IDERF	**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	01/05/24	**Al**	31/05/24
Informe número:	3 de 5		
Fecha presentación informe	04/06/2024		

2. DATOS GENERALES DEL CONTRATO			
Nombres y apellidos del contratista:	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS		
Número de identificación:	1069751914 de Fusagasugá.		
Fecha de acta de inicio:	01/03/2024	Numero de contrato:	CPS 014-2024
Fecha de suscripción del contrato:	29/02/2024	Fecha de finalización contrato:	31/07/2024
Plazo de ejecución:	CINCO (05) MESES, TERMINO CONTADO A PARTIR DE LA SUSCRIPCION DEL ACTA DE CONTRATO		
Objeto del contrato:	PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF.		
Dependencia:	OFICINA MISIONAL		
Supervisor del contrato:	GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES		
Número del CDP:	2024000025	Número del RP:	2024000029
Valor contrato:	NUEVE MILLONES DOSCIENTOS DIECIOCHO MIL PESOS M/cte. (9.218.000) INCLUYE IVA, IMPUESTOS Y DEMAS RETANCIONES DE LEY.		
forma de pago:	El Instituto pagará al contratista la suma pactada producto del presente contrato de la siguiente manera: a) Cinco pagos parciales correspondiente a mensualidades vencidas por la suma de UN MILLÓN OCHOCIENTOS CUARENTA Y TRES MIL SEISCIENTOS PESOS M/CTE. ($1.843.600). Lo anterior, previo recibido a satisfacción del supervisor del contrato, la presentación de los documentos idóneos que acrediten el cumplimiento del pago a los sistemas de seguridad social en salud, pensión y ARL, y de los demás documentos correspondientes. El pago se realizará previa presentación de la certificación de cumplimiento dada por el supervisor del contrato.		

2.1 EN CASO DE ADICION Y/O PRORROGA DILIGENCIE							
Tiempo de prorroga No.1	N/A		Nueva fecha de finalización contrato:		N/A		
Nuevo plazo ejecución:	N/A						
Número del CDP:	N/A		Número del RP:		N/A		
Valor adición (si aplica)	N/A						
Nuevo valor contrato (si aplica)	N/A						
Periodo reportado del	N/A	**Al**	N/A	**Informe número:**	N/A	**de**	N/A

3. INFORMACIÓN DE PAGO			
VALOR CONTRATO		$9.218.000	
# PAGO PARCIAL	**SALDO CONTRATO**	**PAGO PARCIAL VALOR**	**NUEVO SALDO**
1	$ 9.218.000	$1.843.600	$7.374.400

2	$7.374.400	$1.843.600	$5.530.800
3	$5.530.800	$1.843.600	$3.687.200

3.1 EN CASO DE ADICION Y/OPRORROGA DILIGENTE			
ADICION No.	**SALDO ANTERIOR**	**VALOR ADICION**	**NUEVO SALDO**
N/A	N/A	N/A	N/A
INFORMACIÓN DE PAGO			
# PAGO PARCIAL	**SALDO CONTRATO**	**PAGO PARCIAL VALOR**	**NUEVO SALDO**
N/A	**N/A**	N/A	N/A

4. INFORMACIÓN BANCARIA					
BANCO	DAVIVIENDA	**# CUENTA:**	0550488400904246	**TIPO DE CUENTA:**	AHORROS

5. ESTADO FISICO

Hasta la fecha 31/05/2024 el contrato de PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF. No. CPS 015-2024, presenta una ejecución del 60% contra una programada del 100%.

6. ACTIVIDADES Y DESARROLLO

ÍTEM 1	**Fuente verificación:** Evidencias fotográficas
ACTIVIDAD REFERENCIADA 1: Planear y ejecutar un cronograma de actividades de mejoramiento de la condición física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, dirigido a la población Fusagasugueña, donde se ejecute mínimo una actividad masiva mensual; Si para su desarrollo requiere de algún apoyo, este deberá ser acordado y aprobado por su supervisor, con un mínimo de 15 días calendario, al finalizar la actividad deberá presentar el debido informe con soportes.	
ACCIONES REALIZADAS: Para el mes de mayo se realizaron las diferentes sesiones de actividad física en los barrios Pardo leal ,Gaitán, Camino real, San Fernando y Villa Natalia, en donde se llevaron a cabo actividades y sesiones de actividad física, enfocándonos en la capacidad de la fuerza tomando esta como objetivo principal. Junto al grupo de actividad física se realizó la planeación del cronograma de actividades, con el fin de ejecutarse mensualmente en los escenarios del municipio de Fusagasugá, también se llegó al acuerdo de actividades con temáticas específicas como lo son eventos de baile y canto en donde cada instructor estará a cargo de realizar una actividad mensual, en el mes de mayo se organizó el evento mensual masivo (maratón de tendencias musicalizadas) dirigido a los grupos del municipio de Fusagasugá donde participaron 450 personas realizando una jornada de aeróbicos, actividad con baquetas y rumba dirigida por los instructores, el evento se realizó en el coliseo Carlos lleras restrepo en una intensidad horaria de 3 horas el evento transcurrió con total normalidad.	
ÍTEM 2	**Fuente verificación:** Evidencias fotograficas
ACTIVIDAD REFERENCIADA 2: Atender los grupos de usuarios asignados, de acuerdo con las indicaciones, parámetros, cronograma de actividades, intensidad horaria, lugares y demás requerimientos establecidos por el	

