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:		Laura Marcela Parra Espinosa
Número de Cédula		1036965542
Dirección:		Calle 44 N 47-05
Ciudad/Municipio:		Guarne
Número de Teléfono:		3136642394
Email:		lmpe.2108014@gmail.com
Fecha:		31/07/2024
Acta de Pago:		6
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 julio	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 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.



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, 04:07:24 PM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	junio de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	junio de 2024
Empresa	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1036965542
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	8909690421 / 72102412
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	560197
Banco	(1051) - BANCO DAVIVIENDA
Valor	$ 386.200
Estado de la Transacción	
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800224808	230301	PORVENIR	1	$ 208.000	$ 1.100
N800088702	EPS010	EPS SURA	1	$ 162.500	$ 900
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 13.600	$ 100
		SubTotales:		$ 384.100	$ 2.100
		Total a Pagar:			$ 386.200

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 | Prefactura

Fecha creación reporte: 2024-07-16, 05:06:59 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Periodo Cotización: junio de 2024 **Periodo Servicio:** junio de 2024 **Referencia pago (PIN):** 8909690419

Fecha limite de pago: 2024-07-10

GUARDADA 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	**Total Afiliados**	1
Ciudad	GUARNE	**Departamento**	ANTIOQUIA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																	Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Administradora	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1036965542	PARRA ESPINOSA LAURA MARCELA	59	00																0	30	30	30	0	PORVENIR	$ 1.300.000	$ 208.000	EPS SURA	$ 1.300.000	$ 162.500	ARL SURA	$ 1.300.000	$ 13.600	NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 384.100

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes FSP	Aportes FSS	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE	TOTAL INTERESES	TOTAL FINAL
$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 0	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 162.500	$ 13.600	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 384.100	$ 1.900	$ 386.000

Señor aportante recuerde realizar el pago de sus aportes al Sistema General de Seguridad Social dentro de las fechas límite establecidas y evite posibles inconsistencias en la prestación de los servicios con sus administradoras

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	000949865215
Convenio:	ARUS PILA ASISTIDA
Código de Convenio:	0000001225739
No planilla o pin	8909690421
Nit aportante	1036965542
Valor	$386,200.00
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	16:07:22
Comercio	442833
Terminal	279459
Operacion	Recaudo
Aprob Banco	560197
Aprob	000949865215
Puntored	
Convenio	ARUS PILA ASISTIDA
Cod.	0000001225739
Convenio	
Referencia 1	8909690421
Referencia 2	1036965542
Valor	$386,200
Costo	$0
Transaccion	
Valor Total	$386,200

Aqui tambien puede pagar
su tarjeta de credito y creditos de
consumo del Banco Davivienda

Linea de atencion personalizada: #688

Mensaje de texto: 85888

Scanned with CamScanner

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 julio del 2024	**Supervisor del Contrato:**	EDHYN JOHAN GALLEGO NARANJO	**No. Planilla seguridad social**	72102412

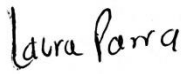
Detalle de avance en productos y actividades				
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**Observaciones**
1	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas 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 encuentro veredal de personas mayores en la vereda la Mejía, en donde apoyé con la logística, el cargue y descargue de sillas en las chivas, organizar para que el lugar quede limpio, repartir la hidratación, las cartas del bingo y en	Fotografía	La comunidad quedo muy contenta con el evento realizado, buena organización y buena participación. Quedo atenta cuando requieran de mi asistencia y apoyo.

		la entrega de almuerzos.		
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.	Los días 3,4 y 5 de este mes asistí a la capacitación de primeros auxilios, en donde se tocaron temas como la bioseguridad, leyes, que hacer en caso de un accidente en nuestras sesione de trabajo, a quien llamar y cómo actuar.	Fotografía	Espacios de mucho aprendizaje y en donde es fundamental uno como promotor saber qué hacer en casos de emergencia y accidentes con nuestros usuarios.
		El día 11 de este mes participé en la capacitación que realizo el compañero Daniel Herrera de resistencia y fuerza, que se realizó en el centro de promoción de la salud.	Fotografía	Una capacitación muy dinámica, el compañero con buena experiencia en el manejo con el grupo y los ejercicios que planeó para nosotros realizar. Que sigan con estas capacitaciones para seguir aprendiendo.
		El día 25 de este mes asistí a reunión en centro vida con Manuel Cárdenas, en donde nos brindó información con los eventos a realizar con las personas mayores. A continuación a esa reunión nos reunimos con el coordinador de actividad física, en donde se tocaron temas sobre la evolución o inconvenientes con los grupos, también sobre la caracterización.	Fotografía	La reunión se realizó en centro vida. L a información fue muy clara y concisa.
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	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

		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 hidratación durante la misma.		se les enfatiza en la importancia de seguir masificando los grupos. En la vereda Mejía bajo mucho la población, en este mes no dicté clase por cancelaciones del grupo. Informo al coordinador de actividad física.
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, trabajo de fuerza con elemento, ejercicios de propiocepción y juegos cooperativos.	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 Balonmano.	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	Los días 3,4 y 5 de este mes asistí a la capacitación de primeros auxilios, en donde se tocaron temas como la bioseguridad, leyes, que hacer en	Fotografía	Espacios de mucho aprendizaje y en donde es fundamental uno como promotor saber qué hacer en casos de emergencia y accidentes con nuestros usuarios.

	del INDER – GUARNE.	caso de un accidente en nuestras sesione de trabajo, a quien llamar y cómo actuar.		
11	Acompañar los diferentes eventos que realice el instituto en el área urbana y rural del municipio	En este periodo asistí al encuentro veredal de personas mayores en la vereda la Mejía, en donde apoyé con la logística, el cargue y descargue de sillas en las chivas, organizar para que el lugar quede limpio, repartir la hidratación, las cartas del bingo y en la entrega de almuerzos.	fotografía	La comunidad quedo muy contenta con el evento realizado, buena organización y buena participación. Quedo atenta cuando requieran de mi asistencia y 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.



