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°	5

Nombre del Contratista:		Alejandro Ospina Ospina
Número de Cédula		1,035,920,245
Dirección:		Calle 55 # 49 - 17 (301)
Ciudad/Municipio:		Guarne
Número de Teléfono:		3194677369
Email:		alejandroospina0709@gmail.com
Fecha:		30 de Junio de 2024
Acta de Pago:		5
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	Ahorros
	Número	16100011798
Valor Total del Contrato:	$	14,000,000

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
CPS-061-2024 Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotor de actividad física en los programas de: estilos de vida saludables en el programa de personas con enfermedades crónicas y degenerativas, personas mayores y escuelas saludables del municipio de guarne 01 al 30 de junio 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

Manifiesto bajo la gravedad de juramento que **NO** solicitaré costos y/o deducciones asociadas a esta renta de trabajo en mi declaracion de renta del año gravable 2024.
En consecuencia, pueden aplicar el beneficicio del 25% de renta exenta para disminuir mi base de retención y la tarifa contenida en el art. 383 ET de conformidad con el art. 9° D.R. 2231/2023.

Alejandro Ospina O

Alejandro Ospina Ospina

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	2024-06-11, 09:04:16 PM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	mayo de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	mayo de 2024
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	70594080
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	698473666
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 391.900
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N900336004	25-14	COLPENSIONES	1	$ 208.000	$ 0
N900156264	EPS037	NUEVA EPS	1	$ 162.500	$ 0
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 13.600	$ 0
N890900841	CCF04	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DE ANT	1	$ 7.800	$ 0
			SubTotales:	$ 391.900	$ 0
			Total a Pagar:		$ 391.900

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.

Enlace Operativo no se hace responsable de las planillas y pagos realizados a través de otros operadores de información dado que no tiene medios para corroborar la veracidad de la 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 nuestras manos.

SuAporte | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2024-06-22, 03:21:20 p. m. **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 70594080

Periodo Cotización 202405 **Periodo Servicio** 202405

PAGADA 2024-06-11 21:06:24.0 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
Documento	CC 1035920245	**Dirección**	CL 55 #49 D - 17		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	2996372		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	GUARNE	**Departamento**	ANTIOQUIA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1035920245		Residente		Exonerado	N	**Apellidos y Nombres**	**Código Ciudad - Departamento**	**Centro de Trabajo**	**Ubicación Laboral**
Tipo Cotizante	59	00					OSPINA OSPINA ALEJANDRO	5318000 - 05		ANTIOQUIA

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades																					Extranjero	Tipo salario	Salario	Pensión							Salud						Riesgos					Caja				Parafiscales			
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF				Código AFP	Código Tras. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Tras. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
															0	30	30	30	30			$ 1.300.000	25-14		16 %	$ 1.300.000	$ 208.000	$ 0	$ 0	EPS037		12,5 %	$ 1.300.000	$ 162.500	$ 0	14-11	2	1,044 %	$ 1.300.000	$ 13.600	CCF04	0,6 %	$ 1.300.000	$ 7.800	0 %	$ 0	0 %	$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
COLPENSIONES	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	NUEVA EPS	ARL SURA	COMFAMA	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 162.500	$ 13.600	$ 7.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 391.900

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.

Medellín, 11 de junio de 2024

Apreciado usuario,
Le informamos que hemos recibido satisfactoriamente su Planilla Integrada a través de SuAporte.

A continuación relacionamos los datos de confirmación:

Información de la empresa:

Razón Social: ALEJANDRO OSPINA OSPINA

Documento de Identidad: CC 1035920245

Usuario: NATALIA OCHOA

Teléfono: 2996372

Número de Planilla: 70594080

Fecha de Recepción: 11 de junio de 2024

Periodo de Cotización: 2024-05

Información relacionada a Pensiones

Administradora: 25-14 - COLPENSIONES
Número de empleados: 1
Valor: $208.000

Información relacionada a Salud

Administradora: EPS037 - NUEVA EPS
Número de empleados: 1
Valor: $162.500

Información relacionada a Cajas de Compensación Familiar

Administradora: CCF04 - CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DE ANT
Número de empleados: 1
Valor: $7.800

Información relacionada a Riesgos

Administradora: 14-11 - ARL SURA
Número de empleados: 1
Valor: $13.600

Total Pagado: $391.900

Cualquier inquietud adicional, comuníquese con nuestras Líneas de Servicio al Cliente: Barranquilla: 385 24 44, Bogotá: 742 44 88, Bucaramanga: 697 87 27, Cali: 485 94 44, Cartagena: 693 77 27, Pereira: 340 13 27, Manizales: 892 80 27, Medellín: 604 27 27, desde otras ciudades: 018000 51 99 77, servicioalcliente@enlace.com.co
Cordialmente,
SERVICIO AL CLIENTE

Datos de referencia del contrato					
Contratista:	Alejandro Ospina Ospina	**Objeto del contrato:**	Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotor de actividad física en los programas de: estilos de vida saludables en el programa de personas con enfermedades crónicas y degenerativas, personas mayores y escuelas saludables del municipio de guarne	**No. Del contrato:**	CPS-061-2024
Periodo del informe:	Del 01 al 30 de junio de 2024	**Supervisor del Contrato:**	Edhyn Johan gallego naranjo	**No. Planilla seguridad social**	70594080

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.	Realicé el apoyo de manera eficiente al proceso de convocatoria por medio de las redes sociales (WhatsApp, Facebook e Instagram) y mediante la voz a voz informando a la comunidad la variedad en la oferta de los diferentes programas y	Pantallazo	Se realizó la debida promoción de los programas ofertados por la coordinación de actividad física y salud y el instituto tales como vacaciones recreativas, participación en juegos oficiales y no oficiales de los deportistas Guarneños, nuevas tendencias (cardio step y cycling), semilleros en los diferentes deportes, torneos internos, entre otros, todo con el

		actividades que el instituto tiene a su servicio y así garantiza que se cumplan las metas establecidas por los diferentes programas, para este periodo se realizó la promoción de los diversos programas, difusión de información de las vacaciones recreativas, participación de los deportistas en juegos oficiales entre otras informaciones de interés para a comunidad. Además como promotor de actividad física y salud del Inder Guarne realicé la debida información de la oferta de servicios, programas que desarrolla la coordinación. Llevando a cabo la publicidad de los programas y actividades por medio de mis redes sociales de Facebook, Instagram, WhatsApp, así como en las clases presenciales en escuelas rurales, grupos de adultos mayores de la zona rural del municipio y grupos de estilos de vida saludables.		fin de brindarles información a la comunidad Guarneña.

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.	En este periodo acompañe el encuentro subregional DRAF (deporte formativo, recreación y actividad física) del oriente, el cual se llevó a cabo en el municipio de Rionegro los días 25, 26 y 27 de junio, en dicho evento se realizaron diferentes conferencias y actividades con el fin de brindar más estrategias para implementar en el municipio en los temas anteriormente mencionados. Realice acompañamiento a Inder en tu vereda, el cual fue realizado en la placa polideportiva de la vereda piedras blancas el día sábado 29 de junio, y el cual conto con una gran participación por parte de la comunidad. Esta estuvo cargada de recreación, baile, trabajo funcional y disfrute, además de sorpresas para los asistentes.	Fotografías	Realice acompañamiento en los diferentes eventos para los cuales fui solicitado en este periodo, acompañe el encuentro subregional de deporte formativo, recreación y actividad física e Inder en tu vereda.

