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°	6

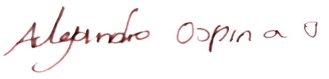
Nombre del Contratista:		Alejandro Ospina Ospina
Número de Cédula		1,035,920,245
Dirección:		Calle 55 # 49 - 17 (301)
Ciudad/Municipio:		Guarne
Número de Teléfono:		3194677369
Email:		alejandroospina0709@gmail.com
Fecha:		31 de Julio de 2024
Acta de Pago:		6
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	Ahorros
	Número	16100011798
Valor Total del Contrato:	$	19,600,000

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
CPS-061-2024 Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotor de actividad física en los programas de: estilos de vida saludables en el programa de personas con enfermedades crónicas y degenerativas, personas mayores y escuelas saludables del municipio de guarne 01 al 31 de julio de 2024	1	$ 2,800,000.00	$ 2,800,000.00

Total	$	2,800,000.00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	56,000.00
Estampilla Prohospital	$	28,000.00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	112,000.00
Valor Neto a Pagar	$	2,604,000.00

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

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



Alejandro Ospina Ospina

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	Enlace Operativo
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2024-07-05, 01:08:03 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	junio de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	junio de 2024
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	71852589
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	755630097
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 391.900
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

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

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

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

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

SuAporte | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2024-07-20, 08:25:31 p. m. **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 71852589

Periodo Cotización 202406 **Periodo Servicio** 202406

PAGADA 2024-07-05 13:09:17.0

I. DATOS DEL APORTANTE

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

II. DATOS DEL AFILIADO

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

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

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

IV.TOTALES

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

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

Medellín, 05 de julio de 2024

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

A continuación relacionamos los datos de confirmación:

Información de la empresa:

Razón Social: ALEJANDRO OSPINA OSPINA

Documento de Identidad: CC 1035920245

Usuario: NATALIA OCHOA

Teléfono: 2996372

Número de Planilla: 71852589

Fecha de Recepción: 05 de julio de 2024

Periodo de Cotización: 2024-06

Información relacionada a Pensiones

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

Información relacionada a Salud

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

Información relacionada a Cajas de Compensación Familiar

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

Información relacionada a Riesgos

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

Total Pagado: $391.900

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

Datos de referencia del contrato					
Contratista:	Alejandro Ospina Ospina	**Objeto del contrato:**	Prestación de servicios de apoyo a la gestión como promotor de actividad física en los programas de: estilos de vida saludables en el programa de personas con enfermedades crónicas y degenerativas, personas mayores y escuelas saludables del municipio de guarne	**No. Del contrato:**	CPS-061-2024
Periodo del informe:	Del 01 al 31 de julio de 2024	**Supervisor del Contrato:**	Edhyn Johan gallego naranjo	**No. Planilla seguridad social**	71852589

Detalle de avance en productos y actividades				
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**Observaciones**
1	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas e Informar a la comunidad acerca de la oferta de servicios, programas y eventos de actividad física y salud.	Realicé el apoyo de manera eficiente al proceso de convocatoria por medio de las redes sociales (WhatsApp, Facebook e Instagram) y mediante la voz a voz informando a la comunidad la variedad en la oferta de los diferentes programas y	Pantallazo	Se realizó la debida promoción de los programas ofertados por la coordinación de actividad física y salud y el instituto tales como participación en desfiles y capacitaciones del personal Inder, participación en juegos oficiales y no oficiales de los deportistas Guarneños, nuevas tendencias (cardio step y cycling), semilleros en los diferentes deportes,

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

2	Acompañar los eventos locales, regionales, nacionales e internacionales que se desarrollen en los que participe en representación del municipio de Guarne, relacionados con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	Para este periodo realice acompañamiento en el encuentro veredal de personas mayores el cual se desarrolló el día miércoles 10 de julio en la escuela rural la Mejía y conto con gran participación de personas mayores tanto de la zona urbana como de la zona rural del municipio, en dicho evento contaron con un espacio de esparcimiento y goce además de una integración. En dicho evento realice acompañamiento activo y logístico.	Fotografía	Realice acompañamiento en los diferentes eventos para los cuales fui solicitado en este periodo, acompañe el encuentro veredal de personas mayores.
3	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña además alimentar la caracterización Inder y del semáforo y caracterizaciones con los usuarios atendidos en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	Realicé registro fotográfico y control de asistencia a las sesiones de actividad física en los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio, en las escuelas saludables de la zona rural y grupo de estilo de vida saludable, para de esta forma garantizar un mejor control en los procesos y tener evidencias	Fotografía Planillas de asistencia	Fotografías en las sesiones de clase y registro de asistencia con firmas de los líderes de los grupos de personas mayores de la zona rural, docentes de las escuelas rurales, además de alimentar caracterización del instituto.

		del desarrollo de las actividades, además de esto se continuo con el ingreso y verificación de usuarios a la caracterización del instituto y el semáforo.		
4	Aplicar de manera adecuada y oportuna los correctivos y estímulos a los participantes de las sesiones que acompaña en el marco de su objeto contractual.	En este periodo aplique los correctivos correspondientes en las situaciones que lo amerita, en tema de actividad física para el adulto mayor se realizan las correcciones posturales, para evitar dolencias, motivación constante durante la sesión y al final se les motiva y felicita para que continúen con la participación activa de las clases y realizando actividad física durante los otros días de la semana. Con el grupo de estilos de vida saludables se realizó corrección de técnica o postura durante la ejecución de las sesiones de actividades física, corrección en la utilización de los aparatos del centro de promoción de la salud, además se les recordó la importancia de	Fotografía	Se realiza oportunamente los correctivos en los diferentes programas y de igual forma se motiva y felicita a los usuarios además de corrección de técnica y posturas para una correcta ejecución de las actividades propuestas, con el fin de que cumplan con su objetivo principal. Nota: con el grupo de estilos de vida, se realiza dialogo constante sobre la utilización del centro de promoción y demás espacios del instituto.

		la puntualidad al momento de iniciar las sesiones e importancia de realizar activación previa antes de realizar el plan de trabajo, además se les motivo a realizar otras actividades físicas diferentes fuera del programa. Con los grupos de escuelas saludables, se realizaron las correcciones generales en las actividades que se realizaron sobre el balonmano, técnica de pases y lanzamientos, además se les motiva a realizar actividad física extra escolar, a los estudiantes más destacados de dicha unidad se les recomendó entrar a los semilleros del instituto.		
5	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo	Realicé un informe de actividades el cual permitirá hacer seguimientos de los programas, actividad física para el adulto mayor, escuelas saludables y estilo de vida saludable, con este conocer el impacto generado en la comunidad y buscar la	Formato informe	Informe de actividades en el cual se plasman las actividades realizadas durante este periodo

		fidelización y masificación de los grupos, además de cumplir con el objetivo de la coordinación, promover estilos y hábitos de vida saludables en la comunidad Guarneña.		
6	Participar en el desarrollo de las jornadas pedagógicas que se programen en la entidad con la finalidad de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos del programa que acompaña.	Durante este periodo participe de las jornadas pedagógicas que se programaron por la coordinación de actividad física en cabeza del coordinador Luis Fernando Montoya, de manera activa, las cuales describo a continuación. - Los días 3,4 y 5 de julio participe en la capacitación sobre primeros auxilios brindada por el SENA, la cual se desarrolló en el auditorio Inder y la cual busco brindar herramientas y conocimientos para la atención de algún evento que lo requiera todo esto con el fin de	Fotografía	Participe activamente de las reuniones y capacitaciones siguiendo las directrices para cada una de ellas, con el fin de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos de los diferentes programas.

