**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° | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 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 Octubre de 2024 |
| Acta de Pago: | | 2 |
| Información Bancaria | Banco | Bancolombia |
| | Tipo de Cuenta | Ahorros |
| | Número | 16100011798 |
| Valor Total del Contrato: | $ | 9.333.350 |

| Número y Objeto Contractual | Cantidad | Valor Unitario | Valor Total |
|---|---|---|---|
| CPS-290-2024 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 Octubre de 2024 | 1 | $ 2.800.000,00 | $ 2.800.000,00 |

| | | |
|---|---|---|
| **Total** | $ | 2.800.000,00 |
| ReteFuente Honorarios 10% | | |
| Estampilla Procultura | $ | - |
| Estampilla Prohospital | $ | 28.000,00 |
| Estampilla Probienestar Adulto Mayor | $ | 112.000,00 |
| **Valor Neto a Pagar** | $ | 2.660.000,00 |

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

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

Alejandro Ospina 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** | 2024-10-04, 11:14:40 AM |
| **Periodo de Cotización Otros Riesgos** | septiembre de 2024 |
| **Periodo de Cotización Para Salud** | septiembre de 2024 |
| **Empresa** | ALEJANDRO OSPINA OSPINA |
| **CEDULA CIUDADANIA** | CC 1035920245 |
| **Código Sucursal (Nombre)** | ( ) |
| **Referencia de Pago/ Número Planilla** | 72995819 |
| **Tipo de Planilla** | I |
| **Número Transacción Bancaria/ CUS** | 959307514 |
| **Banco** | (1007) - BANCOLOMBIA |
| **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** 2024-10-25, 03:50:01 p. m. **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 72995819

**Periodo Cotización** 202409 **Periodo Servicio** 202409

## PAGADA 2024-10-04 00:00:00.0

### 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, 04 de Octubre 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: 72995819

Fecha de Recepción: 04 de octubre2024

Periodo de Cotización: 2024-09

**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-290-2024 |
| **Periodo del informe:** | Del 01 al 31 de Octubre de 2024 | **Supervisor del Contrato:** | Edhyn Johan gallego naranjo | **No. Planilla seguridad social** | 72995819 |