		En dichos eventos realice acompañamiento activo y logístico.		
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.	Realicé registro fotográfico y control de asistencia a las sesiones de actividad física en los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio, en las escuelas saludables de la zona rural y grupo de estilo de vida saludable, para de esta forma garantizar un mejor control en los procesos y tener evidencias del desarrollo de las actividades, además de esto se continuo con el ingreso y verificación de usuarios a la caracterización del instituto y el semáforo.	Fotografía Planillas de asistencia	Fotografías en las sesiones de clase y registro de asistencia con firmas de los líderes de los grupos de personas mayores de la zona rural, docentes de las escuelas rurales, además de alimentar caracterización.
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.	En este periodo los correctivos correspondientes en las situaciones que lo amerita, en tema de actividad física para el adulto se realizan las correcciones posturales, para evitar dolencias, motivación constante durante la sesión y al final se les motiva y felicita para que continúen con la	Fotografía	Se realiza oportunamente los correctivos en los diferentes programas y de igual forma se motiva y felicita a los usuarios además de corrección de técnica y posturas para una correcta ejecución de las actividades propuestas, con el fin de que cumplan con su objetivo principal. Nota: con el grupo de estilos de vida, se realiza dialogo constante sobre la

		participación activa de las clases y realizando actividad física durante los otros días de la semana. Con el grupo de estilos de vida saludables se mantiene un dialogo constante con el fin de consolidar y masificar los grupos, se realizó corrección de técnica o postura durante la ejecución de las sesiones de actividades física, corrección en la utilización de los aparatos del centro de promoción de la salud,, además se les recordó la importancia de la puntualidad al momento de iniciar las sesiones e importancia de realizar activación previa antes de realizar el plan de trabajo, además se les motivo a realizar otras actividades físicas diferentes fuera del programa. Con los grupos de escuelas saludables, se realizaron las correcciones generales en las actividades que se realizaron sobre atletismo, técnica de carrera, posiciones de partida, correcta entrega en relevos,		utilización del centro de promoción y demás espacios del instituto.

		técnica de salto, además se les motiva a realizar actividad física extra escolar, a los estudiantes más destacados de dicha unidad se les recomendó entrar a los semilleros del instituto.		
5	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo	Realicé un informe de actividades el cual permitirá hacer seguimientos de los programas, actividad física para el adulto mayor, escuelas saludables y estilo de vida saludable, con este conocer el impacto generado en la comunidad y buscar la fidelización y masificación de los grupos, además de cumplir con el objetivo de la coordinación, promover estilos y hábitos de vida saludables en la comunidad Guarneña.	Formato informe	Informe de actividades en el cual se plasman las actividades realizadas durante este periodo
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.	Durante este periodo participe de las jornadas pedagógicas que se programaron por la coordinación de actividad física en cabeza del coordinador Luis Fernando Montoya, de manera		Participe activamente de las reuniones y capacitaciones siguiendo las directrices para cada una de ellas, con el fin de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos de los diferentes programas.

		activa, las cuales describo a continuación. - El jueves 06 de junio participe en una reunión de la coordinación en la cual se desarrolló una actividad sobre la atención, la escucha activa el trabajo en equipo y la comunicación asertiva, dicha reunión se realizó en el salón VIP de las tribunas del estadio municipal. - El 18 de junio participe en la capacitación de cycling la cual estuvo a cargo de la promotora Estefani Bedoya, además se desarrolló capacitación y sesión practica de entrenamiento funcional a cargo de la promotora Juliana Ospina, esto con el fin de brindar nuevas estrategias y que todo el	Fotografía	

		grupo de trabajo esté capacitado en las tendencias y actividades desarrolladas por la coordinación, además de reunión general sobre temas puntuales de la coordinación. - El 19 de junio participe en la capacitación a cargo de facilitador de Indeportes Antioquia sobre la fuerza en el ciclo vital la cual se desarrolló en el auditorio de la institución educativa santo Tomas de Aquino en su parte teórica y en el centro de promoción de la salud en su parte práctica, dicha capacitación fortalecer los procesos en temas de fuerza para aplicar los conceptos en los grupos atendidos - El 20 de junio participe en la capacitación de		

		cardio Step la cual estuvo a cargo de la promotora Paula Cartagena, además se desarrolló capacitación y sesión práctica de entrenamiento funcional a cargo de la promotora Camila Herrera, además de reunión general de coordinación y planeación de diferentes eventos a desarrollar.		
7	Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física, en el programa Estilos de Vida Saludable.	Durante este periodo se ejecutaron las sesiones programadas para el subprograma estilos de vida saludable donde se continuo con un reacondicionamiento físico y ganancia de fuerza general y resistencia mediante ejercicios cardiovasculares, dependiendo de las capacidades físicas de cada uno de los usuarios, además de un proceso de fortalecimiento general, con trabajos de fuerza con el propio peso y peso externo. Por medio de circuitos, tabata, y trabajos de	Fotografía Planillas de asistencia	Sesiones de trabajo cardiovascular, estimulación y desarrollo de la fuerza general utilizando diferentes métodos de entrenamiento. Se realizó adaptación a los ejercicios para las diferentes enfermedades o patologías de los usuarios. Se motiva diariamente a los usuarios para que mantengan un proceso ininterrumpido. Nota: Se les realiza llamado de atención a las personas que no acuden puntual al inicio de las sesiones de clase, esto con el fin de cuidar la integridad de dichas personas.

		musculación los cuales estimulan la fuerza de tren superior, tren inferior y zona core, igualmente se realizó trabajo con los aparatos del centro de promoción de la salud; se les recomienda a los usuarios realizar actividad física por fuera de este grupo. Todos los trabajos realizados se ejecutan teniendo en cuanta las condiciones físicas y fisiológicas de los usuarios.		
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.	Para este periodo se realizó un mejoramiento físico con los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio Yolombal, Berracal, Juan XXIII y el salado, se realizaron actividades de mejoramiento de las capacidades físicas y actividades enfocadas en la zona core utilizando diferentes metodologías como lo son los circuitos, tabata, entre otros e implementos como lo son las sillas, las colchonetas y las bandas elásticas, además se realizaron actividades	Fotografía Planillas de asistencia	Periodo de mejoramiento física en las personas mayores, por medio de trabajos de fortalecimiento de zona core, de fuerza y agilidad adaptada según condiciones físicas. Se realizan variantes para las personas que no pueden realizar los ejercicios y apoyo de grupo a personas que se les dificulta por algún tipo de patología.

		relacionadas a estimulas las habilidades mentales, mediante juegos de agilidad en escritura, sopas de letras entre otros, también se realizaron actividades musicalizadas. Se les motiva a la realización de actividad física en otros espacios diferentes al de los grupos.		
9	Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física, en el programa de escuelas saludables.	Para este periodo se realizaron trabajos de desarrollo y potenciación de las habilidades motrices básicas y capacidades físicas en las instituciones educativas rurales, Yolombal, Berracal y Juan XXIII, se realizaron actividades correspondientes al atletismo, enfocado siempre en la promoción de los hábitos de vida saludables, se estimuló los diferentes tipos de saltos, alto y largo, además de trabajos de relevos y reforzando los temas anteriormente tratados, como lo son las carreras de velocidad y las posiciones de partida, se motiva a los estudiantes a	Fotografía	Trabajos de desarrollo y potenciación de habilidades motrices básicas y capacidades físicas, además de habilidades propias del deporte del atletismo.