		brindar un mejor servicio a la comunidad. - El 11 de julio participe en una capacitación sobre entrenamiento funcional a cargo del promotor Daniel Herrera y con la cual se busca brindar un espacio de promoción de la salud y brindar otro tipo de herramientas al momento de impartir sesiones de entrenamiento funcional, además de esto se realizó reunión general de la coordinación a cargo del coordinador Luis Fernando Montoya. - El 18 de julio participe en una reunión a cargo de Manuel Cárdenas contratista de centro vida, la cual se desarrolló el jueves 18 de julio en centro vida y		

		en la cual se tocaron temas de interés con el trabajo de las personas mayores, planeación de actividades para el mes de agosto en el cual se celebra el día de las personas mayores, además de esto se realizó reunión de coordinación a cargo de Luis Fernando Montoya - El 25 de julio participe de reunión general de coordinación de actividad física a cargo de Luis Fernando Montoya en la cual se tocaron temas de interés de la coordinación, planeación de eventos como súper clase Inder e Inder en tu vereda, además de otros eventos del instituto y puntos generales de cada grupo atendido por el equipo de trabajo.		

7	Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física, en el programa Estilos de Vida Saludable.	Durante este periodo se ejecutaron las sesiones programadas para el subprograma estilos de vida saludable donde se continuo con un reacondicionamiento físico y ganancia de fuerza general y resistencia mediante ejercicios cardiovasculares, dependiendo de las capacidades físicas de cada uno de los usuarios, además de un proceso de fortalecimiento general, con trabajos de fuerza con el propio peso y peso externo. Por medio de circuitos, tabata, y trabajos de musculación los cuales estimulan la fuerza de tren superior, tren inferior y zona core, igualmente se realizó trabajo con los aparatos del centro de promoción de la salud; se les recomienda a los usuarios realizar actividad física por fuera de este grupo. Todos los trabajos realizados se ejecutan teniendo en cuanta las condiciones físicas y fisiológicas de los usuarios.	Fotografía Planillas de asistencia	Sesiones de trabajo cardiovascular, estimulación y desarrollo de la fuerza general utilizando diferentes métodos de entrenamiento. Se realizó adaptación a los ejercicios para las diferentes enfermedades o patologías de los usuarios. Se motiva diariamente a los usuarios para que mantengan un proceso ininterrumpido.

8	Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física, en el programa de actividad física en los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio de Guarne.	Para este periodo se realizó un mejoramiento físico y gimnasia de mantenimiento con los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio Yolombal, Berracal, Juan XXIII y el salado, se realizaron actividades de mejoramiento de las capacidades físicas utilizando diferentes metodologías como lo son los circuitos, tabata, entre otros e implementos como lo son las sillas, las colchonetas y las bandas elásticas, además se realizaron actividades relacionadas a la propiocepción y el equilibrio, también se realizaron actividades musicalizadas, juegos cooperativos y trabajos de fuerza. Se les motiva a la realización de actividad física en otros espacios diferentes al de los grupos.	Fotografía Planillas de asistencia	Periodo de mejoramiento física en las personas mayores, por medio de trabajos de estimulación de la propiocepción y el equilibrio, de fuerza y agilidad adaptada según condiciones físicas. Se realizan variantes para las personas que no pueden realizar los ejercicios y apoyo de grupo a personas que se les dificulta por algún tipo de patología.
9	Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física, en	Para este periodo se realizaron trabajos de desarrollo y potenciación de las habilidades motrices básicas y		Trabajos de desarrollo y potenciación de habilidades motrices básicas y capacidades físicas, además de

	el programa de escuelas saludables.	capacidades físicas en las instituciones educativas rurales, Yolombal, Berracal y Juan XXIII, se realizaron actividades correspondientes al balonmano, enfocado siempre en la promoción de los hábitos de vida saludables, se estimuló los diferentes tipos de pases en el balonmano, el remate, además de actividades de trabajo en equipo y juego global adaptado para el entendimiento del deporte, se motiva a los estudiantes a realizar actividad física extraescolar y a vincularse a los semilleros de balonmano del instituto.	Fotografía	habilidades propias del deporte del balonmano.
10	Apoyo a las actividades que determine la Gerencia, con previa antelación, para el buen funcionamiento y fortalecimiento del Instituto en la atención a los usuarios del INDER – GUARNE.	Para este periodo realice apoyo en el desfile del grito de independencia de Colombia realizado por las calles del municipio de Guarne, con llegada a un acto conmemorativo al parque principal, dicho desfile se llevó a cabo el sábado 20 de Julio.	Fotografía	Acompañamiento a desfile del 20 de julio

11	Acompañar los diferentes eventos que realice el instituto en el área urbana y rural del municipio.	Para este periodo realice acompañamiento en el desfile inaugural de las fiestas patronales de la capilla santa Ana, el cual se desarrolló por las calles del municipio hasta la capilla donde se realizó una eucaristía, este se llevó a cabo el lunes 22 de julio del 2024	Fotografía	Acompañamiento al desfile de la capilla santa Ana
12	Todas las demás inherentes al objeto del contrato.	Para este periodo se realizaron las planeaciones de los diferentes programas los cuales acompaño, los cuales son escuelas saludables, actividad física para el adulto mayor y estilos de vida saludables, con el fin de tener una organización y planeación previa de las actividades a desarrollar	Planeaciones	Planeación de las actividades a desarrollar en cada uno de los programas que acompaño.
Alejandro Ospina Ospina				
Firma de Quien Reporta				
Visto Bueno				**Aprobado**

Fecha:	21/07/2024	**Fecha:**	10/07/2024
Número de Actividad Contractual:	01	**Número de Actividad Contractual:**	02
Lugar:	Redes sociales (Facebook)	**Lugar:**	Centro vida
Actividad	Promoción de información	**Actividad**	Acompañamiento encuentro veredal
			

Fecha:	15/07/2024	**Fecha:**	11/07/2024
Número de Actividad Contractual:	03, 04	**Número de Actividad Contractual:**	06
Lugar:	Estadio municipal	**Lugar:**	Centro de promoción de la salud
Actividad	Corrección de técnica	**Actividad**	Capacitación funcional
			

Fecha:	18/07/2024	**Fecha:**	03/07/2024
Número de Actividad Contractual:	06	**Número de Actividad Contractual:**	07
Lugar:	Centro vida	**Lugar:**	CPS
Actividad	Reunión personas mayores	**Actividad**	Circuito cardiovascular
			

Fecha:	17/07/2024	**Fecha:**	08/07/2024
Número de Actividad Contractual:	08	**Número de Actividad Contractual:**	08
Lugar:	Vereda Berracal	**Lugar:**	Vereda Yolombal
Actividad	Juegos cooperativos	**Actividad**	Flexibilidad
			

Fecha:	17/07/2024	**Fecha:**	18/07/2024
Número de Actividad Contractual:	09	**Número de Actividad Contractual:**	09
Lugar:	Escuela rural Berracal	**Lugar:**	Escuela rural Juan XXIII
Actividad	Trabajo cooperativo	**Actividad**	Trabajos de pases balonmano
			

Fecha:	20/07/2024	**Fecha:**	22/07/2024
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	11
Lugar:	Plaza del mercado	**Lugar:**	Parque principal
Actividad	Desfile de independencia	**Actividad**	Desfile parroquia santa Ana
			

