

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

Teléfono: (604) 424 6220

Email: inder@guarne-antioquia.gov.co

DOCUMENTO
EQUIVALENTE

N°

4

Nombre del Contratista:

Laura Marcela Parra Espinosa

Número de Cédula

1036965542

Dirección:

Calle 44 N 47-05

Ciudad/Municipio:

Guarne

Número de Teléfono:

3136642394

Email:

Impe.2108014@gmail.com

Fecha:

25/07/2024

Acta de Pago:

4

Información Bancaria

Banco

Bancolombia

Tipo de Cuenta

Ahorros

Número

16100019195

Valor Total del Contrato:

\$ 16.100.000

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO PROMOTORA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PROGRAMAS DE: ESTILOS SALUDABLES EN (ACTIVIDADES MUSICALIZADAS), PERSONAS MAYORES Y ESCUELAS SALUDABLES DEL MUNICIPIO DE GUARNE. CPS-065-2024 periodo del 1 al 31 de mayo	1	\$ 2.300.000,00	\$ 2.300.000,00
Total		\$ 2.300.000,00	
ReteFuente Honorarios 10%			
Estampilla Procultura		\$	-
Estampilla Prohospital		\$ 23.000,00	
Estampilla Probienestar Adulto Mayor		\$ 92.000,00	
Valor Neto a Pagar		\$ 2.185.000,00	

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 beneficio 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.

Laura Parra

Laura Marcela Parra Espinosa



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	2024-07-16, 02:51:14 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	abril de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	abril de 2024
Empresa	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1036965542
Código Sucursal (Nombre)	()
Referencia de Pago/ Número Planilla	8909690418 / 72102406
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	533172
Banco	(1051) - BANCO DAVIVIENDA
Valor	\$ 404.500
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intereses Mora
N800224808	230301	PORVENIR	1	\$ 208.000	\$ 11.000
N800088702	EPS010	EPS SURA	1	\$ 162.500	\$ 8.600
N890903790	14-11	ARL SURA	1	\$ 13.600	\$ 800
SubTotales:				\$ 384.100	\$ 20.400
Total a Pagar:					\$ 404.500



PAGADO 16/07/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA		
Documento	CC1036965542	Dirección	VÍA 0 #0 - 0 VEREDA LA HONDITA
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3136642394
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO
Ciudad	GUARNE	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	TAE	TDE	TDP	TAP	USP	COR	SVT	SGR	LMC	UAC	AVP	VCT	IND	Días AFP	Días EPS	Días AFP	Días EPS	Días AFP	Días EPS	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 1036965542	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA	59	00																	0	30	30	30	0		(230301) PORVENIR	\$ 1.300.000	\$ 208.000	(EPS010) EPS SURA	\$ 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	\$ 20.400	\$ 404.500

Página 1 de 1

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 Transacción

Número de Autorización	000949771900
Convenio:	ARUS PILA ASISTIDA
Código de Convenio:	0000001225739
No planilla o pin	8909690418
Nit aportante	1036965542
Valor	\$404,500.00
Fecha	16-07-2024

Envío de Tirilla Electrónica



Email

ENVIAR POR EMAIL



Phone

ENVIAR POR SMS



Logo-ticket

Puntored no te cobra por esta transacción

Puntored

Corresponsal Bancario Davivienda
TRANSACCION EXITOSA

Fecha 16/07/2024

Hora 14:51:12

Comercio 442833

Terminal 279459

Operacion Recaudado

Aprob Banco 533172

Aprob 000949771900

Puntored

Convenio ARUS PILA ASISTIDA

Cod. 0000001225739

Convenio

Referencia 1 8909690418

Referencia 2 1036965542

Valor \$404,500

Costo \$0

Transaccion

Valor Total \$404,500

Aqui tambien puede pagar

su tarjeta de credito v crediitos de



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	2024-07-16, 02:56:06 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	mayo de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	mayo de 2024
Empresa	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1036965542
Código Sucursal (Nombre)	()
Referencia de Pago/ Número Planilla	8909690419 / 72102407
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	534739
Banco	(1051) - BANCO DAVIVIENDA
Valor	\$ 394.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intereses Mora
N800224808	230301	PORVENIR	1	\$ 208.000	\$ 5.300
N800088702	EPS010	EPS SURA	1	\$ 162.500	\$ 4.200
N890903790	14-11	ARL SURA	1	\$ 13.600	\$ 400
SubTotales:				\$ 384.100	\$ 9.900
Total a Pagar:					\$ 394.000



PAGADO 16/07/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA		
Documento	CC1036965542	Dirección	VÍA 0 #0 - 0 VEREDA LA HONDITA
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3136642394
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO
Ciudad	GUARNE	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	TAE	TDE	TDP	TAP	USP	COR	USI	IGE	UMA	UAP	UAT	UOT	IND	Días AFP	Días EPS	Días AFP	Días EPS	Días AFP	Días EPS	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 1036965542	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA	59	00																	0	30	30	30	0		(230301) PORVENIR	\$ 1.300.000	\$ 208.000	(EPS010) EPS SURA	\$ 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	\$ 9.900	\$ 394.000

Página 1 de 1

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.



Número de Autorización	000949777444
Convenio:	ARUS PILA ASISTIDA
Código de Convenio:	0000001225739
No planilla o pin	8909690419
Nit aportante	1036965542
Valor	5394,000.00
Fecha	16-07-2024

Envío de Tirilla Electrónica



Email

ENVIAR POR EMAIL



Phone

ENVIAR POR SMS



Logo-ticket

Puntored no te cobra por esta transacción

Puntored

Corresponsal Bancario Davivienda
TRANSACCION EXITOSA

Fecha	16/07/2024
Hora	14:56:05
Comercio	442833
Terminal	279459
Operacion	Recaudo
Aprob Banco	534739
Aprob	000949777444
Puntored	
Convenio	ARUS PILA ASISTIDA
Cod.	0000001225739
Convenio	
Referencia 1	8909690419
Referencia 2	1036965542
.or	5394,000
Costo	50
Transaccion	
Valor Total	\$394,000

Aqui tambien puede pagar
su tarjeta de credito y creditos de

Datos de referencia del contrato					
Contratista:	Laura Marcela Parra Espinosa	Objeto del contrato:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO PROMOTORA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PROGRAMAS DE: ESTILOS SALUDABLES EN (ACTIVIDADES MUSICALIZADAS), PERSONAS MAYORES Y ESCUELAS SALUDABLES DEL MUNICIPIO DE GUARNE.	No. Del contrato:	CPS-065-2024
Periodo del informe:	Del 01 al 31 de Mayo del 2024	Supervisor del Contrato:	EDHYN JOHAN GALLEGO NARANJO	No. Planilla seguridad social	72102406 72102407
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.	Informé de forma verbal a la comunidad atendida sobre todos los programas realizados por la institución desde la coordinación de actividad física y la importancia de participar en ellos.	Fotografía.	Se enfatiza a los usuarios el participar en los programas los cuales les ayuda a mantener un buen estilo de vida saludable y que gracias a los programas que ofrece el instituto podemos ir hasta las diferentes veredas del municipio.	

2	Acompañar los eventos locales, regionales, nacionales e internacionales que se desarrollen en los que participe en representación del municipio de Guarne, relacionado con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	En este periodo asistí al evento súper clase Acua, la cual apoyé realizando acompañamiento en tarima con mis compañeros y también realicé una corta clase en la parte central de rumba. También apoyé a la organización del evento a colocar y guardar publicidad y dejar todo limpio.	Fotografía	A pesar de la lluvia fue muy gratificante ver que tuvimos muy buena asistencia y que el evento fue un éxito total. Quedo atenta cuando requieran de mi asistencia y apoyo.
		En este mes se realizó Inder en tu barrio, la cual fue en el barrio San Antonio, se contó con muy buena asistencia, yo apoyé con la logística y en dejar el lugar limpio y ordenado. También en repartir hidratación para los asistentes y las cartas del bingo.	Fotografía	Un evento que tuvo muy buena participación por parte de la comunidad. Quedo atenta a cuando requieran de mi apoyo.
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 registros fotográficos y toma de asistencia de la población asistente a los programas de los cuales yo realizo para así llevar un control en los procesos.	Fotografía/planillas de asistencia	Realice registros fotográficos y toma de asistencia de la población asistente a los programas de los cuales yo realizo para así llevar un control en los procesos.
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.	Al inicio de cada clase recomiendo a los usuarios trabajar al ritmo de cada uno, promoviendo el autocuidado y con responsabilidad. Se les recuerda a los grupos de la buena asistencia para seguir llevando los programas a cada vereda y buen compromiso y puntualidad.	Fotografía/planillas de asistencia	La población responde positiva y activamente a las clases realizadas, en cada sesión van creciendo los grupos y expresan estar muy contentos.

