IDERF	**INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS**	**Código: FOR-GCO-18**
		Versión: 02
		Página 1 de 6

1. DATOS DEL INFORME			
Periodo reportado del	02/10/2024	**Al**	01/11/2024
Informe número:	2 DE 4		
Fecha presentación informe	05/11/2024		

2. DATOS GENERALES DEL CONTRATO			
Nombres y apellidos del contratista:	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS		
Numero de identificación:	1069751914 de Fusagasugá		
Fecha de acta de inicio:	02/09/2024	**Numero de contrato:**	CPS 097-2024
Fecha de suscripcióndel contrato:	29/08/2024	**Fecha de finalización contrato:**	15/12/2024
Plazo de ejecución:	TRES (03) MESES Y QUINCE (15) DIAS, TERMINO CONTADO A PARTIR DE LASUSCRIPCION DEL ACTA DE INICIO ENTRE EL CONTRATISTA Y EL SUPERVISOR.		
Objeto del contrato:	PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF.		
Dependencia:	OFICINA MISIONAL		
Supervisor del contrato:	GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES		
Número del CDP:	2024000159	**Número del RP:**	2024000177
Valor contrato:	SEIS MILLONES CUATROCIENTOS CINCUENTA Y DOS MIL SEISCIENTOS PESOS M/CTE. (6.452.600) INCLUYE IVA, IMPUESTOS Y DEMÁS RETENCIONESDE LEY.		
forma de pago:	El Instituto pagará al contratista la suma pactada producto del presente contrato de lasiguiente manera: a) Tres pagos parciales correspondiente a mensualidades vencidas por la suma de UN MILLÓN OCHOCIENTOS CUARENTA Y TRES MIL PESOS M/CTE. ($1.843.000).b) un ultimo pago proporcional a los días ejecutados en el mes dediciembre de 2024 Lo anterior, previo recibido a satisfacción del supervisor del contrato,la presentación de los documentos idóneos que acrediten el cumplimiento del pago alos sistemas de seguridad social en salud, pensión y ARL, y de los demás documentoscorrespondientes. El pago se realizará previa presentación de la certificación de cumplimiento dada por el supervisor del contrato. El Instituto Deportivo y Recreativo de Fusagasugá IDERF, efectuará las deducciones a que haya lugar sobre cada pago deconformidad con lo dispuesto en la legislación vigente sobre la materia. Los pagos seráncancelados al contratista en la tesorería General del IDERF, por el sistema automáticode pago. El contratista asumirá todos los impuestos, tasas y similares que se deriven de la ejecución del contrato, de conformidad con la Ley Colombiana		

2.1 EN CASO DE ADICION Y/O PRORROGA DILIGENCIE							
Tiempo de prorroga No.1	N/A		**Nueva fecha de finalización contrato:**		N/A		
Nuevo plazo ejecución:	N/A						
Número del CDP:	N/A		**Número del RP:**		N/A		
Valor adición (si aplica)	N/A						
Periodo reportado del	N/A	**Al**	N/A	**Informe número:**	N/A	**de**	N/A

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

3. INFORMACIÓN DE PAGO			
VALOR CONTRATO		$6.452.600	
# PAGO PARCIAL	SALDO CONTRATO	PAGO PARCIAL VALOR	NUEVO SALDO
1	$ 6.452.600	$1.843.000	$4.609.600
2	$4.609.600	$1.843.000	$2.766.600
3			
3.1 EN CASO DE ADICION Y/OPRORROGA DILIGENTE			
ADICION No.	SALDO ANTERIOR	VALOR ADICION	NUEVO SALDO
N/A	N/A	N/A	N/A
INFORMACIÓN DE PAGO			
# PAGO PARCIAL	SALDO CONTRATO	PAGO PARCIAL VALOR	NUEVO SALDO
N/A	N/A	N/A	N/A

4. INFORMACIÓN BANCARIA					
BANCO	DAVIVIENDA	# CUENTA:	055048840090424 6	TIPO DE CUENTA:	AHORROS

5. ESTADO FISICO

Hasta la fecha 01/11/2024 el contrato de PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN ELPROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF. No. CPS 097-2024, presenta una ejecución del 57% contra una programada del 100%.

6. ACTIVIDADES Y DESARROLLO

ITEM 1	**Fuente verificación:** Evidencias fotografias

ACTIVIDAD REFERENCIADA 1: Planear y ejecutar un cronograma de actividades de mejoramiento de la condición fisica, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, dirigido a la población Fusagasugueña, donde se ejecute minimo una actividad masiva mensual; Si para su desarrollo requiere de algún apoyo, este
deberá ser acordado y aprobado por su supervisor, con un minimo de 15 dias calendario, al finalizar la actividad deberá presentar el debido informe con soportes.

ACCIONES REALIZADAS:

Para el mes de OCTUBRE se realizaron las diferentes sesiones de actividad fisica en los barrios Pardo leal, Gaitán, Camino real, San Fernando y Villa Natalia, en donde se llevaron a cabo actividades y sesiones de actividad fisica, enfocándonos en las habilidades básicas, tomando esta capacidad como objetivo principal.