| 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 eventos y torneos, realización y participación en eventos tanto locales, como regionales, oficiales y no oficiales de los deportistas Guarneños, nuevas tendencias (cardio step y cycling), semilleros en los |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 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, eventos como participación del municipio en eliminatorias regionales a juegos departamentales, eventos como súper clase Halloween, ciclo paseo, torneos internos, 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 | | diferentes deportes, torneos internos, entre otros, todo con el fin de brindarles información a la comunidad Guarneña. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | municipio y grupos de estilos de vida saludables. | | |
| 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 la súper clase Cycling, la cual se realizó el 3 de octubre del presente año, en la placa de rio y la cual conto con una masiva participación de la comunidad Guarneña, alrededor de 150 personas vibraron con este evento, el cual se realizó con un trabajo mancomunado entre el animal X y el instituto.<br><br>Acompañe la súper clase Halloween la cual se desarrolló el miércoles 30 de octubre en el coliseo municipal, la cual conto con una participación masiva de la comunidad Guarneña, esta estuvo cargada de mucha diversión, actividad física, baile y muchas sorpresas para los asistentes.<br>En dicho evento realice acompañamiento activo y logístico. | Fotografía | Realice acompañamiento en los diferentes eventos para los cuales fui solicitado en este periodo, acompañe la súper clase Cycling y la súper clase Halloween |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 pertinente 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 tener el control en los procesos y evidencias del desarrollo de las actividades, además se dio continuidad al ingreso y verificación de usuarios a la caracterización del instituto y el semáforo. | Fotografía<br>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 ingresar usuarios a la caracterización del instituto. |
| 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 pertinentes 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 invita para que continúen con la participación activa de las clases y realizando actividad física durante los otros días de la semana. | 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. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 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 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.<br>Con los grupos de escuelas saludables, se realizaron las correcciones generales en las actividades que se realizaron sobre el baloncesto, 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 comenzar proceso en los semilleros del instituto. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo | Realicé un informe de actividades el cual permitirá hacer seguimientos de los programas, actividad física para el adulto mayor, escuelas saludables y estilo de vida saludable, con este conocer el impacto generado en la comunidad y buscar la fidelización y masificación de los grupos, además de cumplir con el objetivo de la coordinación, promover estilos y hábitos de vida saludables en la comunidad Guarneña. | Formato informe | Informe de actividades en el cual se plasman las actividades realizadas durante este periodo |
| 6 | Participar en el desarrollo de las jornadas pedagógicas que se programen en la entidad con la finalidad de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos del programa que acompaña. | Durante este periodo participe de las jornadas pedagógicas que se programaron por la coordinación de actividad física en cabeza del coordinador Luis Fernando Montoya, de manera activa, las cuales describo a continuación.<br><br>- El 10 de octubre participe en una reunión a cargo de Luis Fernando Montoya, en la cual se realizó la planeación de la súper | 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. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | clase Halloween, además se tocaron temas de interés de cada uno de los grupos de atendidos por la coordinación.<br><br>- El 11 de octubre participe de la jornada de planeación de la súper clase Halloween, realización de material decorativo para la clase, además de practica de coreografía para la misma.<br><br>- El 17 de octubre participe en reunión de coordinación a cargo de Luis Fernando Montoya donde se tocaron temas importantes de la coordinación, y se continuo con la preparación de la súper clase Halloween<br><br>- El 24 de octubre participe de una jornada | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | de preparación para súper clase Halloween, donde se ajustaron los últimos detalles | | |
| 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 de actividad física para el subprograma estilos de vida saludable donde se continuo con un periodo de adquisición y ganancia de fuerza general, resistencia mediante ejercicios cardiovasculares, 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 | Fotografía<br>Planillas de asistencia | Sesiones de trabajo cardiovascular, estimulación y desarrollo de la fuerza general utilizando diferentes métodos de entrenamiento.<br><br>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. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | las condiciones físicas y fisiológicas de los usuarios. | | |
| 8 | Realizar las sesiones mensuales programadas desde la coordinación de actividad física, en el programa de actividad física en los grupos de personas mayores de la zona rural del municipio de Guarne. | Para este periodo se realizaron una variedad de trabajos teniendo en cuenta el calendario anual para el trabajo con personas mayores del municipio en mi caso 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, rutinas de trabajo en parejas con y sin elementos, también se realizaron actividades musicalizadas, juegos cooperativos y trabajos de fuerza. Se motiva a la realización de actividad física en otros espacios diferentes al de los grupos. | Fotografía<br>Planillas de asistencia | Periodo de mejoramiento física en las personas mayores, por medio de trabajos de estimulación de la resistencia el equilibrio, de fuerza y la flexibilidad, además de trabajos musicalizados y yoga, todo esto adaptado según condiciones físicas.<br><br>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 el programa de escuelas saludables. | Para este periodo se realizaron trabajos de desarrollo y potenciación de las habilidades motrices básicas y capacidades físicas en las instituciones educativas rurales, Yolombal, Berracal y Juan XXIII, se realizaron actividades correspondientes al baloncesto, enfocado siempre en la promoción de los hábitos de vida saludables, se estimuló los diferentes tipos de pases en baloncesto, el dribling, 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 baloncesto del instituto. | Fotografía | Trabajos de desarrollo y potenciación de habilidades motrices básicas y capacidades físicas, además de habilidades propias del deporte del baloncesto.<br><br>Nota: Los estudiantes estuvieron una semana de receso escolar. |
| 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 asistí a la reunión de comité de convivencia Inder, en la cual se habló sobre las generalidades de acoso laboral, la cual fue dirigida por una psicóloga de la ARL | Fotografía | Comité de convivencia Inder |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11 | Acompañar los diferentes eventos que realice el instituto en el área urbana y rural del municipio. | Para este periodo realice acompañamiento la caminata de personas mayores, la cual se realizó el 09 de octubre del presente año y conto con gran participación de las personas mayores del municipio, esta caminata se realizó desde centro vida hasta la cascada ubicada cerca a la vereda la Brizuela, en dicho evento realice apoyo logístico y acompañamiento a las personas mayores.<br>Realice acompañamiento en el bicipaseo nocturno que se realizó en el marco de la semana de la seguridad vial el cual dio inicio en el centro de comercialización y transporte del municipio y se recorrieron diferentes vías de la zona urbana del municipio, además estuvo acompañada de música y un colorido, en dicho evento realice apoyo logístico. | Fotografía | Acompañamiento caminata de las personas mayores y bicipaseo nocturno |
| 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 | Planeaciones | Planeación de las actividades a desarrollar en cada uno de los programas que acompaño. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 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 | | |
| <br>Alejandro Ospina Ospina | | | | |
| **Firma de Quien Reporta** | | | | |
| **Visto Bueno** | | | | **Aprobado** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 20/10/2024 | **Fecha:** | 03/10/2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | 01 | **Número de Actividad Contractual:** | 02 |
| **Lugar:** | Redes sociales (WhatsApp) | **Lugar:** | Placa del rio |
| **Actividad** | Promoción de información | **Actividad** | Súper clase Cycling |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 17/10/2024 | **Fecha:** | 24/10/2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | 03, 04 | **Número de Actividad Contractual:** | 06 |
| **Lugar:** | Centro de promoción de la salud | **Lugar:** | Centro de promoción de la salud |
| **Actividad** | Corrección de posturas | **Actividad** | Capacitación trabajadoras sociales |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 10/10/2024 | **Fecha:** | 17/10/2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | 06 | **Número de Actividad Contractual:** | 06 |
| **Lugar:** | Centro de promoción de la salud | **Lugar:** | Auditorio Inder |
| **Actividad** | Preparación súper clase Halloween | **Actividad** | Reunión Coordinación |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 18/10/2024 | **Fecha:** | 17/10/2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | 07 | **Número de Actividad Contractual:** | 07 |
| **Lugar:** | Centro de promoción de la salud | **Lugar:** | Centro de promoción de la salud |
| **Actividad** | Circuito Cardiovascular | **Actividad** | Circuito FullBody |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 16/10/2024 | **Fecha:** | 21/10/2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | 08 | **Número de Actividad Contractual:** | 08 |
| **Lugar:** | Vereda Berracal | **Lugar:** | Vereda Yolombal |
| **Actividad** | Trabajo de fuerza con sillas | **Actividad** | Trabajo con Bastones |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 16/10/2024 | **Fecha:** | 21/10/2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | 09 | **Número de Actividad Contractual:** | 09 |
| **Lugar:** | Juan XXIII | **Lugar:** | I.E.R Ezequiel Sierra |
| **Actividad** | Trabajo de habilidades motrices | **Actividad** | Pases Baloncesto |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 01/10/2024 | **Fecha:** | 09/10/2024 |
| **Número de Actividad Contractual:** | 10 | **Número de Actividad Contractual:** | 11 |
| **Lugar:** | Salón VIP Inder | **Lugar:** | Vía la Cascada |
| **Actividad** | Capacitación comité de convivencia | **Actividad** | Caminata personas Mayores |
| | | | |

| ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM | INDER GUARNE |
|---|---|

| Grupo | ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM | | Monitor | ALEJANDRO OSPINA OSPINA |
|---|---|---|---|---|

| # | Nombres Completos | Telefono | FECHA 01 - 31 Octubre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 01 | 02 | 03 | 04 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 15 | 16 | 17 | 18 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 28 | 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 Octubre

| # | Nombres Completos | Telefono | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 15 | 16 | 17 | 18 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 28 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

COORDINADOR: _____ FECHA: 01-05/10/2024 TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES 05

COORDINADOR: _____ FECHA: 07-11/10/2024 TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES 05