I.D.E.R.F INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ	**INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS**	**Código: FOR-GCO-18**
		Versión: 02
		Página 3 de 6

IDERF a través del supervisor del contrato y según acuerdo con la comunidad, el instructor no podrá cambiar el compromiso sin previo aviso y autorización de la supervisión

ACCIONES REALIZADAS: para el mes de mayo se realizaron sesiones de clase en cada uno de los barrios asignados Camino real lunes, martes y miércoles de 7am a 8 am. Pardo leal lunes, miércoles y viernes de 8 am a 9 am. San Fernando martes 6am a 7 am jueves y viernes de 7 a 8 am Gaitán miércoles jueves y viernes de 6 am a 7 am y villa Natalia lunes miércoles y viernes de 8 am a 9 am llevando a cabo ejercicios específicos con elementos de acompañamiento como la pelota, el aro, las pesas y la colchoneta. Se realizaron clases de rumba aeróbica una vez por semana con el fin de incentivar a la población para que se vinculen a los grupos de actividad física en cada uno de los barrios.

ÍTEM 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: En el mes de mayo se realizaron planeaciones para cada una de las comunidades y se adjuntan en el presente informe las planeaciones para el mes de junio con los parámetros establecidos, objetivo, fase inicial, fase central y fase final acorde a las capacidades de los beneficiarios.

ÍTEM 4	**Fuente verificación:** evidencias fotográficas

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

ACCIONES REALIZADAS: Se desarrollo una metodología para apoyar el proceso de inscripción la cual fue entregar una copia del formulario, para que se le facilitará a cada uno de los integrantes la renovación de inscripción al programa, y cada clase se tomó evidencia fotográfica de la asistencia de cada uno de los participantes de los grupos con el fin de llevar un control sobre la población para el año 2024 la inscripción no tendrá ningún cobro con el fin de incentivar a la población a que haga parte del programa

ÍTEM 5	**Fuente verificación:** evidencias fotográficas

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. Además, realizar apoyo técnico y/o logístico, en el desarrollo de los juegos Intercolegiados, escolares, comunales, clásica de ciclismo, carrera atlética, ciclovia y copa ciudad jardín, entre otros.

ACCIONES REALIZADAS:

El día 22 de mayo se realizó el evento mensual masivo (maratón de tendencias musicalizadas) en donde participaron 450 personas pertenecientes al municipio de Fusagasugá.

Los días 28,29 y 30 de mayo se realizó el apoyo a la 27° clásica de ciclismo en la ciudad de Fusagasugá en donde se apoyó con la logística, organización y desarrollo de esta clásica con una intensidad horaria de 4 horas diarias .

ÍTEM 6	**Fuente verificación:** N/A

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

ACCIONES REALIZADAS En el mes de mayo de 2024 no se realizaron acompañamientos a reuniones por parte del IDERF, pero estoy presto a cumplir con la obligación cuando sea solicitado por parte del instituto.