5	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo.	Realice un informe donde se describe detalladamente las actividades realizadas durante el periodo y la población asistente a las sesiones de clase que se impacta positiva y activamente para así llegar a cada vereda del municipio de Guarne.	informe	En este informe también se describe las actividades que realice durante el periodo y así tener un control de mi trabajo realizado.
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.	El día 9 de este mes participé en la reunión por parte de la coordinación de actividad física, en donde se tocaron temas de caracterización, evolución de los grupos y PQRS.	Fotografía	Espacios de mucho aprendizaje y en donde con la guía que se está realizando en equipo, podemos tener un orden con los sub programas del programa de actividad física y así llevar a cabo una buena realizaciones de clases.
7	Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física, en el programa Estilos de Vida Saludable.	En este periodo realicé sesiones de clase en las siguientes veredas: Colorado, Chaparral, Berracal, Juan XXIII, Mejía y en el área urbana en: Aeróbicos de la noche (estadio) y Candelaria con clases musicalizadas. Se utiliza música muy variada acorde a la población atendida tales como: salsa merengue, bachata, rock and roll, country, afro, salsa choke, porro y aeróbicos. También se les recuerda mucho durante la clase controlar y manejar bien la respiración en los momentos altos y bajos de la clase y la buena	Fotografía/planillas de asistencia	La población responde muy positiva y activamente a las clases realizadas, en cada sesión van creciendo los grupos y expresan estar muy contentos. La asistencia en los grupos está muy buena, igual se les enfatiza en la importancia de seguir masificando los grupos.

		hidratación durante la misma.		
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.	En este periodo realicé sesiones de clase en los siguientes grupos de personas mayores: Porvenir, Mejía, Sango y Garrido. Realicé rumba, ejercicios de creatividad mental, ejercicios con desplazamiento y circuito.	Fotografía/planillas de asistencia	La población responde muy positiva y activamente a las clases realizadas, en cada sesión van creciendo los grupos y expresan estar muy contentos. Una población que es muy agradecido con las clases que se les realiza.
9	Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física en el programa de escuelas saludables.	En este periodo realicé sesiones de clase con las siguientes escuelas saludables: Sango y alto de la virgen. En este periodo se trabajó iniciación al deporte de Atletismo.	Fotografía/ planilla de asistencia	Adjunto cronograma de escuelas saludables, en donde explico as actividades realizadas. También informar que los grupos están respondiendo positivamente. Los estudiantes son muy pocos de prestar atención en clase, así que les pido el favor a los docente que me acompañen.
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.	En este mes no se requirió de mi apoyo	N/A	Quedo atenta a cuando requieran de mi apoyo.
11	Acompañar los diferentes eventos que realice el instituto en el área urbana y rural del municipio	En este periodo asistí al evento súper clase Acua, la cual apoyé realizando acompañamiento en tarima con mis compañeros y también realicé una corta clase en la parte central de rumba. También apoyé a la organización del evento a colocar y guardar publicidad y dejar todo limpio.	fotografía	A pesar de la lluvia fue muy gratificante ver que tuvimos muy buena asistencia y que el evento fue un éxito total. Quedo atenta cuando requieran de mi asistencia y apoyo.
		En este mes se realizó Inder en tu	fotografía	Un evento que tuvo muy buena participación por

		barrio, la cual fue en el barrio San Antonio, se contó con muy buena asistencia, yo apoyé con la logística y en dejar el lugar limpio y ordenado. También en repartir hidratación para los asistentes y las cartas del bingo.		parte de la comunidad. Quedo atenta a cuando requieran de mi apoyo.
12	Todas las demás inherentes al objeto del contrato.	Durante este mes realice las planeaciones de cada uno de los grupos mencionados en mis objetos contractuales.	planeaciones	Adjunto planeaciones donde se evidencia las actividades realizadas n clase durante el mes.
<p style="text-align: center;"><i>Laura Parra</i></p> <p style="text-align: center;">Laura Marcela Parra Espinosa</p>				
Firma de Quien Reporta				
Visto Bueno			Aprobado	

Fecha:	06/05/2024	Fecha:	23/05/2024
Número de Actividad Contractual:	2,11	Número de Actividad Contractual:	1,2,11
Lugar:	Piscina municipal	Lugar:	Barrio san Antonio
Actividad	Súper clase acua	Actividad	Inder en tu barrio
			

Fecha:	09/05/2024	Fecha:	20/05/2024
Número de Actividad Contractual:	6	Número de Actividad Contractual:	7, 3, 4
Lugar:	Centro de promoción de la salud	Lugar:	colorado
Actividad	reunión	Actividad	Rumba aeróbica
			

Fecha:	15/05/2024	Fecha:	03/05/2024
Número de Actividad Contractual:	7	Número de Actividad Contractual:	7
Lugar:	Juan XXIII	Lugar:	Candelaria
Actividad	Actividades musicalizadas	Actividad	Actividades musicalizadas



Fecha:	03/05/2024	Fecha:	24/05/2024
Número de Actividad Contractual:	7	Número de Actividad Contractual:	8
Lugar:	Mejía	Lugar:	Centro de promoción de la salud
Actividad	Clases musicalizadas	Actividad	Ejercicios con maquinas



Fecha:	15/05/2024	Fecha:	21/05/2024
Número de Actividad Contractual:	8	Número de Actividad Contractual:	8
Lugar:	Mejía	Lugar:	sango
Actividad	juegos	Actividad	juegos
			

Fecha:	06/05/2024	Fecha:	14/05/2024
Número de Actividad Contractual:	8	Número de Actividad Contractual:	9
Lugar:	Porvenir	Lugar:	Alto de la virgen
Actividad	Pintar mándalas	Actividad	calentamiento



Fecha:	07/05/2024
Número de Actividad Contractual:	9
Lugar:	Sango
Actividad	Calentamiento



ADULTO MAYOR



Grupo	PORVENIR		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			06	13	20	27	
1	ELDA ROSA ESTRADA	3016113660	—	—	—	—	
2	MAGNOLIA MARIA GONZALES ZAPATA	3023704820	+	—	—	—	
3	GLORIA MARLENY LONDOÑO FLOREZ	3226517191	—	—	—	—	
4	GLORIA LUCIA SALAZAR	3234142150	—	—	—	—	
5	ARGEMIRO DUQUE VALENCIA	3016446691	—	—	+	—	
6	GILBERTO LONDOÑO	3137166269	—	—	—	—	
7	NIDIA DEL ROCIO SOTO	3153793129	—	—	—	—	
8	FABIO ATEORTHUA LONDOÑO	3629670	+	—	—	—	
9	GLORIA MERCEDES JURADO TANGARIFE	3629670	—	—	—	—	
10	MIGUEL ANGEL LONDOÑO FLOREZ	3136278224	—	—	—	—	
11	NEFTALI RUIZ HERNANDEZ	3226517191	—	—	—	—	
12	MARIA LONDOÑO	3045513041	—	—	+	—	
13	ALBA EUGENIA GRAJALES	3113039398	—	—	—	—	
14	MARISOL ATEHORTUA	3125767624	—	—	—	X	
15	CAROLINA ACEVEDO	3154787616	+	—	—	—	
16	DIANA PATRICIA RUIZ GRISALES	39449918	—	—	—	—	
17	ROSA IDALIA HINCAPIE SANCHEZ	3225346974	—	—	—	—	
18	OCTAVIO ALVARO LONDOÑO	3113738676	—	—	—	+	
19	HERNANDO OCAMPO	3225346974	—	—	+	—	
20	MARIA DE LAS MERCEDEZ ATEHORTUA	3127101212	—	+	—	—	
21	CARMEN ROSA MONSALVE	3183151956	—	—	—	—	
22	MILENA SALAZAR	3013883870	—	—	—	—	
23	GLADYS CHAVERRA VALENCIA	3136229257	—	—	—	—	
24	ALBA ADIELA ECHEVERRY	3196092168	—	—	—	—	
25	LILIANA HERNANDEZ	3145883453	+	—	+	X	
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Rosa Idalia H.S. FECHA: 06-05-2024 TELEFONO: 3225346974 DURACION SESION: 60 min
 COORDINADOR: Rosa Idalia H.S. FECHA: 13-05-2024 TELEFONO: 3225346974 DURACION SESION: 60 min
 COORDINADOR: Rosa Idalia H.S. FECHA: 20-05-2024 TELEFONO: 3225346974 DURACION SESION: 60 min
 COORDINADOR: Rosa Idalia H.S. FECHA: 27-05-2024 TELEFONO: 3225346974 DURACION SESION: 60 min
 COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION: _____
 COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION: _____