Laura Marcela Parra Espinosa

Firma de Quien Reporta	
Visto Bueno	**Aprobado**

Fecha:	**10/07/2024**	**Fecha:**	**04/07/2024**
Número de Actividad Contractual:	**2,11**	**Número de Actividad Contractual:**	**6,10**
Lugar:	**Centro vida**	**Lugar:**	**Auditorio inder**
Actividad	**Cargue y descargue en la chiva**	**Actividad**	**Capacitación primeros auxilios.**
			

Fecha:	**11/07/2024**	**Fecha:**	**25/07/2024**
Número de Actividad Contractual:	**6**	**Número de Actividad Contractual:**	**6**
Lugar:	**Centro de promoción de la salud**	**Lugar:**	**Centro vida**
Actividad	**Capacitación y reunión**	**Actividad**	**Reunión**
			

Fecha:	**03/07/2024**	**Fecha:**	**26/07/2024**
Número de Actividad Contractual:	**7,1**	**Número de Actividad Contractual:**	**7**
Lugar:	**Juan XXIII**	**Lugar:**	**Candelaria**
Actividad	**Actividades musicalizadas**	**Actividad**	**Actividades musicalizadas**
			

Fecha:	**17/07/2024**	**Fecha:**	**26/07/2024**
Número de Actividad Contractual:	**7,4**	**Número de Actividad Contractual:**	**8**
Lugar:	**berracal**	**Lugar:**	**garrido**
Actividad	**Clases musicalizadas**	**Actividad**	**Clases musicalizadas**
			

Fecha:	**17/07/2024**	**Fecha:**	**02/07/2024**
Número de Actividad Contractual:	**8**	**Número de Actividad Contractual:**	**8,3**
Lugar:	**Mejía**	**Lugar:**	**sango**
Actividad	**ejercicios**	**Actividad**	**Juegos cooperativos**
			

Fecha:	**16/07/2024**
Número de Actividad Contractual:	**9**
Lugar:	**Alto de la virgen**
Actividad	**Calentamiento**



AEROBICOS RURALES	

Grupo	BERRACAL		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			03	17	24		
1	ELIANA OSPINA	3225854368	—	—	—		
2	SONIA VALENCIA	3117797885	T	—	—		
3	YANETH CARDONA	3146198242	—	—	—		
4	MARCELA GARCIA	3505478003	—	—	T		
5	ALEXANDRA MORALES	3175472068	—	—	—		
6	CLAUDIA ELENA CARDONA	3148750505	—	T	—		
7	MARIA LILIA MONTOYA	3127341912	—	—	—		
8	IRMA CARDONA QUINTANA	3136905140	—	—	—		
9	YENY HERRERA	3244403133	—	—	—		
10	YAMILIE DAZA	3112790112	T	—	—		
11	NARCY RAMIREZ	3206080874	—	—	—		
12	ISABEL RAMIREZ	3015348758	—	—	T		
13	MARIA CAMILA HENAO OSPINA	3136292241	—	—	—		
14	ESMERALDA CARDONA	3113043365	—	—	—		
15	NIDIA OSPINA	3127305943	T	—	—		
16	MÓNICA CARDONA	3022788120	—	—	—		
17	ESTELA LONDOÑO	3147427045	—	—	T		
18	EMILCE ARELYS CANO	3117488223	—	T	—		
19	YEIMY VANESA SANCHEZ	3136231191	—	—	—		
20	XIOMARA GOMÉZ	3135639291	—	—	—		
21	MANUELA LONDOÑO	3146871535	—	—	X		
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Yara Li Montoya FECHA: 03-07-2024 TELEFONO: 3007798479 DURACION SESION 60mn

COORDINADOR: Yara Li Montoya FECHA: 17-07-2024 TELEFONO: 3007798479 DURACION SESION 60 mn

COORDINADOR: Yara Li Montoya FECHA: 24-07-2024 TELEFONO: 3007798479 DURACION SESION 60 mn.

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

AEROBICOS RURALES

Grupo	CHAPARRAL		MONITOR	LAURA PARRA
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:JULIO	
			15 22 29	
1	LUZ MARLENY PATIÑO	3165524765	- - -	
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	- - -	
8	EMILSE ZAPATA	3045798870	- + -	
9	CARLOS SANTA	3122164650	- - -	
10	GLORIA STELLA	3122066446	- - -	
11	ASTRID MARIN	3106653405	+ - -	
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	- - -	
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	- - -	
31	RUBI QUINTERO	3136136609	+ - -	
32	NIDIA GALEANO	3195439414	- - -	
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

COORDINADOR: Yuliana Henao E. FECHA: _____ TELEFONO: 3113892537. DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: Yuliana Henao E FECHA: 15-07-2024 TELEFONO: 3113892537 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: Yuliana Henao E FECHA: 22-07-2024 TELEFONO: 3113892537 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: Yuliana Henao E FECHA: 29-07-2024 TELEFONO: 3113892537 DURACION SESION 60 MIN