		realizar actividad física extraescolar y a vincularse a los semilleros de atletismo del instituto.		
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.	- Para este periodo participe en las conferencias, desarrolladas por el facilitador Carlos Arboleda sobre el centro de educación física, donde se presentaron diferentes modelos pedagógicos, esto con el fin de buscar un modelo de aprendizaje que se pueda implementar en el municipio, estas se desarrollaron los días 17 y 21 de junio en el parque educativo y auditorio del instituto respectivamente. - Realice acompañamiento en el foro municipal para las personas mayores, unidos por la dignidad en la vejez. Esto en el marco del día mundial	Fotografía	Apoyo logístico y de acompañamiento en el foro de las personas mayores y participación activa en las conferencias sobre el centro de educación física.

		de toma de conciencia de abuso y maltrato en la vejez, el cual estuvo a cargo de Alba Lucia Chavarriaga, en dicho evento realice apoyo logístico.		
11	Acompañar los diferentes eventos que realice el instituto en el área urbana y rural del municipio.	En este periodo realice acompañamiento activo en las vacaciones recreativas “juguemos en paz”, las cuales se realizaron en la unidad deportiva los días 12,13 y 14 de junio y contaron con una variedad de actividades de goce y sano esparcimiento para los niños y niñas del municipio como lo fueron creación de pancarta y escarapela, juegos tradicionales, juegos colectivos y pre deportivos, juegos recreativos y rodada con diferentes medios como bicicletas, patinetas, monopatines entre otros. Dicho evento conto con gran participación de los niños y niñas del municipio.	Fotografía	Acompañamiento activo a los niños de 9 años en las vacaciones recreativas.

12	Todas las demás inherentes al objeto del contrato.	Para este periodo se realizaron las planeaciones de los diferentes programas los cuales acompaño, los cuales son escuelas saludables, actividad física para el adulto mayor y estilos de vida saludables, con el fin de tener una organización y planeación previa de las actividades a desarrollar	Planeaciones	Planeación de las actividades a desarrollar en cada uno de los programas que acompaño.
 Alejandro Ospina Ospina				
Firma de Quien Reporta				
Visto Bueno				**Aprobado**

Fecha:	12/06/2024	**Fecha:**	26/06/2024
Número de Actividad Contractual:	01	**Número de Actividad Contractual:**	02
Lugar:	Redes sociales (Facebook)	**Lugar:**	Rionegro
Actividad	Difusión actividades vacaciones recreativas	**Actividad**	Encuentro subregional DRAF
			

Fecha:	21/06/2024	**Fecha:**	18/06/2024
Número de Actividad Contractual:	03, 04	**Número de Actividad Contractual:**	06
Lugar:	Vereda el Salado	**Lugar:**	Centro de promoción de la salud
Actividad	Registro fotográfico	**Actividad**	Capacitación entrenamiento funcional
			

Fecha:	19/06/2024	**Fecha:**	06/06/2024
Número de Actividad Contractual:	06	**Número de Actividad Contractual:**	07
Lugar:	Auditorio I.E Santo Tomas de Aquino	**Lugar:**	Estadio municipal
Actividad	Capacitación fuerza en el ciclo vial	**Actividad**	Circuito de fuerza general
			

Fecha:	06/06/2024	**Fecha:**	05/06/2024
Número de Actividad Contractual:	08	**Número de Actividad Contractual:**	09
Lugar:	Vereda Juan XXIII	**Lugar:**	Vereda Berracal
Actividad	Zona media	**Actividad**	Trabajo de salto en longitud
			

Fecha:	21/06/2024	**Fecha:**	14/06/2024
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	Auditorio Inder	**Lugar:**	Coliseo municipal
Actividad	Conferencia Centro de educación física	**Actividad**	Foro municipal para las personas mayores
			

Fecha:	12/06/2024	**Fecha:**	13/06/2024
Número de Actividad Contractual:	11	**Número de Actividad Contractual:**	11
Lugar:	Placa del rio	**Lugar:**	Estadio municipal
Actividad	Vacaciones recreativas día 1	**Actividad**	Vacaciones recreativas día 2
			

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM

INDER GUARNE

Grupo	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM	Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA

FECHA 01-30 junio

#	Nombres Completos	Telefono	4	5	6	7	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24
1	JASMIM LOPEZ	3206207818	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	MARIA EVA MARIN	6045516912	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	HEROELIA GALEANO	3002666020	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	BERTA LIGIA JARAMILLO	3012192866	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	BEATRIZ ELENA OCHOA	3015827956	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	CECILIA PATIÑO	3015827956	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	ANGELA PATRICIA GALLEGO	3122974326	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	MARIA EUGENIA TAMAYO	3113060889	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	MARGARITA HURTADO	3004011164	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	CARMEN GOMEZ	3007818352	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	DIANA MILENA LOPEZ	3017720443	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	MERIA LEONY ISAZA	3128581141	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	MERCEDES DEL RIO PUTUMAYO	3113110573	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	MARIA HAYDEE ACEVEDO	3137214233	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	ROSALBA ALZATE VARGAS	3197980351	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	DIGNA MEJIA ROMERO	3137155980	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	BERTHA EDILMA OCHOA	3117390765	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	MARIA DOLLY ISAZA	3127324509	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	ANGELA ATEHORTUA	3137487036	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	BLANCA NELLY CARMONA	3196074904	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	LUZ MARIELA GARCIA	3149329988	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	MARIA E. SANCHEZ	3203303814	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23	MARIA ESNEDY	3181727337	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24	ANA MARTINEZ	3105270328	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	LILLIAM MORALES	3013810065	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26	ANA ISABEL GALLEGO	3108236120	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
27	ARIADNA DE	3042324556	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
28	GILMA ROSA ISAZA	3135619023	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
29	BEATRIZ ELENA RAMIREZ	3117834488	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
30	FANNY GALLEGO	3127281074	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Powered by CamScanner

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM

INDER GUARNE

Grupo	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA

FECHA 01 - 30 junio

#	Nombres Completos	Telefono	4	5	6	7	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24
31	MARIA ROSMIRA VANEGAS	3002485256	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
32	CANDIDA ALZATE	3216887912	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
33	LIGIA NORA GOMEZ	3005790877	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
34	ROSA HURTADO	3108320605	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
35	ROMULO AMUNDARAIN	3137911748	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
36	IRAIDA RONDON	3117783582	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
37	MARIA ROSALBA GALLEGO	3002748650	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
38	ALBA NURY MESA	3182991704	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
39	GLORIA CECILIA MARIN	3122057355	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
40	MARIA EUGENIA GALLEGO	3105020095	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
41	TRINIDAD DUQUE	3128184724	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
42	ELVIA LUCIA RIVERA	3128438622	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
43	GLADYS ALZATE	3122527523	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
44	MELITZA AREVALO	3125517794	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
45	CAROLINA BOHORGUEZ	3105135678	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
46	LUZ EFIGENIA OCHOA	3119391431	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
47	ANGELA GOMEZ	3217859965	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
48	PAULINA CARDONA	3194604539	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
49	YOLANDA LOPEZ	3122976493	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
50	MARTHA HERNANDEZ	3042868560	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
51	CARMEN ISAZA	3197171991	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
52	MARIA LENIS GONZALEZ	3122379139	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
53																
54																
55																
56																
57																
58																
59																
60																