ADULTO MAYOR



Grupo	EL SANGO		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			07	14	21		
1	CARMEN ELIZA RENDÓN	3014289427	✓	✓	✓		
2	LIBIA QUINTERO LOPÉZ	3014289427	✓	✓	✓		
3	OLGA LUCIA RENDÓN QUINTERO	3173522920	✓	✓	✓		
4	MARIA TRINIDAD GARCIA	3117030304	✓	✓	✓		
5	LUCELLY SALDARRIAGA	3233220509	✓	x	X		
6	LUZ MARINA GALLEG0	3012132416	✓	✓	✓		
7	MARIA LUISA HERNANDEZ	3206201061	x	✓	✓		
8	AURA ELIZA HERNANDEZ	3232812022	✓	✓	✓		
9	MONICA MARIN	3004203323	x	✓	✓		
10	MARIA ELENA ZAPATA	3127190316	✓	x	✓		
11	MARTHA EDILMA VELASQUEZ	3242561311	✓	✓	✓		
12	BEATRIZ FRANCO DUQUE	3215402290	✓	✓	✓		
13	YANETH ESTRADA	3145645280	✓	✓	✓		
14	BONIFACIO MOLINA	3125224999	x	✓	✓		
15	GLORIA ELENA CARDONA	3104925639	✓	✓	✓		
16	ANGELA MARIA CHAVERRA	3194513429	✓	✓	✓		
17	DORA LUZ ESPINOSA	3247103114	✓	x	✓		
18	SEBASTIAN GALLEG0	3247103114	✓	✓	✓		
19	FLOR OLIVEROS	3234743054	✓	✓	X		
20	LIBIA GALLEG0	3104071359	✓	✓	✓		
21	ADHELMO PENAGOS	3194464811	✓	✓	✓		
22	LUCRECIA CALLE	3043723169	x	✓	✓		
23	ANA OLIVA OSPINA	3012132416	✓	✓	✓		
24	OFELIA RIVERA VALENCIA	3146934166	✓	✓	✓		
25	CARMEN EMILIA OSPINA	3127588486	✓	x	✓		
26	ELSY JARAMILLO	3117766614	✓	✓	✓		
27	BLANCA NUBIA USUGA	3206908976	x	✓	X		
28	GLORIA EUGENIA MONSALVE	3014648769	x	✓	X		
29	ADRIANA MUÑOZ	3128933804	✓	x	X		
30	ISABEL CRISTINA OCHOA	3126014123	✓	✓	X		

ADULTO MAYOR



Grupo	SANGO		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			07	14	21		
31	ADELA OSORIO	3112967530	✓	✓	✓		
32	HUMBERTO SUAZA	3014440407	✓	✓	✓		
33	MARTHA INES GUTIERREZ	3013313408	x	✓	✓		
34	LUZ AMANDA MONSLAVE	3122603417	✓	✓	✓		
35	MONICA MEJIA	3207075929	✓	x	✓		
36	LUZ OLIVA JIMENEZ	3122603417	✓	✓	✓		
37	CARLOS HUMBERTO ALZATE	3146798148	✓	✓	✓		
38	ROSMIRA VANEGAS	3146798148	x	✓	x		
39	BLANCA EUGENIA GONZALEZ	3007057875	✓	✓	x		
40	NEIDY AGUDELO	3206201061	✓	✓	✓		
41	MARTHA LUCIA MEDINA	3196302382	✓	✓	x		
42	LUZ ELEN GARCIA	3140903101	✓	✓	✓		
43	MARTHA CECILIA HERNANDEZ	3042868560	x	✓	x		
44	TERESA DE JESUS MURIEL	3148320949	✓	✓	✓		
45	MARIA TERESA GALLEG0	3148320949	✓	✓	✓		
46	LILIAN MARITZA RODRIGUEZ	3112498260	✓	x	x		
47	MARIA DOLORES VARGAS	3112498262	✓	✓	x		
48	NUBIA ZAPATA	3127181736	✓	✓	x		
49	PATRICIA PEREA	3007807460	x	✓	x		
50	MARIA HERMINIA JARAMILLO	3127063166	✓	✓	✓		
51	LUZ ANGELA ZAPATA	3116279887	✓	✓	✓		
52	GLORIA ELENA OSPINA	3206201061	✓	x	x		
53	MARGARITA ZAPATA	3106175646	✓	✓	✓		
54	MARTHA LIGIA HERNANDEZ	3116374757	✓	✓	x		
55	SANDRA RODRIGUEZ	3116374757	✓	✓	x		
56	MARGARITA VALENCIA	3217292364	x	✓	✓		
57	ROSA MARIA GALLEG0	3004200387	✓	✓	✓		
58	CARMEN TULIA HERRERA	3196482236	✓	x	✓		
59	BERNANDO DE JESUS LOPEZ	3016838943	✓	✓	✓		
60	LUZ ESTELLA ROJAS	3174830642	✓	✓	x		

ADULTO MAYOR



Grupo	SANGO		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			07	19	21		
61	MIRIAM FRANCO	3105160127	✓	✓	✓		
62	MARIA DEL SOCORRO CARDONA	3127339124	✓	✓	✓		
63	PATRICIA OSORNO	3194924777	x	✓	✓		
64	EDILIA CAÑAVERAL	3013313402	✓	✓	✓		
65	MIRIAM ALVAREZ	3003861275	✓	x	x		
66	LAURA ROSA OSPINA	6045574812	✓	✓	✓		
67	MARTA ONEIDA ZAPATA	3126350373	✓	✓	x		
68	JAIRO RODRIGO ZAPATA	3004023592	x	✓	✓		
69	LUZ DARY HERNANDEZ	3225753948	✓	✓	✓		
70	FLOR OLIVEROS	3134743054	✓	✓	x		
71	RAQUEL RAMIREZ	3145967004	✓	✓	✓		
72	FABIOLA LOPEZ	3012132416	✓	x	✓		
73	GABRIELA GALLEGO	6043379097	x	✓	✓		
74	LUZ EDILMA HERRERA	3146119555	x	✓	✓		
75	SILVIA ELENA VANEGAS	3113123808	✓	✓	x		
76	Marleni Muriaca	3234847774	✓	✓	✓		
77	Alba nora GOMEZ	3192741050	✓	x	✓		
78	CELINA ATEHORTUA	3148487043	✓	✓	✓		
79	BEATRIZ RUA	3148320749	✓	✓	✓		
80	YATHE ESTRADA	3145625280	x	✓	✓		
81	SEBASTIAN GARCIA	3012132416			✓		
82							
83							
84							
85							
86							
87							
88							
89							
90							

COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 07-05-2024 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 19-05-2024 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 21-05-2024 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 60 min

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

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

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

ADULTO MAYOR



Grupo	MEJÍA		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA :				
			08	15	22		
1	BERTADELA GALLEGO MONSALVE	3108371813	/	-	-		
2	ANGELA MARIA YEPEZ	3128015787	/	-	-		
3	DIOSELINA GALLEGO MONSALVE	3216157659	/	+	-		
4	MARIA TERESA HERRERA YEPEZ	3114169480	/	-	-		
5	GLORIA ELENA SALAZAR	3114169480	✓	-	-		
6	EDELMIRA GALLEGO	3122503103	/	✓	-		
7	YULI VANESA LOPEZ	3218242608	/	-	-		
8	LUZ EDIMA LOPEZ	3122146430	/	-	-		
9	ROSA ILDA YEPEZ	3116511752	x	-	-		
10	DIANA LUCIA GARCIA GALLEGO	3114960831	/	✓	x		
11	TRINIDAD CARDONA	3206891253	/	-	-		
12	LEIDY JOHANA GALLEGO	3127040948	/	-	-		
13	LUZ DARY MONSALVE BETANCUR	3045629968	x	-	-		
14	SOCORRO BETANCUR	3225456680	/	+	-		
15	SONIA AMPARO MUÑOZ	3128296916	/	-	-		
16	LILIANA PATRICIA OCHOA	3137686794	/	-	-		
17	MARLENY RIVERA	3207162048	x	-	-		
18	ANGIE LORENA RUA	3217272329	x	-	-		
19	SANDRA PATRICIA	3148868276	/	✓	✓		
20	BLANCA MONSALVE	3212160449	/	✓	x		
21	MAGDALENA RIVERA	3117409973	/	-	-		
22	LICINIA YEPEZ	3148185842	/	-	-		
23	BLANCA ROCIO OCHOA	3206678943	x	-	-		
24	ANA CECILIA GALLEGO	3146103712	/	✓	✓		
25	ANA MELISA RUA	3106844186	/	+	✓		
26	ROSALBA GARCIA	3146790378	/	✓	✓		
27	AURA LUZ YEPEZ	3194144862	x	-	-		
28	MARIA EUCARIS ARBOLEDA	3024326563	x	✓	✓		
29	GABRIELA RIVERA	3106844186	/	-	-		
30	FABIOLA GALLEGO	3243120721	/	-	+		