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM

INDER GUARNE

Grupo	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA

FECHA 01 - 31 Julio

#	Nombres Completos	Telefono	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	22	23	24	25	26	29	30	31
1	JASMIM LOPEZ	3206207818	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	MARIA EVA MARIN	6045516912	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	HEROELIA GALEANO	3002666020	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	BERTA LIGIA JARAMILLO	3012192866	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	BEATRIZ ELENA OCHOA	3015827956	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	CECILIA PATIÑO	3015827956	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	ANGELA PATRICIA GALLEGO	3122974326	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	MARIA EUGENIA TAMAYO	3113060889	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	MARGARITA HURTADO	3004011164	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	CARMEN GOMEZ	3007818352	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	DIANA MILENA LOPEZ	3017720443	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	MERIA LEONY ISAZA	3128581141	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	MERCEDES DEL RIO PUTUMAYO	3113110573	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	MARIA HAYDEE ACEVEDO	3137214233	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	ROSALBA ALZATE VARGAS	3197980351	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	DIGNA MEJIA ROMERO	3137155980	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	BERTHA EDILMA OCHOA	3117390765	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	MARIA DOLLY ISAZA	3127324509	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	ANGELA ATEHORTUA	3137487036	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	BLANCA NELLY CARMONA	3196074904	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	LUZ MARIELA GARCIA	3149329988	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	MARIA E SANCHEZ	3203303814	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23	MARIA ESNEDY	3181727337	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24	ANA MARTINEZ	3105270328	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	LILLIAM MORALES	3013810065	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26	ANA ISABEL GALLEGO	3108236120	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
27	ARIADNA DE	3042324556	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
28	GILMA ROSA ISAZA	3135619023	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
29	BEATRIZ ELENA RAMIREZ	3117834488	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
30	FANNY GALLEGO	3127281074	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Powered by CamScanner

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM

INDER GUARNE

Grupo	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA

FECHA 01 - 31 JULIO

#	Nombres Completos	Telefono	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	22	23	24	25	26	29	30	31
31	MARIA ROSMIRA VANEGAS	3002485256	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
32	CANDIDA ALZATE	3216887912	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
33	LIGIA NORA GOMEZ	3005790877	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
34	ROSA HURTADO	3108320605	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
35	ROMULO AMUNDARAIN	3137911748	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
36	IRAIDA RONDON	3117783582	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
37	MARIA ROSALBA GALLEGO	3002748650	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
38	ALBA NURY MESA	3182991704	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
39	GLORIA CECILIA MARIN	3122057355	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
40	MARIA EUGENIA GALLEGO	3105020095	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
41	TRINIDAD DUQUE	3128184724	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
42	ELVIA LUCIA RIVERA	3128438622	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
43	GLADYS ALZATE	3122527523	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
44	MELITZA AREVALO	3125517794	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
45	CAROLINA BOHORGUEZ	3105135678	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
46	LUZ EFIGENIA OCHOA	3119391431	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
47	ANGELA GOMEZ	3217859965	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
48	PAULINA CARDONA	3194604539	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
49	YOLANDA LOPEZ	3122976493	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
50	MARTHA HERNANDEZ	3042868560	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
51	CARMEN ISAZA	3197171991	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
52	MARIA LENIS GONZALEZ	3122379139	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
53																							
54																							
55																							
56																							
57																							
58																							
59																							
60																							

COORDINADOR: _____ FECHA: 02 - 05/07/24 TELEFONO: 314719 2369 NUMERO DE SESIONES 4

COORDINADOR: _____ FECHA: 08 - 12/07/24 TELEFONO: 314 719 2369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR: _____ FECHA: 15 - 19/07/24 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 4

COORDINADOR: _____ FECHA: 22 - 26/07/24 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR: _____ FECHA: 29 - 31/07/24 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 3

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA

INDER GUARNE

Grupo	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE 8 AM	Monitor	ALEJANDRO OSPINA

FECHA: JULIO 01 - 31

#	Nombres Completos	Telefono	3	5	8	10	22	24	26	29	31
1	CECILIA ISAZA	3217323524	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	JANETH VANEGAS	3105333145	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	YAMILE MENESES	3227271277	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	SONIA PINIERES	3146869141	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	GLORIA MONTOYA	3206046926	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	DELIA LOPEZ	3148567018	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	MONICA LOPEZ	3128725068	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	CLAUDIA LOPEZ	3207615151	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	VALENTINA RIVERA	3005584428	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	ANGELA LOPEZ	3105904273	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	LORENA MARTINEZ	3163282267	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	ALVARO LA VERDE SALAZAR	3206863997	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	NELLY VANEGAS	3133768013	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	BEATRIZ ISAZA	3103983727	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	YOMAIRA PADILLA	3108320131	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	JUAN GONZALEZ	3016098980	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	ROMELIA HURTADO	3011095710	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	ELCY SUAREZ	3186781009	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	RODRIGO CASTRILLON	3164510838	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	DAHIANA CUADROS	3041042646	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
28											

COORDINADOR: _____ FECHA: 03-05 / 07 /2024 TELEFONO: 314 719 2369 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: _____ FECHA: 08-10 / 07 /2024 TELEFONO: 314 719 2369 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: _____ FECHA: 22-26 / 07 /2024 TELEFONO: 314 719 2369 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: _____ FECHA: 29-3 / 07 /2024 TELEFONO: 314 719 2369 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ DURACION SESION 60 MIN

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	YOLOMBAL		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 – 31	Julio			
			08	15	22	29		
1	MARIA DEL SOCORRO ISAZA	3127015101	✓	✓	✓	✓		
2	ANA ROSA ISAZA	3127015101	✓	✓	✓	✓		
3	MARIA VIRGELINA SALAZAR	3146217554	✓	✓	✓	✓		
4	ALICIA DEL SOCORRO CARDONA	3104597302	✓	✓	✓	✓		
5	MARIA DE LOS ANGELES OCHOA	3122733507	✓	✓	✓	✓		
6	NOHELIA DE JESUS ISAZA	3122233200	✓	✓	✓	✓		
7	LUIS JAVIER OCHOA	3122528540	✓	✓	✓	✓		
8	MARIA FABIOLA ACEVEDO	3127746271	✓	✓	✓	✓		
9	HERMINIA DE JESUS GOMEZ	3216451538	✓	✓	✓	✓		
10	MARIA ELENA ALVAREZ	3146624789	✓	✓	✓	✓		
11	LUZ MILA YANETH OCHOA	3215155505	✓	✓	✓	✓		
12	AURA DE JESUS ISAZA	3116417836	✓	✓	✓	✓		
13	RUBIELA DEL SOCORRO ISAZA	3235052038	✓	✓	✓	✓		
14	LUZ AURA ISAZA	3108901521	✓	✓	✓	✓		
15	LUZ MARINA ISAZA	3122528540	✓	✓	✓	✓		
16	BEATRIZ ELENA BERRIO	3234365545	✓	✓	✓	✓		
17	SOLEDAD DEL SOCORRO PULGARIN	3207715487	✓	✓	✓	✓		
18	ALBA EMILSE ISAZA	3136417034	✓	✓	✓	✓		
19	ANA ISABEL RIVERA	3215134618	✓	✓	✓	✓		
20	ROSA LINA OCHOA	3122528540	✓	✓	✓	✓		
21	DAHIANA OCHOA	3233827806	✓	✓	✓	✓		
22	Mary luz ochoa ochoa	310 640 8343	✓	✓	✓	✓		
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Rosalina Ochoa Gil FECHA: 08/07/2024 TELEFONO: 3122523540 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Rosalina Ochoa Gil FECHA: 15/07/2024 TELEFONO: 3122523540 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Rosalina Ochoa Gil FECHA: 22/07/2024 TELEFONO: 3122523540 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Rosalina Ochoa Gil FECHA: 29/07/2024 TELEFONO: 3122523540 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Rosalina Ochoa Gil FECHA: _____ TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES _____

