**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: | | CATALINA TANGARIFE BERNAL |
| Número de Cédula | | 43208185 |
| Dirección: | | CALLE 57#68C-65 |
| Ciudad/Municipio: | | BELLO |
| Número de Teléfono: | | 3157043503 |
| Email: | | catanga4320@gmail.com |
| Fecha: | | 30 DE JUNIO DE 2024 |
| Acta de Pago: | | 5 |
| Información Bancaria | Banco | Bancolombia |
| | Tipo de Cuenta | Ahorros |
| | Número | 10332751485 |
| Valor Total del Contrato: | $ | 14.000.000 |

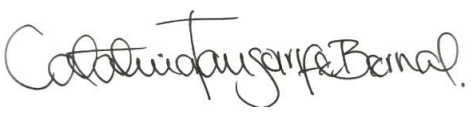
| Número y Objeto Contractual | Cantidad | Valor Unitario | Valor Total |
|---|---|---|---|
| CPS-082-2024 PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO PROMOTORA DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS PROGRAMAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN (AEROBICOS URBANOS Y RURALES ), PERSONAS MAYORES Y ESCUELAS SALUDABLES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



## Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envío y pago de su planilla.

### 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** | 2024-06-19, 02:50:21 PM |
| **Periodo de Cotización Otros Riesgos** | junio de 2024 |
| **Periodo de Cotización Para Salud** | junio de 2024 |
| **Empresa** | CATALINA TANGARIFE BERNAL |
| **CEDULA CIUDADANIA** | CC 43208185 |
| **Código Sucursal (Nombre)** | ( ) |
| **Referencia de Pago/ Número Planilla** | 70960040 |
| **Tipo de Planilla** | I |
| **Número Transacción Bancaria/ CUS** | 716519205 |
| **Banco** | (1007) - BANCOLOMBIA |
| **Valor** | $ 384.100 |
| **Estado de la Transacción** | Aprobada |
| **Dirección IP de Origen** | www.suaporte.com.co |

| Nit | Código | Administradora | Número Afiliados | Valor sin Mora | Total Intéreses Mora |
|---|---|---|---|---|---|
| N800229739 | 230201 | PROTECCION | 1 | $ 208.000 | $ 0 |
| N800130907 | EPS002 | SALUD TOTAL EPS | 1 | $ 162.500 | $ 0 |
| N890903790 | 14-11 | ARL SURA | 1 | $ 13.600 | $ 0 |
| | | | | | |
| | | **SubTotales:** | | $ 384.100 | $ 0 |
| | | **Total a Pagar:** | | | $ 384.100 |



**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.**

# Comprobante

de pago en línea

## ENLACE OPERATIVO S.A.

**Pago realizado por:** DANIELA ORTIZ ORTIZ

**Nro. de recibo:** 70960040

**Descripción del pago:** Pago de Seguridad Social

**Identificación del contribuyente:** 10.0.19.58

**Concepto:** CC

**Razón Social:** 43208185

**Fecha y hora de la transacción:** Miércoles 19 de Junio de 2024 02:51:19 PM

**Nro. de comprobante:** 0000070311

**Valor pagado:** $ 384,100.00

**Producto:** *******7454

**Bancolombia S.A.**

Comuníquese con nuestra Sucursal Telefónica Bancolombia: Bogotá 343 0000 - Medellín 510 9000 - Cali 554 0505 - Barranquilla 361 8888 - Cartagena 693 4400 - Bucaramanga 697 2525 - Pereira 340 1213 - El resto del país 01 800 09 12345 - Sucursales Telefónicas en el exterior: España 900 995 717 - Estados Unidos 1866 379 9714, en caso de recibir una alerta o notificación de una transacción que presenta alguna irregularidad.