COORDINADOR: _____ FECHA: 04-07/06/2024 TELEFONO: 3147919 2364 DURACION SESION 1h x sesion

COORDINADOR: _____ FECHA: 11-14/06/2024 TELEFONO: 3147919 2364 DURACION SESION 1h x sesion

COORDINADOR: _____ FECHA: 17-21/06/2024 TELEFONO: 3147919 2364 DURACION SESION 1h x sesion

COORDINADOR: _____ FECHA: 24 / 06/2024 TELEFONO: 3147919 2364 DURACION SESION 1h x sesion

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

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

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	YOLOMBAL		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 01 - 30 junio					
			17	24				
1	MARIA DEL SOCORRO ISAZA	3127015101	✓	✓				
2	ANA ROSA ISAZA	3127015101	✓	✓				
3	MARIA VIRGELINA SALAZAR	3146217554	✓	✓				
4	ALICIA DEL SOCORRO CARDONA	3104597302	✓	✓				
5	MARIA DE LOS ANGELES OCHOA	3122733507	✓	✓				
6	NOHELIA DE JESUS ISAZA	3122233200	✓	✓				
7	LUIS JAVIER OCHOA	3122528540	✓	✓				
8	MARIA FABIOLA ACEVEDO	3127746271	✓	✓				
9	HERMINIA DE JESUS GOMEZ	3216451538	✓	✓				
10	MARIA ELENA ALVAREZ	3146624789	✓	✓				
11	LUZ MILA YANETH OCHOA	3215155505	✓	✓				
12	AURA DE JESUS ISAZA	3116417836	✓	✓				
13	RUBIELA DEL SOCORRO ISAZA	3235052038	✓	✓				
14	LUZ AURA ISAZA	3108901521	✓	✓				
15	LUZ MARINA ISAZA	3122528540	✓	✓				
16	BEATRIZ ELENA BERRIO	3234365545	✓	✓				
17	SOLEDAD DEL SOCORRO PULGARIN	3207715487	✓	✓				
18	ALBA EMILSE ISAZA	3136417034	✓	✓				
19	ANA ISABEL RIVERA	3215134618	✓	✓				
20	ROSA LINA OCHOA	3122528540	✓	✓				
21	DAHIANA OCHOA	3233827806	✓	✓				
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: _____ FECHA: 17 /06 /2024 TELEFONO: 3122528540 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: _____ FECHA: 24 /06 /2024 TELEFONO: 3122528540 DURACION SESION 1 h

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

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

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

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

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	BERRACAL		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 - 30 junio			
				05	12	19	26
1	GABRIELA DE JESUS YEPES	3178816784		✓	✓	✓	✓
2	ESPERENZA ARBELAEZ	3126502305		✓	✓	✓	✓
3	NORA LUCIA CASTAÑO	3117028360		✓	✓	✓	✓
4	CONSUELO DE JESUS HERRERA	2918901		✓	✓	✓	✓
5	DORA IMELDA CARDONA	3158650533		✓	✓	✓	✓
6	MARIA NOHEMY YEPES	3008242624		✓	✓	✓	✓
7	MARGARITA MARIA AGUDELO	3103830402		✓	✓	✓	✓
8	OLIVA DE JESUS MONSALVE	3104289267		✓	✓	✓	✓
9	ANA LIGIA HOYOS	3106821779		✓	✓	✓	✓
10	CARMEN EMILIA MUÑOZ	5449812		✓	✓	✓	✓
11	ROSALBA GALLEGO	3122450097		✓	✓	✓	✓
12	LUIS FERNANDO RAMIREZ	3116242330		✓	✓	✓	✓
13	MARTA DOLORES BUSTAMANTE	3128688781		✓	✓	✓	✓
14	MARIA EUGENIA BUSTAMANTE	3126441559		✓	✓	✓	✓
15	TERESA DE JESUS RAMIREZ	3105411780		✓	✓	✓	✓
16	SILVIA MARIA GOMEZ	3204378914		✓	✓	✓	✓
17	LUZ DOLLY HERRERA	3116266894		✓	✓	✓	✓
18	RUBIELA DE JESUS YEPES	3116266894		✓	✓	✓	✓
19	GLORIA CECILIA YEPES	3116242330		✓	✓	✓	✓
20	CARMEN LUCIA YEPES	3116242330		✓	✓	✓	✓
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Gloria Cecilia Lopez FECHA: 05/06/2024 TELEFONO: 3116242330 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Gloria Cecilia Lopez FECHA: 12/06/2024 TELEFONO: 3116242330 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Gloria Cecilia Lopez FECHA: 19/06/2024 TELEFONO: 3116242330 DURACION SESION 1h

COORDINADOR: Gloria Cecilia Lopez FECHA: 26/06/2024 TELEFONO: 3116242330 DURACION SESION 1h

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

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

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	JUAN XXIII		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 - 30 junio				
			06	13	20	27		
1	MARIA GILMA HURTADO ORTIZ	3140811680	✓	✓	✓	✓		
2	MARIA AMPARO SANTA ORTIZ	3174461797	✓	✓	✓	✓		
3	MARIA ISMENIA ALZATE ALZATE	6044018610	✓	✓	✓	✓		
4	IVAN DE JESUS HERRERA OROZCO	3128200403	✓	✓	✓	✓		
5	MARIA LUZ MURILLO DE MARIN	3137204667	✓	✓	✓	✓		
6	GUILLERMO ABAD CEBALLOS	4174709	✓	✓	✓	✓		
7	MARIA RUBIELA GALEANO G	3128103176	✓	✓	✓	✓		
8	GLADIS DEL SOCORRO VALENCIA	3123581698	✓	✓	✓	✓		
9	MARIA NOEMY CASTAÑO V	3197087658	✓	✓	✓	✓		
10	SANDRA MARIA DIAZ MANRIQUE	3122855328	✓	✓	✓	✓		
11	GILMA ROSA ORTIZ ORTIZ	3122299188	✓	✓	✓	✓		
12	JOSE HERIBERTO VALENCIA G	3145183734	✓	✓	✓	✓		
13	BLANCA TERESITA MARIN ALZATE	3113151878	✓	✓	✓	✓		
14	BLANCA NORA GARCIA	3204941932	✓	✓	✓	✓		
15	MARGARITA MIRANDA TAVERA	3117643383	✓	✓	✓	✓		
16	LUZ AMANDA CASTAÑO VERGARA	3128103176	✓	✓	✓	✓		
17	NUBIA DEL SOCORRO CARDONA	3108230300	✓	✓	✓	✓		
18	BLANCA MARLENY MARIN	3206397294	✓	✓	✓	✓		
19	SARA CADAVID GONZALES	3218211784	✓	✓	✓	✓		
20	JORGE GUZMAN AREIZA	3172876045	✓	✓	✓	✓		
21	JAIRO GRANADA MARIN	3137047670	✓	✓	✓	✓		
22	MARIA DEL CARMEN CARDONA	3125547041	✓	✓	✓	✓		
23	DIDIER GUZMAN GALEANO	3103478890	✓	✓	✓	✓		
24	CLARA SOFIA CARDONA BERRIO	3126043428	✓	✓	✓	✓		
25	ADELA DEL SOCORRO CARDONA	3280660	✓	✓	✓	✓		
26	MARTA NELLY CARDONA BERRIO	3235288768	✓	✓	✓	✓		
27	MARTA NELLY HENAO MARIN	3146331985	✓	✓	✓	✓		
28	DEVORA MARINA HENAO HENAO	3136628693	✓	✓	✓	✓		
29	LUZ MILLA MONTOYA	3007810695	✓	✓	✓	✓		
30	MARIA TRINIDAD HERRERA	3102234415	✓	✓	✓	✓		