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

AERObICOS RURALES

Grupo	COLORADO		MONITOR	LAURA PARRA
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:JULIO	
			15 22 29	
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	+ - -	
31	YAMILE QUINTERO	3104118973	- - +	
32	LEIDY YURANI HERRERA	3007178149	- - -	
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

COORDINADOR: Neila Herrera FECHA: 15-07-2024 TELEFONO: 3015012882 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: Neila Herrera FECHA: 22-07-2024 TELEFONO: 3015012882 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: Neila Herrera FECHA: 29-07-2024 TELEFONO: 3015012882 DURACION SESION 60 MIN

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

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

AEROBICOS RURALES

Grupo	CHAPARRAL		MONITOR	LAURA PARRA
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:JULIO	
			15 22 29	
1	LUZ MARLENY PATIÑO	3165524765	- - -	
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	- - -	
8	EMILSE ZAPATA	3045798870	- + -	
9	CARLOS SANTA	3122164650	- - -	
10	GLORIA STELLA	3122066446	- - -	
11	ASTRID MARIN	3106653405	+ - -	
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	- - -	
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	- - -	
31	RUBI QUINTERO	3136136609	+ - -	
32	NIDIA GALEANO	3195439414	- - -	
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

COORDINADOR: Yuliana Henao E. FECHA: _____ TELEFONO: 3113892537 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: Yuliana Henao E FECHA: 15-07-2024 TELEFONO: 3113892537 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: Yuliana Henao E FECHA: 22-07-2024 TELEFONO: 3113892537 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: Yuliana Henao E FECHA: 29-07-2024 TELEFONO: 3113892537 DURACION SESION 60 MIN

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

AEROBICOS URBANOS

Grupo	CANDELARIA		Monitor	LAURA PARRA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA JULIO					
			26					
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 GALLEGO	3127998827	—					
10	NOHELIA GARCIA	3015674123	+					
11	JUAN DAVID GALLEGO	3058946410	+					
12	JORGE RIVERA	3192360264	—					
13	OLGA LUCIA GALLEGO	3206218526	—					
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Alvaro FECHA: 26-07-2024 TELEFONO: 3103100222 DURACION SESION 60mn

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

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

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

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

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

AEROBICOS RURALES

Grupo	JUAN XXIII		MONITOR	LAURA PARRA
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:JULIO	
			03 17 24	
1	CAROLINA ORTIZ	3042146386		
2	MARYSOL HENAO	3137485390		
3	GLORIA LUCIA ORTIZ	3233463379		
4	MARIA DEL SOCORRO BERRIO	3197062944		
5	CIELO LONDOÑO	3005305453		
6	PAULINA ESCOBAR	3146786823		
7	ADRIANA ORTIZ	3232016579		
8	LILIANA SEPULVEDA	3206364772		
9	CATALINA GARCIA	3136185426		
10	YOHANA ANDREA FLOREZ	3005979267		
11	MARGARITA JARAMILLO	3104544115		
12	TERESA ORTIZ	3206428058		
13	ISMENIA HENAO	3117899868		
14	ALBA HENAO BEDOYA	3146121412		
15	MERY JARAMILLO	3113371849		
16	ORFA INES LOPEZ	3128539110		
17	CRISTINA MONTAÑO	3136958643		
18	UWADYS LOBO	3112217218		
19	ALBA RUTH JARAMIILLO	3116716520		
20	SANDRA ORTIZ	3218854000		
21	MARIA ROSALBA ORTIZ	3235122320		
22	EDITH GIL	3137485390		
23	MONICA ORTIZ	3103969575		
24	ISABELLA LOAIZA	3125002620		
25	DEVORA HENAO	3136628693		
26	CIELO JARAMILLO	3147612197		
27	CLAUDIA PATRICIA ORTIZ	3147531361		
28	YESSIKA VICUÑA	3022330596		
29	ERIKA RIVERA SANTA	3015337953		
30	PAULA RIVERA SANTA	3192780247		
31	ROSMIRA SANTA	3059006056		
32	KELLY YULIANA	3113260629		
33	WENDY ORTIZ	3127962558		
34	LILIA ORTIZ	3125207785		
35				

COORDINADOR: ALBA HENAO FECHA: 03-07-2024 TELEFONO: 3196121912 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: ALBA HENAO FECHA: 17-07-2024 TELEFONO: 3196121912 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: ALBA HENAO FECHA: 24-07-2024 TELEFONO: 3196121912 DURACION SESION 60 MIN