Bancolombia nunca le solicitará sus datos personales o de sus productos bancarios mediante vínculos de correo electrónico. En caso de recibir alguno, repórtelo de inmediato a correosospechoso@bancolombia.com

# SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

**Fecha creación reporte:** 2024-06-19, 09:33:57 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 70960040

**Periodo Cotización:** junio de 2024 **Periodo Servicio:** junio de 2024

## PAGADO 19/06/2024

### I. DATOS DEL APORTANTE

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

### II. DETALLE DEL APORTANTE

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

### III.TOTALES

| IBC Pensión | IBC Salud | IBC Riesgos | IBC Cajas | Aportes Pensión | Aportes Salud | Aportes Riesgos | Aportes Cajas | Aportes Sena | Aportes ICBF | Aportes ESAP | Aportes Min Educación | (Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS | Incapacidades ARP | SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA | TOTAL INTERESES DE MORA | TOTAL FINAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| $ 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 | $ 0 | $ 384.100 |



**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.**

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

| Datos de referencia del contrato | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Contratista:** | CATALINA TANGARIFE BERNAL | **Objeto del contrato:** | PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO PROMOTORA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PROGRAMAS DE: ESTILOS SALUDABLES EN (AÉROBICOS URBANOS Y RURALES), PERSONAS MAYORES Y ESCUELAS SALUDABLES DEL MUNICIPIO DE GUARNE | **No. Del contrato:** | 082 |
| **Periodo del informe:** | 1 AL 30 DE JUNIO | **Supervisor del Contrato:** | EDHYN JOHAN GALLEGO NARANJO | **No. Planilla seguridad social** | 70960040 |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | información la realice a través de las redes sociales , como los grupos WhatsApp de los grupos intervenidos y los estados de WhatsApp | | |
| 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 | 29 de junio Inder en tu vereda Piedras Blancas , apoye el montaje del evento , publicidad , actividades recreativas con la población infantil , acompañamiento en la super clase de rumba a la promotora Paula Cartagena en el calentamiento y Ana Rodríguez en la parte central , entrega de hidratación , desmonte del evento . | fotografía | |
| 3 | Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña además alimentar la caracterización Inder y del semáforo y caracterizaciones con los usuarios atendidos en el marco del desarrollo de su objeto contractual | Realice registro fotográfico y diligenciamiento de planillas de asistencia para llevar control de los usuarios atendidos y evidencia para el informe mensual. | Fotografías y planillas de asistencia | |
| 4 | Aplicar de manera adecuada y oportuna los correctivos y estímulos a los participantes de las sesiones que acompaña en el marco de su objeto contractual | Durante las sesiones realice los respectivos correctivos de acuerdo a las necesidades que se presenten tales como : corrección de postura durante las sesiones , llamado de atención por llegadas tarde a las clases , invitación a los diferentes , | fotografía | Es muy importante estas atentos a las posiciones de algunos ejercicios y más con la población adulta para evitar cualquier lesión . |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | clases y semilleros que se ofrece en el instituto | | |
| 5 | Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo | Realice informe donde se comunica las actividades que se realizaron, acontecimientos que hayan sucedido durante el mes en los diferentes grupos en los cuales realizo actividades | Fotografías y planillas de asistencia | |
| 6 | Participar en el desarrollo de las jornadas pedagógicas que se programen en la entidad con la finalidad de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos del programa que acompaña. | 11 de junio capacitación sobre código de primera infancia , niños ,niñas y adolescentes en el auditorio del Inder .<br>18 de junio taller práctico sobre cycling con la promotora Stefany Bedoya y de entrenamiento funcional con la promotora Juliana Ospina , reunión del equipo de trabajo con el coordinador del programa Lis Fernando montoya donde se habló de las diferentes situaciones tanto en los grupos veredales como rurales de las actividades que se realizaran durante el mes<br>20 de junio taller practico sobre cardio step dictado por la promotora Paula Cartagena y ejercicios funcional por la promotora Camila Herrera | Fotografías | Un tema muy interesante e importante en nuestro que hacer.<br><br>Estos talleres muy interesantes pues aportan otras mirada y formas de realizar nuestras actividades |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7 | Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física, en el programa Estilos de Vida Saludable | Realice las clases en las diferentes veredas y sitios urbanos del municipio, los propios participantes de las clases se están organizando para mantener la convocatoria y así conservar los grupos abiertos se realizaron actividades que ayudan a aumentar la resistencia aeróbica ,la fuerza y la coordinación mediante las clases musicalizadas | Fotografías y planillas | Recibimos la visita de la compañera Dahiana Ospina trabajadora social del instituto quien realizo una actividad con los grupos de la Brizuela y Guapante Abajo |
| 8 | Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física, en el programa de actividad física en los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio de Guarne. | Este mes realice intervenciones en los diferentes grupos de personas mayores donde realice trabajos musicalizados donde estimulamos la coordinación , resistencia aeróbica , mediante trabajos funcionales la fuerza con su propio peso , coordinación y resistencia aeróbica | Fotografías y planillas | Durante las clases se recuerda la importancia de realizar las actividades a su propio ritmo y capacidades. |
| 9 | Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física en el programa de escuelas saludables. | Se realizaron actividades de juegos tradicionales para dar inicio a las vacaciones | Fotografía | Solo se trabajo la primera semana de junio pues las instituciones educativas entraron en receso de mitad de año . |
| 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. | 14 de junio foro sobre personas mayores en el coliseo municipal , donde estuve en la parte de las inscripciones de los participantes , también repartí refrigerios e hidratación durante el evento . | Fotografía | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 19 de junio capacitación sobre la fuerza en el ciclo vital con personal de indeportes Antioquia en el auditorio de la institución educativa Santo Tomas y en el centro de promoción del Inder.<br><br>25, 26, 27 de junio asistencia al seminario subregional de actividad física en el municipio de Rionegro.<br><br>24 de junio asistí a la entrega de uniformes en el coliseo municipal contamos con la presencia del alcalde y del gerente del Inder | | Un tema muy interesante y el ponente con mucho conocimiento del tema , excelente capacitación . |
| 11 | Acompañar los diferentes eventos que realice el instituto en el área urbana y rural del municipio | 17-21 de junio capacitación con el centro de educación física en convenio con la secretaria de educación y cultura dirigida por Carlos Arboleda. | fotografía | |
| 12 | Todas las demás inherentes al objeto del contrato. | Realice las planeaciones de cada grupo que estoy atendiendo. | Planeaciones | |
| CATALINA TANGARIFE BERNAL | | | | |