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	JUAN XXIII		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	31 - 30 JUNIO				
			06	13	20	27		
31	MARIA ISABEL ORTIZ ORTIZ	4174709	✓	✓	✓	✓		
32	JOHANA KATERINE DIAZ M.	3126879063	✓	✓	✓	✓		
33	MARIA ROMELIA RUA ORTIZ	3148829416	✓	✓	✓	✓		
34	BEATRIZ HELENA SANTA ALZATE	3174461797	✓	✓	✓	✓		
35	MARIA JUDITH GALLO GALLEGO	3216854010	✓	✓	✓	✓		
36	BEATRIZ HELENA ORTIZ	3207576408	✓	✓	✓	✓		
37	ANUBIS JOSEFINA RODRIGUEZ	3104565497	✓	✓	✓	✓		
38	GLADIS MARGARITA ORTIZ	3629839	✓	✓	✓	✓		
39	JOSE SALVADOR CARDONA B	3135122385	✓	✓	✓	✓		
40	ESTELA DEL SOCORRO CEBALLOS	3215019354	✓	✓	✓	✓		
41	LUIS BELTRAN CARDONA BERRIO	3136500628	✓	✓	✓	✓		
42	LUZ AMPARO ZULETA OSPINA	3106600454	✓	✓	✓			
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								
53								
54								
55								
56								
57								
58								
59								
60								

COORDINADOR: Cebalos FECHA: 06/06/2024 TELEFONO: 3128103176 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Cebalos FECHA: 13/06/2024 TELEFONO: 3128103176 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Cebalos FECHA: 20/06/2024 TELEFONO: 3128103176 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Cebalos FECHA: 27/06/2024 TELEFONO: 3128103176 DURACION SESION 1 h

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

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

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	EL SALADO		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 01 - 30 junio					
			07	21	28			
1	CONSUELO DEL SOCORRO IRAL	3216555401	✓	✓	✓			
2	FABIOLA DE JESUS ZAPATA	3233339292	✓	✓	✓			
3	LUZ MARINA AGUDELO	3113898833	✓	✓	✓			
4	MARTHA LUZ IRAL	3016917923	✓	✓	✓			
5	MARIA ROSMIRA HENAO	3135486019	✓	✓	✓			
6	ROSA AMELIA ARIAS	3126610780	✓	✓	✓			
7	GLORIA CONCEPCION IRAL	3004312628	✓	✓	✓			
8	LUIS BERNARNO RESTREPO	3136746933	✓	✓	✓			
9	DILIA AMABIL SERNA	3227522784	✓	✓	✓			
10	MIRIAM DEL SOCORRO URIBE	3113866896	✓	✓	✓			
11	AMPARO DE MARIA TORO	3052312707	✓	✓	✓			
12	LUZ DARY TOBON	3113866896	✓	✓	✓			
13	ALVARO DE JESUS ZAPATA	3206970317	✓	✓	✓			
14	MARIA LUZMILA CASTAÑO	3104319444	✓	✓	✓			
15	NUBIA MARIA CASTAÑO	3135734608	✓	✓	✓			
16	BERTHA CECILIA IRAL	3104656019	✓	✓	✓			
17	LUZ MERY MORALES	3003197623	✓	✓	✓			
18	LUIS FERNANDO VARGAS	3128177131	✓	✓	✓			
19	BLANCA CECILIA ZULUAGA	3217303527	✓	✓	✓			
20	PAULINA FERNANDEZ	3008858994	✓	✓	✓			
21	LUZ DARY MOLINA	3103900828	✓	✓	✓			
22	LEONARDO PINO	3103900828	✓	✓	✓			
23	MARIA ESTELA ZAPATA	3206444351	✓	✓	✓			
24	ANA LIGIA ZAPATA	3206444351	✓	✓	✓			
25	MARTHA LUCIA ZAPATA	3206444351	✓	✓	✓			
26	UBALDO ANTONIO IRAL	3014655479	✓	✓	✓			
27	ROSA ELVIRA CASTRO	3148522849	✓	✓	✓			
28	ROSA IRIS BERDUGI	3014072869	✓	✓	✓			
29	PATRICIA RUIZ	3246562556	✓	✓	✓			
30	YIMY JOHNY SABANDO	3015399867	✓	✓	✓			

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	EL SALADO		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 - 30 Junio				
			07	21	28			
31	MARIA BERNARDA ZAPATA	3136746933	✓	✓	✓			
32	MARIA YOLANDA OSSA	3116448084	✓	✓	✓			
33	MARIO DE JESUS FRANCO	3137938262	✓	✓	✓			
34	SOLEDAD MARIA ZAPATA	3045240549	✓	✓	✓			
35	MARTHA OFIR ZAPATA	3014655479	✓	✓	✓			
36	JOSE LUIS ORTIZ	3116300100	✓	✓	✓			
37	CARMEN TULIA ZAPATA	3146737783	✓	✓	X			
38	MARIA IDOLIA VILLA	3015068678	✓	✓	✓			
39	RUBIEL ARGIRO CHAVARRIA	3246502083	✓	✓	✓			
40	LUZ MARLENY OSSA	3014216135	✓	✓	✓			
41	LUZ MIRIAM OSSA	3116448084	✓	✓	✓			
42	GLORIA CECILIA MOLIN	3114391111	✓	✓	✓			
43	JHONY ESTEBAN MOLINA	3014655479	✓	✓	✓			
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								
53								
54								
55								
56								
57								
58								
59								
60								

COORDINADOR: Gloria Molina FECHA: 07/06/2024 TELEFONO: 3114391111 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Gloria Molina FECHA: 21/06/2024 TELEFONO: 3114391111 DURACION SESION 1 h

COORDINADOR: Gloria Molina. FECHA: 28/06/2024 TELEFONO: 3114391111 DURACION SESION 1 h

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

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

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

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

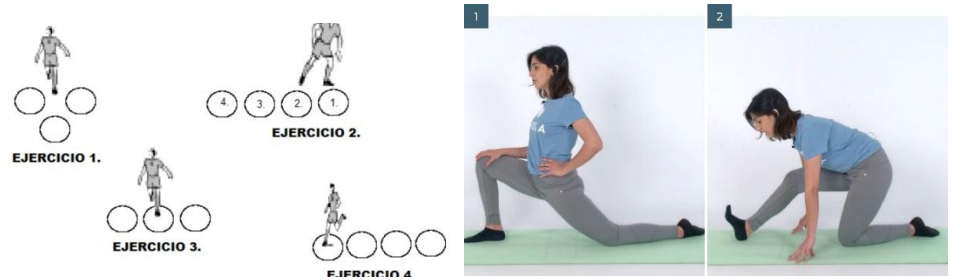
MONITOR		ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
05/06/2024	C.R Barracal	1º y 5º	24		21420528	3128950731

Powered by CamScanner

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad física	**Estilos de vida saludable**	**Alejandro Ospina Ospina**