Junto al grupo de actividad fisica se realizó la planeación del cronograma de actividades, con el fin de ejecutarse mensualmente en los escenarios del municipio de Fusagasugá, también se llegó al acuerdo deactividades con temáticas especificas como lo son eventos de baile y canto en donde cada instructor estará a cargo de realizar una actividad mensual, en el mes de octubre se realizó el evento mensual masivo, llamado Halloween iderf 2024 el cual trataba de un concurso de disfraces en donde hubieron diferentes categorías, (reciclable, libre y tipico) los participantes fueron los adultos mayores pertenecientes a los diferentes grupos de actividad fisica quienes mostraron sus disfraces a cada uno de los jueces presentes en el escenario, al evento asistieron 250 personas como espectadores y 30 adultos con sus diferentes trajes, el evento se llevo a cabo de 3 a 5 p.m. se finalizó con una hora loca dirigida por los instructores de actividad fisica el evento transcurrió con total normalidad.

Carrera 3 No 14 A- 68 Coliseo Coburgo - Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

ÍTEM 2	**Fuente verificación:** Evidencias fotografías
ACTIVIDAD REFERENCIADA 2: Atender los grupos de usuarios asignados, de acuerdo con las indicaciones, parámetros, cronograma de actividades, intensidad horaria, lugares y demás requerimientos establecidos por el IDERF a través del supervisor del contrato y según acuerdo con la comunidad, el instructor no podrá cambiar el compromiso sin previo aviso y autorización de la supervisión.	
ACCIONES REALIZADAS: para el mes de octubre se realizaron sesiones de clase en cada uno de los barrios asignados Camino real lunes, martes y miércoles de 7am a 8 am. Pardo leal lunes, miércoles y viernesde 8 am a 9 am. San Fernando martes 6am a 7 am jueves y viernes de 7 a 8 am Gaitán miércoles jueves y viernes de 6 am a 7 am y villa Natalia lunes miércoles y viernes de 8 am a 9 am llevando a cabo ejercicios específicos con elementos de acompañamiento como la pelota, el aro, las pesas y la colchoneta. Se realizaron clases de rumba aeróbica una vez por semana con el fin de incentivar a la población para que se vinculen a los grupos de actividad física en cada uno de los barrios.	
ÍTEM 3	**Fuente verificación:** planeaciones
ACTIVIDAD REFERENCIADA 3: Planear las sesiones de clases y/o actividades a desarrollar teniendo en cuenta los parámetros establecidos dentro del programa.	
ACCIONES REALIZADAS: En el mes de octubre se realizan las planeaciones de las diferentes sesiones de clase pertinentes para el mes de noviembre.	
ÍTEM 4	**Fuente verificación:** evidencias fotográficas
ACTIVIDAD REFERENCIADA 4: Apoyar y realizar el proceso de inscripción ante el IDERF de los grupos designados y mantener un control de asistencia en cada sesión de clase y actividad realizada de la poblaciónbeneficiada. Debe garantizar la cantidad mínima de inscritos presentando reporte mensual de participantes activos durante la clase o actividad según referencia con la base de datos del IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS: Para el mes de octubre se cuenta con un general de 1.710 personas inscritas en el programa de actividad física en el grupo de Gaitán hay 34 , san Fernando 27, villa Natalia 27, pardo leal 49, camino real 66, se sigue desarrollando una metodología para apoyar el proceso de inscripción la cual fue entregar una copia del formulario, para que se le facilitará a cada uno de los integrantes la renovación de inscripción al programa, y cada clase se tomó evidencia fotográfica de la asistencia de cada uno de los participantes de los grupos con el fin de llevar un control sobre la población para el año 2024 la inscripción notendrá ningún cobro con el fin de incentivar a la población a que haga parte del programa.	
ÍTEM 5	**Fuente verificación:** evidencias fotográficas
ACTIVIDAD REFERENCIADA 5: Participar y apoyar activamente en la convocatoria y organización de los encuentros de actividad física, recreación y deporte que lidere el Instituto y el proyecto. Además, realizar apoyo técnico y/o logístico, en el desarrollo de los juegos Intercolegiados, escolares, comunales, clásica de ciclismo, carrera atlética, ciclovía y copa ciudad jardín, entre otros.	
ACCIONES REALIZADAS: El dia 02 de octubre se realizó el apoyo a la institución educativa José celestino mutis, sede Lusitania en donde se realizó una sesiónde aeróbicos y cardio box dirigida a los estudiantes del plantel educativo grados decimo y once.	

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890803338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

El 30 octubre se realizó el evento mensual masivo, llamado Halloween iderf 2024 el cual trataba de un concurso de disfraces en donde hubieron diferentes categorías, (reciclable, libre y tipico) los participantes fueron los adultos mayores pertenecientes a los diferentes grupos de actividad fisica quienes mostraron sus disfraces a cada uno de los jueces presentes en el escenario, al evento asistieron 250 personas como espectadores y 30 adultos con sus diferentes trajes, el evento se llevo a cabo de 3 a 5 p.m. se finalizó con una hora loca dirigida por los instructores de actividad fisica el evento transcurrió con total normalidad.