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

ÍTEM 7	**Fuente verificación:** veedores comunitarios
ACTIVIDAD REFERENCIADA 7: Presentarse mínimo 15 minutos antes de iniciar cada clase y/o actividad con los implementos para la realización de sus actividades, en el lugar asignado.	
ACCIONES REALIZADAS: se brindó un buen servicio en cuanto a la realización de sesiones de actividad física y se llegó a un acuerdo con cada uno de los barrios en donde se iniciaría las sesiones sobre la hora acordada, con el fin de que todos los participantes lleguen a tiempo. En el lugar donde se ejecutan las sesiones se llega 15 minutos antes para darle apertura al escenario deportivo y recibir la comunidad, se verifico material e implementos necesarios para realizar una sesión óptima de acuerdo con lo programado.	
ÍTEM 8	**Fuente verificación:** N/A
ACTIVIDAD REFERENCIADA 8: Acompañar en representación del IDERF a las delegaciones deportivas, recreativas y de actividad física que participen en los eventos y competencias que se realicen fuera del municipio de Fusagasugá y sean designadas por el supervisor.	
ACCIONES REALIZADAS: en el mes de mayo de 2024 no se requirió del servicio de acompañamiento, pero estoy en disposición de cualquier requerimiento por parte de la entidad IDERF.	
ÍTEM 9	**Fuente verificación**: veedor comunitario
ACTIVIDAD REFERENCIADA 9: El contratista se compromete a cuidar y hacer un buen uso de los bienes entregados para la ejecución y el desarrollo del objeto contractual, aplicando las mejores prácticas de uso e higiene, además de devolver al finalizar el contrato en las condiciones y características entregadas con conformidad con los procedimientos establecidos, para el trámite de la paz y salvo.	
ACCIONES REALIZADAS En el mes de mayo no se han recibido prendas institucionales, pero se ha asistido a las sesiones de clase con buena presentación personal e higiene, no se solicitó materiales en el mes de abril ya que la población cuenta con sus propios elementos de trabajo.	
ÍTEM 10	**Fuente verificación**: medios virtuales /WhatsApp.
ACTIVIDAD REFERENCIADA 10: Mantener una permanente, efectiva y oportuna comunicación siguiendo el conducto regular.	
ACCIONES REALIZADAS Se informó y se mantuvo comunicación con el coordinador para informar horarios de las sesiones de clase, informando los horarios establecidos para el mes de mayo de 2024, todo se realizó por medio de vía Telefónica y mensajes de WhatsApp.	
ÍTEM 11	**Fuente verificación**: evidencias fotográficas
ACTIVIDAD REFERENCIADA 11: Asistir a las reuniones programadas por el IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS: el día 7 de mayo se realizó reunión con el equipo de actividad física con el fin de dar a conocer apoyos y eventos próximos a realizar en el mes de mayo. El día 9 de mayo se realizó una capacitación a todo el personal del iderf con el fin de dar a conocer los riesgos y normas en el ambiente laboral. El día 14 de mayo se realizó reunión con el grupo de actividad física con el fin de dar a conocer los puntos nocturnos de actividad física y dar las ultimas indicaciones para el evento del día 22 de mayo. El día 21de mayo se realizó una reunión con el grupo de actividad fisca con el fin de organizar el evento de la maratón de tendencias musicalizadas. El día 23 de mayo se realizó una reunión general con el fin de dar a conocer los últimos detalles con respecto a la carrera ciclística que se realizó el día 28,29 y 30 de mayo.	

Yo, **BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS** identificado con la cédula de ciudadania número 1.069.751.914 de Fusagasuga, 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 articulo 26 de la ley 1393 de 2010 y el articulo 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, estará condicionada a su pago en debida forma, para lo cual se adjuntará a la respectiva factura o documento equivalente copia de la planilla o documento de pago". Los documentos soporten la afiliación de aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad en Salud, Pensiones y Riesgos Laborales, efectuados durante el mes de **ABRIL** corresponden a los ingresos provenientes del contrato número **CPS 014-2024** acuerdo al siguiente detalle:

No. De pago	Numero de planilla	Fecha de pago	EPS	IBC	AFP o FSP	ARL	CAJA DE COMPENSACIÓN	INTERÉS	TOTAL
1	1062492729	26/03/2024	$48.800	$390.000	$62.400	$4.100	$0.0	$2.200	$117.500
2	1062496613	09/04/2024	$162.500	$1.300.000	$208.000	$13.600	$0.0	$2.100	$386.200
3	1063699148	14/05/2024	$162.500	$1.300.000	$208.000	$13.600	$0.0	$2.600	$386.700
4									
5									
6									
7									
8									

Dada en Fusagasugá - Cundinamarca a los 04/06/2024

FIRMA	Brayam Asprilla Torrijos
NOMBRE	**BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS**
CÉDULA	**C.C No 1069.751.914 DE FUSAGASUGA**
CARGO	**CONTRATISTA**

Elaboro: BRAYAM AIDENUAR ASPRILLA TORRIJOS
Reviso: GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Adjunto: Evidencia fotográfica dos (2) folios
Certificado de afiliación a salud, pensión y ARL un (1) folio
Anexos (17) folios

ÍTEM 12	**Fuente verificación**: supervisión
ACTIVIDAD REFERENCIADA 12: Presentar mensualmente un informe de las Actividades masivas realizadas en cumplimiento del objeto del presente contrato, con sus respectivas evidencias	
ACCIONES REALIZADAS: El informe se radico durante las fechas establecidas en el mes de mayo de 2024 con sus respectivas evidencias fotográficas	
ÍTEM 13	**Fuente verificación**: secop II
ACTIVIDAD REFERENCIADA 13: Radicar mensualmente el informe de actividades ante el supervisor del contrato, durante los primeros diez (10) días calendario al vencimiento de cada periodo, de conformidad con la forma de pago establecida; y realizar las publicaciones de los documentos en el Portal Único de Contratación (SECOP II), según corresponda	
ACCIONES REALIZADAS: El informe se radico durante las fechas establecidas en el mes de mayo de 2024 con sus respectivas evidencias fotográficas	
ÍTEM 14	**Fuente verificación**: evidencias fotográficas
ACTIVIDAD REFERENCIADA 14: Todas las demás actividades inherentes a la naturaleza, objeto y/o ejecución del contrato y las que sean identificadas como necesidad del servicio por parte del supervisor del programa o dirección.	
ACCIONES REALIZADAS: El día 22 de mayo se realizó el evento mensual masivo (maratón de tendencias musicalizadas) en donde participaron 450 personas pertenecientes al municipio de Fusagasugá. Los días 28,29 y 30 de mayo se realizó el apoyo a la 27° clásica de ciclismo en la ciudad de Fusagasugá en donde se apoyó con la logística, organización y desarrollo de esta clásica con una intensidad horaria de 4 horas diarias. El evento se desarrolló con total normalidad.	