LUGAR	OBJETIVOS
Centro de promoción de la salud	**CONCEPTUAL:** Identificar la importancia de la practica regular de actividad física y los hábitos de vida saludables con el fin de disminuir o controlar enfermedades de base **PROCEDIMENTAL:** Desarrollar actividades o ejercicios adecuados e idóneos que les permita desarrollar sus capacidades y les ayude a realizar sus labores diarias con mayor facilidad, además de buscar adherencia a dicha practica **ACTITUDINAL:** Identificar fortalezas y debilidades en la ejecución de ejercicios además de interpretar la actitud de los participantes en las diferentes dinámicas
CONTENIDO TEMÁTICO	
Desarrollo de las capacidades físicas (Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) promoción de estilos de vida y hábitos saludables	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
JUNIO **4** **5**	10 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo socializando el objetivo y la metodología de trabajo. Posteriormente se realiza: Calentamiento	Mando directo

6 7 11 12 13 14 17		- Movilidad articular (Estática o dinámica) se realiza de manera caudal cefálica (de los pies a la cabeza) - Movilidad de cadera en colchoneta (movimientos amplios de cadera) Activación dinámica general: - Mediante trote - Mediante juegos grupales de relevos - Mediante rumba aeróbica - Mediante ejercicios coordinativos 	
18 19 20	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Carga semana (Junio 4, 5, 6 y 7) **Trabajo de adquisición** 4 series de 1 minuto de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 60 %, trabajo metodología tabata, trabajo por repeticiones y circuitos Martes: Trabajo de tren inferior (piramidal ascendente) Miércoles: trabajo con aparatos del centro de promoción Jueves: Trabajo de tren superior con elementos	Mando directo

21 **24** **25** **26** **27** **28**		Viernes: Trabajo cardiovascular. Carga semana (Junio 11, 12, 13 y 14) **Adquisición** 3 series de 12 a 15 repeticiones con 20 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 60 % trabajo metodología tabata, trabajo por repeticiones, circuitos Martes: Trabajo cardiovascular sin elementos + trabajos de fuerza de tren inferior piramidal. Miércoles: Trabajos de fuerza con aparatos del centro de promoción + trabajo cardio y circuito de fuerza con elementos Jueves: trabajo de fuerza full body con elementos Viernes: Trabajos de resistencia con elementos Carga semana (Junio 17, 18, 19, 20 y 21) **Adquisición** 4 series de 1 minuto de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 70 % trabajo metodología tabata, trabajo por repeticiones. Lunes: Trabajo de zona media en colchonetas por parejas Martes: Trabajo de tren inferior con bandas y elementos Miércoles: Trabajo de aparatos y cardio Jueves: Trabajo full body por parejas	Descubrimiento guiado

		Viernes: Trabajo full body con elementos Carga semana (Junio 24, 25, 26, 27 y 28) **Adquisición** 4 series de 1 minuto de trabajo con 20 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 65 % trabajo metodología tabata, trabajo por repeticiones. Lunes: Trabajo full body sin elementos Martes: Trabajo de tren inferior con peso adicional Miércoles: Trabajo de aparatos + circuito cardiovascular Jueves: trabajo de fuerza en tren superior con propio peso, circuito Viernes: Trabajo de fuerza general con elementos Ejercicios: - trabajos de velocidad de reacción - puente de glúteo - trabajo de zona media - patada de glúteo - trabajos cardiovasculares - Press militar - sentadillas (variantes) - Push ups - zancada - planchas - zona core - super man core - hip thrust - patada de glúteo	

		- copa - vuelos - Jumping jacks - Patada de tríceps - Curl de bíceps - Ejercicios en aparatos 	

@inderguarne
Instituto Municipal para el Desarrollo
y la Practica del Deporte, la recreación
y el aprovechamiento del tiempo libre
INDER GUARNE
NIT: 811007013-1, carrera 53 No 46A-368,
Teléfono: (604) 424 62 20
email: inder@guarne-antioquia.gov.co
www.inder-guarne-antioquia.gov.co

	10 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación 	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: Los usuarios tienen conciencia y realizan el calentamiento previo antes de iniciar las rutinas de entrenamiento o ejercicios propuestos, los usuarios que llegan tarde a las sesiones deben realizar el calentamiento antes de unirse al grupo **Momento central:** Los usuarios realizan los diferentes trabajos de forma correcta, se les corrige posturas y forma de realizarlos según se requiera, se realiza una variación en los métodos de entrenamiento con el fin de generar variabilidad en las sesiones **Momento final:** Diferentes ejercicios que estimulas la flexibilidad y bajamos las pulsaciones
Asociadas a lo conceptual: La mayoría de usuarias identifican términos relacionados al entrenamiento, conocen e identifican diferentes grupos musculares **Asociadas a lo procedimental:** La mayoría de los usuarios realizan los ejercicios con técnica adecuada, y procuran por mejorar diariamente. **Asociadas a lo actitudinal:** Los usuarios se encuentran motivados frente al proceso
MATERIALES - IMPLEMENTOS

Colchonetas, bandas, mancuernas, elementos de centro de promoción de la salud

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad física	**Grupos de personas mayores rurales**	**Alejandro Ospina Ospina**

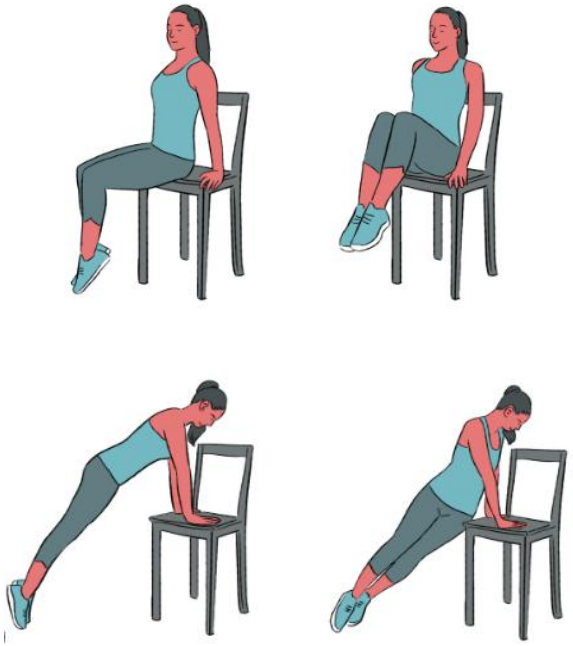
LUGAR	OBJETIVOS
Veredas **- Yolombal** **- Berracal** **- Juan XXIII** **- El salado**	**CONCEPTUAL:** Identificar el termino de fortalecimiento de zona core mediante la realización de ejercicios en sillas **PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física, motora y los estilos de vida saludables por medio de actividades de flexibilidad y fuerza para zona core en sillas **ACTITUDINAL:** reconocer la actitud frente a las actividades relacionadas a la fuerza en zona core
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ejercicios de mejoramiento físico zona core	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Junio de 2024 **4** **5**	10 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de conocer si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo a realizar Posteriormente se realiza:	Mando directo

6 **7**		Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos) De manera céfalo – caudal  	

@inderguarne
Instituto Municipal para el Desarrollo
y la Practica del Deporte, la recreación
y el aprovechamiento del tiempo libre
INDER GUARNE
NIT: 811007013-1, carrera 53 No 46A-368,
Teléfono: (604) 424 62 20
email: inder@guarne-antioquia.gov.co
www.inder-guarne-antioquia.gov.co

	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en actividad de fortalecimiento o estimulación para la zona core en sillas Trabajo con intensidad 1-1 tiempo 30 segundos de ejecución x 30 de descanso Cada persona mayor estará ubicada en una silla y ejecutara los siguientes ejercicios **Ejercicio N°1:** Flexión lumbar con contracción controlada de abdomen **Ejercicio N°2:** Flexión y extensión de cadera con piernas extendidas (alternadas) **Ejercicio N°3:** Desviaciones laterales tocando el piso a ambos lados derecha e izquierda y centro con ambas manos **Ejercicio N°4:** Abducción y aducción de cadera con piernas extendidas **Ejercicio N°5:**	Mando directo