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	BERRACAL		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 01 – 31 Julio				
			03	10	17	24	31
1	GABRIELA DE JESUS YEPES	3178816784	✓	✓	✓	✓	✓
2	ESPERENZA ARBELAEZ	3126502305	✓	✓	✓	✓	✓
3	NORA LUCIA CASTAÑO	3117028360	✓	✓	✓	✓	✓
4	CONSUELO DE JESUS HERRERA	2918901	✓	✓	✓	✓	✓
5	DORA IMELDA CARDONA	3158650533	✓	✓	✓	✓	✓
6	MARIA NOHEMY YEPES	3008242624	✓	✓	✓	✓	✓
7	MARGARITA MARIA AGUDELO	3103830402	✓	✓	✓	✓	✓
8	OLIVA DE JESUS MONSALVE	3104289267	✓	✓	✓	✓	✓
9	ANA LIGIA HOYOS	3106821779	✓	✓	✓	✓	✓
10	CARMEN EMILIA MUÑOZ	5449812	✓	✓	✓	✓	✓
11	ROSALBA GALLEGO	3122450097	✓	✓	✓	✓	✓
12	LUIS FERNANDO RAMIREZ	3116242330	✓	✓	✓	✓	✓
13	MARTA DOLORES BUSTAMANTE	3128688781	✓	✓	✓	✓	✓
14	MARIA EUGENIA BUSTAMANTE	3126441559	✓	✓	✓	✓	✓
15	TERESA DE JESUS RAMIREZ	3105411780	✓	✓	✓	✓	✓
16	SILVIA MARIA GOMEZ	3204378914	✓	✓	✓	X	✓
17	LUZ DOLLY HERRERA	3116266894	✓	✓	✓	✓	✓
18	RUBIELA DE JESUS YEPES	3116266894	✓	✓	✓	✓	✓
19	GLORIA CECILIA YEPES	3116242330	✓	✓	✓	✓	✓
20	CARMEN LUCIA YEPES	3116242330	✓	✓	✓	✓	✓
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Varadal Mulia

Encuentro

Acompañando en casa

COORDINADOR: Gloria Cecilia Yepes R FECHA: 03/07/2024 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Cecilia Yepes R FECHA: 10/07/2024 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Cecilia Yepes R FECHA: 17/07/2024 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Cecilia Yepes R FECHA: 24/07/2024 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Cecilia Yepes R FECHA: 31/07/2024 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	JUAN XXIII		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 - 31	Julio			
			04	11	18	25		
1	MARIA GILMA HURTADO ORTIZ	3140811680	✓	✓	✓	✓		
2	MARIA AMPARO SANTA ORTIZ	3174461797	✓	✓	✓	✓		
3	MARIA ISMENIA ALZATE ALZATE	6044018610	✓	✓	✓	✓		
4	IVAN DE JESUS HERRERA OROZCO	3128200403	✓	✓	✓	✓		
5	MARIA LUZ MURILLO DE MARIN	3137204667	✓	✓	✓	✓		
6	GUILLERMO ABAD CEBALLOS	4174709	✓	✓	✓	✓		
7	MARIA RUBIELA GALEANO G	3128103176	✓	✓	✓	✓		
8	GLADIS DEL SOCORRO VALENCIA	3123581698	✓	✓	✓	✓		
9	MARIA NOEMY CASTAÑO V	3197087658	✓	✓	✓	✓		
10	SANDRA MARIA DIAZ MANRIQUE	3122855328	✓	✓	✓	✓		
11	GILMA ROSA ORTIZ ORTIZ	3122299188	✓	✓	✓	✓		
12	JOSE HERIBERTO VALENCIA G	3145183734	✓	✓	✓	✓		
13	BLANCA TERESITA MARIN ALZATE	3113151878	✓	✓	✓	✓		
14	BLANCA NORA GARCIA	3204941932	✓	✓	✓	✓		
15	MARGARITA MIRANDA TAVERA	3117643383	✓	✓	✓	✓		
16	LUZ AMANDA CASTAÑO VERGARA	3128103176	✓	✓	✓	✓		
17	NUBIA DEL SOCORRO CARDONA	3108230300	✓	✓	✓	✓		
18	BLANCA MARLENY MARIN	3206397294	✓	✓	✓	✓		
19	SARA CADAVID GONZALES	3218211784	✓	✓	✓	✓		
20	JORGE GUZMAN AREIZA	3172876045	✓	✓	✓	✓		
21	JAIRO GRANADA MARIN	3137047670	✓	✓	✓	✓		
22	MARIA DEL CARMEN CARDONA	3125547041	✓	✓	✓	✓		
23	DIDIER GUZMAN GALEANO	3103478890	✓	✓	✓	✓		
24	CLARA SOFIA CARDONA BERRIO	3126043428	✓	✓	✓	✓		
25	ADELA DEL SOCORRO CARDONA	3280660	✓	✓	✓	✓		
26	MARTA NELLY CARDONA BERRIO	3235288768	✓	✓	✓	✓		
27	MARTA NELLY HENAO MARIN	3146331985	✓	✓	✓	✓		
28	DEVORA MARINA HENAO HENAO	3136628693	✓	✓	✓	✓		
29	LUZ MILLA MONTOYA	3007810695	✓	✓	✓	✓		
30	MARIA TRINIDAD HERRERA	3102234415	✓	✓	✓	✓		

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	JUAN XXIII		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 01 - 31 Julio					
			04	11	18	25		
31	MARIA ISABEL ORTIZ ORTIZ	4174709	✓	✓	✓	✓		
32	JOHANA KATERINE DIAZ M.	3126879063	✓	✓	✓	✓		
33	MARIA ROMELIA RUA ORTIZ	3148829416	✓	✓	✓	✓		
34	BEATRIZ HELENA SANTA ALZATE	3174461797	✓	✓	✓	✓		
35	MARIA JUDITH GALLO GALLEGO	3216854010	✓	✓	✓	✓		
36	BEATRIZ HELENA ORTIZ	3207576408	✓	✓	✓	✓		
37	ANUBIS JOSEFINA RODRIGUEZ	3104565497	✓	✓	✓	✓		
38	GLADIS MARGARITA ORTIZ	3629839	✓	✓	✓	✓		
39	JOSE SALVADOR CARDONA B	3135122385	✓	✓	✓	✓		
40	ESTELA DEL SOCORRO CEBALLOS	3215019354	✓	✓	✓	✓		
41	LUIS BELTRAN CARDONA BERRIO	3136500628	✓	✓	✓	✓		
42	LUZ AMPARO ZULETA OSPINA	3106600454	✓	✓	✓	✓		
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								
53								
54								
55								
56								
57								
58								
59								
60								

COORDINADOR: Cuadros FECHA: 04/07/2024 TELEFONO: 3178103176 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Cuadros FECHA: 11/07/2024 TELEFONO: 3178103176 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Cuadros FECHA: 18/07/2024 TELEFONO: 3178103176 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Cuadros FECHA: 25/07/2024 TELEFONO: 3178103176 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Cuadros FECHA: TELEFONO: NUMERO DE SESIONES