COORDINADOR: _____ FECHA: 15-18/10/2024 TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES 04

COORDINADOR: _____ FECHA: 21-25/10/2024 TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES 05

COORDINADOR: _____ FECHA: 28-31/10/2024 TELEFONO _____ NUMERO DE SESIONES 04

Powered by CamScanner

# PLANILLA DE ASISTENCIA

| Grupo | ESTILOS DE VIDA SALUDABLE 8 AM | | Monitor | ALEJANDRO OSPINA |
|---|---|---|---|---|

| # | Nombres Completos | Telefono | FECHA: 01 - 31 octubre | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 2 | 4 | 7 | 11 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 |
| 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 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 21 | | | | | | | | | | | | | |

COORDINADOR: _____ FECHA: 02-04 / 10 /2024 TELEFONO: _____ NUMERO SESIONES 2

COORDINADOR: _____ FECHA: 07-11 / 10 /2024 TELEFONO: _____ NUMERO SESIONES 2

COORDINADOR: _____ FECHA: 16-18 / 10 /2024 TELEFONO: _____ NUMERO SESIONES 2

COORDINADOR: _____ FECHA: 21-25 / 10 /2024 TELEFONO: 3147192369 NUMERO SESIONES 3

COORDINADOR: _____ FECHA: 28-30 / 10 /2024 TELEFONO: _____ NUMERO SESIONES 2

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

| Grupo | YOLOMBAL | | Monitor | ALEJANDRO OSPINA OSPINA | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| # | Nombres Completos | Telefono | FECHA | 01 - 31 Octubre | | | | |
| | | | 07 | 21 | 28 | | | |
| 1 | MARIA DEL SOCORRO ISAZA | 3127015101 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 2 | ANA ROSA ISAZA | 3127015101 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 3 | MARIA VIRGELINA SALAZAR | 3146217554 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 4 | ALICIA DEL SOCORRO CARDONA | 3104597302 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 5 | MARIA DE LOS ANGELES OCHOA | 3122733507 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 6 | NOHELIA DE JESUS ISAZA | 3122233200 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 7 | LUIS JAVIER OCHOA | 3122528540 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 8 | MARIA FABIOLA ACEVEDO | 3127746271 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 9 | HERMINIA DE JESUS GOMEZ | 3216451538 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 10 | MARIA ELENA ALVAREZ | 3146624789 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 11 | LUZ MILA YANETH OCHOA | 3215155505 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 12 | AURA DE JESUS ISAZA | 3116417836 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 13 | RUBIELA DEL SOCORRO ISAZA | 3235052038 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 14 | LUZ AURA ISAZA | 3108901521 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 15 | LUZ MARINA ISAZA | 3122528540 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 16 | BEATRIZ ELENA BERRIO | 3234365545 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 17 | SOLEDAD DEL SOCORRO PULGARIN | 3207715487 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 18 | ALBA EMILSE ISAZA | 3136417034 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 19 | ANA ISABEL RIVERA | 3215134618 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 20 | ROSA LINA OCHOA | 3122528540 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 21 | DAHIANA OCHOA | 3233827806 | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| 22 | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |

COORDINADOR: Rosalina Ochoa FECHA: 07/10/2024 TELEFONO: 3122528540 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Rosalina ochoa FECHA: 21/10/2024 TELEFONO: 3122528540 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Rosalina Ochoa FECHA: 28/10/2024 TELEFONO: 3122528540 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: 3122528540 NUMERO DE SESIONES _____

COORDINADOR: _____ 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 octubre | | | | |
| | | | 02 | 09 | 16 | 23 | 30 | |
| 1 | GABRIELA DE JESUS YEPES | 3178816784 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 2 | ESPERENZA ARBELAEZ | 3126502305 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 3 | NORA LUCIA CASTAÑO | 3117028360 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 4 | CONSUELO DE JESUS HERRERA | 2918901 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 5 | DORA IMELDA CARDONA | 3158650533 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 6 | MARIA NOHEMY YEPES | 3008242624 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 7 | MARGARITA MARIA AGUDELO | 3103830402 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 8 | OLIVA DE JESUS MONSALVE | 3104289267 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 9 | ANA LIGIA HOYOS | 3106821779 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 10 | CARMEN EMILIA MUÑOZ | 5449812 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 11 | ROSALBA GALLEGO | 3122450097 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 12 | LUIS FERNANDO RAMIREZ | 3116242330 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 13 | MARTA DOLORES BUSTAMANTE | 3128688781 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 14 | MARIA EUGENIA BUSTAMANTE | 3126441559 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 15 | TERESA DE JESUS RAMIREZ | 3105411780 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 16 | SILVIA MARIA GOMEZ | 3204378914 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17 | LUZ DOLLY HERRERA | 3116266894 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 18 | RUBIELA DE JESUS YEPES | 3116266894 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 19 | GLORIA CECILIA YEPES | 3116242330 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 20 | CARMEN LUCIA YEPES | 3116242330 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 21 | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |

COORDINADOR: Gloria Cecilia Yepes FECHA: 02/10/2024 TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Cecilia Yepes FECHA: 09/10/2024 TELEFONO: 3117028360 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Cecilia Yepes FECHA: 16/10/2024 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Cecilia Yepes FECHA: 23/10/2024 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Cecilia Yepes FECHA: 30/10/2024 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 octubre | | | | |
| | | | 03 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| 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 | ✓ | ✓ | ✓ | X | ✓ |
| 21 | JAIRO GRANADA MARIN | 3137047670 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 22 | MARIA DEL CARMEN CARDONA | 3125547041 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 23 | DIDIER GUZMAN GALEANO | 3103478890 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 24 | CLARA SOFIA CARDONA BERRIO | 3126043428 | ✓ | ✓ | ✓ | X | ✓ |
| 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 octubre | | | | | |
| | | | 03 | 10 | 17 | 24 | 31 | |
| 31 | MARIA ISABEL ORTIZ ORTIZ | 4174709 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 32 | JOHANA KATERINE DIAZ M | 3126879063 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | X | |
| 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 | ✓ | X | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 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 | X | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 43 | | | | | | | | |
| 44 | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | |
| 46 | | | | | | | | |
| 47 | | | | | | | | |
| 48 | | | | | | | | |
| 49 | | | | | | | | |
| 50 | | | | | | | | |
| 51 | | | | | | | | |
| 52 | | | | | | | | |
| 53 | | | | | | | | |
| 54 | | | | | | | | |
| 55 | | | | | | | | |
| 56 | | | | | | | | |
| 57 | | | | | | | | |
| 58 | | | | | | | | |
| 59 | | | | | | | | |
| 60 | | | | | | | | |