		Abducción de cadera con flexión y extensión de hombros **Ejercicio N°6:** Acordeón flexión y extensión de rodillas con piernas extendidas tratar de tocar pecho con las rodillas **Ejercicio N°7:** Plancha en silla 	

Instituto Municipal para el Desarrollo
y la Practica del Deporte, la recreación
y el aprovechamiento del tiempo libre
INDER GUARNE
NIT: 811007013-1, carrera 53 No 46A-368,
Teléfono: (604) 424 62 20
email: inder@guarne-antioquia.gov.co
www.inder-guarne-antioquia.gov.co
@inderguarne

			
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: Algunos usuarios, realizaron los diferentes calentamientos de la mejor forma, entendiendo su importancia al momento de realizar actividades físicas **Momento central:** se identifica falta de fuerza en la zona media en algunas personas mayores, presentan dificultades en la ejecución técnica correcta. **Momento final:** La personas mayores se mostraron interesadas en la parte final o vuelta a la calma, y realizan los trabajos de flexibilidad según sus capacidades.
Asociadas a lo conceptual: la mayor parte de los grupos identifico el significado de fuerza en la zona media y la importancia de trabajarla con diferentes elementos

Asociadas a lo procedimental: se evidencian ciertas dificultades para realizar trabajos de fuerza para la zona media en algunos adultos mayores, por lo que se les recomienda realizar estos trabajos con mayor frecuencia. **Asociadas a lo actitudinal:** Muestran buena actitud en el desarrollo de las sesiones
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Sillas

LUGAR	**OBJETIVOS**
Veredas **- Yolombal** **- Berracal** **- Juan XXIII** **- El salado**	**CONCEPTUAL:** Identificar el termino de fortalecimiento de zona core mediante la realización de ejercicios en sillas **PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física, motora y los estilos de vida saludables por medio de actividades de flexibilidad y fuerza para zona core en sillas **ACTITUDINAL:** reconocer la actitud frente a las actividades relacionadas a la fuerza en zona core

CONTENIDO TEMÁTICO
Ejercicios de fortalecimiento zona core

FECHAS	**TIEMPO DE DURACIÓN**	**ESPACIOS Y ACTIVIDADES**	**METODOLOGÍAS**
Junio de 2024 **11**	10 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de conocer si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo a realizar	Mando directo

12 **13** **14**		Posteriormente se realiza: Calentamiento dinámico: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos) De manera céfalo – caudal  	
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** **<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en actividad de fortalecimiento o estimulación para la zona core en sillas Trabajo con intensidad 1-1 tiempo 30 segundos de ejecución x 30 de descanso	Mando directo

@inderguarne
Instituto Municipal para el Desarrollo
y la Practica del Deporte, la recreación
y el aprovechamiento del tiempo libre
INDER GUARNE
NIT: 811007013-1, carrera 53 No 46A-368,
Teléfono: (604) 424 62 20
email: inder@guarne-antioquia.gov.co
www.inder-guarne-antioquia.gov.co

		Se dividirá el grupo en las diferentes estaciones y se rotaran hacia la derecha. **Estación N°1:** Sillas Flexión y extensión de cadera con piernas extendidas (alternadas) Bicicleta. **Estación N°2:** Colchoneta Oblicuos tratar de tocar tobillos **Estación N°3:** Pelota y colchoneta Apretar la pelota con los tobillos y subir y bajar las piernas en posición de cubito dorsal **Estación N°4:** Colchoneta Plancha **Estación N°5:** De pie Elevación de rodillas con movimientos de brazos **Ejercicio N°6:** Silla Plancha en silla	

		 	
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: Algunos usuarios, realizaron los diferentes calentamientos de la mejor forma, entendiendo su importancia al momento de realizar actividades físicas **Momento central:** se identifica falta de fuerza en la zona media en algunas personas mayores, presentan dificultades en la ejecución técnica correcta. **Momento final:** La personas mayores se mostraron interesadas en la parte final o vuelta a la calma, y realizan los trabajos de flexibilidad según sus capacidades.
Asociadas a lo conceptual: la mayor parte de los grupos identifico el significado de fuerza en la zona media y la importancia de trabajarla con diferentes elementos **Asociadas a lo procedimental:** se evidencian ciertas dificultades para realizar trabajos de fuerza para la zona media en algunos adultos mayores, por lo que se les recomienda realizar estos trabajos con mayor frecuencia. **Asociadas a lo actitudinal:** Muestran buena actitud en el desarrollo de las sesiones
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Sillas, colchonetas, pelotas

LUGAR	OBJETIVOS
Veredas **- Yolombal** **- Berracal** **- Juan XXIII** **- El salado**	**CONCEPTUAL:** Identificar el termino de habilidades mentales mediante la realización de ejercicios que permita estimular la memoria y concentración en los adultos mayores de la zona rural del municipio **PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física y motora y los estilos de vida saludables por medio de actividades que estimulen las habilidades mentales. **ACTITUDINAL:** reconocer fortalezas y debilidades individuales frente a las actividades concernientes a las habilidades mentales
CONTENIDO TEMÁTICO	
Habilidades mentales	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Junio de 2024 **17** **18** **19** **20**	10 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de conocer si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo a realizar Posteriormente se realiza: Mediante desplazamiento y movimientos articulares. Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos) De manera céfalo – caudal	Mando directo

21			
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en habilidades mentales de la siguiente forma Juego de números 1,2 y 3 El grupo se subdividirá en parejas, se ubicaran en el espacio y deberán a comenzar a decir los números del 1 a 3 de forma alternada, un adulto dice el numero 1 el otro el 2 y nuevamente el primero dice el 3 Variantes: Cambiar el numero 1 por un aplauso Cambiar el numero 2 por un chasquido Cambiar el número 3 por un toque en la cabeza.	Mando directo



Actividad #2

Sopa de letras
Además se les darán 20 segundos para encontrar la mayor cantidad de letras propuestas posibles



		Juego de palmas En las mismas parejas, comenzaran a realizar movimientos con las palmas de las manos con su compañero o compañera, choque de palmas al tiempo, doble choque de palmas, choque de palmas cruzadas, doble choque cruzada, entre otras, se van dando variantes y cambios de parejas, con el fin de que interactúen con otros compañeros 	
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: Se desarrolla dinámica de calentamiento con movilidad articular general con el fin de desarrollar una mayor lubricación en las articulaciones y aumento de temperatura corporal de las personas mayores **Momento central:** Se identifica la concentración y orden al momento de la charla nutricional, además de la coordinación en la rumba aeróbica **Momento final:** Momentos de calma y buscar nuevas estrategias con los gustos de las personas mayores.
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre el significado de algunos macronutrientes y su importancia energética y nutricional para el funcionamiento de su cuerpo **Asociadas a lo procedimental:** sacar conclusiones sobre la actuación de los participantes en los trabajos, entendimiento de las actividades y su correcta ejecución técnica, entendiendo patologías y dolencias **Asociadas a lo actitudinal:** analizar la actitud, que se cumpla el objetivo y la adherencia a los trabajos de fuerza
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Sopas de letras, lapiceros