ITEM 6	**Fuente verificación:** N/A

ACTIVIDAD REFERENCIADA 6: Asistir en representación del IDERF a las reuniones o comités que le sean designados por el supervisor; diligenciar las matrices, formatos e informes que sean solicitados.

ACCIONES REALIZADAS En el mes de Octubre de 2024 no se realizaron acompañamientos a reuniones por parte del IDERF, pero estoy presto a cumplir con la obligación cuando sea solicitado por parte del instituto.

ITEM 7	**Fuente verificación:** veedores comunitarios

ACTIVIDAD REFERENCIADA 7: Presentarse mínimo 15 minutos antes de iniciar cada clase y/o actividad con los implementos para la realización de sus actividades, en el lugar asignado.

ACCIONES REALIZADAS: se brindó un buen servicio en cuanto a la realización de sesiones de actividad fisicay se llegó a un acuerdo con cada uno de los barrios en donde se iniciaría las sesiones sobre la hora acordada, con el fin de que todos los participantes lleguen a tiempo. En el lugar donde se ejecutan las sesiones se llega 15 minutos antes para darle apertura al escenario deportivo y recibir la comunidad, se verifico material e implementos necesarios para realizar una sesión óptima de acuerdo con lo programado.

ITEM 8	**Fuente verificación:** N/A

ACTIVIDAD REFERENCIADA 8: Acompañar en representación del IDERF a las delegaciones deportivas, recreativas y de actividad física que participen en los eventos y competencias que se realicen fuera del municipio de Fusagasugá y sean designadas por el supervisor.

ACCIONES REALIZADAS: el dia 24 y 25 de octubre se realizo el apoyo como veedor deportivo en el municipio de pacho Cundinamarca en la modalidad de boxeo acompañando las diferentes delegaciones del departamento de Cundinamarca.

ITEM 9	**Fuente verificación**: veedor comunitario

ACTIVIDAD REFERENCIADA 9: El contratista se compromete a cuidar y hacer un buen uso de los bienes entregados para la ejecución y el desarrollo del objeto contractual, aplicando las mejores prácticas de uso ehigiene, además de devolver al finalizar el contrato en las condiciones y características entregadas con conformidad con los procedimientos establecidos, para el trámite de la paz y salvo.

ACCIONES REALIZADAS En el mes de octubre no se han recibido prendas institucionales, pero se ha asistido a las sesiones de clase con buena presentación personal e higiene, no se solicitó materiales en el mes de octubre ya que la población cuenta con sus propios elementos de trabajo.

ITEM 10	**Fuente verificación**: medios virtuales /WhatsApp.

ACTIVIDAD REFERENCIADA 10: Mantener una permanente, efectiva y oportuna comunicación siguiendo el conducto regular.

ACCIONES REALIZADAS Se informó y se mantuvo comunicación con el articulador para informar horarios de las sesiones de clase, informando los horarios establecidos para el mes de octubre de 2024, todo se realizó por medio de via Telefónica y mensajes de WhatsApp.

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

ÍTEM 11	**Fuente verificación**: evidencias fotográficas
ACTIVIDAD REFERENCIADA 11: Asistir a las reuniones programadas por el IDERF.	
ACCIONES REALIZADAS: El dia 8 de octubre se realizo reunión con el equipo de trabajo de actividad fisica donde se trataron temas de apoyos dentro y fuera de la ciudad también se trataron temas como el evento mensual y los juegos Intercolegiados fase zonal.	
ÍTEM 12	**Fuente verificación**: supervisión
ACTIVIDAD REFERENCIADA 12: Presentar mensualmente un informe de las Actividades masivas realizadas en cumplimiento del objeto del presente contrato, con sus respectivas evidencias	
ACCIONES REALIZADAS: El informe se radico durante las fechas establecidas en el mes de octubre de 2024 con sus respectivas evidencias fotográficas.	
ÍTEM 13	**Fuente verificación**: secop II
ACTIVIDAD REFERENCIADA 13: Radicar mensualmente el informe de actividades ante el supervisor del contrato, durante los primeros diez (10) dias calendario al vencimiento de cada periodo, de conformidad con la forma de pago establecida; y realizar las publicaciones de los documentos en el Portal Único de Contratación (SECOP II), según corresponda.	
ACCIONES REALIZADAS: El informe se radico durante las fechas establecidas en el mes de octubre de 2024 con sus respectivas evidencias fotográficas y se realizo el proceso de subir el informe y actas de pago al secop II con el fin de llevar un control sobre el proceso de contratación.	
ÍTEM 14	**Fuente verificación**: evidencias fotográficas
ACTIVIDAD REFERENCIADA 14: Todas las demás actividades inherentes a la naturaleza, objeto y/o ejecución del contrato y las que sean identificadas como necesidad del servicio por parte del supervisor del programa dirección.	
ACCIONES REALIZADAS: El día 02 de octubre se realizó el apoyo a la institución educativa José celestino mutis, sede Lusitania en donde se realizó una sesión de aeróbicos y cardio box dirigida a los estudiantes del plantel educativo grados decimo y once.	