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

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

AEROBICOS URBANOS

INDER GUARNE

Grupo	AEROBICOS NOCTURNOS		MONITOR	LAURA PARRA

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:JULIO												
			02	09	09	16	18	25							
1	BEATRIZ ELENA GOMEZ	3002622588													
2	JANETH ASTRID OCHOA	3146466629													
3	GLORIA MARIA OCHOA	3226566131													
4	ANA GONZALEZ	3004458503													
5	SORELLY MORALES PULGARIN	3148232776													
6	NUBIA CARDONA	3113936408													
7	ANA LUZ CARDENAS MENDOZA	3216490295													
8	MARTA CARMONA	6045516477													
9	BLANCA DUQUE	6045516477													
10	GLORIA GALLO GALLO	3147468355													
11	JUDY MAJO	3206873908													
12	MARGARITA OCHOA	6045741815													
13	ASTRID GALLEGO	3128015236													
14	YAMILE VASQUEZ	3008401416													
15	LUIS GERMAN CALLE	3147990525													
16	PABLO RUEDA DIAZ	3005193452													
17	BRYAN STIVEN MOLINA	3105179961													
18	SINDRIS HAISOTT	3232972327													
19	PATRICIA RIOS RIOS	3104558280													
20	LINA PATRICIA OSPINA	3002856859													
21	MARLENY GONZALEZ	3125875109													
22	PATRICIA OCHOA	6044232585													
23	ELIANA SANCHEZ	3107287582													
24	LEIDY ORTIZ	3105910427													
25	IRENE DUQUE	3116428856													
26	ANA CECILIA ORTIZ	3213312351													
27	JUAN CARLOS SANCHEZ	3157201613													
28	OSCAR MARTINEZ	3193659136													
29	ELIANA MARCELA CARVAJAL	3107022183													
30	STELLA ARTEAGA	3148887476													
31	MELANY ZAPATA PATIÑO	3127984234													
32	LUZ MARINA CASAFUS	3002474783													
33	PAOLA RAMIREZ	3217204127													
34	GLORIA GONZALEZ	3217536662													
35	MARLENY MIRA	3127984234													
36	DIANA OCHOA	3507804993													
37	OLGA LUCIA QUIROZ	3017320243													
38	CIELO MARIN	3208225680													
39	JOSE EDUARDO YEPEZ	3228845134													
40	CATALINA VALENCIA	3023715032													
41	YLIANA MARIN JONANA	3014321298													
42	CLAUDIA VANEGAS	3217490712													
43															
44															
45															
46															
47															
48															
49															
50															

COORDINADOR: _____ FECHA: 02-07-2024 TELEFONO: 3147912369 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: _____ FECHA: 09-07-2024 TELEFONO: 3147912369 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: _____ FECHA: 09-07-2024 TELEFONO: 3147912369 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: _____ FECHA: 16-07-2024 TELEFONO: 3147912369 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: _____ FECHA: 18-07-2024 TELEFONO: 3147912369 DURACION SESION 60 MIN

COORDINADOR: _____ FECHA: 25-07-2024 TELEFONO: 3147912369 DURACION SESION 60 MIN

SEMANA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
ADULTO MAYOR

Grupo	PORVENIR		Monitor	LAURA PARRA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA					
			08	15	22			
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	—	—	+			
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	—	—	—			
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Rosa Idalia HS FECHA: 08-07-2024 TELEFONO: 3225346974 DURACION SESION 60 mn

COORDINADOR: _____ FECHA: 15-07-2024 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 mn

COORDINADOR: _____ FECHA: 22-07-2024 TELEFONO: 3147192369 DURACION SESION 60 mn

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					
			03	10	17	24		
1	BERTADELA GALLEGO MONSALVE	3108371813	—		X	—		
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	—		X	—		
8	LUZ EDIMA LOPEZ	3122146430	—		✓	—		
9	ROSA ILDA YEPEZ	3116511752	—		✓	+		
10	DIANA LUCIA GARCIA GALLEGO	3114960831	+		✓	—		
11	TRINIDAD CARDONA	3206891253	—		—	—		
12	LEIDY JOHANA GALLEGO	3127040948	—		X	—		
13	LUZ DARY MONSALVE BETANCUR	3045629968	—		✓	+		
14	SOCORRO BETANCUR	3225456680	—		—	—		
15	SONIA AMPARO MUÑOZ	3128296916	—		X	—		
16	LILIANA PATRICIA OCHOA	3137686794	—		X	—		
17	MARLENY RIVERA	3207162048	—		—	—		
18	ANGIE LORENA RUA	3217272329	+		—	+		
19	SANDRA PATRICIA	3148868276	—		—	—		
20	BLANCA MONSALVE	3212160449	—		✓	—		
21	MAGDALENA RIVERA	3117409973	—		✓	—		
22	LICINIA YEPEZ	3148185842	—		✓	—		
23	BLANCA ROCIO OCHOA	3206678943	—		X	+		
24	ANA CECILIA GALLEGO	3146103712	+		✓	—		
25	ANA MELISA RUA	3106844186	—		X	—		
26	ROSALBA GARCIA	3146790378	—		✓	—		
27	AURA LUZ YEPEZ	3194144862	—		X	—		
28	MARIA EUCARIS ARBOLEDA	3024326563	—		X	—		
29	GABRIELA RIVERA	3106844186	—		—	—		
30	FABIOLA GALLEGO	3243120721	—		X	+		

ADULTO MAYOR

Grupo	MEJÍA		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA				
			03	10	17	24	
1	NELLY AMPARO GALLEGO	3207640143	—	Parada	—	—	
2	ALEJANDRA CASTRO	3134211565	—		—	+	
3	ROSALBA PIEDRAHITA	3002339955	+	Encuentro	—	—	
4	ELSA MARIA ARBOLEDA	3117491678	—		X	—	
5	MARIA AURA HERRERA	3117491678	—		X	—	
6	MARTA LIBIA GALLEGO	3114169480	—		X	—	
7	BEATRIZ ESPINOSA	3146254721	—		—	+	
8	Argie Lorena Rea	3217272329	T		✓	—	
9	Sonia Muñoz	3128296916	—		X	—	
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 R. FECHA: 03-07-2024 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 60 mn