ADULTO MAYOR



Grupo	MEJÍA		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			08	15	22		
1	NELLY AMPARO GALLEGO	3207640143	x	—	✓		
2	ALEJANDRA CASTRO	3134211565	x	✓	✓		
3	Rosalba Piedrahíta	3002359955	—	—	—		
4	Elsa Maria Arboleda	3117991678	—	x	✓		
5	Maria Ana Herrera	3117491678	—	—	—		
6	Marta Lilia Gallego	3114169480	—	✓	x		
7	Beatrix Espinosa	3196254721	—	—	x		
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar FECHA: 08-05-2024 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION: 60 mn
 COORDINADOR: Gloria Elena Salazar FECHA: 15-05-2024 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION: 60 mn
 COORDINADOR: Gloria Elena Salazar FECHA: 22-05-2024 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION: 60 mn
 COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION: _____

ADULTO MAYOR



Grupo	GARRIDO		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			03	10	17	24	
1	ANA JULIA ESTRADA	3147422485	✓	✓	✓	✓	
2	MARTA NERY GONZALEZ	3127225362	✓	✓	✓	✓	
3	ROSMIRA DE JESUS FORONDA	3127907800	✓	x	✓	✓	
4	ALEYDA CASTRILLON MONSALVE	3218538642	x	✓	✓	x	
5	MARIA CENEIDA GOMEZ	3218448574	✓	✓	✓	✓	
6	ADELA ROJAS YEPEZ	5797114	✓	✓	✓	✓	
7	ESTER JULIA FLOREZ	3116077766	✓	✓	✓	✓	
8	MARIA NAZARETH VALLEJO	3114222244	✓	x	x	✓	
9	GABRIELA ARBELAEZ	3018944	✓	✓	✓	✓	
10	TERESA CASTAÑO	2919182	✓	✓	✓	✓	
11	AMPARO QUINTERO	3206636344	x	✓	✓	x	
12	MARIA NELLY MEJIA	3232973863	✓	✓	✓	✓	
13	BLANCA ARBELAEZ CASTRO	3235089144	✓	x	✓	✓	
14	LUZ MIRIAM NOREÑA	3217335807	x	✓	✓	✓	
15	ROSALBA ROJAS	3005607118	✓	✓	x	✓	
16	ASTRID GALLEG0	3217198942	✓	x	✓	✓	
17	LINA BOTERO	3104523897	x	✓	✓	✓	
18	BEATRIZ GARZON	3207728210	✓	✓	✓	x	
19	LIUZ MARINA RENDON	3054657397	✓	✓	✓	✓	
20	LUZ ELENA RENDON	3117873694	x	✓	✓	✓	
21	LUZ MARINA PAREJA	3122017088	✓	✓	✓	✓	
22	VIRGELINA GOMEZ	3197888978	x	✓	✓	x	
23	CARMEN PATRICIA GONZALEZ	3146753152	✓	✓	✓	✓	
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Rosalba Rojas FECHA: 03-05-2024 TELEFONO: 3005607118 DURACION SESION: 60 mn
 COORDINADOR: Rosalba Rojas FECHA: 10-05-2024 TELEFONO: 3005607118 DURACION SESION: 60 mn
 COORDINADOR: Rosalba Rojas FECHA: 17-05-2024 TELEFONO: 3005607118 DURACION SESION: 60 mn
 COORDINADOR: Rosalba Rojas FECHA: 24-05-2024 TELEFONO: 3005607118 DURACION SESION: 60 mn
 COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION: _____
 COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION: _____

AEROBICOS RURALES



Grupo	COLORADO		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			06	27			
1	SANDRA PATRICIA RUA	3206599566	✓	✓			
2	LUZ AMPARO ORTIZ	3137235525	✓	✓			
3	LINDSAY CASTAÑO ORTIZ	314727901	✓	✓			
4	MARITZA CALDERON	3232876103	✓	✓			
5	MARIA DEL PILAR ACEVEDO GOMEZ	3003460802	✗	✓			
6	NEILA HERRERA	3015012882	✓	✓			
7	ALBA ORTIZ	3116222727	✓	✗			
8	CAROLINA ORTIZ ALVAREZ	3136670436	✓	✓			
9	ANA MARIA BARCENAS	3234355014	✓	✓			
10	LEIDY AGUDELO	3125531881	✓	✓			
11	DIANA ORTIZ	3136174335	✗	✓			
12	MARIA ALEJANDRA PELAEZ	3126413343	✓	✓			
13	PAOLA CARDONA	3147604745	✓	✗			
14	ANGIE HERRERA	3223785705	✓	✓			
15	ALEJANDRA CASTAÑO	3232511534	✓	✓			
16	JULIETA RUA	3117806473	✓	✓			
17	ALEJANDRA IRAL	3117806473	✓	✓			
18	LILIANA CARDONA	3046513400	✗	✓			
19	KELLY HERRERA	3217231822	✓	✓			
20	MARIA ROCIO RUIZ	3226073186	✓	✓			
21	PATRICIA LONDOÑO	3208351941	✓	✓			
22	BERNARDA HERRERA	3136979269	✓	✗			
23	ANDREA LONDOÑO HERRERA	3206798364	✓	✓			
24	LILIA ORTIZ ORTIZ	3226073186	✓	✓			
25	MARIBEL HERRERA	3106210881	✗	✓			
26	ESTEBAN LONDOÑO	3015012882	✓	✓			
27	NANCY BUSTAMANTE	3147598081	✓	✗			
28	MÓNICA OROZCO	3145392066	✓	✓			
29	GLADYS HERRERA	321843087	✓	✓			
30	CIELO MONTOYA	3193313076	✓	✓			

AEROBICOS RURALES



Grupo	COLORADO		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
31	YAMILE QUINTERO	3104118973	06 ✓	27 ✓			
32	LEIDY YURANI HERRERA	3007178149	✓	✓			
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							

COORDINADOR: Neila Herrera FECHA: 06-05-2024 TELEFONO: 3015012882 DURACION SESION 60 mn

COORDINADOR: Neila Herrera FECHA: 27-05-2024 TELEFONO: 3015012882 DURACION SESION 60 mn

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

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

AEROBICOS RURALES



Grupo	CHAPARRAL		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
1	LUZ MARLENY PATIÑO	3165524765	06 ✓	27 ✓			
2	YULIANA HENAO ESPINOSA	3113892537	✓	✓			
3	ANA ELVIA ESPINOSA	3206442434	✓	✓			
4	MARY RESTREPO	3206657129	+	✓			
5	MARTA PULGARIN	3146151602	✓	✓			
6	LEDIS ORTIZ	3154040704	✓	✓			
7	KARINA MESA	3105222650	✓	x			
8	EMILSE ZAPATA	3045798870	✓	✓			
9	CARLOS SANTA	3122164650	✓	✓			
10	GLORIA STELLA	3122066446	+	✓			
11	ASTRID MARIN	3106653405	✓	x			
12	SANDRA SANCHEZ	3104702801	✓	✓			
13	LUZ MARY MONTOYA	3113680414	✓	✓			
14	DIANA MONTOYA	3142626949	✓	✓			
15	NELSON MONTOYA	3113680431	✓	✓			
16	MARTA DOLLY MONTOYA	3148663414	+	✓			
17	CIELO LONDOÑO	3005305403	✓	✓			
18	LESLIE AGUDELO MUÑOZ	3045419611	✓	✓			
19	LUZ DARY ALVAREZ ROLDAN	3228906241	✓	+			
20	GLORIA MONTOYA	3147274440	✓	✓			
21	ELIANA BUITRAGO	3148330331	✓	✓			
22	DARY GRANADO	3147594736	✓	x			
23	URIEL MONTOYA	3045404389	✓	✓			
24	BEATRIZ MONTOYA	3113841331	✓	✓			
25	MARIBEL MONTOYA	3206303152	✓	+			
26	ADREA ORREGO	3215370357	✓	✓			
27	GLORIA ORTIZ	3217669404	✓	✓			
28	ADRES HURTADO	3127073110	+	✓			
29	MIRELLA MONTOYA	3107331931	✓	✓			
30	MARIA LUCERO MONTOYA	3128707884	✓	✓			