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

Yo, **BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS** identificado con la cédula de ciudadanía número 1.069.751.914 de Fusagasugá, certifico bajo la gravedad de juramento:

Que en cumplimiento del Decreto No. 1070 del 28 de mayo de 2013, Artículo 3 "**Contribuciones al Sistema General de Seguridad Social**. De acuerdo con lo previsto en el artículo 26 de la ley 1393 de 2010 y el artículo 108 del Estatuto Tributario, la disminución de la base de retención para las personas naturales residentes cuyos ingresos no provengan de una relación laboral, o legal y reglamentaria, **por concepto de contribuciones al Sistema General de Seguridad Social, pertenezcan o no a la categoría de empleados, estará**condicionada a su pago en debida forma, para lo cual se adjuntará a la respectiva factura o documento equivalente copia de la planilla o documento de pago". Los documentos soporten la afiliación de aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad en Salud, Pensiones y Riesgos Laborales, efectuados durante el mes de **SEPTIEMBRE** los cuales corresponden a los ingresos provenientes del contrato número **CPS 097-2024 acuerdo al siguiente detalle:**

No. De pago	Numero de planilla	Fecha depago	EPS	IBC	AFP o FSP	ARL	CAJA DE COMPENSACION	INTERÉS	TOTAL
1	Certificado de afiliación								
2	10658515 47	21/10/2024 HORARIO EXTENDIDO	$162.500	$1.300.000	$208.000	$13.600	$26.000	$5.800	$415.900

Dada en Fusagasugá - Cundinamarca a los 05/11/2024

FIRMA	Brayam Asprilla Torrijos
NOMBRE	**BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS**
CÉDULA	**C.C No 1069.751.914 DE FUSAGASUGA**
CARGO	**CONTRATISTA**

Elaboro: BRAYAM AIDENUAR ASPRILLA TORRIJOS
Revisó: GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Adjunto: Evidencia fotográfica dos (2) folios
Certificado de afiliación a salud, pensión y ARL un (1) folio
Anexos (12) folios

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

MES: OCTUBRE	CONTRATISTA: BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA
DESCRIPCIÓN	NUMERO DE CONTRATO: CPS 097-2024

OBLIGACIONES:1 - 2

Verificación sesiones de clase

Fecha: 2 de OCTUBRE a 1 de NOVIEMBRE de 2024



OBLIGACIÓN: 4-5-14
Apoyos y eventos masivos

Fecha: 2 de OCTUBRE a 1 de NOVIEMBRE de 2024



Carrera 3 No 14 A- 68 Coliseo Coburgo - Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

OBLIGACIÓN: 11

reuniones programadas por el iderf

2 de OCTUBRE a 1 de NOVIEMBRE de 2024





Fusagasugá - Cundinamarca a los 05/11/2024

FIRMA	Brayam Asprilla Torrijos
NOMBRE	**BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS**
CÉDULA	**C.C No 1.069.751.914 DE FUSAGASUGA**
CARGO	**CONTRATISTA**

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	SAN FERNANDO
FECHA:	26,28,29 de noviembre	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MARTES 26 de nov de 2024 (aro)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. con el elemento aro realizaremos actividades de coordinacion individual y grupal ubicaremos los aros en el suelo	40 min	
y por parejas deberan atrevezar una distancia determinada, luego individualemnte deben hacer girar por un min el aro en sus brazos		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA JUEVES 28 de nov de 2024 (banada elastica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realiza ejercicios de fuerza con movimientos de elongacion muscular cada participante debe realizar 10 repeticiones	40 min	
moderadas tanto con los brazos, hombros y piernas con el fin de fortalecer cada uno de los musculos nombrado		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA VIERNES 29 DE nov de 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografías que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	SAN FERNANDO
FECHA:	19 21 22 de nov de 2024	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MARTES 19 de nov de 2024 (pesas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizan repeticiones de ejercicios especificos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y hombros	40 min	
estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA JUEVES 21 de nov de 2024 (banda elastica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realiza ejercicios de fuerza con movimientos de elongacion muscular cada participante debe realizar 10 repeticiones	40 min	
moderadas tanto con los brazos, hombros y piernas con el fin de fortalecer cada uno de los musculos nombrado		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA VIERNES 22 DE nov de 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	PARDO LEAL
FECHA:	21,25,26 de nov del 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA jueves 21 DE OCTUBRE 2024 (ARO)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL.Se realizaran juegos y actividades que involucre el trabajo en equipo, uno de estos es hacer grupos de tres personas y	40 min	
y tomados de las manos hacer que los aros recorran todo el cuerpo niciando por los pies.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA lunes 25 de nov 2024 (pesas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizan repeticiones de ejercicios especificos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y hombros	40 min	
estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA martes 26 de nov 2024 (rumba aerobica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	SAN FERNANDO
FECHA:	12,14,15 de noviembre	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MARTES 12 de nov de 2024 (pesas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .se realizaran ejercicios de extencion de brazo involucrando biceps y triceps con el fin de fortalecer estos grupos musculares.	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento mancuerna con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps, gluteos y femoral)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA JUEVES 14 de nov de 2024 (baston)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizan repeticiones de ejercicios específicos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y hombros	40 min	
estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA VIERNES 15 DE nov de 2024 (rumba aerobica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL ,RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	SAN FERNANDO
FECHA:	5,7,8 de noviembre	**LUGAR:**	SALON COMUNAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA martes 5 de nov de 2024 (banda elastica)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan ejercicios en donde intervienen brazos, hombros y piernas involucrando la banda como elemento principal	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento banda elastica con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps y gluteos)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA jueves 7 de nov de 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA viernes 8 DE nov de 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	villa natalia
FECHA:	22,25,27 de noviembre de 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA viernes 22 de nov 2024 (aro)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. con el elemento aro realizaremos actividades de coordinacion individual y grupal ubicaremos los aros en el suelo	40 min	
y por parejas deberan atrevezar una distancia determinada, luego individualemnte deben hacer girar por un min el aro en sus brazos		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA lunes 25 de nov 2024 (pesas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizan repeticiones de ejercicios especificos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y hombros	40 min	
estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA miercoles 27 de nov 2024 (rumba aerobica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL ,RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografías que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO DEL SUPERVISOR