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar R. FECHA: 10-07-2024 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 60 mn

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar R. FECHA: 17-07-2024 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 60mn

COORDINADOR: Gloria Elena Salazar R. FECHA: 24-07-2024 TELEFONO: 3114169480 DURACION SESION 60mn

ADULTO MAYOR

Grupo	SANGO		MONITOR	LAURA PARRA
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:JULIO	
			02	09	23	30
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				
6	LUZ MARINA GALLEGO	3012132416				
7	MARIA LUISA HERNANDEZ	3206201061				
8	AURA ELIZA HERNANDEZ	3232812022				
9	MONICA MARIN	3004203323				
10	MARIA ELENA ZAPATA	3127190316				
11	MARTHA EDILMA VELASQUEZ	3242561311				
12	BEATRIZ FRANCO DUQUE	3215402290				
13	YANETH ESTRADA	3145645280				
14	BONIFACIO MOLINA	3125224999				
15	GLORIA ELENA CARDONA	3104925639				
16	ANGELA MARIA CHAVERRA	3194513429				
17	DORA LUZ ESPINOSA	3247103114				
18	SEBASTIAN GALLEGO	3247103114				
19	FLOR OLIVEROS	3234743054				
20	LIBIA GALLEGO	3104071359				
21	ADHELMO PENAGOS	3194464811				
22	LUCRECIA CALLE	3043723169				
23	ANA OLIVA OSPINA	3012132416				
24	OFELIA RIVERA VALENCIA	3146934166				
25	CARMEN EMILIA OSPINA	3127588486				
26	ELSY JARAMILLO	3117766614				
27	BLANCA NUBIA USUGA	3206908976				
28	GLORIA EUGENIA MONSALVE	3014648769				
29	ADRIANA MUÑOZ	3128933804				
30	ISABEL CRISTINA OCHOA	3126014123				
31	ADELA OSORIO	3112967530				
32	HUMBERTO SUAZA	3014440407				
33	MARTHA INES GUTIERREZ	3013313408				
34	LUZ AMANDA MONSLAVE	3122603417				
35	MONICA MEJIA	3207075929				
36	LUZ OLIVA JIMENEZ	3122603417				
37	CARLOS HUMBERTO ALZATE	3146798148				
38	ROSMIRA VANEGAS	3146798148				
39	BLANCA EUGENIA GONZALEZ	3007057875				
40	NEIDY AGUDELO	3206201061				
41	MARTHA LUCIA MEDINA	3196302382				
42	LUZ ELEN GARCIA	3140903101				
43	MARTHA CECILIA HERNANDEZ	3042868560				
44	TERESA DE JESUS MURIEL	3148320949				
45	MARIA TERESA GALLEGO	3148320949				
46	LILIAN MARITZA RODRIGUEZ	3112498260				
47	MARIA DOLORES VARGAS	3112498262				
48	NUBIA ZAPATA	3127181736				
49	PATRICIA PEREA	3007807460				
50	MARIA HERMINIA JARAMILLO	3127063166				

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

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

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

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

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

ADULTO MAYOR

Grupo	SANGO		MONITOR				LAURA PARRA								
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:JULIO												
			02	09	23	30									
51	LUZ ANGELA ZAPATA	3116279887	-	-	-	-									
52	GLORIA ELENA OSPINA	3206201061	+	-	-	-									
53	MARGARITA ZAPATA	3106175646	-	-	-	-									
54	MARTHA LIGIA HERNANDEZ	3116374757	-	-	-	-									
55	SANDRA RODRIGUEZ	3116374757	-	-	-	+									
56	MARGARITA VALENCIA	3217292364	-	+	-	-									
57	ROSA MARIA GALLEGO	3004200387	-	-	-	-									
58	CARMEN TULIA HERRERA	3196482236	-	-	-	-									
59	BERNANDO DE JESUS LOPEZ	3016838943	-	-	-	+									
60	LUZ ESTELLA ROJAS	3174830642	-	-	-	-									
61	MIRIAM FRANCO	3105160127	+	-	-	-									
62	MARIA DEL SOCORRO CARDONA	3127339124	-	-	+	-									
63	PATRICIA OSORNO	3194924777	-	-	-	-									
64	EDILIA CAÑAVERAL	3013313402	-	-	-	+									
65	MIRIAM ALVAREZ	3003861275	-	-	-	-									
66	LAURA ROSA OSPINA	6045574812	+	-	-	-									
67	MARTA ONEIDA ZAPATA	3126350373	-	-	+	-									
68	JAIRO RODRIGO ZAPATA	3004023592	-	-	-	-									
69	LUZ DARY HERNANDEZ	3225753948	-	-	-	-									
70	FLOR OLIVEROS	3134743054	+	-	+	-									
71	RAQUEL RAMIREZ	3145967004	-	-	-	-									
72	FABIOLA LOPEZ	3012132416	-	-	-	-									
73	GABRIELA GALLEGO	6043379097	-	-	-	+									
74	LUZ EDILMA HERRERA	3146119555	-	-	-	-									
75	SILVIA ELENA VANEGAS	3113123808	-	+	-	-									
76															
77															
78															
79															
80															
81															
82															
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															

COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 02-07-2024 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 60 MIN
COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 09-07-2024 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 60 MIN
COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 23-07-2024 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 60 MIN
COORDINADOR: Luz Marina Gallego FECHA: 30-07-2024 TELEFONO: 3012132416 DURACION SESION 60 MIN
COORDINADOR:______ FECHA:______ TELEFONO:______ DURACION SESION 60 MIN
COORDINADOR:______ FECHA:______ TELEFONO:______ DURACION SESION 60 MIN

ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	GARRIDO		Monitor	LAURA PARRA				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA					
			05	12	26			
1	ANA JULIA ESTRADA	3147422485		—	x			
2	MARTA NERY GONZALEZ	3127225362		T	—			
3	ROSMIRA DE JESUS FORONDA	3127907800		—	✓			
4	ALEYDA CASTRILLON MONSALVE	3218538642		—	✓			
5	MARIA CENEIDA GOMEZ	3218448574		—	✓			
6	ADELA ROJAS YEPEZ	5797114		—	✓			
7	ESTER JULIA FLOREZ	3116077766		+	✓			
8	MARIA NAZARETH VALLEJO	3114222244		—	✓			
9	GABRIELA ARBELAEZ	3018944		—	x			
10	TERESA CASTAÑO	2919182		—	✓			
11	AMPARO QUINTERO	3206636344		—	✓			
12	MARIA NELLY MEJIA	3232973863		+	✓			
13	BLANCA ARBELAEZ CASTRO	3235089144		—	✓			
14	LUZ MIRIAM NOREÑA	3217335807		—	✓			
15	ROSALBA ROJAS	3005607118		—	✓			
16	ASTRID GALLEGO	3217198942		+	✓			
17	LINA BOTERO	3104523897		—	✓			
18	BEATRIZ GARZON	3207728210		—	✓			
19	LIUZ MARINA RENDON	3054657397		—	✓			
20	LUZ ELENA RENDON	3117873694		—	✓			
21	LUZ MARINA PAREJA	3122017088		—	✓			
22	VIRGELINA GOMEZ	3197888978		I	✓			
23	CARMEN PATRICIA GONZALEZ	3146753152			x			
24	Rubie Nubia Castrillon	3146839113		—	✓			
25	Enel Montoya Lopez	3239701171		—	✓			
26								
27								
28								
29								
30								

encuestas diligenciadas

COORDINADOR: ROSALBA ROJAS FECHA: 05-07-2024 TELEFONO: 3005607118 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: ROSALBA ROJAS FECHA: 12-07-2024 TELEFONO: 3005607118 DURACION SESION 60 min

COORDINADOR: ROSALBA ROJAS FECHA: 26-07-2024 TELEFONO: 3005607118 DURACION SESION 60 min

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

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

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

SEMANA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

MONITOR		LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
8/07/2024	escuela alto de la virgen	preescolar a tercero	61	Maria Inés Franco	1036929126	31472998[illegible]
23/07/2024	escuela el sango	cuarto A y cuarto B	60	Bárbara Hernández	43521319	32048242[illegible]
15/07/2024	escuela alto de la virgen	preescolar a tercero	61	Maria Inés Franco	1036929126	31472998[illegible]
23/07/2025	escuela alto de la virgen	preescolar a tercero	61	Maria Inés Franco	1036929126	31472998[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 Aeróbicos nocturnos	**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
JULIO	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	**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)  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, mapale, champeta africana, puya, rock and roll, afrourban y dancehall. También se trabaja gimnasia aeróbica que consiste en realizar un corto esquema coreográfico a ritmo de aeróbicos a un nivel medio.	Mando directo

	5 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** 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..	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: **Momento central los usuarios muy contentos con la clase realizada.** **Momento final**
Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:.** se realizan adaptaciones a los usuarios que no puedan realizar ciertos ejercicios **Asociadas a lo actitudinal:**
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
JULIO **2** **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

5		sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos)  	
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Parte central rumba aeróbica Música - Electrónica - Porro - Merengue - Electrónica - Salsa - Porro - Cumbia - Rock and roll	Mando directo

		- Bachata - Porro - Merengue - Música relajante Trabajo a una intensidad del 75% enfocado en la coordinación y resistencia general 	
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Se evalúa la sesión de clase y a terminar la actividad. 	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.

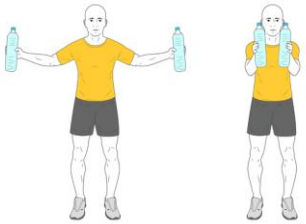
LUGAR	OBJETIVOS
Porvenir **Sango** **Mejía** **Garrido**	**CONCEPTUAL:** Identificar el término de fuerza mediante la realización de ejercicios de fuerza de tren superior e inferior con pequeños elementos para adaptación física. **PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física y motora y los estilos 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
ejercicios con elementos

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
JULIO		**<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

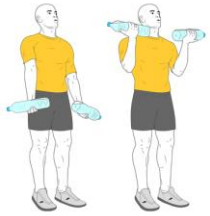
8 **9** **10** **12**	10 minutos	Se dan las instrucciones para la actividad. Calentamiento: movilidad articular dinámica general de cada una de las articulaciones implicadas en la realización de la parte central de la sesión de clase. En este caso (tobillo, rodilla, cadera, tronco, hombros, codos)  	
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en actividad de resistencia aeróbica con ejercicios de fuerza con botellas de agua, cada una con su peso de acuerdo a cada persona. **Ejercicio N°1:** Aperturas horizontales con las botellas de agua	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