COORDINADOR: Gracela FECHA: 03/10/2024 TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gracela FECHA: 10/10/2024 TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gracela FECHA: 17/10/2024 TELEFONO: 3128163176 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gracela FECHA: 24/10/2024 TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gracela FECHA: 31/10/2024 TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES 1

Powered by CamScanner

**ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES**

INDER GUARNE

| Grupo | EL SALADO | | Monitor | ALEJANDRO OSPINA OSPINA | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| # | Nombres Completos | Telefono | FECHA 01- 31 octubre | | | | |
| | | | 04 | 11 | 18 | 25 | |
| 1 | CONSUELO DEL SOCORRO IRAL | 3216555401 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 2 | FABIOLA DE JESUS ZAPATA | 3233339292 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 3 | LUZ MARINA AGUDELO | 3113898833 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 4 | MARTHA LUZ IRAL | 3016917923 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 5 | MARIA ROSMIRA HENAO | 3135486019 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 6 | ROSA AMELIA ARIAS | 3126610780 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 7 | GLORIA CONCEPCION IRAL | 3004312628 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 8 | LUIS BERNARNO RESTREPO | 3136746933 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 9 | DILIA AMABIL SERNA | 3227522784 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 10 | MIRIAM DEL SOCORRO URIBE | 3113866896 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 11 | AMPARO DE MARIA TORO | 3052312707 | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | |
| 12 | LUZ DARY TOBON | 3113866896 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 13 | ALVARO DE JESUS ZAPATA | 3206970317 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 14 | MARIA LUZMILA CASTAÑO | 3104319444 | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | |
| 15 | NUBIA MARIA CASTAÑO | 3135734608 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 16 | BERTHA CECILIA IRAL | 3104656019 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17 | LUZ MERY MORALES | 3003197623 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 18 | LUIS FERNANDO VARGAS | 3128177131 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 19 | BLANCA CECILIA ZULUAGA | 3217303527 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 20 | PAULINA FERNANDEZ | 3008858994 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 21 | LUZ DARY MOLINA | 3103900828 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 22 | LEONARDO PINO | 3103900828 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 23 | MARIA ESTELA ZAPATA | 3206444351 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 24 | ANA LIGIA ZAPATA | 3206444351 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 25 | MARTHA LUCIA ZAPATA | 3206444351 | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | |
| 26 | UBALDO ANTONIO IRAL | 3014655479 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 27 | ROSA ELVIRA CASTRO | 3148522849 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 28 | ROSA IRIS BERDUGI | 3014072869 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 29 | PATRICIA RUIZ | 3246562556 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 30 | YIMY JOHNY SABANDO | 3015399867 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |

Powered by CamScanner

## ACTIVIDAD FISICA RURAL PARA PERSONAS MAYORES

INDER GUARNE

| Grupo | EL SALADO | | Monitor | ALEJANDRO OSPINA OSPINA | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| # | Nombres Completos | Telefono | FECHA | 01 - 31 octubre | | | |
| | | | 04 | 11 | 18 | 25 | |
| 31 | MARIA BERNARDA ZAPATA | 3136746933 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 32 | MARIA YOLANDA OSSA | 3116448084 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 33 | MARIO DE JESUS FRANCO | 3137938262 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 34 | SOLEDAD MARIA ZAPATA | 3045240549 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 35 | MARTHA OFIR ZAPATA | 3014655479 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 36 | JOSE LUIS ORTIZ | 3116300100 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 37 | CARMEN TULIA ZAPATA | 3146737783 | X | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 38 | MARIA IDOLIA VILLA | 3015068678 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 39 | RUBIEL ARGIRO CHAVARRIA | 3246502083 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 40 | LUZ MARLENY OSSA | 3014216135 | ✓ | ✓ | X | ✓ | |
| 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: 01/10/2024 TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Molina FECHA: 11/10/2024 TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Molina FECHA: 18/10/2024 TELEFONO: 3114391111 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Gloria Molina FECHA: 25/10/2024 TELEFONO: 3114391111 NUMERO DE SESIONES 1