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

MES: MAYO	CONTRATISTA: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA
DESCRIPCIÓN	NUMERO DE CONTRATO: CPS 014-2024
OBLIGACIONES:1 - 2 Verificación sesiones de clase Fecha: 1 a 31 de MAYO de 2024	
OBLIGACIÓN: 4-5-14 Apoyos y eventos masivos Fecha: 1 a 31 de MAYO de 2024	

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

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

OBLIGACIÓN: 11 reuniones programadas por el iderf 1 a 31 de MAYO de 2024	

Fusagasugá - Cundinamarca a los 04/06/2024

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GAITAN
FECHA:	26,27,28	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
DIA Y FECHA MIERCOLES 26 de junio 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. con el elemento aro realizaremos actividades de coordinacion individual y grupal ubicaremos los aros en el suelo	40 min	
y por parejas deberan atrevezar una distancia determinada, luego individualemnte deben hacer girar por un min el aro en sus brazos		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA JUEVES 27 de junio 2024 (pelota)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales y el elemento pelota se realizan diferentes coreografias que	40 min	
deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA VIERNES 28 de junio 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	No se ejecuta por Clasica de siclismo
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ	**PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA**	**Código: FOR-GRA-06** **Versión: 01** **Pagina 1 de 1**

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GAITAN
FECHA:	19,20,21	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
DIA Y FECHA MIERCOLES 19 de junio 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizan repeticiones de ejercicios específicos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y hombros	40 min	
estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA JUEVES 20 de junio 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realiza ejercicios de fuerza con movimientos de elongacion muscular cada participante debe realizar 10 repeticiones	40 min	
moderadas tanto con los brazos, hombros y piernas con el fin de fortalecer cada uno de los musculos nombrado		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA VIERNES 21 de junio 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENSIDAD , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes	40 min	
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	GAITAN
FECHA:	12,13,14	LUGAR:	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MIERCOLES 12 de junio 2024 trabajo de cardio		
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	1 hr	
F.CENTRAL. trabajo de cardio de baja intensidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos	10 min	
los ejercicios a ejecutar son saltos a un pie escalador en cuatro apoyos y un trote en grupo alrededor del espacio	40 min	
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA JUEVES 13 de junio 2024 (pelota)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales y el elemento pelota se realizan diferentes coreografias que	40 min	
deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA VIERNES 14 de junio 2024 rumba aerobica	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENSIDAD , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes	40 min	
coreografías que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GAITAN
FECHA:	5,6,7 de junio	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBSERVACION
	1 hr	
DIA Y FECHA miercoles 5 de junio 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizaran ejercicios de extencion de brazo involucrando biceps y triceps con el fin de fortalecer estos grupos musculares.	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento mancuerna con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps, gluteos y femoral)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA jueves 5 de junio de 2024(pelota)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales y el elemento pelota se realizan diferentes coreografias que	40 min	
deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA viernes 7 de 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENSIDAD , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes	40 min	
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