	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	PARDO LEAL
FECHA:	14,18,19 de noviembre del 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA jueves 14 de nov 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. con el elemento aro realizaremos actividades de coordinacion individual y grupal ubicaremos los aros en el suelo	40 min	
y por parejas deberan atrevezar una distancia determinada, luego individualemnte deben hacer girar por un min el aro en sus brazos		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA lunes 18 de nov 2024	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan ejercicios en donde intervienen brazos, hombros y piernas involucrando la banda como elemento principal	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento banda elastica con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps y gluteos)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA martes 19 de nov 2024 (rumba)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografías que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	pardo leal
FECHA:	5,7,12 de noviembre del 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA martes 5 de nov DE 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realiza ejercicios de fuerza con movimientos de elongacion muscular cada participante debe realizar 10 repeticiones	40 min	
moderadas tanto con los brazos, hombros y piernas con el fin de fortalecer cada uno de los musculos nombrado		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA jueves 7 DE nov 2024(pelota)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales y el elemento pelota se realizan diferentes coreografias que	40 min	
deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA martes 12 de nov 2024 (rumba aerobica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GAITAN
FECHA:	27,28,29 de noviembre	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MIERCOLES 27 de nov 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. con el elemento aro realizaremos actividades de coordinacion individual y grupal ubicaremos los aros en el suelo	40 min	
y por parejas deberan atrevezar una distancia determinada, luego individualemnte deben hacer girar por un min el aro en sus brazos		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA JUEVES 28 de nov 2024 (pelota)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales y el elemento pelota se realizan diferentes coreografias que	40 min	
deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA VIERNES 29 de nov 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06
		Versión:0
		Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	GAITAN
FECHA:	20,21,22	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MIERCOLES 20 de nov 2024	1 hr	
F.INICIAL, CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizan repeticiones de ejercicios especificos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y hombros	40 min	
estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA JUEVES 21 de nov 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realiza ejercicios de fuerza con movimientos de elongacion muscular cada participante debe realizar 10 repeticiones	40 min	
moderadas tanto con los brazos, hombros y piernas con el fin de fortalecer cada uno de los musculos nombrado		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA VIERNES 22 de nov DE 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENSIDAD , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes	40 min	
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE Y FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	GAITAN
FECHA:	13,14,15 de noviembre	LUGAR:	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MIERCOLES 13 de nov 2024 trabajo de cardio	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. trabajo de cardio de baja intensidad : Se realizan 2 bloques cada uno de 4 ejercicios con una duración de 20 segundos	40 min	
los ejercicios a ejecutar son saltos a un pie escalador en cuatro apoyos y un trote en grupo alrededor del espacio	10 min	
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	1 hr	
DIA Y FECHA JUEVES 14 de nov 2024 (pelota)	10 min	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	40 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales y el elemento pelota se realizan diferentes coreografias que		
deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca	10 min	
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	1 hr	
DIA Y FECHA VIERNES 15 de nov DE 2024 rumba aerobica	10 min	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	40 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENSIDAD , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes		
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar.	10min	
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma		