| Firma de Quien Reporta | |
|---|---|
| **Visto Bueno** | **Aprobado** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **19 de junio de 2024** | **Fecha:** | **20 de junio de 2024** |
| **Número de Actividad Contractual:** | **1** | **Número de Actividad Contractual:** | **1** |
| **Lugar:** | **Redes sociales** | **Lugar:** | **Redes sociales** |
| **Actividad** | **Divulgación de información** | **Actividad** | **Divulgación de información** |
|  | |  |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **29 de junio 2024** | **Fecha:** | 11 de junio de 2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | **2** | **Número de Actividad Contractual:** | 6 |
| **Lugar:** | **Vereda Piedras Blancas** | **Lugar:** | Auditorio Inder |
| **Actividad** | **Inder en tu vereda** | **Actividad** | Capacitación sobre el código de infancia y adolescencia |
|  | |  | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **18 de junio de 2024** | **Fecha:** | 18 de junio de 2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | **6** | **Número de Actividad Contractual:** | 6-7 |
| **Lugar:** | **Centro de promoción de la salud** | **Lugar:** | Centro de promoción de la salud |
| **Actividad** | **Reunión equipo de trabajo** | **Actividad** | Talleres prácticos |
|  | |  | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **11 de junio de 2024** | **Fecha:** | 17 de junio de 2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | **7** | **Número de Actividad Contractual:** | 4-7 |
| **Lugar:** | **Guapante Abajo** | **Lugar:** | San Francisco |
| **Actividad** | **Aérobicos rurales** | **Actividad** | Aeróbicos urbanos |
|  | |  | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **12 de junio 2024** | **Fecha:** | 20 de junio de 2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | **8** | **Número de Actividad Contractual:** | 8 |
| **Lugar:** | **Vereda Montañés** | **Lugar:** | Vereda Guamito |
| **Actividad** | **Grupo personas mayores** | **Actividad** | Grupo personas mayores |
|  | |  | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **4 de junio de 2024** | **Fecha:** | 14 de junio de 2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | **9** | **Número de Actividad Contractual:** | 10 |
| **Lugar:** | **Vereda Guapante Abajo** | **Lugar:** | Coliseo municipal |
| **Actividad** | **Escuelas saludables** | **Actividad** | Foro sobre personas mayores |
|  | |  | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **19 de junio 2024** | **Fecha:** | 21 de junio de 2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | **10** | **Número de Actividad Contractual:** | 11 |
| **Lugar:** | **Auditorio de la institución educativa Santo Tomas** | **Lugar:** | Auditorio Inder |
| **Actividad** | **Capacitación sobre la fuerza en el ciclo vital** | **Actividad** | **Capacitación con el centro de educación física** |
|  | |  | |