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	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CAMINO REAL
FECHA:	26 de junio de 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO CAMINO REAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MIERCOLES 26 DE JUNIO DE 2024 (mancuernas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. .se realizaran ejercicios de extencion de brazo involucrando biceps y triceps con el fin de fortalecer estos grupos musculares.	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento mancuerna con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps, gluteos y femoral)		
F. FINALESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CAMINO REAL
FECHA:	19,24,25	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO CAMINO REAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MIERCOLES 19 DE JUNIO DE 2024 (caminata)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizara una caminata alrededor del barrio haciendo estaciones didácticas involucrando actividad fisica	40 min	
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma		
DIA Y FECHA LUNES 24 DE JUNIO DE 2024 (FORTALECIMIENTO CON BANDA ELASTICA)	10 min	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	1 hr	
F.CENTRAL. se realiza ejercicios de fuerza con movimientos de elongacion muscular cada participante debe realizar 10 repeticiones	10 min	
moderadas tanto con los brazos, hombros y piernas con el fin de fortalecer cada uno de los musculos nombrado	40 min	
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA MARTES 25 DE JUNIO 2024 (aro)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL.Se realizaran juegos y actividades que involucre el trabajo en equipo, uno de estos es hacer grupos de tres personas y	40 min	
y tomados de las manos hacer que los aros recorran todo el cuerpo niciando por los pies.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CAMINO REAL
FECHA:	4,5,11 JUNIO	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO CAMINO REAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan repeticiones de ejercicios especificos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y	40 min	
hombros estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA MIERCOLES 5 DE JUNIO 2024 Trabajo de cardio (elemento aro)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. con el elemento aro realizaremos actividades de coordinacion individual y grupal ubicaremos los aros en el suelo	40 min	
y por parejas deberan atrevezar una distancia determinada, luego individualemnte deben hacer girar por un min el aro en sus brazos		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA MARTES 11 DE JUNIO 2024 (rumba aerobica)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENSIDAD , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias	40 min	
se realizaran pausas para hidratar cada 10 min		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración y elongación muscular	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión: 01
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CAMINO REAL
FECHA:	12,17,18	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO CAMINO REAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MIERCOLES 12 DE JUNIO 2024 Fortalecimiento de tren superior (elemento banda elástica)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan ejercicios en donde intervienen brazos, hombros y piernas involucrando la banda como elemento principal	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento banda elastica con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps y gluteos)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA LUNES 17 DE JUNIO 2024 (baston)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan repeticiones de ejercicios especificos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y	40 min	
hombros estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA MARTES 18 DE JUNIO 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	SAN FERNANDO
FECHA:	25,27,28 DE JUNIO	LUGAR:	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MARTES 25 de junio 2024 (aro)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. con el elemento aro realizaremos actividades de coordinacion individual y grupal ubicaremos los aros en el suelo	40 min	
y por parejas deberan atrevezar una distancia determinada, luego individualemnte deben hacer girar por un min el aro en sus brazos		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA JUEVES 27 de junio de 2024 (banada elastica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realiza ejercicios de fuerza con movimientos de elongacion muscular cada participante debe realizar 10 repeticiones	40 min	
moderadas tanto con los brazos, hombros y piernas con el fin de fortalecer cada uno de los musculos nombrado		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA VIERNES 28 de junio de 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografías que deben	40 min	No se ejecto por clasica de Asturias
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	SAN FERNANDO
FECHA:	18,20,21 DE JUNIO	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MARTES 18 de junio 2024 (pesas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizan repeticiones de ejercicios especificos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y hombros	40 min	
estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA JUEVES 20 de junio 2024 (banda elastica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realiza ejercicios de fuerza con movimientos de elongacion muscular cada participante debe realizar 10 repeticiones	40 min	
moderadas tanto con los brazos, hombros y piernas con el fin de fortalecer cada uno de los musculos nombrado		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA VIERNES 21 de junio 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	SAN FERNANDO
FECHA:	11,13,14 DE JUNIO	LUGAR:	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MARTES 11 de junio 2024 (pesas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .se realizaran ejercicios de extencion de brazo involucrando biceps y triceps con el fin de fortalecer estos grupos musculares.	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento mancuerna con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps, gluteos y femoral)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA JUEVES 13 de junio 2024 (baston)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizan repeticiones de ejercicios especificos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y hombros	40 min	
estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA VIERNES 14 de junio 2024 (rumba aerobica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografías que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	SAN FERNANDO
FECHA:	4,6,7 DE JUNIO DE 2024	LUGAR:	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHAmartes 4 de junio de2024 (banda elastica)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan ejercicios en donde intervienen brazos, hombros y piernas involucrando la banda como elemento principal	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento banda elastica con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps y gluteos)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA jueves 6 de junio de 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA viernes 7 de junio de 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	VILLA NATALIA
FECHA:	5,7,12 DE JUNIO 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA miercoles 5 de junio 2024 (aro)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL.Se realizaran juegos y actividades que involucre el trabajo en equipo, uno de estos es hacer grupos de tres personas y	40 min	
y tomados de las manos hacer que los aros recorran todo el cuerpo niciando por los pies.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA viernes 7 de junio 2024 (banda elastica)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan ejercicios en donde intervienen brazos, hombros y piernas involucrando la banda como elemento principal	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento banda elastica con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps y gluteos)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA miercoles 12 de junio 2024 (rumba aerobica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	VILLA NATALIA
FECHA:	14,17,19 DE JUNIO 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA viernes 14 de junio 2024 (pesas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .se realizaran ejercicios de extencion de brazo involucrando biceps y triceps con el fin de fortalecer estos grupos musculares.	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento mancuerna con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps, gluteos y femoral)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA lunes 17 de junio 2024 (baston)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan ejercicios en donde intervienen brazos, hombros y piernas involucrando la banda como elemento principal	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento banda elastica con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps y gluteos)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA miercoles 19 de junio 2024 (balon)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	villa natalia
FECHA:	21,24,26,28 DE JUNIO DEL 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA viernes 21 de junio 2024 (aro)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. con el elemento aro realizaremos actividades de coordinacion individual y grupal ubicaremos los aros en el suelo	40 min	
y por parejas deberan atrevezar una distancia determinada, luego individualemnte deben hacer girar por un min el aro en sus brazos		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA lunes 24 de junio 2024 (pesas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizan repeticiones de ejercicios especificos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y hombros	40 min	
estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHAmiercoles 26 de junio 2024 (rumba aerobica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	
DIA Y FECHA viernes 28 de junio 2024 (baston)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan ejercicios en donde intervienen brazos, hombros y piernas involucrando la banda como elemento principal		
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento banda elastica con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps y gluteos)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10min	