LUGAR	OBJETIVOS
Veredas **- Yolombal** **- Berracal** **- Juan XXIII** **- El salado**	**CONCEPTUAL:** Identificar el término de aeróbicos mediante la realización de ejercicios aeróbicos y rumba en los adultos mayores de la zona rural del municipio **PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física y motora y los estilos de vida saludables por medio de rumba aeróbica enfocada en la resistencia y fuerza general **ACTITUDINAL:** reconocer fortalezas y debilidades individuales frente a las actividades musicalizadas, además de la coordinación y la concentración
CONTENIDO TEMÁTICO	
Rumba aeróbica	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Junio de 2024 **24** **25** **26** **27**	10 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de conocer si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo a realizar Posteriormente se realiza: Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos) De manera céfalo – caudal	Mando directo

28			
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en rumba aeróbica de la siguiente manera Música - Reggaetón - Merengue - Salsa - Electrónica - Bachata - Electrónica - Porro - Salsa - Electrónica - Porro	Mando directo

		- Electrónica Trabajo a una intensidad del 60% enfocado en la coordinación y la fuerza  .	
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: Se desarrolla dinámica de calentamiento con movilidad articular general con el fin de desarrollar una mayor lubricación en las articulaciones y aumento de temperatura corporal de las personas mayores, se implementa de forma más dinámica mediante desplazamientos **Momento central:** Se identifica la concentración y orden al momento de la realización de los ejercicios aeróbicos además de correcta ejecución técnica. **Momento final:** Momentos de calma y buscar nuevas estrategias con los gustos de las personas mayores
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre el significado de conceptos desarrollados en la sesión como aeróbicos y su importancia para el desarrollo de actividades diarias, y cuidado de la salud. **Asociadas a lo procedimental:** sacar conclusiones sobre la actuación de los participantes en los trabajos, entendimiento de las actividades y su correcta ejecución técnica, entendiendo patologías y dolencias **Asociadas a lo actitudinal**: analizar la actitud, que se cumpla el objetivo y la adherencia a los trabajos de fuerza
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Bafle



Trabajo a una intensidad del 75% enfocado potenciar los desplazamientos laterales y cambios de dirección.

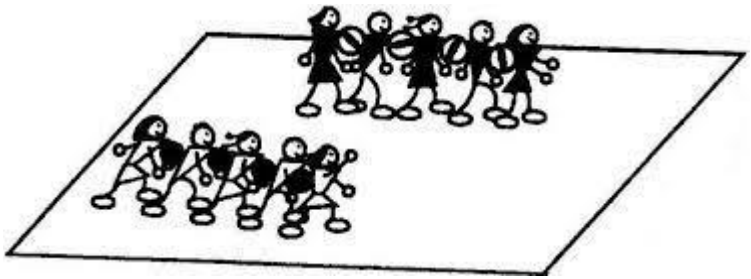
@inderguarne
Instituto Municipal para el Desarrollo
y la Practica del Deporte, la recreación
y el aprovechamiento del tiempo libre
INDER GUARNE
NIT: 811007013-1, carrera 53 No 46A-368,
Teléfono: (604) 424 62 20
email: inder@guarne-antioquia.gov.co
www.inder-guarne-antioquia.gov.co

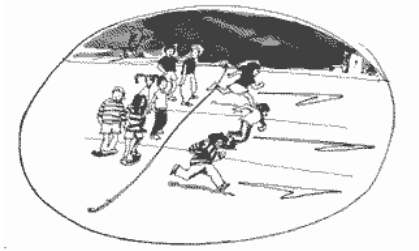
DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad física	**Escuelas rurales:** - Transición, primero, segundo, tercero, cuarto y quinto	**Alejandro Ospina Ospina**

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas rurales: - **Yolombal** - **Berracal** - **Juan XXIII**	**CONCEPTUAL**: Identificar de forma correcta la historia del atletismo, además de sus generalidades mediante sesiones e lectura de historia y aspectos generales del atletismo **PROCEDIMENTAL**: Identificar patrón de marcha y carrera, tanto en movilidad de piernas y brazos mediante ejercicios de carrera **ACTITUDINAL**: identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes al atletismo
CONTENIDO TEMÁTICO	
Atletismo, relevos	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Junio de 2024 **4** **5**	20 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular dinámica y desplazamientos Talones, elevación de rodillas, desplazamientos laterales, salpicado, saltos con dos piernas, con pierna derecha e izquierda.	Mando directo

6 **7**		Juego 1 Triqui con desplazamiento Se divide el grupo en dos equipos del mismo número de integrantes, se ubican en hilera uno tras el otro, a cada equipo se les entregan 3 platillos, cada equipo tendrá un color, a 20 metros estarán ubicados 9 aros simulando la plantilla del Triqui, el primero de cada fila deberá correr y ubicar un platillo en un aro, volver corriendo y darle relevo al siguiente compañero, ganara el equipo que realice 5 triquis. 	

	40 minutos	**<u>Momento central</u>** **Repaso general de todas las modalidades aprendidas.** 1. Posiciones de salida alta y baja 2. Carreras de velocidad 3. Saltos horizontales y verticales 4. Lanzamientos Mediante evaluación practica de los mismo **Ejercicio #1 Relevos de ida y vuelta** Cada equipo forma una hilera detrás del punto de partida. Cuando le dan la señal el primer jugador se desplaza, da la vuelta por el cono, aro, etc. que le corresponde y vuelve a la hilera de su equipo. Al llegar el segundo compañero puede salir para realizar el mismo itinerario. Gana el equipo que complete el ciclo primero y vuelvan a formarse como en el inicio 	Mando directo Descubrimiento guiado

		Ejercicio #2 Relevos en diferentes posiciones espaciales: Disposición circular: A la señal corre el primer jugador de cada equipo hacia la dirección indicada con el testimonio en la mano, dándole la vuelta por fuera al círculo. Una vez que lo completa y llega donde está su equipo le entrega el testimonio al segundo corredor que hará el mismo camino. Gana el equipo que termine primero de pasar y forme como inicio. La disposición espacial puede variar (cuadrado, estrella, etc.) **Ejercicio #3 relevos con lanzamientos** Cada equipo forma una hilera detrás del punto de partida. Cuando le dan la señal el primer jugador se desplaza llevando consigo una pelota, da la vuelta por el cono. Que le corresponde y al volver deberá lanzar la pelota desde el punto indicado y se ubicara en el final de la hilera. Variar el tipo de lanzamiento 	
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Se comienza con bajar la temperatura corporal mediante caminata por el espacio. Se procede con una evaluación de la clase por medio de preguntas donde ellos como grupo detecten sus habilidades y falencias y con base en sus respuestas se realiza una reflexión de aceptación, mejora y motivación.	Mando directo

		Y por último se realizan estiramientos 	

OBSERVACIONES
Momento inicial: Analizar la forma en que los estudiantes realizan el calentamiento y la movilidad articular, la mayoría de estudiantes realizan la activación de forma consiente. **Momento central:** observar la participación y el desarrollo de las actividades, que sean de disfrute y que ayuden a cumplir el objetivo de la sesión, los estudiantes muestran interés con el atletismo **Momento final:** Los estudiantes realizan de forma consiente los estiramientos y la vuelta a la calma
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre el atletismo en general y los relevos mediante evaluación oral **Asociadas a lo procedimental:** Identificar la adherencia y el entendimiento sobre la historia y las modalidades del atletismo **Asociadas a lo actitudinal**: Analizar la actitud de los estudiantes sobre el atletismo
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Conos, platillos, aros, testimonios