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	EL SALADO		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 01 - 31 Julio					
			05	12	26			
1	CONSUELO DEL SOCORRO IRAL	3216555401	✓	✓	✓			
2	FABIOLA DE JESUS ZAPATA	3233339292	✓	✓	✓			
3	LUZ MARINA AGUDELO	3113898833	✓	✓	✓			
4	MARTHA LUZ IRAL	3016917923	✓	✓	✓			
5	MARIA ROSMIRA HENAO	3135486019	✓	✓	✓			
6	ROSA AMELIA ARIAS	3126610780	✓	✓	✓			
7	GLORIA CONCEPCION IRAL	3004312628	✓	✓	✓			
8	LUIS BERNARNO RESTREPO	3136746933	✓	✓	✓			
9	DILIA AMABIL SERNA	3227522784	✓	✓	✓			
10	MIRIAM DEL SOCORRO URIBE	3113866896	✓	✓	✓			
11	AMPARO DE MARIA TORO	3052312707	✓	✓	✓			
12	LUZ DARY TOBON	3113866896	✓	✓	✓			
13	ALVARO DE JESUS ZAPATA	3206970317	✓	✓	✓			
14	MARIA LUZMILA CASTAÑO	3104319444	✓	✓	✓			
15	NUBIA MARIA CASTAÑO	3135734608	✓	✓	✓			
16	BERTHA CECILIA IRAL	3104656019	✓	✓	✓			
17	LUZ MERY MORALES	3003197623	✓	✓	✓			
18	LUIS FERNANDO VARGAS	3128177131	✓	✓	✓			
19	BLANCA CECILIA ZULUAGA	3217303527	✓	✓	✓			
20	PAULINA FERNANDEZ	3008858994	✓	✓	✓			
21	LUZ DARY MOLINA	3103900828	✓	✓	✓			
22	LEONARDO PINO	3103900828	✓	✓	✓			
23	MARIA ESTELA ZAPATA	3206444351	✓	✓	✓			
24	ANA LIGIA ZAPATA	3206444351	✓	✓	✓			
25	MARTHA LUCIA ZAPATA	3206444351	✓	✓	✓			
26	UBALDO ANTONIO IRAL	3014655479	✓	✓	✓			
27	ROSA ELVIRA CASTRO	3148522849	✓	✓	✓			
28	ROSA IRIS BERDUGI	3014072869	✓	✓	✓			
29	PATRICIA RUIZ	3246562556	✓	✓	✓			
30	YIMY JOHNY SABANDO	3015399867	✓	✓	✓			

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

Grupo	EL SÁLADO		Monitor	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 - 31		10		
			05	12	26			
31	MARIA BERNARDA ZAPATA	3136746933	✓	✓	✓			
32	MARIA YOLANDA OSSA	3116448084	✓	✓	✓			
33	MARIO DE JESUS FRANCO	3137938262	✓	✓	✓			
34	SOLEDAD MARIA ZAPATA	3045240549	✓	✓	✓			
35	MARTHA OFIR ZAPATA	3014655479	✓	✓	✓			
36	JOSE LUIS ORTIZ	3116300100	✓	✓	✓			
37	CARMEN TULIA ZAPATA	3146737783	✓	✓	✓			
38	MARIA IDOLIA VILLA	3015068678	✓	✓	✓			
39	RUBIEL ARGIRO CHAVARRIA	3246502083	✓	✓	✓			
40	LUZ MARLENY OSSA	3014216135	✓	✓	✓			
41	LUZ MIRIAM OSSA	3116448084	✓	✓	✓			
42	GLORIA CECILIA MOLIN	3114391111	✓	✓	✓			
43	JHONY ESTEBAN MOLINA	3014655479	✓	✓	✓			
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								
53								
54								
55								
56								
57								
58								
59								
60								

COORDINADOR: Gloria Molina FECHA: 05/06/2024 TELEFONO: 311 439 11 11 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Molina FECHA: 12/07/2024 TELEFONO: 311 439 11 11 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Molina FECHA: 26/07/2024 TELEFONO: 311 439 11 11 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Molina FECHA: _____ TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES _____

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

MONITOR		ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
29/07/2024	I.E.R.E.S	1, 2, 3, 4, 5to	55 niños	Lina María Arango S.	43527628	3176614621
22/07/024	I.E.R.E.S	4° 5°	17 niños	Gloria L. Morales E	43495243	3127602282
03/07/2024	E.R Barbacal	Recreación 4 5to	24	[illegible]	21420528	3128050731
17/07/2024	E.R Barbacal	Recreación 4 5to	24	[illegible]	21420528	3128050731
29/07/2024	E.R Barbacal	Recreación 4 5to	24	[illegible]	21420528	3128050731
04/07/2024	E.R Juan XXIII	Primero a 5to	30	Paula A	39.452.776	3105123107
11/07/2024	E.R Juan XXIII	Primero a 5to	30	Paula A	39.452.776	3105123107
18/07/2024	E.R Juan XXIII	Primero a 5to	30	Paula A	39.452.776	3105123107
25/07/2024	E.R Juan XXIII	Primero a 5to	30	Paula A	39.452.776	3105123107

Powered by CamScanner

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

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

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
JULIO **2**	10 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo socializando el objetivo y la metodología de trabajo. Posteriormente se realiza: Calentamiento	Mando directo

3 4 5 8 9 10 11		- Movilidad articular (Estática o dinámica) se realiza de manera caudal cefálica (de los pies a la cabeza) - Movilidad de cadera en colchoneta (movimientos amplios de cadera) Activación dinámica general: - Mediante trote - Mediante juegos grupales de relevos - Mediante rumba aeróbica - Mediante ejercicios coordinativos 	
12 15 16	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Carga semana (Julio 2, 3, 4 y 5) **Trabajo de adquisición** 4 series de 1 minuto de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 70 %, trabajo metodología tabata, trabajo por repeticiones y circuitos Martes: Trabajo de tren inferior (piramidal ascendente) con peso externo Miércoles: trabajo con aparatos del centro de promoción, mas trabajo funcional con elementes	Mando directo

17		Jueves: Trabajo full body con elementos Viernes: Trabajo cardiovascular con elementos.	
18		Carga semana (Julio 8, 9, 10, 11 y 12)	Descubrimiento guiado
19		**Adquisición**	
22		3 series de 15 repeticiones con 20 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 65 % trabajo metodología tabata, trabajo por repeticiones, circuitos	
23		Lunes: Trabajo por parejas full body con elementos Martes: Trabajo cardiovascular sin elementos + trabajos de fuerza de tren inferior	
24		Miércoles: Trabajos de fuerza con aparatos del centro de promoción + trabajo cardio y circuito de fuerza con elementos Jueves: trabajo de fuerza full body con elementos	
25		Viernes: Trabajos de resistencia con elementos	
26		Carga semana (Julio 15, 16, 17, 18 y 19)	
29		**Adquisición**	
30		4 series de 1 minuto de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 70 % trabajo metodología tabata, trabajo por repeticiones.	
		Lunes: Trabajo de tren inferior + cardio sin elementos Martes: Trabajo full body con elementos y propio peso corporal	

31		Miércoles: Trabajo de aparatos CPS Jueves: Trabajo de fuerza, resistencia y mental por equipos Viernes: Trabajo full body con elementos Carga semana (Julio 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30 y 31) **Adquisición** 4 series de 1 minuto de trabajo con 20 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 65 % trabajo metodología tabata, trabajo por repeticiones. Lunes: Trabajo full body con elementos Martes: Trabajo GAP peso adicional Miércoles: Trabajo de aparatos + circuito de fuerza general Jueves: trabajo de fuerza en tren superior con propio peso, circuito Viernes: Trabajo de fuerza general con elementos Ejercicios: - trabajos de velocidad de reacción - puente de glúteo - trabajo de zona media - patada de glúteo - trabajos cardiovasculares - Press militar - sentadillas (variantes) - Push ups - zancada - planchas - zona core - super man core	