No se ejecuta por clasica de ciclismo

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	pardo leal
FECHA:	4,6,11 de JUNIO del 2024	LUGAR:	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA martes 4 de junio 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realiza ejercicios de fuerza con movimientos de elongacion muscular cada participante debe realizar 10 repeticiones	40 min	
moderadas tanto con los brazos, hombros y piernas con el fin de fortalecer cada uno de los musculos nombrado		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA jueves 6 de junio 2024(pelota)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales y el elemento pelota se realizan diferentes coreografias que	40 min	
deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA martes 11 de junio 2024 (rumba aerobica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	PARDO LEAL
FECHA:	13,17,18 del 2024	LUGAR:	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA jueves 13 de junio de 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. con el elemento aro realizaremos actividades de coordinacion individual y grupal ubicaremos los aros en el suelo	40 min	
y por parejas deberan atrevezar una distancia determinada, luego individualemnte deben hacer girar por un min el aro en sus brazos		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA lunes 17 de junio 2024	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan ejercicios en donde intervienen brazos, hombros y piernas involucrando la banda como elemento principal	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento banda elastica con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps y gluteos)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA martes 18 de junio 2024 (rumba)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografías que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	PARDO LEAL
FECHA:	20,24 del 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA jueves 20 de junio2024 (ARO)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL.Se realizaran juegos y actividades que involucre el trabajo en equipo, uno de estos es hacer grupos de tres personas y	40 min	
y tomados de las manos hacer que los aros recorran todo el cuerpo niciando por los pies.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA lunes 24 de junio 2024 (pesas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizan repeticiones de ejercicios específicos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y hombros	40 min	
estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ

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

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-GRA-06 Versión: 01 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	CAMINO REAL
FECHA:	25,27 DE JUNIO DEL 2024	LUGAR:	POLIDEPORTIVO CAMINO REAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA martes 25 de junio 2024 (aro)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL.Se realizaran juegos y actividades que involucre el trabajo en equipo, uno de estos es hacer grupos de tres personas y	40 min	
y tomados de las manos hacer que los aros recorran todo el cuerpo niciando por los pies.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA jueves 27 de junio 2024 (pesas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .se realizaran ejercicios de extencion de brazo involucrando biceps y triceps con el fin de fortalecer estos grupos musculares.	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento mancuerna con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps, gluteos y femoral)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA APOYO A LA SUPERVISION

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

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

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Mayo
INSTRUCTOR:	Brayan Agudelo
PROGRAMA	Actividad Física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
6/05/24	Parque local	Adulto		[illegible]	3123886647		[illegible]
7/05/24	Parque local	Adulto		Julia Serrano	3183088291		Julia Serrano
9/05/24	Parque local	Adulto		Stella Alfonso	3005085155		Stella Alfonso
14/05/24	Parque local	Adulto		[illegible]	3134114010		Maria Torres
16/05/24	Parque local	Adulto		[illegible]	24.119.838		Filemon Goya
20/05/24	Parque local	Adulto		[illegible]			Ana Barbosa
21/05/24	Parque local	Adulto		[illegible]	3107209878		Cecilia Toro
23/05/24	Parque local	Adulto		[illegible]	3143907896		Erick Mejias
27/05/24	Parque local	Adulto		[illegible]	3115340904		Jesus Almeida
28/05/24	Parque local	Adulto	Clarena Ciclismo	[illegible]	3130432354		Maria Olaya
30/05/24	Parque local	Adulto	Clarena Ciclismo	[illegible]	3204613782		Maria Bolaños
	Parque local	Adulto		[illegible]	3107555801		Jose Martinez
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 262211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Mayo
INSTRUCTOR:	Breyam Andrik
PROGRAMA	Actividad física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
1/05/24	Gaitan	Adultos	3134022063	Leonor Yuca	3134022063		
2/05/24	Gaitan	Adultos		Magdalena Rey M	3102995013		
3/05/24	Gaitan	Adultos		Nelsy ordoñez	3123703324		
8/05/24	Gaitan	Adultos		Ana Elvia B.	3175186759		
9/05/24	Gaitan	Adultos		Flor Beltrán	3114550018		
10/05/24	Gaitan	Adultos		Gaitana	3112423934		
15/05/24	Gaitan	Adultos		Mauricio Tuso	3002141536		
16/05/24	Gaitan	Adultos		Geovanni Bautista	3138771570		
17/05/24	Gaitan	Adultos		Jose Mejia	3162344		
22/05/24	Gaitan	Adultos			3142852844		
23/05/24	Gaitan	Adultos			3142847623		
24/05/24	Gaitan	Adultos		irma jamar	3122334234		
2	TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES						