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	COMUNIDAD:	GAITAN
FECHA:	6,7,8 de noviembre DEL 2024	LUGAR:	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA miercoles 6 de nov 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizaran ejercicios de extencion de brazo involucrando biceps y triceps con el fin de fortalecer estos grupos musculares.	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento mancuerna con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps, gluteos y femoral)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA jueves 7 de nov de 2024(pelota)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales y el elemento pelota se realizan diferentes coreografias que	40 min	
deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHA viernes 8 de nov de 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENSIDAD , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes	40 min	
coreografias que deben ser imitadas por los participantes, se realizan pausas para hidratar.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CAMINO REAL
FECHA:	5,6,12 de noviembre de 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO CAMINO REAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA martes 5 de noviembre 2024 fortalecimiento tren superior (baston)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan repeticiones de ejercicios específicos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y	40 min	
hombros estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA MIERCOLES 6 de noviembre 2024 Trabajo de cardio (elemento aro)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL con el elemento aro realizaremos actividades de coordinacion individual y grupal ubicaremos los aros en el suelo	40 min	
y por parejas deberan atrevezar una distancia determinada, luego individualemnte deben hacer girar por un min el aro en sus brazos		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	
DIA Y FECHAmartes 12 de noviembre 2024 (rumba aerobica)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. RUMBA AEROBICA DIRIGIDA DE BAJA INTENSIDAD , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias	40 min	
se realizaran pausas para hidratar cada 10 min		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración y elongación muscular	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CAMINO REAL
FECHA:	13,18,19	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO CAMINO REAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA miercoles 13 de nov 2024 Fortalecimiento de tren superior (elemento banda elástica)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan ejercicios en donde intervienen brazos, hombros y piernas involucrando la banda como elemento principal	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento banda elastica con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps y gluteos)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA lunes 18 de nov 2024 (baston)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan repeticiones de ejercicios especificos, sentadillas, zancadas, peso muerto. involucrando brazos,piernas y	40 min	
hombros estos ejercicios se realizan con repeticiones y series cortas utilizando el baston o palo de escoba		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA MARTES 19 de nov 2024	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografías que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	CAMINO REAL
FECHA:	20,25,26	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO CAMINO REAL
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA MIERCOLES 20 de nov DE 2024 (caminata)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizara una caminata alrededor del barrio haciendo estaciones didácticas involucrando actividad física	40 min	
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma		
DIA Y FECHA LUNES 25 de nov DE 2024 (FORTALECIMIENTO CON BANDA ELASTICA)	10 min	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	1 hr	
F.CENTRAL se realiza ejercicios de fuerza con movimientos de elongacion muscular cada participante debe realizar 10 repeticiones	10 min	
moderadas tanto con los brazos, hombros y piernas con el fin de fortalecer cada uno de los musculos nombrado	40 min	
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA MARTES 26 de nov DE 2024 (aro)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL Se realizaran juegos y actividades que involucre el trabajo en equipo, uno de estos es hacer grupos de tres personas y	40 min	
y tomados de las manos hacer que los aros recorran todo el cuerpo niciando por los pies.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR:	**BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS**		
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	VILLA NATALIA
FECHA:	15,18,20 de noviembre	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA viernes 15 de nov 2024 (pesas)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO,toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicos de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL se realizaran ejercicios de extencion de brazo involucrando biceps y triceps con el fin de fortalecer estos grupos musculares.	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento mancuerna con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps, gluteos y femoral)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO,se realiza la ejercicios de elongacion muscular y de respiracion para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHAlunes 18 de nov 2024 (baston)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan ejercicios en donde intervienen brazos, hombros y piernas involucrando la banda como elemento principal	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento banda elastica con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps y gluteos)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA miercoles 20 de nov 2024 (baston)	<	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10 min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	PLANEACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-GRA-06 Versión:0 Pagina 1 de 1

INSTRUCTOR: BRAYAM ASPRILLA TORRIJOS			
PROGRAMA:	ACTIVIDAD FISICA	**COMUNIDAD:**	VILLA NATALIA
FECHA:	6,8,13 de noviembre de 2024	**LUGAR:**	POLIDEPORTIVO
OBJETIVO:	mejorar la capacidad funcional del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con elementos. Enfocados a la poblacion de adulto y adulto mayor de la ciudad de fusagasuga		

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COMENTARIO
DIA Y FECHA miercoles 6 de nov 2024 (aro)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL.Se realizaran juegos y actividades que involucre el trabajo en equipo, uno de estos es hacer grupos de tres personas y	40 min	
y tomados de las manos hacer que los aros recorran todo el cuerpo niciando por los pies.		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA viernes8 de nov 2024 (banda elastica)	1 hr	
F.INICIAL.CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL. se realizan ejercicios en donde intervienen brazos, hombros y piernas involucrando la banda como elemento principal	40 min	
involucraremos ejercicios de sentadillas con el elemento banda elastica con el fin de fortalecer el tren inferior (cuadriceps y gluteos)		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, se realiza la ejercicios de elongación muscular y de respiración para regresar a la calma	10 min	
DIA Y FECHA miercoles 13 de nov 2024 (rumba aerobica)	1 hr	
F.INICIAL. CALENTAMIENTO, toma de frecuencia cardiaca y movilidad articular ejercicios de estiramiento	10 min	
F.CENTRAL .RUMBA AEROBICA DIRIGIDA , con diferentes géneros musicales se realizan diferentes coreografias que deben	40 min	
ser imitadas por los participantes, se realizan pausa de hidratación y una pausa especial para tomar la frecuencia cardiaca		
F.FINAL. ESTIRAMIENTO, bajar la temperatura corporal por medio de ejercicios de respiración ,elongación muscular	10min	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOMBRE O FIRMA DEL APOYO AL SUPERVISOR