		- hip thrust - patada de glúteo - copa - vuelos - Jumping jacks - Patada de tríceps - Curl de bíceps - Ejercicios en aparatos 	

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

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

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

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

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

LUGAR	OBJETIVOS
Veredas **- Yolombal** **- Berracal** **- Juan XXIII** **- El salado**	**CONCEPTUAL:** Identificar el término de gimnasia de mantenimiento mediante la realización de ejercicios de propiocepción **PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física, motora y los estilos de vida saludables por medio de actividades de gimnasia de mantenimiento y ejercicios de propiocepción. **ACTITUDINAL:** reconocer la actitud frente a las actividades relacionadas a la gimnasia de mantenimiento.
CONTENIDO TEMÁTICO	
Ejercicios de mejoramiento gimnasia de mantenimiento	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Julio de 2024 **2**	10 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de conocer si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo a realizar Posteriormente se realiza:	Mando directo

3 **4** **5**		Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos) De manera céfalo – caudal  	

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

	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en gimnasia de mantenimiento trabajos de propiocepción Trabajo con intensidad 1-1 tiempo 30 segundos de ejecución x 30 de descanso Cada persona mayor estará ubicada en el espacio y ejecutara los siguientes ejercicios 4 series **Ejercicio N°1: Elevación de Talones con Ojos Cerrados:** Párate con los pies alineados a la anchura de los hombros y eleva los talones mientras mantienes los ojos cerrados **Ejercicio N°2: Caminata en Línea Recta con Giro de Cabeza:** Camina en línea recta mientras giras la cabeza hacia los lados. Este ejercicio mejora la coordinación y la propiocepción al introducir un componente de giro, desafiando la estabilidad **Ejercicio N°3: Elevación de una Pierna con Banda Elástica:**	Mando directo

		Coloca una banda elástica alrededor de los tobillos y eleva una pierna hacia los lados. La resistencia de la banda activa los músculos estabilizadores, mejorando la propiocepción **Ejercicio N°4: Ejercicio de Equilibrio en Una Pierna con Alcance:** Párate en una pierna y extiende la otra hacia adelante, hacia los lados o hacia atrás mientras mantienes el equilibrio. Este ejercicio no solo mejora la propiocepción sino que también trabaja la fuerza y la estabilidad. **Ejercicio N°5: Juegos de Coordinación con Conos o Marcadores:** Coloca conos o marcadores en el suelo en un patrón aleatorio. Realiza movimientos de paso, saltos o cambios de dirección entre los conos, desafiando tu coordinación y propiocepción para evitar tocar los obstáculos. 	

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

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

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

LUGAR	**OBJETIVOS**
Veredas **- Yolombal** **- Berracal** **- Juan XXIII** **- El salado**	**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

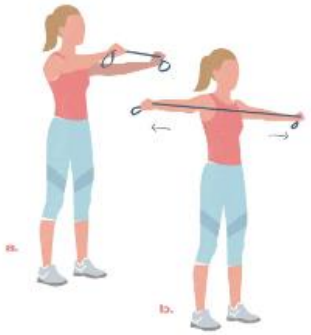
CONTENIDO TEMÁTICO
Gimnasia de mantenimiento trabajos de fuerza con elementos

FECHAS	**TIEMPO DE DURACIÓN**	**ESPACIOS Y ACTIVIDADES**	**METODOLOGÍAS**
Julio de 2024 **8**	10 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de conocer si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo a realizar	Mando directo

9 **10** **11** **12**		Posteriormente se realiza: Calentamiento dinámico: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos) De manera céfalo – caudal  	
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** **<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en actividad de fortalecimiento o estimulación para la zona core en sillas Trabajo con intensidad 1-1 tiempo 45 segundos de ejecución x 45 de descanso	Mando directo

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

		Se dividirá el grupo en las diferentes estaciones y se rotaran hacia la derecha. **Ejercicio N°1:** Abducción de cadera con banda elástica sostenida en silla **Ejercicio N°2:** Patada de glúteo con banda elástica paradas sostenidas en silla o pared **Ejercicio N°3:** Curl de bíceps con mancuernas **Ejercicio N°4:** Vuelos laterales con mancuernas **Ejercicio N°5:** Desplazamientos laterales con banda **Ejercicio N°6:** Vuelos frontales con mancuernas	

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

OBSERVACIONES
Momento inicial: : Algunos usuarios, realizaron los diferentes calentamientos de la mejor forma, entendiendo su importancia al momento de realizar actividades físicas, se realizaron adaptación por algunas patologías **Momento central:** Algunas personas mayores, se les variaron los ejercicios ya que no podían realizar todo el rango de movimiento, se les ajustaban las cargas para que todas pudieran trabajar **Momento final:** La personas mayores se mostraron interesadas en la parte final o vuelta a la calma, y realizan los trabajos de flexibilidad según sus capacidades.
Asociadas a lo conceptual: Las personas mayores identificaron los diferentes ejercicios a ejecutar con los diferentes implementos, si eran para fuerza o resistencia. **Asociadas a lo procedimental:** La mayoría de las personas mayores realizaron todos los ejercicios con alguna molestia pero realizaron su ejecución, variantes donde la molestia era muy fuerte **Asociadas a lo actitudinal:** muestran buena actitud frente a las actividades, se encuentran motivadas en el proceso.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Sillas, colchonetas, pelotas

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

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Julio de 2024 **15** **16** **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. Se dan las pautas del trabajo a realizar Posteriormente se realiza: Mediante desplazamiento y movimientos articulares. Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos) De manera céfalo – caudal	Mando directo

18 19			
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en habilidades mentales de la siguiente forma Juego de números 1,2 y 3 El grupo se subdividirá en parejas, se ubicaran en el espacio y deberán a comenzar a decir los números del 1 a 3 de forma alternada, un adulto dice el numero 1 el otro el 2 y nuevamente el primero dice el 3 Variantes: Cambiar el numero 1 por un aplauso Cambiar el numero 2 por un chasquido Cambiar el número 3 por un toque en la cabeza.	Mando directo



Actividad #2

Teléfono roto con señas

Se ubican en dos hileras del mismo número de personas dándose la espalda, a la última persona de cada fila se le muestran 5 acciones motrices que deberán ir pasando de uno en uno hasta que llegue al primero de la hilera el cual deberá mostrar las 5 acciones motrices



		Actividad 3 **Salchichas a sus panes** Se ubican en grupos de a 3 personas, dos de ellas se tomas de las manos, la tercera personas se ubica en la mitad de las compañeros, cuando digan salchichas a sus panes las personas que están en medio deberán ir a buscar otra pareja. 	
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: Se desarrolla dinámica de calentamiento con movilidad articular general con el fin de desarrollar una mayor lubricación en las articulaciones y aumento de temperatura corporal de las personas mayores **Momento central:** Se identifica la concentración y orden al momento de la realización de los juegos cooperativos, además de la coordinación a la hora de los mismo **Momento final:** Momentos de calma y buscar nuevas estrategias con los gustos de las personas mayores.
Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre realizar juegos cooperativos dentro del grupo **Asociadas a lo procedimental:** sacar conclusiones sobre la actuación de los participantes en los trabajos, entendimiento de las actividades y su correcta ejecución técnica, entendiendo patologías y dolencias **Asociadas a lo actitudinal:** analizar la actitud, que se cumpla el objetivo y la adherencia a juego cooperativos.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Platillos, conos

LUGAR	**OBJETIVOS**

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

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Julio de 2024 **22** **23** **24** **25**	10 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de conocer si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo a realizar Posteriormente se realiza: Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos) De manera céfalo – caudal	Mando directo