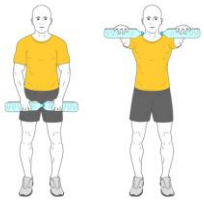


Ejercicio N°2:

curl de biceps

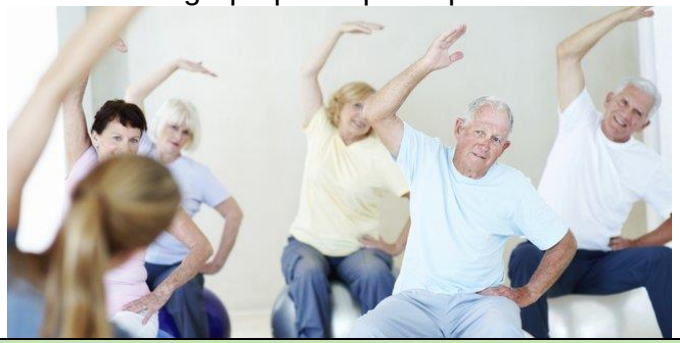


Ejercicio N°3:
Elevación frontal



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

		Ejercicio N°4: Extensión de tríceps  **Ejercicio N°5:** Media sentadilla con press hombros  **Ejercicio N°6:**	

		Extensión tríceps de pie  Se realizan 3 series de 15 repeticiones de trabajo con 1 minuto de descanso entre cada ejercicio y serie.	
	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:			

Momento central: **Momento final:**
Asociadas a lo conceptual: **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Botellas de agua.

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	
Juegos cooperativos	

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

JULIO 15 **16** **17** **19**	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 instrucciones de la actividad a realizar.	Mando directo
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** El primer juego se llama panes y salchichas, que consta de se deben de hacer grupos de 3, dos personas los panes y la otra persona queda en el centro y es la salchicha. Cuando el promotor diga panes a salchichas los panes debes sallir cogidos de la mano a buscar una salchicha sola y que no sea la misma (las salchichas no se pueden mover del lugar) cuando diga salchichas a panes, las salchichas deberan slair a buscar dos panes sin repetir el mismo (los panes no se mueven del lugar) Para el segundo juego se llama pañuelito. Que consiste en dividir 2	Mando directo

		grupos colocarlos lado a lado, en el centro debe de haber un pañuelo u otro elemento. Cada particiipánte de cada equipo se le asigna un número. Cuando el promotor llame a cualquier numero, debe salir el numero dicho de cada equipo y salir por el pañuelo, el primero que lo agarre tendra un punto.	
	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			
Pañuelo u otro objeto parecido.			

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
JULIO **22** **23** **24** **26**	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** 1. Con un aro sujetado al frente y con la otra mano realizar movimientos circulares dentro del aro, tocando todos los bordes del mismo. 2. Caminata recta y con cambios de dirección. 3. Caminata en puntas (apoyarse en una pared). 4. Caminata en talones (apoyarse en una pared). 5. Caminata de cangrejo (hacía atrás) con una persona que esté de guía (con apoyo en una pared). 6. Caminata de frente con apoyo en pared; elevar rodillas a la cadera (similar a marchar). 7. Caminar sobre el mismo punto en todo momento (sin avanzar). Colocando palmas juntas a la altura del pecho (semejante a un rezo). 8. Caminar sobre el mismo punto (sin avanzar). Moviendo los brazos arriba y abajo (simular que vuela). 9. Equilibrio con un pie (con apoyo en una silla).	Mando directo

		10. Apoyando las palmas en la pared o en el respaldo de una silla; mantener equilibrio en un solo pie mientras la otra pierna extendida se lleva hacia adelante y atrás sin tocar el piso (como un columpio) 11. De pie frente a una silla, sostener en puntas 1 a 3 segundos (apoyo en silla). 12. De pie frente a una silla, sostener en talones 1 a 3 segundos (apoyo en silla). 13. Sentado elevar rodilla derecha a la vez que se toca ésta con el codo izquierdo, alternar el movimiento. 14. Sentarse en una silla y luego ponerse de pie con los brazos cruzados delante del pecho (tratar de sostenerse lo menos posible de la silla.	
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	Mando directo
OBSERVACIONES			
Momento inicial: **Momento central:**			
Asociadas a lo conceptual **Asociadas a lo procedimental:** **Asociadas a lo actitudinal:**			
MATERIALES - IMPLEMENTOS			

Sillas y aros

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

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad física	**Escuelas rurales:** - Transición, primero, segundo, tercero y cuarto.	**Laura Marcela Parra Espinosa**

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas rurales: - **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	
Balonmano	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
JULIO **2**	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

		- Tobillo - Rodilla - Cadera - Tronco - Hombros Todos ellos teniendo en cuenta los movimientos de cada articulación.	
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Para ello hemos realizado una adaptación de reglas para así priorizar el aspecto educativo por encima del deportivo. Comenzamos trabajando diferentes juegos de pases y lanzamientos de forma general, tales como «balón sentado» y el «juego de los 10 pases». Posteriormente pasamos al 1 contra 1. En esta fase cada alumno tenía una portería. En frente suya tenía a otro compañero, al cual debía intentar marcar cuando tuviera el balón y defender su portería (hacer de portero) cuando el balón lo tuviera su adversario. Todo ello mediante distintos tipos de lanzamientos (desde parado, con carrera, con salto, etc.). Cada cinco minutos se producía un cambio de parejas, de tal modo que se favoreciera el aspecto social. Después del uno contra uno pasamos a jugar un 2 contra 2, con ciertas reglas adaptadas: • El que tiene el balón no se puede mover. • El lanzamiento, al no haber portero fijo, debe ser rodando por el suelo. • Se establecen zonas desde las cuales se puede lanzar.	Mando directo Descubrimiento guiado