SECTOR DE LA ACTIVIDAD FISICA
AEROBICOS RURALES



Grupo	CHAPARRAL		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
31	RUBI QUINTERO	3136136609	06	27			
32	NIDIA GALEANO	3195439414	✓	✓			
33			x	✓			
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							

COORDINADOR: Yoliana Hanoë FECHA: 06-05-2024 TELEFONO: 3113892532 DURACION SESION 60 mn
 COORDINADOR: Yoliana Hanoë FECHA: 27-05-2024 TELEFONO: 3113892532 DURACION SESION 60 mn
 COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____
 COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

AEROBICOS RURALES



Grupo	JUAN XXIII		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			08	15			
1	CAROLINA ORTIZ	3042146386	✓	✓			
2	MARYSOL HENAO	3137485390	—	—			
3	GLORIA LUCIA ORTIZ	3233463379	x	—			
4	MARIA DEL SOCORRO BERRIO	3197062944	—	—			
5	CIELO LONDOÑO	3005305453	—	x			
6	PAULINA ESCOBAR	3146786823	—	—			
7	ADRIANA ORTIZ	3232016579	—	—			
8	LILIANA SEPULVEDA	3206364772	—	x			
9	CATALINA GARCIA	3136185426	—	—			
10	YOHANA ANDREA FLOREZ	3005979267	—	—			
11	MARGARITA JARAMILLO	3104544115	—	—			
12	TERESA ORTIZ	3206428058	x	—			
13	ISMENIA HENAO	3117899868	—	—			
14	ALBA HENAO BEDOYA	3146121412	—	—			
15	MERY JARAMILLO	3113371849	—	—			
16	ORFA INES LOPEZ	3128539110	x	—			
17	CRISTINA MONTAÑO	3136958643	—	—			
18	UWADYS LOBO	3112217218	—	x			
19	ALBA RUTH JARAMILLO	3116716520	—	—			
20	SANDRA ORTIZ	3218854000	—	—			
21	MARIA ROSALBA ORTIZ	3235122320	—	—			
22	EDITH GIL	3137485390	x	—			
23	MONICA ORTIZ	3103969575	—	—			
24	ISABELLA LOAIZA	3125002620	—	x			
25	DEVORA HENAO	3136628693	—	—			
26	CIELO JARAMILLO	3147612197	—	—			
27	CLAUDIA PATRICIA ORTIZ	3147531361	x	—			
28	YESSIKA VICUÑA	3022330596	—	—			
29	CLAUDIA ROJAS	3217223762	x	—			
30	ERIKA RIVERA SANTA	3015337953	—	—			

AEROBICOS RURALES



Grupo	JUAN XXIII		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			08	15			
31	PAULA RIVERA SANTA	3192780247	—	—			
32	ROSMIRA SANTA	3059006056	x	—			
33	KELLY YULIANA	3113260629	—	—			
34	WENDY ORTIZ	3127962558	x	—			
35	LILIA ORTIZ	3125207785	—	x			
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							

COORDINADOR: Alba Restrepo FECHA: 08-05-2024 TELEFONO: 311 671 6520 DURACION SESION: 60 mn

COORDINADOR: Alba Restrepo FECHA: 15-05-2024 TELEFONO: 311 671 6520 DURACION SESION: 60 mn

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

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

AEROBICOS RURALES



Grupo	BERRACAL		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			08	15			
1	ELIANA OSPINA	3225854368	✓	✓			
2	SONIA VALENCIA	3117797885	✓	✓			
3	YANETH CARDONA	3146198242	✓	✓			
4	MARCELA GARCIA	3505478003	✓	✓			
5	ALEXANDRA MORALES	3175472068	✓	✗			
6	CLAUDIA ELENA CARDONA	3148750505	✓	✓			
7	MARIA LILIA MONTOYA	3127341912	✓	✓			
8	IRMA CARDONA QUINTANA	3136905140	✗	✓			
9	YENY HERRERA	3244403133	✓	✓			
10	YAMILIE DAZA	3112790112	✓	✓			
11	NARCY RAMIREZ	3206080874	✓	✓			
12	ISABEL RAMIREZ	3015348758	✓	✗			
13	MARIA CAMILA HENAO OSPINA	3136292241	✓	✓			
14	ESMERALDA CARDONA	3113043365	✓	✓			
15	NIDIA OSPINA	3127305943	✓	✗			
16	MÓNICA CARDONA	3022788120	✓	✓			
17	ESTELA LONDOÑO	3147427045	✓	✓			
18	EMILCE ARELYS CANO	3117488223	✗	✓			
19	YEIMY VANESA SANCHEZ	3136231191	✓	✓			
20	XIOMARA GOMÉZ	3135639291	✓	✓			
21	MANUELA LONDOÑO	3146871535	✗	✓			
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Maria Lilia Montoya FECHA: 08-05-2024 TELEFONO: 3127341912 DURACION SESION 60 mn
 COORDINADOR: Maria Lilia Montoya FECHA: 15-05-2024 TELEFONO: 3127341912 DURACION SESION 60 mn
 COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____
 COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION _____

AEROBICOS URBANOS



Grupo	AERÓBIICOS NOCTURNOS		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			06	14	16		
1	BEATRIZ ELENA GOMEZ	3002622588	✓	✓	✓		
2	JANETH ASTRID OCHOA	3146466629	✓	✓	✓		
3	GLORIA MARIA OCHOA	3226566131	✓	✓	✓		
4	ANA GONZALEZ	3004458503	✓	x	✓		
5	SORELLY MORALES PULGARIN	3148232776	✓	✓	x		
6	NUBIA CARDONA	3113936408	x	✓	✓		
7	ANA LUZ CARDENAS MENDOZA	3216490295	✓	✓	✓		
8	MARTA CARMONA	6045516477	✓	x	✓		
9	BLANCA DUQUE	6045516477	✓	✓	✓		
10	GLORIA GALLO GALLO	3147468355	x	✓	✓		
11	JUDY MAJO	3206873908	✓	✓	✓		
12	MARGARITA OCHOA	6045741815	✓	✓	x		
13	ASTRID GALLEGO	3128015236	✓	✓	✓		
14	YAMILE VASQUEZ	3008401416	✓	✓	✓		
15	LUIS GERMAN CALLE	3147990525	✓	✓	x		
16	PABLO RUEDA DIAZ	3005193452	✓	✓	✓		
17	BRYAN STIVEN MOLINA	3105179961	x	✓	✓		
18	SINDRIS HAIOTT	3232972327	✓	x	✓		
19	PATRICIA RIOS RIOS	3104558280	✓	✓	✓		
20	LINA PATRICIA OSPINA	3002856859	✓	✓	✓		
21	MARLENY GONZALEZ	3125875109	✓	✓	✓		
22	PATRICIA OCHOA	6044232585	x	✓	✓		
23	ELIANA SANCHEZ	3107287582	✓	✓	x		
24	LEIDY ORTIZ	3105910427	✓	✓	✓		
25	IRENE DUQUE	3116428856	✓	✓	✓		
26	ANA CECILIA ORTIZ	3213312351	✓	x	✓		
27	JUAN CARLOS SANCHEZ	3157201613	✓	✓	✓		
28	OSCAR MARTINEZ	3193659136	✓	x	✓		
29	ELIANA MARCELA CARVAJAL	3107022183	✓	✓	x		
30	STELLA ARTEAGA	3148887476	✓	✓	✓		

AEROBICOS URBANOS



Grupo	AERÓBIICOS NOCTURNOS		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
31	MELANY ZAPATA PATIÑO	3127984234	06 ✓	14 ✓	16 ✓		
32	LUZ MARINA CASAFUS	3002474783	+	✓	✓		
33	PAOLA RAMIREZ	3217204127	✓	+	✓		
34	GLORIA GONZALEZ	3217536662	✓	✓	+		
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							

COORDINADOR: [Signature] FECHA: 06-05-2024 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 mn

COORDINADOR: [Signature] FECHA: 14-05-2024 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 mn

COORDINADOR: [Signature] FECHA: 16-05-2024 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 mn

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

AEROBICOS URBANOS



Grupo	CANDELARIA		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			03	10	17		
1	MARIA PAOLA OTALVARO	3114680514	✓	✓	✓		
2	ALVARO CARDONA	3103100222	✓	✓	✓		
3	GILMA OCHOA	3114680514	✓	✓	✓		
4	LUISA LOPEZ	3126207415	✗	✓	✓		
5	DORIS GIL	3106428234	✓	✓	✗		
6	ESTEBAN CARDONA	3207799514	✓	✓	✓		
7	ISABELA OTALVARO	3114680514	✓	✗	✓		
8	CLAUDIA GONZALEZ VILLA	3192179514	✓	✓	✓		
9	JAIME GALLEG0	3127998827	✗	✓	✓		
10	NOHELIA GARCIA	3015674123	✓	✓	✗		
11	JUAN DAVID GALLEG0	3058946410	✓	✓	✓		
12	JORGE RIVERA	3192360264	✓	✗	✓		
13	OLGA LUCIA GALLEG0	3206218526	✓	✗	✓		
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR:  FECHA: 03-05-2024 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 mn