26 **29** **30** **31**			
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en rumba aeróbica de la siguiente manera Música - Electrónica - Porro - Salsa - Electrónica - Bachata - Merengue - Porro - Salsa - Electrónica - Porro	Mando directo

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

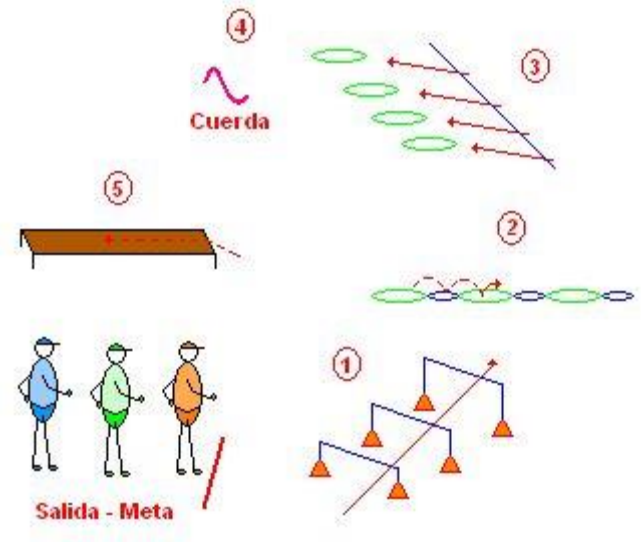
OBSERVACIONES
Momento inicial: Se desarrolla dinámica de calentamiento con movilidad articular general con el fin de desarrollar una mayor lubricación en las articulaciones y aumento de temperatura corporal de las personas mayores, se implementa de forma más dinámica mediante desplazamientos **Momento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

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

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas rurales: - **Yolombal** - **Berracal** - **Juan XXIII**	**CONCEPTUAL**: Identificar de forma correcta los diferentes ejercicios para desarrollar el juego en balón mano **PROCEDIMENTAL**: Identificar aspectos técnicos positivos y negativos al momento de realizar acciones del balonmano **ACTITUDINAL:** identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes al balonmano
CONTENIDO TEMÁTICO	
Balonmano	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Julio de **2024** 2		**<u>Momento inicial</u>** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular dinámica y desplazamientos Talones, elevación de rodillas, desplazamientos laterales, salpicado, saltos con dos piernas, con pierna derecha e izquierda Juego 1	Mando directo

3 4 5	25 minutos	Atrapadas con balón en parejas Se designan dos alumnos los cuales serán los que deben atrapar a los demás compañeros, estos dos alumnos deberán pasarse la pelota y tocar a sus compañeros con la misma sin lanzarla, solo se la podrá lanzar a su compañero. Variante, los desplazamientos se realizaran de forma variada, en talones, en puntas de pie, lateral entre otros 	Mando directo Descubrimiento guiado
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** **Actividad 1** Circuito de desplazamientos: **Base 1:** Desplazamientos laterales tocando platillos **Base 2:**	

		Saltos sobre conos derribados **Base 3:** Desplazamiento en velocidad **Base 4:** Coordinación en escalera. **Base 5:** Saltos en aros  **Actividad 2 con pelota** Se ubican en grupos de 5 estudiantes, se ubicaran 3 en un cono y los otros dos en otro cono que estará a 5 metros de distancia, comenzaran a	Mando directo Mando directo

		lanzarse la pelota de una fila a otra y al realizar el pase se desplazara corriendo a la fila contraria, el lanzamiento será libre Variantes Forma de realizar el pase (una mano, dos manos, por el piso y picado) Forma de desplazarse (saltando, de espalda, lateral) **Actividad 3** Juego global balonmano 	
		<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> Se comienza con bajar la temperatura corporal mediante caminata por el espacio. Se procede con una evaluación de la clase por medio de preguntas donde ellos como grupo detecten sus habilidades y falencias y con base en sus respuestas se realiza una reflexión de aceptación, mejora y motivación.	Mando directo

		Y por último se realizan estiramientos 	

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: Analizar la forma en que los estudiantes realizan el calentamiento y la movilidad articular 2. Momento central: observar la participación y el desarrollo de las actividades, que sean de disfrute y que ayuden a cumplir el objetivo de la sesión 3. Momento final: que los estudiantes realicen de forma consiente los estiramientos y la vuelta a la calma
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre lo visto en la sesión de balonmano mediante evaluación oral y práctica, realización de exposiciones sobre el deporte 2. Asociadas a lo procedimental: Identificar la adherencia y el entendimiento sobre el balonmano 3. Asociadas a lo actitudinal: Analizar la actitud de los estudiantes sobre el balonmano
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Pelotas, platillos, conos

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas rurales: - **Yolombal** - **Berracal** - **Juan XXIII**	CONCEPTUAL: Identificar de forma correcta los aspectos generales del balonmano PROCEDIMENTAL: Identificar aspectos técnicos positivos y negativos al momento de realizar actividades sobre el balonmano ACTITUDINAL: identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes al balonmano
CONTENIDO TEMÁTICO	
Balonmano **pases**	

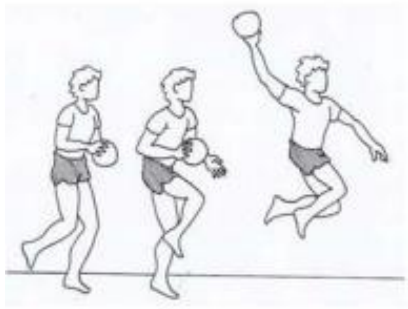
FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Julio de 2024 8 9 10	25 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular dinámica y desplazamientos Talones, elevación de rodillas, desplazamientos laterales, salpicado, saltos con dos piernas, con pierna derecha e izquierda **Juego 1** El perrito. Se ubican en una ronda y un estudiante se ubica en el medio (la posición del “perrito”). Los demás se deberán pasar una pelota de un modo específico (con los pies, por ejemplo, o con las manos) mientras el perrito	Mando directo

11 12		intenta interceptarla. En caso de que lo haga, el último en tocarla y el perrito intercambiarán posiciones.	Mando directo Descubrimiento guiado
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** **Ejercicio #1 Relevos con pases** Se ubican en 3 equipos del mismo número de integrantes, se ubicaran en hileras unos tras otros, al sonar el silbato los primeros de cada fila deberán correr hasta un lugar indicado llevando una pelota en sus manos dar la vuelta y regresar, este deberá lanzarle el balón a su compañero el cual tendrá que realizar la misma acción 	Mando directo

		Actividad 2 el pase El pase. Concepto Es el elemento básico del juego, dependiendo del dominio de su técnica, los resultados que permitan valorar el nivel técnico alcanzado por un equipo, considerándose por ello axiomático, el principio de que solamente puede perderse la posesión del balón tras la ejecución de un tiro a puerta. Se dice que un pase es trasladar el balón hacia otros compañeros que se encuentran estáticos o en desplazamiento. La ejecución de un pase, debe estar supeditada al cumplimiento de determinadas condiciones, cuyo valor debe apreciar el jugador antes de efectuarlo. Por eso un pase debe ser siempre: **Útil:** dirigido al compañero mejor situado. **Rápido:** para evitar la intervención del contrario. **Oportuno:** en el mejor momento para su recepción. **Seguro:** evitando posibles riesgos se recepción. **Preciso:** calculando la futura posición del receptor.	Mando directo