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 |
| 02/10/2024 | E.R Barracal | preescolar - 1° | 25 | | 21420528 | 3128050731 |
| 02/10/2024 | E.R Barracal | 2do - 3° | 25 | | 21420528 | 3128050731 |
| 02/10/2024 | E.R Barracal | 4° - 5° | 25 | | 21420528 | 3128050731 |
| 03/10/2024 | E.R Juan XXIII | preescolar - 1° | 30 | | 39452775 | |
| 03/10/2024 | E.R Juan XXIII | 2do - 3° | 30 | Paola A Berrio | 39452775 | |
| 03/10/2024 | E.R Juan XXIII | 4° - 5° | 30 | | 39452776 | |
| 17/10/2024 | E.R Juan XXIII | preescolar - 1° | 30 | | 39452775 | |
| 17/10/2024 | E.R Juan XXIII | 2do - 3° | 30 | Paola A Berrio | 39452775 | |
| 17/10/2024 | E.R Juan XXIII | 4° - 5° | 30 | Paola A | 39452775 | |
| 16/10/2024 | E.R Barracal | preescolar - 1° - 2do | 25 | | 21420528 | 3128050731 |
| 16/10/2024 | E.R Barracal | 3°, 4°, 5° | 25 | | 21420528 | 3128050731 |
| 21/10/2024 | I.E.R Yolombal | preescolar - 1° | 18 | | 43527628 | 3176614621 |
| 21/10/2024 | I.E.R Yolombal | 2do, 3° | 20 | | 43527628 | |
| 21/10/2024 | I.E.R Yolombal | 4° | 10 | | 43527628 | 3176614621 |
| 21/10/2024 | I.E.R Yolombal | 5° | 10 | | 43527628 | |
| 28/10/2024 | I.E.R Yolombal | preescolar, 1°, 2do | 28 | | 43669 06 | 3006754900 |
| 28/10/2024 | I.E.R Yolombal | 3°, 4°, 5° | 30 | | 43669 06 | 3006754900 |
| 23/10/2024 | E.R Barraca | preescolar, 1°, 2do | 25 | | 21420528 | 3128050731 |
| 23/10/2024 | E.R Barracal | 3°, 4°, 5° | 25 | | 21420528 | 3128050731 |
| 24/10/2024 | E.R Juan XXIII | Preescolar, 1° 2do | 30 | Paola A Berrio | 39452775 | 3105123107 |
| 24/10/2024 | E.R Juan XXIII | 3° y 4° | 30 | | 39452775 | 3105123107 |

Powered by CamScanner

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

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

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| **octubre de 2024**<br><br>**1** | 10 minutos | **<u>Momento inicial</u>**<br><br>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.<br><br>Se dan las pautas del trabajo a realizar<br><br>Posteriormente se realiza: | Mando directo |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **2**<br><br><br>**3**<br>**4**<br>**7**<br>**8**<br>**9**<br>**10**<br>**11** | | 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)<br>De manera céfalo – caudal<br> <br> | |
| | 40 minutos | **<u>Momento central</u>**<br><br>Circuito de resistencia con elementos<br><br>**Estación #1**<br>**aros:**<br>entrar y salir del aro<br><br>**Estación “2**<br>**sillas:** | 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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | skiping en silla posición sentada<br> <br><br>**Estación #3**<br>Jumping jacks adaptados<br><br>**Estación #4**<br>**Bastones**<br>Desplazamientos alrededor del basto<br><br>**Estación #5**<br>**Silla**<br>Sentarse y pararse de la silla | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | <br>**Estación #6**<br>**Platillos**<br>Desplazamientos en técnica de carrera<br><br>Se realizan series de 30 segundos a una intensidad moderada | |
| | 10 minutos | **<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>**<br><br>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<br> | 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<br>**Momento central:** Se identifica la concentración y orden al momento de la realización de los ejercicios aeróbicos además de correcta ejecución técnica.<br>**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 la resistencia aerobica y su importancia para el desarrollo de actividades diarias, y cuidado de la salud.<br>**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<br>**Asociadas a lo actitudinal**: analizar la actitud, que se cumpla el objetivo y la adherencia a los trabajos de fuerza |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** |
| **Sillas aros, conos, platillos** |

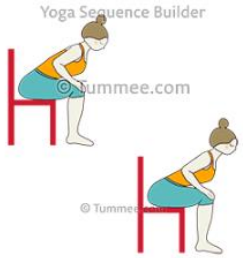
| LUGAR | OBJETIVOS |
|---|---|
| **Veredas**<br><br>**- Yolombal**<br>**- Berracal**<br>**- Juan XXIII**<br>**- El salado** | **CONCEPTUAL:** Identificar el término de gimnasia de mantenimiento mediante la realización de ejercicios de yoga<br>**PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física, motora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

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| **Octubre de 2024**<br>**14**<br>**15**<br>**16**<br>**17**<br>**18** | 10 minutos | **<u>Momento inicial</u>**<br><br>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.<br><br>Se dan las pautas del trabajo a realizar<br><br>Posteriormente se realiza:<br>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)<br>De manera céfalo – caudal<br><br> <br> | 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**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | 40 minutos | **<u>Momento central</u>**<br><br>**<u>Se da inicio a la sesión con ejercicios de yoga en silla</u>**<br><br>**Postura 1**<br>**Gato vaca**<br><br> <br><br>**Postura 2**<br>**Postura De La Montaña De La Silla**<br><br> <br><br><br>**Postura 3** | 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**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | **Postura de la silla en la silla con las manos en las rodillas**<br><br>**Postura 4**<br>**Postura de giro sentado en silla**<br> <br>**Postura 5**<br>**Pose de silla giratoria en silla**<br> | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | **Postura 6**<br>**Silla con postura de cobra**<br> <br> | |
| | 10 minutos | **<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>**<br><br>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<br>**Momento central:** se identifica falta de estabilidad en algunas personas mayores, presentan dificultades en la ejecución técnica correcta.<br>**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 yoga y la importancia de trabajarla con diferentes elementos |

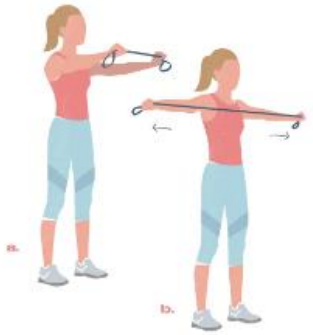
| | |
|---|---|
| **Asociadas a lo procedimental:** se evidencian ciertas dificultades para realizar trabajos de yoga en algunos adultos mayores, por lo que se les recomienda realizar estos trabajos con mayor frecuencia.<br>**Asociadas a lo actitudinal:** Muestran buena actitud en el desarrollo de las sesiones | |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** | |
| **sillas** | |
| **LUGAR** | **OBJETIVOS** |
| **Veredas**<br><br>**- Yolombal**<br>**- Berracal**<br>**- Juan XXIII**<br>**- 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.<br>**PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física y motora y los estilos de vida saludables por medio de actividades de fuerza con pequeños elementos<br>**ACTITUDINAL:** reconocer la actitud frente a las actividades relacionadas a la fuerza |
| **CONTENIDO TEMÁTICO** | |
| **Mes de las personas mayores** | |