# AERObICOS URBANOS

INDER GUARNE

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

COORDINADOR: Elizabeth M FECHA: 5-6-24 TELEFONO: 3148815889 DURACION SESION 60 min
COORDINADOR: Elizabeth M FECHA: 12-6-24 TELEFONO: 3148815889 DURACION SESION 60 min
COORDINADOR: JM FECHA: 19-6-24 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 min
COORDINADOR: JM FECHA: 26-6-24 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 min
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

Powered by CamScanner

**AEROBICOS URBANOS**

INDER GUARNE

| Grupo | SAN FRANCISCO | | Monitor | CATALINA TANGARIFE BERNAL | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| # | Nombres Completos | Telefono | FECHA | | | | |
| | | | | 17 | 24 | | |
| 1 | DULCE MARIA ZEA | 3012878390 | | | | | |
| 2 | MARIA ZAPATA | 3217183471 | | X | X | | |
| 3 | EUNICE RIOS SANCHEZ | 3105231317 | | X | X | | |
| 4 | MERCEDES VERGARA | 5513632 | | X | X | | |
| 5 | MELANIA GALLEGO | 3112859902 | | X | X | | |
| 6 | EDDY CARDONA GALLEGO | 3127281816 | | | | | |
| 7 | EFRAIN GALLEGO | 3007868650 | | | X | | |
| 8 | ARACELY BEDOYA | 3147536771 | | X | X | | |
| 9 | IRENE DUQUE | 3116428856 | | X | | | |
| 10 | MARIA ISAZA | 3146552511 | | X | X | | |
| 11 | OFELIA ZAPATA | 3013878351 | | X | X | | |
| 12 | GLORIA HENAO | 3147536171 | | X | X | | |
| 13 | LUIS alfonso Cardona | 3114391653 | | X | X | | |
| 14 | Elizabeth Rojas. | 3002928381 | | X | X | | |
| 15 | Aracelly Echeverria | 3107556883 | | X | X | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |

COORDINADOR: Aracelly Bedoya FECHA: 17-06-2024 TELEFONO: 3147536771 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Aracelly Bedoya FECHA: 24-06-2024 TELEFONO: 3147536771 DURACION SESION 60 min

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

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

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

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

Powered by CamScanner

AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

| Grupo | Guapante abajo | | Monitor | CATALINA TANGARIFE BERNAL | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| # | Nombres Completos | Telefono | FECHA | | | | | |
| | | | 11 | 18 | 25 | | | |
| 1 | Diana Maria Ceballos | 3215761827 | X | X | X | | | |
| 2 | Mariela Herrera Rivera | 3122979271 | X | | X | | | |
| 3 | Maria Elena Florez | 3137739141 | X | X | X | | | |
| 4 | Marlin Cristina Herrera | 3136926251 | X | X | X | | | |
| 5 | Cristina Rivera | 3197706266 | X | X | X | | | |
| 6 | Flor Yepes | 3116058238 | | X | X | | | |
| 7 | Valeria Rivera Florez | 3192251263 | X | | X | | | |
| 8 | Yisela Maria Alzate | 3106416461 | X | X | X | | | |
| 9 | Emilse florez | 3137058882 | | X | | | | |
| 10 | Damaris Castrillon | 3136075369 | X | X | X | | | |
| 11 | Mayerly Rivera | 3137274387 | X | X | X | | | |
| 12 | Luz Angela Florez | 3137274387 | | X | X | | | |
| 13 | Maria Eufemia Florez | 3104490816 | X | X | X | | | |
| 14 | Diana Lucia Herrera | 3207540085 | X | X | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |

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

COORDINADOR: Diana M Ceballos FECHA: 11-6-24 TELEFONO: 3215761827 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Diana Maria C FECHA: 18-6-24 TELEFONO: 3215761827 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Diana M Ceballos FECHA: 25-6-24 TELEFONO: 3215761827 DURACION SESION 60 min

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

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

Powered by CamScanner

## ASISTENCIA GRUPO PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

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

COORDINADOR: [signature] FECHA: 5-6-2024 TELEFONO: 3107909378 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: [signature] FECHA: 12-6-24 TELEFONO: 3107909378 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: [signature] FECHA: 19-6-2024 TELEFONO: 3197192366 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: [signature] FECHA: 26-6-2024 TELEFONO: 3147192366 DURACION SESION 60 min

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

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

Powered by CamScanner

## ASISTENCIA GRUPO PERONAS MAYORES

INDER GUARNE

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

COORDINADOR: Luz Dory Flo FECHA: 6-6-24 TELEFONO: 3006990130 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Luz Dory Flo FECHA: 13-6-24 TELEFONO: 3006990130 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Luz Dory Flo FECHA: 20-6-24 TELEFONO: 3006990130 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: [signature] FECHA: 27-6-24 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 min

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

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

Powered by CamScanner

## ASISTENCIA GRUPO PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

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

COORDINADOR: Silvia Sepulveda FECHA: 11-06-24 TELEFONO: 3206107547 DURACION SESION 60 min
COORDINADOR: Silvia Sepulveda FECHA: 18-06-24 TELEFONO: 3206107547 DURACION SESION 60 min
COORDINADOR: JH FECHA: 25-06-24 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 min
COORDINADOR:_____ FECHA:_____ TELEFONO:_____ DURACION SESION _____
COORDINADOR:_____ FECHA:_____ TELEFONO:_____ DURACION SESION _____
COORDINADOR:_____ FECHA:_____ TELEFONO:_____ DURACION SESION _____

Powered by CamScanner

## ASISTENCIA GRUPO PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

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

COORDINADOR: Magnolia Alzate FECHA: 17-06-24 TELEFONO: 3127731632 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Magnolia Alzate FECHA: 24-06-24 TELEFONO: 3127731632 DURACION SESION 60 min

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

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

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

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

Powered by CamScanner

**FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES**
**ACTIVIDAD FÍSICA**

| DEPENDENCIA | GRADOS O GRUPOS | PROMOTOR |
|---|---|---|
| ACTIVIDAD FISICA | AEROBICOS | CATALINA TANGARIFE BERNAL |

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

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| 1-30 DE JUNIO | 10 MIN | **Momento inicial**<br>Se comienza la clase con el saludo, se recogen las firmas de asistencia, de se comienza el calentamiento con al movimiento articular comenzado de los pies ascendiendo hasta la cabeza | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 40 MIN | **<u>Momento central</u>**<br><br>Se comienza la clase con movimientos sencillos y suaves en los que se trabaja todo el cuerpo, se prepara para someterlo a trabajo más intenso, se comienza combinando movimientos aeróbicos , como saltos , pasos de baile y movimientos de brazos que se realizan al rito de la música , estos movimientos se combinan para formar pequeñas coreografías y se repiten varias veces para que los participantes puedan apréndelas , también se introducen sentadillas y flexiones que se realizan con movimientos aeróbicos para mantener la frecuencia cardiaca | |
| | 10 MIN | **<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>**<br>se realiza estiramiento primero tren inferior y después tren superior | |
| **OBSERVACIONES** | | | |
| 1. Momento inicial:<br>2. Momento central: la comunidad se muestra interesada en las actividades propuestas .<br>3. Momento final: | | | |
| **ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN** | | | |
| 1. Asociadas a lo conceptual:<br>2. Asociadas a lo procedimental:<br>3. Asociadas a lo actitudinal: | | | |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** | | | |

**FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES**
**ACTIVIDAD FÍSICA**

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

| LUGAR | OBJETIVOS |
|---|---|
| VEREDA LA CLARA<br>VEREDA GUAPANTE ABAJO<br>VEREDA MONTAÑEZ<br>VEREDA GUAMITO | CONCEPTUAL: Reconoce la actividad física como un factor importante dentro los estilos de vida saludable<br>PROCEDIMENTAL: Realizar las actividades desarrollando la resistencia aeróbica y la fuerza<br>ACTITUDINAL: Toma conciencia de la importancia de realizar actividad física |
| **CONTENIDO TEMÁTICO** | |
| 1. Resistencia aerobica y resistencia | |

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| 1-7 DE JUNIO | 10 MIN | **Momento inicial**<br><br>comienza la clase con el saludo , se realiza la oración y se da comienzo al calentamiento recordando que todas a las actividades deben ser realizadas a su ritmo y posibilidades físicas | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 40 MIN | **<u>Momento central</u>**<br>Sentados en la silla comenzamos con movimientos de la piernas suben y sostiene 3 segundos realizando una contracción del musculo y bja lentamente así cada una por 20 veces , sube rodilla al pecho cada uno 20 veces , sube rodilla y lleva al lado 20 veces , lleva las manos por debajo de la rodilla 20 veces , lleva piernas adelante estirada y con mano contraria toca la pierna , brazos estirados a los lados se realizan 15 circulos hacia afuera , luego hacia adentro, lleva brazos al frente y hacia atrás , brazos hacia arriba y en cabina cada uno por 15 veces se repiten 2 series . | |
| | 10 MIN | **<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>**<br><br>Se realiza estiramiento de los diferentes músculos, comenzando por el tren inferior y termina por el tren superior. | |

| **OBSERVACIONES** |
|---|
| 1. Momento inicial:<br>2. Momento central:<br>3. Momento final: |
| **ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN** |
| 1. Asociadas a lo conceptual:<br>2. Asociadas a lo procedimental: cada persona realiza los ejercicios a medida de sus posibilidades<br>3. Asociadas a lo actitudinal: |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** |

| |
|---|
| Sonido , sillas |

**FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES**
**ACTIVIDAD FÍSICA**

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

| LUGAR | OBJETIVOS |
|---|---|
| VEREDA LA CLARA<br>VEREDA GUAPANTE ABAJO<br>VEREDA MONTAÑEZ<br>VEREDA GUAMITO | CONCEPTUAL: Reconoce la actividad física como un factor importante dentro los estilos de vida saludable<br>PROCEDIMENTAL: Realizar las actividades desarrollando la resistencia aeróbica y la fuerza<br>ACTITUDINAL: Toma conciencia de la importancia de realizar actividad física |
| **CONTENIDO TEMÁTICO** | |
| 2. Resistencia aeróbica y fuerza | |

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| 8-14 DE JUNIO | 10 MIN | **Momento inicial**<br><br>comienza la clase con el saludo , se realiza la oración y se da comienzo al calentamiento recordando que todas a las actividades deben ser realizadas a su ritmo y posibilidades físicas | |

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

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

| |
|---|
| 6. Asociadas a lo actitudinal: |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** |
| Sillas |

**FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES**
**ACTIVIDAD FÍSICA**

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

| LUGAR | OBJETIVOS |
|---|---|
| VEREDA LA CLARA<br>VEREDA GUAPANTE ABAJO<br>VEREDA MONTAÑEZ<br>VEREDA GUAMITO | CONCEPTUAL: Reconoce la actividad física como un factor importante dentro los estilos de vida saludable<br>PROCEDIMENTAL: Realizar las actividades desarrollando la resistencia aeróbica y la fuerza<br>ACTITUDINAL: Toma conciencia de la importancia de realizar actividad física |
| **CONTENIDO TEMÁTICO** | |
| 3. Resistencia aerobica y fuerza | |

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| 15-21 DE JUNIO | 10 MIN | **Momento inicial**<br><br>comienza la clase con el saludo , se realiza la oración y se da comienzo al calentamiento recordando que todas a las actividades deben ser realizadas a su ritmo y posibilidades físicas | |