		Imprevisto: sorprendiendo al contrario tanto en l ejecución como en la dirección. **Actividad 3** **Por parejas ejecutar los tipos de pases** **Armado clásico frontal**: Es uno de los pases más clásicos. Para realizarlo, se debe poner la pierna contraria al brazo que ejecuta más adelante que la otra pierna. La mano debe ir dirigida a la dirección del pase y la rotación del brazo al lado del otro donde se tiene el balón. **Pase en suspensión:** El jugador salta y suelta el balón para pasarlo a su compañero. El brazo y el antebrazo deben estar extendidos en posición vertical echado hacia atrás. El impulso de la pierna debe ser con la contraria al brazo ejecutor, mientras la otra pierna se eleva y se flexiona. **Pase de pronación:**	

		No suele ser muy habitual, pero se sigue usando. La pierna del brazo ejecutor va adelante, el brazo y el antebrazo se extienden por completo y la muñeca gira hacia dónde va dirigido el pase. **Pase lateral**: Es uno de los tipos de pases en balonmano más utilizados ya que los jugadores también logran desplazarse. Los pies van a la altura de los hombros, el tronco va hacia atrás en la misma dirección donde está la mano que tiene la pelota y se extiende hacia adelante para lograr el pase. **Pase en picado**: Evita la interceptación con las manos del jugador por parte de sus rivales. El balón suele dar un bote antes de llegar al siguiente jugador. Se realiza cuando dos jugadores están muy cerca y rodeados de los rivales. **Pase de cadera:** Se debe llevar el brazo derecho hacia atrás agarrando fuertemente la pelota, el hombro izquierdo se va hacia adelante con las piernas muy flexionadas para realizar el pase sacando el brazo bajo la línea de las caderas.	

		 	
		Momento final (vuelta a la calma) Se comienza con bajar la temperatura corporal mediante caminata por el espacio. Se procede con una evaluación de la clase por medio de preguntas donde ellos como grupo detecten sus habilidades y falencias y con base en sus respuestas se realiza una reflexión de aceptación, mejora y motivación. Y por último se realizan estiramientos 	Mando directo

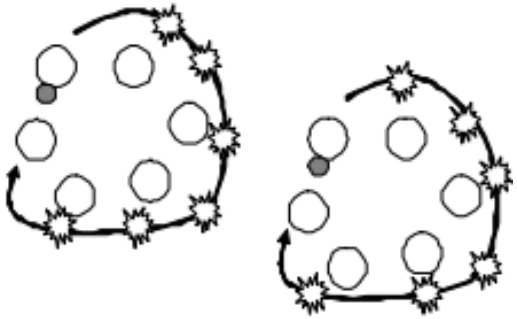
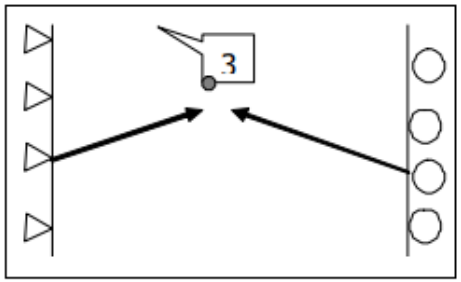
@inderguarne
Instituto Municipal para el Desarrollo
y la Practica del Deporte, la recreación
y el aprovechamiento del tiempo libre
INDER GUARNE
NIT: 811007013-1, carrera 53 No 46A-368,
Teléfono: (604) 424 62 20
email: inder@guarne-antioquia.gov.co
www.inder-guarne-antioquia.gov.co

OBSERVACIONES
4. Momento inicial: Analizar la forma en que los estudiantes realizan el calentamiento y la movilidad articular 5. Momento central: observar la participación y el desarrollo de las actividades, que sean de disfrute y que ayuden a cumplir el objetivo de la sesión 6. Momento final: que los estudiantes realicen de forma consiente los estiramientos y la vuelta a la calma
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
4. Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre los pases básicos del balonmano mediante evaluación oral 5. Asociadas a lo procedimental: Identificar la adherencia y el entendimiento sobre el balonmano 6. Asociadas a lo actitudinal: Analizar la actitud de los estudiantes sobre la balonmano
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Pelotas, platillos , conos

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas rurales: - **Yolombal** - **Berracal** - **Juan XXIII**	**CONCEPTUAL**: Identificar de forma correcta los diferentes reglas y lanzamientos del balonmano **PROCEDIMENTAL:** Identificar aspectos técnicos positivos y negativos al momento de realizar pases y lanzamientos del balonmano **ACTITUDINAL:** identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes al balonmano
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. **Balonmano** 2. **Reglas básicas**	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Julio de 2024 15 16 17 18 19	25 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular dinámica y desplazamientos Talones, elevación de rodillas, desplazamientos laterales, salpicado, saltos con dos piernas, con pierna derecha e izquierda **Juego 1** Balón “quemado”. Se forman dos equipos, frente a frente, y se les reparten 6 pelotas. Cada equipo deberá arrojar la pelota al otro, tratando de que golpee a algún rival sin picar previamente en el suelo. Si lo logra, el golpeado (o “quemado”) deberá cambiar de equipo. Si no lo logra, el balón pasará a manos del contrario. El equipo que se quede con todos los jugadores, gana	Mando directo Mando directo Descubrimiento guiado

	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Reglas generales. Cada equipo se compone de 7 jugadores en el campo. El portero, central, laterales, extremos y pivotes. El resto de los jugadores esperan en el banquillo a que se realice un cambio. En este juego, a diferencia del fútbol, no hay límites de cambios. Se juega en pabellones cerrados. Está prohibido tocar el balón con el pie o cualquier parte de las extremidades inferiores. No se puede pisar el área del portero o línea de 6 metros. No se puede dar más de 3 pasos sin botar el balón. En un lanzamiento desde la línea de 7 metros, penalti, no se puede tirar el balón a la cabeza del portero. Se debe estar en continuo movimiento cuando se sujeta el balón. Más de 3 segundos parados será sancionado. **Ejercicio #1** . Dos equipos formando un círculo, a la señal el que tiene la pelota comenzará a correr botando alrededor del círculo hasta llegar a su sitio y le pasará la pelota al compañero de al lado para que siga el relevo.	Mando directo

		 **Actividad 3** Se forman dos equipos del mismo número de integrantes se enumeran 1 al profesor indicar el número que les correspondió deberán coger la pelota e intentar anotar un gol Al pañuelito con balón. Variante: salir corriendo con el balón adaptado o botando  **Juego global balonmano sin reglas**	Mando directo

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

		Momento final (vuelta a la calma) Se comienza con bajar la temperatura corporal mediante caminata por el espacio. Se procede con una evaluación de la clase por medio de preguntas donde ellos como grupo detecten sus habilidades y falencias y con base en sus respuestas se realiza una reflexión de aceptación, mejora y motivación. Y por último se realizan estiramientos 	Mando directo

OBSERVACIONES
7. Momento inicial: Analizar la forma en que los estudiantes realizan el calentamiento y la movilidad articular 8. Momento central: observar la participación y el desarrollo de las actividades, que sean de disfrute y que ayuden a cumplir el objetivo de la sesión 9. Momento final: que los estudiantes realicen de forma consiente los estiramientos y la vuelta a la calma
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
7. Asociadas a lo conceptual: Indagar a los participantes sobre el balonmano general y donde se practica mediante evaluación oral 8. Asociadas a lo procedimental: Identificar la adherencia y el entendimiento sobre el balonmano 9. Asociadas a lo actitudinal: Analizar la actitud de los estudiantes sobre el balonmano
MATERIALES - IMPLEMENTOS

Colchonetas , conos, aros, platillos, bastones