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Octubre
INSTRUCTOR:	Yeyana Astrid
PROGRAMA	Actividad física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
2/10/24	villa natalia	70	Adulto Mayor	Olga Varela	312 384 1420		Olga Varela
4/10/24	Villa natalia	70	Adulto Mayor	Alfonzo Buitrago	320 722 2012		
7/10/24	Villa natalia	70	Adulto Mayor	Aurora Arambayo	314 321 1516		
9/10/24	Villa natalia	70	Adulto Mayor	Alcira Sanabria	315 311 1112		Alcira Sanabria
11/10/24	Villa natalia	70	Adulto Mayor	Claudia Hurtado	320 312 1014		
16/10/24	villa natalia	70	Adulto Mayor	Gloria Castillo	314 314 1112		
18/10/24	Villa natalia	70	Adulto Mayor	Jacqueline Zorro	312 742 1610		
21/10/24	Villa natalia	70	Adulto Mayor	Jimena Culma	305 111 1510		
23/10/24	Villa natalia	70	Adulto Mayor	Luz parra	300 141 1421		
25/10/24	Villa natalia	70	Adulto Mayor	Marcela Socaima	314 121 1618		
28/10/24	Villa natalia	70	Adulto Mayor	Nora Rojas	311 131 1142		
30/10/24	Villa natalia	70	Adulto Mayor	Stella Tristancho	312 521 4214		
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	Octubre
INSTRUCTOR:	Bryan Ayala
PROGRAMA	Actividad Física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
1 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Julia Cadavid	3122200843		
2 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Jose Bermudez	3204804641		Jose Bermudez
3 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Zoraida Rojas	3164423102		
7 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Omar Rojas	3102487672		Omar Rojas
8 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Yolanda Gomez	3143880690		Yolanda Gomez
9 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Luz Rocha	3032224014		Luz Rocha
15 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Ligia Hernandez	3184243514		Ligia Hernandez
16 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Hilda Perez	3122342116		Hilda Perez
21 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Deniz yepes	3036484314		Deniz Yepes
22 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Edilma Torres	3138424324		Edilma Torres
23 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Cecilia Angel	3144732314		Cecilia Angel
29 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Amanda Varon	3006773227		Amanda Varon
24 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Alba morelo	3138621028		Alba Morelo
30 10 24	Camino Real	Adulto Mayor	60	Nelci Parra	3133984360		Nelci Parra
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	octubre
INSTRUCTOR:	Guarnan Mejia
PROGRAMA	Actividad Física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
6 2/10/24	Gaitan	Adulto M	20	Sandra Marcela	3141294712		
7 3/10/24	Gaitan	Adulto M	20	Tomas Salazar	3172954432		
8 4/10/24	Gaitan	Adulto M	20	José Sacristan	321 318 2332		
9 , 10/24	Gaitan	Adulto M	20	Dania Joya	320 316 3313		
10 / 10/ 24	Gaitan	Adulto M	20	Samuel aldana	3112074944		
11 / 10/ 24	Gaitan	Adulto M	20	Maria Jose P	3152146274		
16 / 10/ 24	Gaitan	Adulto M	20	Gladys Murcia	3112142199		
17 / 10/24	Gaitan	Adulto M	20	(Cristian Huerta)	3163133671 9		
18 / 10/24	Gaitan	Adulto M	12	Jose Daniel Paez	3103387372		
23/10/24	Gaitan	Adulto M	15	Deisi Nury Rico	3114441860 7		
24 / 10/24	Gaitan	Adulto M	20	Alexa Rodriguez	3508186749		
25, 10 24	Gaitan	Adulto M	20	Amanda Camilo	3012394230		
30/10/24	Gaitan	Adulto M	20	Dania Rios	3162942948		
31 / 10 24	Gaitan	Adulto M	20	Blanca Rojas	3118341230		
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 871 8080
Celular: 322 415 4377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	octubre
INSTRUCTOR:	[illegible]
PROGRAMA	Actividad física