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| **octubre de 2024**<br><br>**21** | 10 minutos | **<u>Momento inicial</u>**<br><br>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.<br><br>Se dan las pautas del trabajo a realizar | Mando directo |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 22<br>23<br>24<br>25 | | Posteriormente se realiza:<br>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)<br>De manera céfalo – caudal<br> <br> | |
| | 40 minutos | **<u>Momento central</u>**<br><br>**<u>Momento central</u>**<br><br>Se da inicio a la temática principal de la sesión que consiste en actividad de fortalecimiento o estimulación para la zona core en sillas<br><br>Trabajo con intensidad 1-1 | 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**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | tiempo 45 segundos de ejecución x 45 de descanso<br><br>Se dividirá el grupo en las diferentes estaciones y se rotaran hacia la derecha.<br><br>**Ejercicio N°1:**<br><br>Abducción de cadera con banda elástica sostenida en silla<br><br>**Ejercicio N°2:**<br><br>Patada de glúteo con banda elástica paradas sostenidas en silla o pared<br>**Ejercicio N°3:**<br><br>Curl de bíceps con mancuernas<br><br>**Ejercicio N°4:**<br><br>Vuelos laterales con mancuernas<br><br>**Ejercicio N°5:**<br><br>Desplazamientos laterales con banda<br><br>**Ejercicio N°6:**<br><br>Vuelos frontales con mancuernas | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | <br> | |
| | 10 minutos | **Momento final (vuelta a la calma)**<br><br>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<br>**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<br>**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.<br>**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<br>**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**<br><br>**- Yolombal**<br>**- Berracal**<br>**- Juan XXIII**<br>**- El salado** | **CONCEPTUAL:** Identificar el termino de juegos cooperativos mediante la realización de ejercicios que permita estimular la resistencia mediante rumba aeróbica en los adultos mayores de la zona rural del municipio<br>**PROCEDIMENTAL:** Promover la activación física y motora y los estilos de vida saludables por medio de actividades que estimulen la resistencia<br>**ACTITUDINAL:** reconocer fortalezas y debilidades individuales frente a las actividades concernientes a rumba aeróbica |
| **CONTENIDO TEMÁTICO** | |
| **Actividades musicalizadas** | |

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| **Octubre de 2024**<br><br>**28**<br><br>**29**<br><br>**30**<br><br>**31** | 10 minutos | **<u>Momento inicial</u>**<br><br>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.<br><br>Se dan las pautas del trabajo a realizar<br><br>Posteriormente se realiza:<br>Mediante desplazamiento y movimientos articulares.<br>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)<br>De manera céfalo – caudal | Mando directo |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - Porro<br>- Electrónica<br>- Bachata<br><br>Trabajo a una intensidad del 60% enfocado en la resistencia<br> | |
| | 10 minutos | **<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>**<br><br>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<br>**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<br>**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 las actividades musicalizadas dentro del grupo<br>**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<br>**Asociadas a lo actitudinal:** analizar la actitud, que se cumpla el objetivo y la adherencia a juego cooperativos. |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** |
| **Bafle** |

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

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

**CONTENIDO TEMÁTICO**

**Baloncesto**

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| **Octubre**<br><br>**de 2024**<br><br>1 | | **<u>Momento inicial</u>**<br><br>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<br>Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular dinámica y desplazamientos<br>Talones, elevación de rodillas, desplazamientos laterales, salpicado, saltos con dos piernas, con pierna derecha e izquierda<br>Juego 1 | Mando directo |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2<br>3<br>4<br>15<br>16<br>17 | 25 minutos | Dribling por el espacio más pases libres<br><br>Se entregan balones a 8 estudiantes los cuales deberán estar driblando por el espacio, los estudiantes que no tienen balón deberán estar trotando en el mismo espacio, cuando suene el silbato los estudiantes que tienen l balón pasaran el balón y cambiaran de roles.<br> | Mando directo<br>Descubrimiento guiado |
| 18 | 40 minutos | **<u>Momento central</u>**<br><br>Introducción al baloncesto<br>- Historia<br><br>La historia del baloncesto comenzó una fría mañana de diciembre de 1891. Los estudiantes de Springfield se dirigieron al gimnasio, donde les esperaba el Dr. Naismith, profesor de educación física. En aquel momento desconocían que estaban formando parte del origen del deporte de la canasta, y que su querido maestro sería, nada más y nada menos, que su inventor. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Naismith había trabajado muy duro para encontrar una actividad divertida que se pudiera realizar en los duros días de invierno de Massachussets. Había partido de lo que no quería hasta encontrar lo que quería: un juego que se pudiera realizar en el interior, donde la destrucción no fuese lo que predominara en él, que nada golpeara a la pelota y donde la fuerza no fuera necesaria para conseguir la victoria.<br>- Elementos de juego<br>- Familiarización con balón<br>ejercicios de familiarización con balón<br>- pasar el balón de una mano a la otra por diferentes partes del cuerpo (cabeza, tronco, rodillas, tobillos)<br>- realizar ochos por debajo de las piernas<br>- lanzar y atrapar el balón individual<br>- lanzar y atrapar el balón con compañero<br>- pasar el balón por debajo de las rodillas levantando piernas<br>- driblar el balón con mano derecha e izquierda estático<br>- driblar el balón con desplazamiento hacia adelante y hacia atrás | Mando directo<br><br>Mando directo |