			
	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			
Balón			

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas rurales: - **Alto de la Virgen** - **Sango**	**CONCEPTUAL:** Identificar aspectos generales sobre las habilidades motrices básicas, reacción 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 reacción **ACTITUDINAL:** identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes a las habilidades motrices básicas de reacción.
CONTENIDO TEMÁTICO	
Balonmano	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Julio **9**	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.	Mando directo

		Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular y despeamientos. Movilidad articular caudal – cefálica: - Tobillo - Rodilla - Cadera - Tronco - Hombros Todos ellos teniendo en cuenta los movimientos de cada articulación. **Policías y ladrones** • "Policías y ladrones": estarán dos alumnos a lo largo de la línea del centro del campo, cada uno con una pelota de goma-espuma. El resto de compañeros estarán en una de las porterías y tendrán que intentar llegar a la otra portería. Los alumnos que están en el centro intentarán a través de un lanzamiento golpear a los compañeros sin salirse de la línea. Los compañeros que hayan sido golpeados cogerán rápidamente una pelota y se unirán a ellos. El juego termina cuando han sido todo los compañeros golpeados por una pelota. -	

	40 minutos	**<u>Momento central</u>** 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. **Actividad #1** • El reloj: formarán un círculo y un alumno se situará en el centro. El balón lo tiene un compañero del círculo, se lo pasará al del centro, este se lo pasará al alumno que este a la derecha del que paso anteriormente, este lo devolverá al del centro, así sucesivamente, hasta pasar por todos los alumnos del círculo. • "Pases por parejas": los alumnos se agrupan por parejas y cada una de las parejas tendrá una pelota de balonmano. Uno de la pareja se pone en la línea y su compañero se situará a 7 u 8 metros de distancia. Se deberán ir haciendo pases de la siguiente manera: o Primero sin bote o Después con bote • "Pases en movimiento": se mantendrán las mismas parejas que en el ejercicio anterior, pero esta vez los alumnos deberán de ir avanzando. Para ello, se situarán las parejas en el lateral de una portería y tendrán que ir avanzando hasta la otra portería sin botar la pelota y después botando la pelota. Una vez que han llegado a la otra portería, vendrán por la otra parte realizando el	Mando directo Descubrimiento guiado

		mismo ejercicio, siendo los siguientes: ○ Sin botar la pelota y pase sin bote. ○ Sin botar la pelota y pase con bote ○ Botando la pelota y pase sin bote. ○ Botando la pelota y pase con bote.	
	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			

Balones

LUGAR	**OBJETIVOS**
Escuelas rurales: - **Alto de la Virgen** - **Sango**	**CONCEPTUAL:** Identificar aspectos generales sobre las habilidades socio motrices 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 a trabajo en equipo y creación **ACTITUDINAL:** identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes al trabajo en equipo.
CONTENIDO TEMÁTICO	
Balonmano	

FECHAS	**TIEMPO DE DURACIÓN**	**ESPACIOS Y ACTIVIDADES**	**METODOLOGÍAS**
Julio **16**	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: - Tobillo	Mando directo

		- Rodilla - Cadera - Tronco - Hombros Todos ellos teniendo en cuenta los movimientos de cada articulación. “Pillao-cazador”: habrán tres alumnos que se la quedarán llevando un balón de goma-espuma, el cual, tendrán que lanzar y golpear al compañero. Si lanza y le golpea al compañero, pasará a pillar cogiendo obviamente el balón.	
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Cada alumno cogerá un aro y se agruparán por parejas y cada pareja tendrá un balón de balonmano. Uno de la pareja se situara en la línea blanca de saque de banda y el otro compañero a 10 metros de distancia, ocupando toda la pista. Se deberán de ir pasando la pelota de diferentes maneras (con bote, sin bote) y deben intentar que a la hora de recibir el balón no se tengan que salir de los aros. Posesión: se realizarán cuatro equipos, donde se enfrentarán un equipo contra otro. El juego consiste en realizar el mayor de pases posibles entre los compañeros de un mismo equipo, sin que el contrario nos la robe. Para ello, no se podrá correr si se tiene el balón y solo se podrá robar a través de interceptación. Cada 6 pases es un punto.	Mando directo Descubrimiento guiado

	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
Aros, balones.

LUGAR	**OBJETIVOS**
Escuelas rurales: - **Alto de la Virgen** - **Sango**	**CONCEPTUAL:** Identificar aspectos generales sobre las habilidades socio motrices 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 a trabajo en equipo y creación **ACTITUDINAL:** identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades

	correspondientes al trabajo en equipo.
CONTENIDO TEMÁTICO	
Balonmano	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
23	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: - 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.	Mando directo

			
	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Para la parte central se realiza una explicación teórica sobre la técnica en saltos **Actividad 1** • Se formarán dos grupos y en cada grupo jugarán al pillao con el balón de balonmano. • • Los alumnos se pondrán por parejas y cada pareja tendrá un balón. El compañero que posee el balón ira corriendo con el balón botando y el otro compañero contará hasta 5” y deberá de pillar a su compañero y se cambiarán los roles.	Mando directo Descubrimiento guiado

	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			
Balón			