COORDINADOR:  FECHA: 10-05-2024 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 mn

COORDINADOR:  FECHA: 17-05-2024 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 mn

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

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

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

[illegible]

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FÍSICA	Aeróbicos rurales y urbanos	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA

LUGAR	OBJETIVOS
Chaparral Colorado Juan xxiii Berracal Mejía Candelaria	CONCEPTUAL: PROCEDIMENTAL: Permitir a los usuarios realizar actividad física por medio de actividades musicalizadas con el objetivo de tener una buena coordinación, resistencia y fuerza. Saliendo un poco de la rutina realizando actividad musicalizada. ACTITUDINAL:
CONTENIDO TEMÁTICO	
Clases musicalizadas.	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
MAYO	10 MINUTOS	Momento inicial: se inicia la sesión de clase con un saludo, se hace un diagnóstico de las personas que tienes dolores para hacer adaptaciones a los ejercicios. Se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase	Mando directo

	40 minutos	<p>Momento central: : la clase musicalizada es aeróbicos, se inicia con calentamiento (movimiento articular) se inicia desde el cuello hasta los pies con música acorde (electrónica o reggaetón suave)</p>  <p>Para el centro de la clase musicalizada se trabaja un ritmo medio alto, por intervalos de tiempo se sube la intensidad y así mismo se baja moderadamente, se trabajan los siguientes géneros: salsa, merengue, porro, salsa choke, bachata, cumbia, samba, paso doble y dancehall.</p> <p>También se trabaja gimnasia aeróbica que consiste en realizar un corto esquema coreográfico a ritmo de aeróbicos a un nivel medio.</p>	Mando directo

	5 minutos	<p><u>Momento final (vuelta a la calma)</u></p> <p>En este momento se lleva al grupo a equilibrar su sistema cardiaco y su sistema nervioso central, se realizan respiraciones profundas, estiramientos de relajación e hidratación final..</p>	Mando directo
OBSERVACIONES			
<p>Momento inicial:</p> <p>Momento central los usuarios muy contentos con la clase realizada.</p> <p>Momento final</p>			
<p>Asociadas a lo conceptual:</p> <p>Asociadas a lo procedimental:. se realizan adaptaciones a los usuarios que no puedan realizar ciertos ejercicios</p> <p>Asociadas a lo actitudinal:</p>			
MATERIALES - IMPLEMENTOS			
bafle			

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad física	Personas mayores	Laura Marcela Parra Espinosa

LUGAR	OBJETIVOS
Porvenir Sango Mejía Garrido	CONCEPTUAL: Identificar el termino de actividades musicalizadas mediante la realización de rumba aeróbica PROCEDIMENTAL: Promover la activación física y motora y los estilos de vida saludables por medio de actividades musicalizadas ACTITUDINAL: reconocer la actitud frente a las actividades relacionadas a las actividades musicalizadas:
CONTENIDO TEMÁTICO	
Actividades musicalizadas	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Mayo de 2024 3	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. Se hace llamado de asistencia. Se dan las instrucciones de la actividad a realizar Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la	Mando directo

6		sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos)	
7			
8			
	40 minutos	<p><u>Momento central</u></p> <p>Parte central rumba aeróbica</p> <p>Música</p> <ul style="list-style-type: none"> - Electrónica - Porro - Merengue - Electrónica - Salsa - Porro - Cumbia - Rock and roll 	Mando directo

		<ul style="list-style-type: none"> - Bachata - Porro - Merengue - Música relajante <p>Trabajo a una intensidad del 75% enfocado en la coordinación y resistencia general</p> 	
	10 minutos	<p><u>Momento final (vuelta a la calma)</u></p> <p>Se evalúa la sesión de clase y a terminar la actividad.</p> 	Mando directo

OBSERVACIONES	
Momento inicial: Momento central: Momento final:	
Asociadas a lo conceptual Asociadas a lo procedimental: Asociadas a lo actitudinal: Muestran buena actitud en el desarrollo de las sesiones	
MATERIALES - IMPLEMENTOS	
Bafle.	
LUGAR	OBJETIVOS
Porvenir Sango Mejía Garrido	CONCEPTUAL: Identificar el término de fuerza mediante la realización de ejercicios de fuerza de tren superior e inferior con pequeños elementos para adaptación física. PROCEDIMENTAL: Promover la activación física y motora y los estilos de vida saludables por medio de actividades de fuerza con pequeños elementos ACTITUDINAL: reconocer la actitud frente a las actividades relacionadas a la fuerza
CONTENIDO TEMÁTICO	
Circuito de ejercicios con elementos	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Mayo		<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. Se hace llamado de asistencia.	Mando directo

10	10 minutos	Se dan las instrucciones para la actividad.	
13		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)	
14			
15			
	40 minutos	<p><u>Momento central</u></p> <p>Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en actividad de resistencia aeróbica con ejercicios de fuerza con pequeños elementos.</p> <p>Se forman equipos del mismo número de integrantes cada uno estará en una estación:</p> <p>Ejercicio N°1:</p>	Mando directo

		<p>Abducción de cadera con banda elástica sostenida en silla</p> <p>Ejercicio N°2:</p> <p>Patada de glúteo con banda elástica paradas sostenidas en silla o pared</p> <p>Ejercicio N°3:</p> <p>Curl de bíceps con mancuernas</p> <p>Ejercicio N°4:</p> <p>Vuelos laterales con mancuernas</p> <p>Ejercicio N°5:</p> <p>Desplazamientos laterales con banda</p> <p>Ejercicio N°6:</p> <p>Vuelos frontales con mancuernas</p> 	
--	--	---	--

		Se realizan series de 1 minuto de trabajo a intensidad baja o moderada, con 1 minuto de descanso entre cada ejercicio y serie	
	10 minutos	<p><u>Momento final (vuelta a la calma)</u></p> <p>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</p> 	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial:			
Momento central:			
Momento final:			
Asociadas a lo conceptual:			
Asociadas a lo procedimental:			
Asociadas a lo actitudinal:			
MATERIALES - IMPLEMENTOS			
Sillas, mancuernas y bandas elásticas			

LUGAR	OBJETIVOS
Porvenir Sango Mejía Garrido	CONCEPTUAL: Identificar las emociones y estado de salud mental mediante la creatividad PROCEDIMENTAL: Ejercitar la motricidad de las articulaciones por medio de actividades manuales ACTITUDINAL: Reconocer por medio de los dibujos y en la forma de pintar las emociones y estimular.
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ejercicio mental y creativo	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Mayo 17	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.	Mando directo
20			
21		Se dan las instrucciones de la actividad a realizar.	
22			

19			
	40 minutos	<u>Momento central</u> Cada usuario debera llevar colores para realizar el trabajo creativo de pintar mandalas. Dibujos con bajo grado de dificultad. Es un trabajo individual, cada persona lo pinta de los colores que guste, sitve para trabajar sus emociones y estado de animo, al final procedemos a mirar los significados de los colores y asi indentificar lo buebos y malo en cada uno de ellos.	Mando directo
	10 minutos	<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación.	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial: Momento central: la población muy contenta por la actividad y piden seguirlo realizando más de seguido			
Asociadas a lo conceptual Asociadas a lo procedimental: Asociadas a lo actitudinal:			
MATERIALES - IMPLEMENTOS			

Colores y hojas con dibujos.

LUGAR	OBJETIVOS
Porvenir Sango Mejía Garrido	CONCEPTUAL: PROCEDIMENTAL: Promover la activación física y motora y los estilos de vida saludables por medio de ejercicios de coordinación y resistencia ACTITUDINAL: rec
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ejercicios de fuerza con desplazamiento.	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Mayo 24 27 28	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. Se hace llamado de asistencia. Se dan las instrucciones para la actividad. 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)	Mando directo



40 minutos

Momento central

Para realizar el calentamiento y adaptación a la resistencia, realizamos 5 minutos caminando alrededor de la cancha deportiva e irle aumentando un poco la velocidad en cada vuelta.