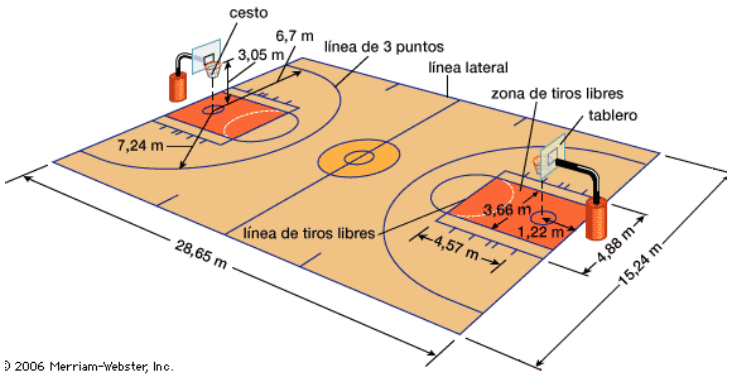
| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - dribling 10 con mano derecha y 10 con mano izquierda más desplazamiento<br><br> <br><br>Juego global sin reglas | |
| | | **<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>**<br><br>Se comienza con bajar la temperatura corporal mediante caminata por el espacio. Se procede 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<br>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<br>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 baloncesto mediante evaluación oral y práctica, realización de exposiciones sobre el deporte<br>2. Asociadas a lo procedimental: Identificar la adherencia y el entendimiento sobre el baloncesto<br>3. Asociadas a lo actitudinal: Analizar la actitud de los estudiantes sobre el baloncesto |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** |
| Balones baloncesto, platillos, conos |

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

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| octubre<br><br>de 2024<br><br>21<br><br>22<br><br>23 | 25 minutos | **<u>Momento inicial</u>**<br><br>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<br>Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular dinámica y desplazamientos<br>Talones, elevación de rodillas, desplazamientos laterales, salpicado, saltos con dos piernas, con pierna derecha e izquierda<br><br>**Juego 1**<br><br>El perrito.<br>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 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 24<br><br>25 | | intenta interceptarla. En caso de que lo haga, el último en tocarla y el perrito intercambiarán posiciones. | Mando directo<br>Descubrimiento guiado |
| | 40 minutos | **<u>Momento central</u>**<br><br>enseñanza de terreno de juego.<br><br><br>Reglas básicas<br>- Camina<br>- Dobla<br>- Puntuación de cada canasta<br>**Ejercicios dribling**<br>- se forman en grupos de tres estudiantes 2 a un lado y uno al otro, comenzaran a driblar el balón de un lado al otro | Mando directo |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - dribling por el espacio a diferentes velocidades, caminando, corriendo y trotando<br>- dribling estático mas pase en parejas (pase espontaneo)<br>- se ubican 5 conos alrededor del espacio, se ubican cuatro estudiantes en ellos los cuales estarán driblando el balón, los demás pasarán y recibirán y devuelven el balón<br>- 1 vs 1 de forma espontánea sin reglas<br> <br>juego por equipos el primer equipo en lograr 15 pases sin perder la posición del mismo y sin que este caiga al suelo | Mando directo |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | **Momento final (vuelta a la calma)**<br><br>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 |
|---|
| 4. Momento inicial: Analizar la forma en que los estudiantes realizan el calentamiento y la movilidad articular<br>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<br>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 baloncesto mediante evaluación oral<br>5. Asociadas a lo procedimental: Identificar la adherencia y el entendimiento sobre el baloncesto<br>6. Asociadas a lo actitudinal: Analizar la actitud de los estudiantes sobre la Baloncesto |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** |
| Balones baloncesto, platillos , conos |

| LUGAR | OBJETIVOS |
|---|---|
| **Escuelas rurales:**<br>- **Yolombal** | **CONCEPTUAL**: Identificar de forma correcta los diferentes elementos que se requieren para jugar baloncesto |

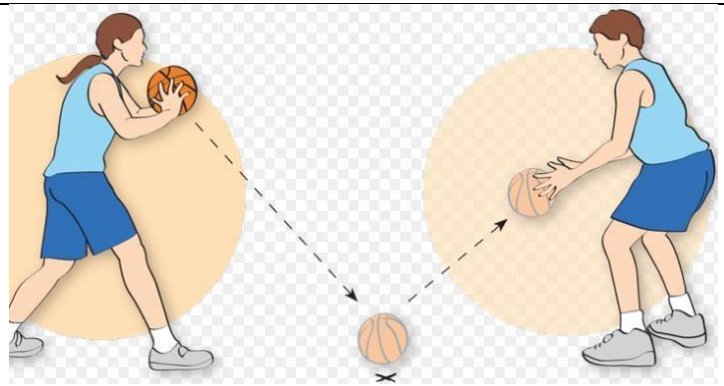
| | |
|---|---|
| - **Berracal**<br>- **Juan XXIII** | **PROCEDIMENTAL:** Identificar aspectos técnicos sobre el dribling y lanzamiento en baloncesto<br>**ACTITUDINAL:** identificar la participación activa y consiente de los alumnos en las actividades correspondientes baloncesto |

**CONTENIDO TEMÁTICO**

1. **Tenis de mesa**
2. **Construcción del implemento**

| FECHAS | TIEMPO DE DURACIÓN | ESPACIOS Y ACTIVIDADES | METODOLOGÍAS |
|---|---|---|---|
| Octubre<br><br>de 2024<br><br>28<br><br>29<br><br>30<br><br>31 | 25 minutos | **Momento inicial**<br><br>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<br>Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular dinámica y desplazamientos<br>Talones, elevación de rodillas, desplazamientos laterales, salpicado, saltos con dos piernas, con pierna derecha e izquierda<br><br>**Juego 1**<br><br>Dibujos con figuras geométricas.<br><br>Se ubica cada estudiante con una hoja y un lápiz, se les dará la indicación para que comiencen a dibujar objetos que tengan diferentes figuras, por ejemplo (círculos, cuadrados, rectángulos, triángulos) en un tiempo estimado de 1 minuto, ganara el niño o niña que mas figuras realice. | Mando directo<br><br>Mando directo<br>Descubrimiento guiado |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | 40 minutos | **<u>Momento central</u>**<br><br>Repaso de enseñanzas teóricas anteriores<br><br>Ejercicios y enseñanzas de pases<br><br>Se ubican por parejas uno al frente del otro a una distancia de 3, 5 y 7 metros<br><br>Tipos de pases:<br><br>- pase de pecho<br>- pase picado<br>- pase por encima de la cabeza<br>- pase a una mano<br>- pase se béisbol<br>- pase por detrás de la espalda<br>- pase de bolos | Mando directo |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | <br>Variante desplazamientos con dribling y pases específicos<br><br>Juego global con reglas y variantes según tipos de pases, que indique el profesor | Mando directo |
| | | **<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>**<br><br>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 |
|---|
| 7. Momento inicial: Analizar la forma en que los estudiantes realizan el calentamiento y la movilidad articular<br>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<br>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 baloncesto en general y donde se practica mediante evaluación oral<br>8. Asociadas a lo procedimental: Identificar la adherencia y el entendimiento sobre el baloncesto<br>9. Asociadas a lo actitudinal: Analizar la actitud de los estudiantes sobre el baloncesto |
| **MATERIALES - IMPLEMENTOS** |
| Balones baloncesto, conos y aros |

