividades físicas de nuevo , sienten “que estaban pegados” 17. Asociadas a lo procedimental: cada persona realiza los ejercicios a medida de sus posibilidades 18. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Sillas

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASESACTIVIDAD FÍSICA	

ACTIVIDAD FISICA	PERSONAS MAYORES	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
VEREDA LA CLARA VEREDA GUAPANTE ABAJO VEREDA MONTAÑEZ VEREDA GUAMITO	CONCEPTUAL: Reconoce la actividad física como un factor importante dentro los estilos de vida saludable PROCEDIMENTAL: Realizar las actividades desarrollando la resistencia aeróbica y la fuerza ACTITUDINAL: Toma conciencia de la importancia de realizar actividad física
CONTENIDO TEMÁTICO	
6. Resistencia aeróbica y fuerza	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
11-15DE MARZO	10 MIN	**Momento inicial** comienza la clase con el saludo , se realiza la oración y se da comienzo al calentamiento recordando que todas a las actividades deben ser realizadas a su ritmo y posibilidades físicas	

	40 MIN	**Momento central** Se ubican en circulo y se realiza ronda la ensalada para complementar el calentamiento . de ahí se dividen en equipos para realizar un circuito, el cual se compone de 5 estaciones , en las cuales se realiza el ejercicio por 2 minutos y un descanso de 1 minuto y se cambia de estación , se realizan 2 series . - Payasos sin salto - Brazos al pecho y piernas atrás alternadas - Brazos en cabina y piernas adelante con talones - Con una silla al frente se sube y baja los pies y brazos arriba y abajo - Sube y baja pierna a los lados	
	10 MIN	**Momento final (vuelta a la calma)** Se realiza estiramiento de los diferentes músculos, comenzando por el tren inferior y termina por el tren superior.	

OBSERVACIONES
4. Momento inicial: 5. Momento central: 6. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
4. Asociadas a lo conceptual: 5. Asociadas a lo procedimental: cada persona realiza los ejercicios a medida de sus posibilidades

6.Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Sillas

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASESACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	PERSONAS MAYORES	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
VEREDA LA CLARA VEREDA GUAPANTE ABAJO VEREDA MONTAÑEZ VEREDA GUAMITO	CONCEPTUAL: Reconoce la actividad física como un factor importante dentro los estilos de vida saludable PROCEDIMENTAL: Realizar las actividades desarrollando la resistencia aeróbica y la fuerza ACTITUDINAL: Toma conciencia de la importancia de realizar actividad física
CONTENIDO TEMÁTICO	
7. Resistencia aerobica y fuerza	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
18-22 DE MARZO	10 MIN	**Momento inicial** comienza la clase con el saludo , se realiza la oración y se da comienzo al calentamiento recordando que todas a las actividades deben ser realizadas a su ritmo y posibilidades físicas	

	40 MIN	**Momento central** Se realiza clase musicalizada, con ritmos tropicales como , merengue , salsa, bachata	
	10 MIN	**Momento final (vuelta a la calma)** Se realiza estiramiento de los diferentes músculos, comenzando por el tren inferior y termina por el tren superior.	

OBSERVACIONES
18. Momento inicial: 19. Momento central: 20. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
19. Asociadas a lo conceptual: 20. Asociadas a lo procedimental: cada persona realiza los ejercicios a medida de sus posibilidades 21. Asociadas a lo actitudinal: casi todos los grupos les en canta esa clase , se divierten mucho
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Sillas

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASESACTIVIDAD FÍSICA	

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	PERSONAS MAYORES	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
VEREDA LA CLARA VEREDA GUAPANTE ABAJO VEREDA MONTAÑEZ VEREDA GUAMITO	CONCEPTUAL: Reconoce la actividad física como un factor importante dentro los estilos de vida saludable PROCEDIMENTAL: Realizar las actividades desarrollando la resistencia aeróbica y la fuerza ACTITUDINAL: Toma conciencia de la importancia de realizar actividad física
CONTENIDO TEMÁTICO	
8. Resistencia aerobica y fuerza	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
25-29 DE MARZO	10 MIN	**Momento inicial** comienza la clase con el saludo , se realiza la oración y se da comienzo al calentamiento recordando que todas a las actividades deben ser realizadas a su ritmo y posibilidades físicas	

	40 MIN	**Momento central** Se	
	10 MIN	**Momento final (vuelta a la calma)** Se realiza estiramiento de los diferentes músculos, comenzando por el tren inferior y termina por el tren superior.	

OBSERVACIONES
21. Momento inicial: 22. Momento central: 23. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
22. Asociadas a lo conceptual: todos los usuarios están muy contentos por haber comenzado con las actividades físicas de nuevo , sienten “que estaban pegados” 23. Asociadas a lo procedimental: cada persona realiza los ejercicios a medida de sus posibilidades 24. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Sillas