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224184377
NIT: 890850338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Mayo
INSTRUCTOR:	Breyan Agudelo
PROGRAMA	Actividad física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
2/05/24	San Fernando	Adulto	27	Haildé Rodriguez	3118430477		Haildé Rodriguez
3/05/24	San Fernando	Adulto	25	Lelia sanchez	3172891839		
7/05/24	San Fernando	Adulto	25	Marco Hamon	3148820616		
9/05/24	San Fernando	Adulto	22	Sara Noriega	3104152394		Sara Noriega
10/05/24	San Fernando	Adulto	27	Virgelia guzmán	3209225121		
14/05/24	San Fernando	Adulto	25	Henry Bohorquez	3132209357		
16/05/24	San Fernando	Adulto	8	Luz Dary Rocha	3204804641	Pago	Luz Dary Rocha
17/05/24	San Fernando	Adulto	25	Hilda Albarracin	3213525890		Hilda Albarracin
21/05/24	San Fernando	Adulto	25	Noé Rocha	3213379826		Noé Rocha
23/05/24	San Fernando	Adulto	27	Ramon Lopez	3104808208		
24/05/24	San Fernando	Adulto	27	Alba Morales	3142234550		Alba Morales
28/05/24	San Fernando	Adulto	27	Lelia Londoño	3144068844		
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Mayo
INSTRUCTOR:	Brayan Arrieta
PROGRAMA	Actividad física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
1/05/24	Camino Real	Adulto	27	Silvia María	3164143102		
6/05/24	Camino Real	Adulto	27	Denis	3138621028		
7/05/24	Camino Real	Adulto	30	Ligia Varon	3022815152		
8/05/24	Camino Real	Adulto	31	Ligia Hernandez	3102456272		
14/05/24	Camino Real	Adulto	22	Victor Chara	3214827727		
15/05/24	Camino Real	Adulto	27	Maria Nadin	3214301322		
20/05/24	Camino Real	Adulto	27	Yolanda Bohorquez	3772200845		
21/05/24	Camino Real	Adulto	32	Martha Pino	3126393881		
22/05/24	Camino Real	Adulto	42	Mirna Galeano	3132994462		
27/05/24	Camino Real	Adulto	32	Edelmira Torres	3155359074		
28/05/24	Camino Real	Adulto	27	Perla Jimenez	3108156608	Clasica ciclismo	
29/05/24	Camino Real	Adulto	27	Pbro del C Moreno	3107615179	clasica ciclismo	
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FLORIDABLANCA

Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 262211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	
INSTRUCTOR:	
PROGRAMA	

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
3/05/24	villa natalia	adulto	22	Ana Stella Goyes	3133894090		
6/05/24	Villanatalia	adulto	22	Marcela Socarras	3115558862		
8/05/24	villa natalia	adulto	22	Angela ospina	3150778063		
10/05/24	villa natalia	adulto	22	Fredesbindo Z.	3123062890		
13/05/24	villa natalia	adulto	30	Jennifer Cardenas	3138470210		
17/05/24	villa natalia	adulto	22	Stella Tristancho	3114740867		
20/05/24	villa natalia	adulto	22	Yasmin Murillo	3023444236		
22/05/24	villa natalia	adulto	25	Deisy [illegible]	3134978070		
24/05/24	villa natalia	adulto	25	Jenny Cardenas	3223334211		
27/05/24	villa natalia	adulto	23	Sandra Lorena	3222822415	Clasica	
29/05/24	villa natalia	adulto	25	Fabian Zapateiro	3112842413	Clasica ciclismo	
31/05/24	villa natalia	adulto	25	Jhon Calera	3142842211		
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No 14 A- 68 Collaco Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 322-415-4377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