- Levantamiento de rodillas a pecho
- Trote suave mientras realiza flexión y extensión de codo y hombro
- Sentadilla con toque de talón (trabajo de coordinación)
- Zancada
- Patada de glúteo
- Patada lateral

Todos estos ejercicios se realizan con desplazamiento trazada en 10 mtrs aprox y 3 repeticiones cada uno.

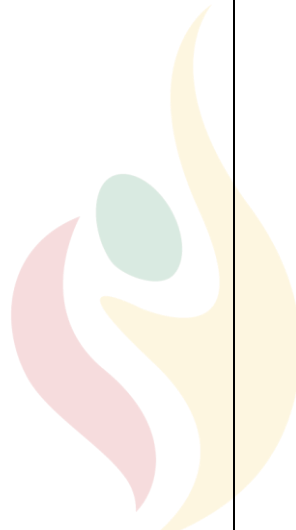
Mando directo

	10 minutos	<p><u>Momento final (vuelta a la calma)</u></p> <p>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</p> 	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial: Momento central:			
Asociadas a lo conceptual Asociadas a lo procedimental: Asociadas a lo actitudinal:			
MATERIALES - IMPLEMENTOS			

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad física	Escuelas rurales: <ul style="list-style-type: none"> - Transición, primero, segundo, tercero y cuarto. 	Laura Marcela Parra Espinosa

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas rurales: <ul style="list-style-type: none"> - Alto de la Virgen - Sango 	CONCEPTUAL: Identificar aspectos generales sobre las habilidades motrices básicas de locomoción mediante la recepción de términos explicados. PROCEDIMENTAL: Identificar las destrezas físicas de los niños del programa De escuelas saludables, en la realización de actividades correspondientes a la locomoción ACTITUDINAL: identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes a las habilidades motrices básicas de locomoción
CONTENIDO TEMÁTICO	
Habilidades motrices básicas (coordinación).	

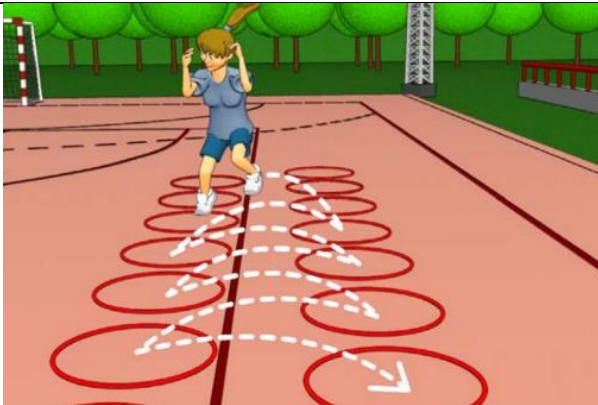
FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Mayo 7	20 minutos	<u>Momento inicial</u> Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, , se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales. Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular y despeamientos. Movilidad articular caudal – cefálica:	Mando directo

		<ul style="list-style-type: none"> - Tobillo - Rodilla - Cadera - Tronco - Hombros <p>Todos ellos teniendo en cuenta los movimientos de cada articulación.</p> <p>Juego pato.... pato ganso</p> <p>Se ubican los estudiantes en una circunferencia sentados, uno de ellos estará por fuera de la misma y deberá tocar la cabeza de sus compañeros diciendo pato, al compañero que le diga ganso deberá parar se perseguirlo hasta atraparlo.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos alumnos dirán pato - Forma de desplazamiento con saltos 	
--	--	--	---



		<p><u>Momento central</u></p> <p>Para la parte central se realiza una explicación teórica sobre las habilidades motrices más enfocadas en la coordinación, para lo cual se les indica que se realizaran preguntas al finalizar para captar un poco más la atención.</p> <p>Actividad #1 Coordinación individual</p> <p>40 minutos</p> <p>Se ubican todo en fila uno al lado del otro, a ejecutar las diferentes acciones designadas, con implementos y sin implementos.</p> <p>Sin implementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jumping jacks - Tijeras - Skipping adelante y atrás - Formar un cuadro con saltos <p>Con implementos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escalera de coordinación - Aros - Plátanos <p>Actividad #2</p> <p>Se ubican por equipos del mismo número de integrantes, el primero de</p>	<p>Mando directo</p> <p>Descubrimiento guiado</p>
--	--	--	---

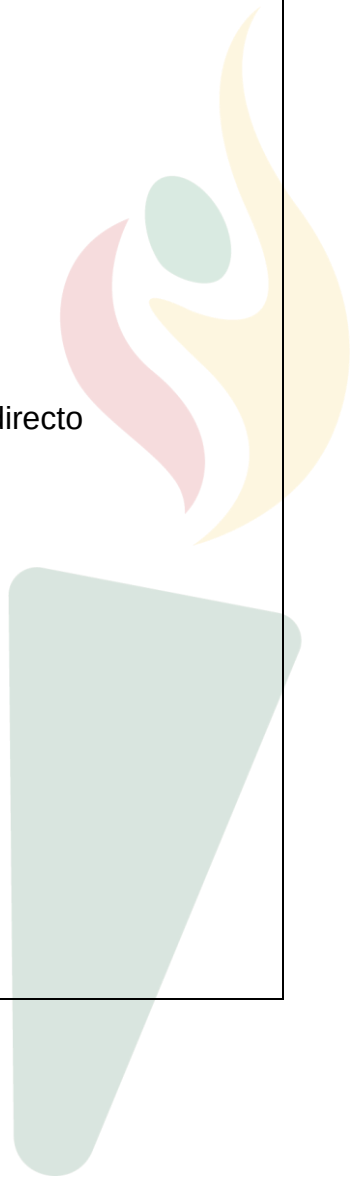
		<p>cada grupo salta sobre sus compañeros que están situados de forma diferentes. Cuando llega al final se coloca en el suelo y el que queda primero se levanta y comienza el recorrido.</p>  <p>Actividad #3</p> <p>Circuito de coordinación</p> <p>Base 1 Aros Saltarlos de diferentes formas</p> <p>Base 2 Escalera Desplazamiento de diferentes formas</p> <p>Base 3 Colchonetas</p>	
--	--	--	--

			
	10 minutos	<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> flexibilidad de miembros superiores a inferiores	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial: Momento central: Momento final:			
Asociadas a lo conceptual: Asociadas a lo procedimental: Asociadas a lo actitudinal:			
MATERIALES - IMPLEMENTOS			

Conos, platillos, aros, sillas

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas rurales: <ul style="list-style-type: none"> - Alto de la Virgen - Sango 	<p>CONCEPTUAL: Identificar aspectos generales sobre las habilidades motrices básicas, reacción mediante la recepción de términos explicados.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Identificar las destrezas físicas de los niños del programa De escuelas saludables, en la realización de actividades correspondientes a la reacción</p> <p>ACTITUDINAL: identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes a las habilidades motrices básicas de reacción.</p>
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ejercicios de reacción. (iniciación atletismo)	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
--------	--------------------	------------------------	--------------

<p>Mayo</p> <p>14</p>	<p>20 minutos</p>	<p><u>Momento inicial</u></p> <p>Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales.</p> <p>Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular y despeamientos.</p> <p>Movilidad articular caudal – cefálica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tobillo - Rodilla - Cadera - Tronco - Hombros <p>Todos ellos teniendo en cuenta los movimientos de cada articulación.</p> <p>Juego gato y ratón</p> <p>Se ubican los estudiantes en una circunferencia, se escogerá un estudiante para que sea el ratón y otro que será el gato, el estudiante que será el gato saldrá de la circunferencia y comenzara el juego deberá tratar de atrapar al ratón y los demás compañeros lo protegerán</p> 	<p>Mando directo</p> 
-------------------------------------	-------------------	--	---

		-	
	40 minutos	<p><u>Momento central</u></p> <p>Para la parte central se realiza una explicación teórica sobre las habilidades motrices más enfocadas en la reacción, para lo cual se les indica que se realizaran preguntas al finalizar para captar un poco más la atención.</p> <p>Actividad #1</p> <p>Se ubican todos los estudiantes en un extremo de la cancha, todos estarán dando la espalda, el profesor lanzara un balón, al escuchar que el balón rebota en el piso, tendrán que salir corriendo y el primer estudiante en atrapar el balón ganan un punto.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ganará el estudiante que más puntos obtenga - No podrá salir antes que el balón rebote - Variar la posición parados sentados acostados 	<p>Mando directo</p> <p>Descubrimiento guiado</p>

Actividad #2

Se ubican todos los estudiantes por parejas, y se ubican uno al frente del otro en el medio de ambos habrá un platillo, el cual deberán atrapar cuando el profesor diga “platillo”, mientras realiza acciones motrices