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

| **OBSERVACIONES** |
|---|
| 7. Momento inicial:<br>8. Momento central:<br>9. Momento final: |
| **ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN** |
| 7. Asociadas a lo conceptual:<br>8. Asociadas a lo procedimental: cada persona realiza los ejercicios a medida de sus posibilidades<br>9. Asociadas a lo actitudinal: casi todos los grupos les en canta esa clase , se divierten mucho |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** |
| Sillas |

**FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES**
**ACTIVIDAD FÍSICA**

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

| LUGAR | OBJETIVOS |
|---|---|
| VEREDA LA CLARA<br>VEREDA GUAPANTE ABAJO<br>VEREDA MONTAÑEZ<br>VEREDA GUAMITO | CONCEPTUAL: Reconoce la actividad física como un factor importante dentro los estilos de vida saludable<br>PROCEDIMENTAL: Realizar las actividades desarrollando la resistencia aeróbica y la fuerza<br>ACTITUDINAL: Toma conciencia de la importancia de realizar actividad física |
| **CONTENIDO TEMÁTICO** | |
| 4. Resistencia aerobica y fuerza | |

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| 22 -30 DE JUNIO | 10 MIN | **Momento inicial**<br><br>comienza la clase con el saludo , se realiza la oración y se da comienzo al calentamiento recordando que todas a las actividades deben ser realizadas a su ritmo y posibilidades físicas | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 40 MIN | **Momento central**<br>Se realiza actividad aeróbica , se ubican en un lado del espacio donde se realiza la actividad donde realizarán diferentes movimientos guiados por la profesora, después se desplazan hasta el otro extremo donde realizaran el mismo movimiento , se trabaja 2 minutos por uno de descanso<br>Payaso sin salto<br>Levanta rodilla adelante y brazos en hacia arriba<br>Taloneo y brazos adelante y atrás<br>Sentadilla<br>Levanta piernas laterales<br>Piernas adelante con talón y brazos en cabina<br>Piernas adelante en punta y arriba y abajo | |
| | 10 MIN | **Momento final (vuelta a la calma)**<br><br>Se realiza estiramiento de los diferentes músculos, comenzando por el tren inferior y termina por el tren superior. | |

| **OBSERVACIONES** |
|---|
| 10. Momento inicial:<br>11. Momento central:<br>12. Momento final: |
| **ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN** |
| 10. Asociadas a lo conceptual:<br>11. Asociadas a lo procedimental: cada persona realiza los ejercicios a medida de sus posibilidades<br>12. Asociadas a lo actitudinal: |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** |

**FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES**
**ACTIVIDAD FÍSICA**

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

| LUGAR | OBJETIVOS |
|---|---|
| VEREDA LA CLARA<br>VEREDA GUAPANTE ABAJO<br>VEREDA MONTAÑES | CONCEPTUAL: Reconoce las capacidades físicas<br>PROCEDIMENTAL: realizar las actividades propuestas que potencializan las capacidades físicas<br>ACTITUDINAL: desarrollar interés por estas actividades |
| **CONTENIDO TEMÁTICO** | |
| 1. CAPACIDADES FISICAS Y CONDICIONALES | |

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| 1-7 DE JUNIO | 10 MIN | **Momento inicial**<br>Se comienza la clase con el saludo, se realiza calentamiento con movimientos articulares de los miembros inferiores y luego miembros superiores | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 40 MIN | **<u>Momento central</u>**<br>Se juega la lleva o chucha y sus variantes ,<br>Chucha cogido y seguido<br>Chucha cadeneta<br>Chucha puente<br>Chucha congelado | |
| | 10 MIN | **<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>**<br>se realiza estiramiento de los músculos del tren superior y luego el miembro inferior | |

| **OBSERVACIONES** |
|---|
| 1. Momento inicial:<br>2. Momento central:<br>3. Momento final: |
| **ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN** |
| 1. Asociadas a lo conceptual:<br>2. Asociadas a lo procedimental:<br>3. Asociadas a lo actitudinal: los niños se notan ansiosos por salir al receso de actividades |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** |
| silbato |