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

No	PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA	DESCRIPCION	RESPONSABLE NOMBRE Y APELLIDOS	P/E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	#	#	#	#	15	#	#	#	20	#	#	23	#	#	26	27	28	29	30	31
	MES: MARZO																																	
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA 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	E																														
2	RUMBA AERÓBICA CELEBRACIÓN DIA MUJER	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 iderf	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	E																														
	MES: ABRIL																																	
3	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 DE ACTIVIDAD FISICA	E																														
5	DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	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 crónicas no transmisibles	BRAYAN ASPRILLA - CAROLINE NARANJO	E																														
	MES: MAYO																																	
6	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 DE ACTIVIDAD FISICA	E																														
7	DIA DEL DESAFIO	Promover espacios de actividad física y deporte en el municipio para exaltar la importancia de mantener una buena condicion física para un mejor desarrollo en el diario vivir	NANCY GAMBOA Y MILENA DIAZ																															
	MES: JUNIO																																	
8	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 DE ACTIVIDAD FISICA	P																														
9	VIEJOTECA	Promover la integracion social de los adultos y adultos mayores del programa de actividades física mediante actividad bailable que genera diversion y un momento de esparcimiento social ante la comunidad intervenida	KAREN RODRIGUEZ Y FREDY PORRAS																															
	MES: JULIO																																	
10	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 DE ACTIVIDAD FÍSICA																															
11	SEMANA SOLAR	Generar espacios de ocio y tiempo libre que permitan el fortalecimiento del tejido social	NANCY GAMBOA Y JESSICA	P E																														

EJECUTADO
POR EJECUTAR

IDERF
Carrera 3 No. 14 A- 66 Colleo Coburgo – Futsal
Telfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224184377
NIT: 800803138-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

SEI

136

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-05-14, 03:00:05 PM **Tipo Planilla:** I. PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1063699148

Periodo Cotización: abril de 2024 **Periodo Servicio:** abril de 2024 **Referencia pago (PIN):** 8810554383

PAGADO 14/05/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS		
Documento	CC1069751914	**Dirección**	CL 1 #8 A - 22 LA FLORIDA
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3172859842
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	UNICO
Ciudad	FUSAGASUGA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																	Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	Ing	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APO	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mineducación	Total
CC 1069751914	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS	59	00																		0	30	30	30	0	(23301) PORVENIR	$ 1.300.000	$ 208.000	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.300.000	$ 162.500	1,044	$ 1.300.000	$ 13.600	(ARN 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
$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 0	$ 208.000	$ 162.500	$ 13.600	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 384.100	$ 2.600	$ 386.700

Lineas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellin: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

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

136

CUENTA DE COBRO N° 03

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y LA EDUCACION FISICA DE FUSAGASUGA "IDERF"
NIT :890.680.338-1

DEBE A:

BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS
CC: 1069751914 DE FUSAGASUGÁ
Calle 1ra No 8a-22 la florida- Fusagasugá

LA SUMA DE:

UN MILLON OCHOCIENTOS CUARENTA Y TRES MIL SEISIENTOS PESOS ($1.843.600) M/CTE.

correspondiente a las actividades realizadas del 01 de MAYO al 31 de MAYO de 2024 en cumplimiento del contrato de Prestación de Servicios No. CPS 014-2024.

Nota: Manifiesto y certifico que me acojo al beneficio de la retención en la fuente en cumplimiento del articulo 383 del Estatuto Tributario, para efectos de determinar el régimen que me es aplicable en materia de retención en la fuente para el año 2024, bajo la gravedad de juramento que sumando el valor de todos mis contratos no exceden las trescientas (300) UVT.

Dada a los cuatro (04) días del mes de JUNIO de 2024.

CORDIALMENTE,

Brayam Aidenaur Asprilla Torrijos
BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS
CC No 1069751914 EXPEDIDA EN FUSAGASUGÁ.

I.D.E.R.F. INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ	**CERTIFICACIÓN DE SUPERVISOR**	**Código: FOR-GCO-33**
		Versión: 01
		Página 1 de 1

EL SUSCRITO SUPERVISOR DEL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES NÚMERO CPS 014 - 2024, SUSCRITO ENTRE IDERF Y BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS

CERTIFICA

Que de acuerdo al informe de actividades N° 03 presentado por BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS identificado con la cedula de ciudadanía 1069751914 de Fusagasugá en su condición de contratista, dio cumplimiento al objeto del CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES N° CPS 014 -2024, por el periodo comprendido entre 01/05/2024 y 31/05/2024, cuyo objeto es: PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF.

Que las actividades fueron realizadas conforme a las obligaciones pactadas en el CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES número CPS 014-2024, 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
2.3.2.02.009	43	4301	4301037	772	1.2.3.1.18	92912	1.843.600

he verificado el cumplimiento de los aportes al sistema de seguridad social en salud, pensiones y ARL de los meses de ABRIL DE 2024.

No. De pago	Numero de planilla	Fecha de pago	EPS	IBC	AFP o FSP	ARL	CAJA DE COMPENSACIÓN	INTERÉS	TOTAL
3	1063699148	14/05/2024	$162.500	$1.300.000	$208.000	$13.600	$0.0	$2.600	$386.700

La presente certificación se expide el 04/06/2024, para efectos pago N.° 03 de 05

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Supervisor

Gestión Documental: Área Misional
Original Destinatario: Carpeta Contrato N° CPS 014-2024
1 copia: Tesorería IDERF