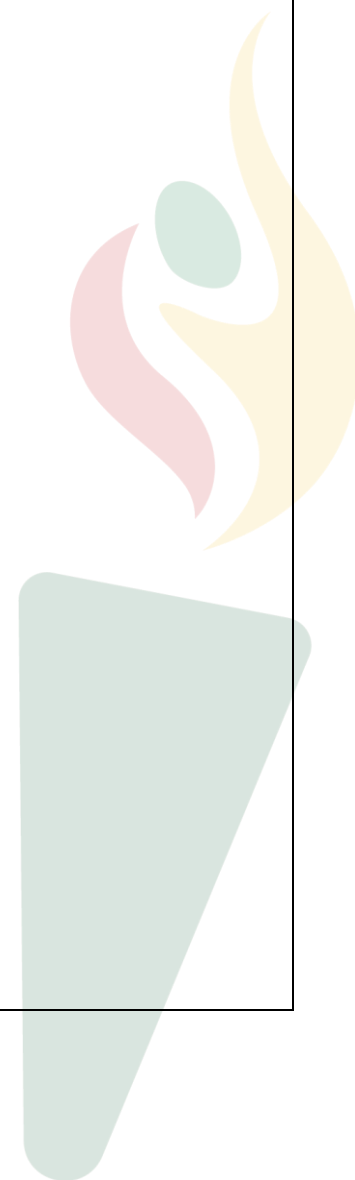
- Tocar partes del cuerpo
- Aplaudir
- Saltar
- Sentarse
- Cambiar de posiciones con sus compañeros



Actividad # 3

Rondo de reacción

Dividimos los estudiantes en grupos de 5-6 jugadores como máximo. Cada grupo formará un círculo, situándose en el centro un alumno con una pelota. EL alumno deberá de decir el nombre de alguno de sus compañeros, y deberá de coger la pelota antes de que se caiga al suelo.



		Cada vez que esto suceda, el jugador que está en el centro del rondo se deberá de sumar un punto, ganando el equipo que menos puntos haya conseguido.	
	10 minutos	<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> flexibilidad de miembros superiores a inferiores	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial: Momento central: Momento final:			
Asociadas a lo conceptual: Asociadas a lo procedimental: Asociadas a lo actitudinal:			
MATERIALES - IMPLEMENTOS			

Conos, platillos, aros, pañuelo, pelotas

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas rurales: <ul style="list-style-type: none"> - Alto de la Virgen - Sango 	<p>CONCEPTUAL: Identificar aspectos generales sobre las habilidades socio motrices mediante la recepción de términos explicados.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Identificar las destrezas físicas de los niños del programa De escuelas saludables, en la realización de actividades correspondientes a a trabajo en equipo y creación</p> <p>ACTITUDINAL: identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes al trabajo en equipo.</p>
CONTENIDO TEMÁTICO	
Iniciación al atletismo	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
21	20 minutos	<p><u>Momento inicial</u></p> <p>Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales.</p> <p>Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular y despeamientos.</p> <p>Movilidad articular caudal – cefálica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tobillo 	Mando directo

		<ul style="list-style-type: none"> - Rodilla - Cadera - Tronco - Hombros <p>Todos ellos teniendo en cuenta los movimientos de cada articulación.</p>	
	40 minutos	<p><u>Momento central</u></p> <p>Rápido cambiando los objetos Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera. El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, entre los dos círculos hay colocado un obstáculo simulando una valla, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.</p> <p>. Gana el equipo que más objetos cambie.</p> <p>Venciendo los obstáculos en ida y vuelta Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera. El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera sobre dos obstáculos, en trayecto que debe de vencerlos en ida y vuelta, el equipo (B) realiza cambio de pelotas el atleta que sale tiene una pelota de voleibol y debe cambiarla por una de baloncesto que esta situada en un circulo, en el recorrido que debe hacer tiene un obstáculo al lateral</p>	<p>Mando directo</p> <p>Descubrimiento guiado</p>

		<p>izquierdo a una distancia de 3 metros de la línea de salida, debe bordear este obstáculo, luego al lateral derecho hay otro obstáculo también a una distancia de 3 metros que bordea también de aquí se dirige al lateral derecho pero al centro, donde se encuentra el círculo de la pelota de baloncesto, cambia las pelotas y regresa lo más rápido posible a donde están sus compañeros de equipo para que salga su próximo compañero, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.</p> <p>Gana el equipo que más pelotas cambie.</p>	
	10 minutos	<p><u>Momento final (vuelta a la calma)</u></p> <p>flexibilidad de miembros superiores a inferiores.</p>	Mando directo

OBSERVACIONES

Momento inicial:

Momento central:

Momento final:

Asociadas a lo conceptual:

Asociadas a lo procedimental:

Asociadas a lo actitudinal:

MATERIALES - IMPLEMENTOS

Conos, platillos, aros, pelotas, pito y cronómetro

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas rurales: <ul style="list-style-type: none"> - Alto de la Virgen - Sango 	<p>CONCEPTUAL: Identificar aspectos generales sobre las habilidades socio motrices mediante la recepción de términos explicados.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Identificar las destrezas físicas de los niños del programa De escuelas saludables, en la realización de actividades correspondientes a a trabajo en equipo y creación</p> <p>ACTITUDINAL: identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes al trabajo en equipo.</p>
CONTENIDO TEMÁTICO	
Iniciación al atletismo	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
28	20 minutos	<p><u>Momento inicial</u></p> <p>Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales.</p> <p>Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular y despeamientos.</p>	Mando directo

Movilidad articular caudal – cefálica:

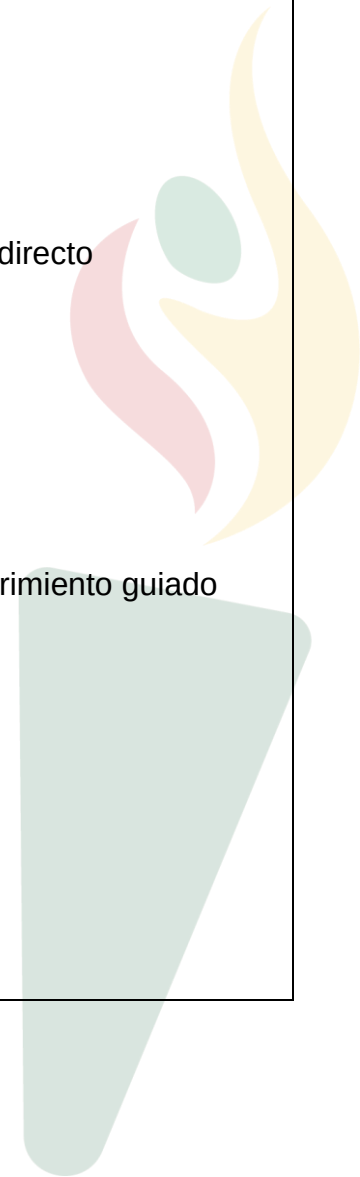
- Tobillo
- Rodilla
- Cadera
- Tronco
- Hombros

Todos ellos teniendo en cuenta los movimientos de cada articulación.

Actividad 1

Ponchao: todos deberán correr por todo el espacio asignado, mientras uno de ellos estará lanzado un pelota y al que lo toque con el mismo, queda ponchao.



	40 minutos	<p><u>Momento central</u></p> <p>Para la parte central se realiza una explicación teórica sobre la técnica en saltos</p> <p>Actividad 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera. El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera de zigzag con obstáculos en trayecto que debe de vencer a la ida, el equipo (B) realiza salto de longitud desde una marca situada a 3 metros de la línea de salida a caer en un colchón gimnástico situado a 2 metros de la marca de despegue, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo de zigzag completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos. <p>Actividad 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera. El equipo (A) realiza salto de altura sobre una altura baja solo de 0,40 metros cayendo en un colchón gimnástico y regresa lo más rápido posible a la línea de salida para que salga su próximo compañero, el equipo B realiza un relevo donde tiene que tocar en dos ocasiones dos puntos señalados en el terreno, primero toca el punto más alejado que está a una distancia de la línea de salida de 7 metros luego regresa al otro punto que está a 5 metros del otro punto y luego de tocar el suelo sale para donde está su otro compañero que está en dirección contraria a la línea de salida de donde él salió, que está a una distancia de 7 metros, para darle la salida a su otro compañero. 	<p>Mando directo</p> <p>Descubrimiento guiado</p> 
--	------------	---	--

	10 minutos	<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> flexibilidad de miembros superiores a inferiores	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial:			
Momento central:			
Momento final:			
Asociadas a lo conceptual:			
Asociadas a lo procedimental:			
Asociadas a lo actitudinal:			
MATERIALES - IMPLEMENTOS			
pito			