| 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<br>**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<br>**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 |
|---|---|---|---|
| **Octubre**<br><br>**1**<br><br>**2** | 10 minutos | **<u>Momento inicial</u>**<br><br>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.<br>Posteriormente se realiza: Calentamiento | Mando directo |

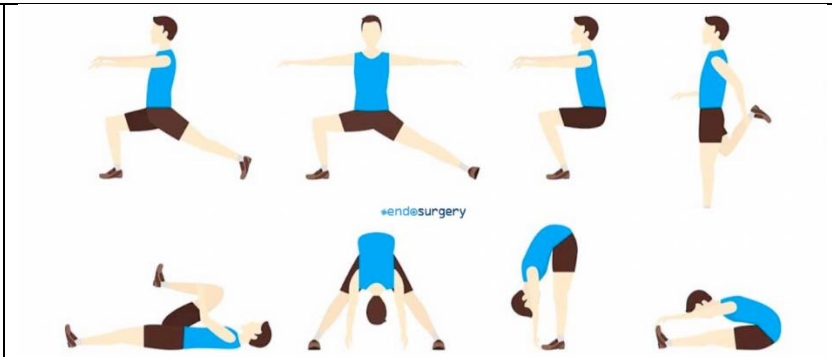
| | | | |
|---|---|---|---|
| 3<br>4<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11 | | - Movilidad articular (Estática o dinámica) se realiza de manera caudal cefálica (de los pies a la cabeza)<br>- Movilidad de cadera en colchoneta (movimientos amplios de cadera)<br>Activación dinámica general:<br>- Mediante trote<br>- Mediante juegos grupales de relevos<br>- Mediante rumba aeróbica<br>- Mediante ejercicios coordinativos<br> | |
| 15<br>16<br>17 | 40 minutos | **<u>Momento central</u>**<br><br>Carga semana (octubre 1, 2, 3, 4)<br><br>**Trabajo de adquisición**<br><br>2 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 65 %, trabajo metodología tabata, trabajo por repeticiones y circuitos<br><br>Martes: Trabajo de tren inferior con peso externo<br>Miércoles: trabajo con aparatos del centro de promoción, más trabajo funcional de fuerza | Mando directo |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **18** | | Jueves: Trabajo cardiovascular con elementos<br>Viernes: Trabajo full body con elementos. | |
| **21** | | Carga semana (octubre 7, 8, 9, 10, 11) | Descubrimiento guiado |
| **22** | | **Adquisición** | |
| **23** | | 3 series de 45 segundos de trabajo con 20 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 70 % trabajo metodología tabata, trabajo por repeticiones, circuitos | |
| **24** | | Lunes: Trabajo por parejas con elementos<br>Martes: Trabajos de GAP | |
| **25** | | Miércoles: Trabajos de fuerza con aparatos del centro de promoción + trabajo cardio en bicicleta<br>Jueves: trabajo de fuerza full body con elementos<br>Viernes: Trabajos de resistencia | |
| **28** | | Carga semana (octubre 15, 16, 17, 18) | |
| **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. | |
| **31** | | Martes: Trabajo full Body con peso corporal<br>Miércoles: Trabajo de aparatos CPS<br>Jueves: Trabajo de fuerza con elementos enfocado al tren superior | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Viernes: Trabajo de fuerza en tren inferior con elementos<br><br>Carga semana (octubre 21, 22, 23, 24, 25)<br><br>**Adquisición**<br><br>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.<br><br>Lunes: Trabajo de fuerza general en colchonetas<br>Martes: Trabajo zona media con elementos<br>Miércoles: Trabajo de aparatos + circuito de resistencia<br>Jueves: trabajo de fuerza en tren inferior con propio peso<br>Viernes: Trabajo de fuerza general con elementos<br><br>Carga semana (octubre 28, 29, 30, 31)<br><br>**Adquisición**<br><br>3 series de 45 segundos de trabajo con 20 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto de descanso entre cada serie, con una intensidad de 70 % trabajo metodología tabata, trabajo por repeticiones, circuitos<br><br>Lunes: Trabajo full body con elementos<br>Martes: Trabajos de tren superior con elementos<br>Miércoles: Trabajos de fuerza con aparatos del centro de promoción + trabajo cardio en bicicleta<br>Jueves: trabajo de fuerza full body con elementos | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Ejercicios:<br>- trabajos de velocidad de reacción<br>- puente de glúteo<br>- trabajo de zona media<br>- patada de glúteo<br>- trabajos cardiovasculares<br>- Press militar<br>- sentadillas (variantes)<br>- Push ups<br>- zancada<br>- planchas<br>- zona core<br>- super man core<br>- hip thrust<br>- patada de glúteo<br>- copa<br>- vuelos<br>- Jumping jacks<br>- Patada de tríceps<br>- Curl de bíceps<br>- Ejercicios en aparatos | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | 10 minutos | **<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>**<br><br>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<br>**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<br>**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<br>**Asociadas a lo procedimental:** La mayoría de los usuarios realizan los ejercicios con técnica adecuada, y procuran por mejorar diariamente.<br>**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** |