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
1/10/24	San Fernando	Adulto	30	Inés Pinzón	310 285 6493		
3/10/24	San Fernando	Adulto	30	Ana Bracamonte	311 724 8633		
4/10/24	San Fernando	Adulto	30	Camila Suárez	322 242 5501		
8/10/24	San Fernando	Adulto	30	Elsa Sánchez	300 314 4216		
10/10/24	San Fernando	Adulto	30	Inés Moreno	305 317 8296		
11/10/24	San Fernando	Adulto	30	María García	312 358 7410		
15/10/24	San Fernando	Adulto	30	Marlen Gutiérrez	314 338 3320		
17/10/24	San Fernando	Adulto	30	Mary Naranjo	318 402 6631		
18/10/24	San Fernando	Adulto	30	Patricia Solano	315 694 3134		
22/10/24	San Fernando	Adulto	30	Bárbara Rojas	322 335 6370		
24/10/24	San Fernando	Adulto	30	Leona Moreno	321 378 1373		
25/10/24	San Fernando	Adulto	30	Jesús Parra	312 472 0434		
29/10/24	San Fernando	Adulto	30	Magdalena Rey	311 335 0018		
31/10/24	San Fernando	Adulto	30	Gloria Sierra	322 213 1493		
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF	FORMATO DE EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DEL IDERF	Código: FOR-GRA-03 Versión:01 Pagina 1 de 1

MES:	octubre
INSTRUCTOR:	Brian Castillo Torijos
PROGRAMA	Actividad Fisica

FECHA	LUGAR	POBLACION	NUMERO DE BENEFICIARIOS	NOMBRES Y APELLLIDOS DEL VEEDOR	TELEFONO	OBSERVACIONES	FIRMA DEL VEEDOR
1/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Concepcion Diaz	3124699842		
31/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Elvia Alcaro	3157123 4211		
7/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Juana Pardo	3143421316		
8/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Sara otalora	3132841613		
10/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Yolanda Fimco	3124321222		
15/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Alvaro Gonzales	3001121141		
17/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Belen Bustos	3254122341		
21/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Cecilia Sanchez	3138421321		
22/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Hermnza Avila	3618481212		
24/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Libia Sanchez	3224121234		
28/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Maria otilia	3137141432		
24/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Maria Moreno	3244411621		
31/10/24	Pardo Leal	Adulto	50	Olga Cruz	3223216211		
TOTAL DE BENEFICIADOS DEL MES							

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

Carrera 3 No 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

IDERF		Código: FOR-GRA-01		

No	PROGRAMA/ ACTIVIDAD FISICA	DESCRIPCION	RESPONSABLE NOMBRES Y APELLIDOS	R/E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	MES: SEPTIEMBRE																																		
1	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica encaminadas verificar la condición física y a promover hábitos de vida saludables en la poblacion de Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA	E																															
2	RECREO CAMINATA	REALIZAR UNA RECREO CAMINATA CON EL FIN DE INCENTIVAR A LOS ADULTOS A DESPEJAR Y VALORAR EL MEDIO AMBIENTE	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	E																															
3	MES: OCTUBRE																																		
4	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la fuerza en la da Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	E																															
5	VIEJOTECA	SE REALIZARA UAN VIEJOTECA DIRIGIDA A TODOS LOS ADULTOS MAYORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA CON EL OBJETIVO DE ESPARCIR Y MEJORAR EL COMPAÑERISMO EN LOS GRUPOS	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	E																															
6	MES: NOVIEMBRE																																		
7	SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA	Se realizan sesiones de actividad fisica diaria encaminadas a mejorar la resistencia en el Adulto y Adulto Mayor de Fusagasugá.	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	E																															
8	REUNION DE LIDERES	SE REALIZA EVENTO MENSUAL MASIVO EL CUAL ES UN CONCURSO DE DISFRACES PROGRAMADO POR LOS INTRUCTORES DEL IDERF	TODOS LOS INSTRUCTORES DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA	E																															

IDERF
Carrera 3 No. 14 A- 99 Colbaco Colburgo - Fusal
Telefono: (091) 874 8080
Celular: 3224184377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Codigo Postal: 252211

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-10-22, 04:12:43 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1065851547

Periodo Cotización: septiembre de 2024 **Periodo Servicio:** septiembre de 2024 **Referencia pago (PIN):** 8810624748

PAGADO 21/10/2024 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS		
Documento	CC1069751914	**Dirección**	CL 1 #8 A - 22 LA FLORIDA
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3172859842
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	FUSAGASUGA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	IRP	INT	INT P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	CUN	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1069751914	BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS	59	00																	0	30	30	30	30	(230301) PORVENIR	$ 1.300.000	$ 208.000	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.300.000	$ 182.500	1.044	$ 1.300.000	$ 13.800	(CCF22) COLSUBSIDIO	$ 1.300.000	$ 26.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 415.100

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 208.000	$ 182.500	$ 13.800	$ 26.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 410.100	$ 5.800	$ 415.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de la SIMPLE!

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

CUENTA DE COBRO N° 02

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y LA EDUCACION FISICA DE FUSAGASUGA "IDERF"
NIT :890.680.338-1

DEBE A:

BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS
CC: 1069751914 DE FUSAGASUGÁ
Calle 1ra No 8a-22 la florida- Fusagasugá

LA SUMA DE:

UN MILLON OCHOCIENTOS CUARENTA Y TRES MIL PESOS ($1.843.000) M/CTE.

correspondiente a las actividades realizadas del 02 de OCTUBRE al 01 de NOVIEMBRE de 2024 en cumplimiento del contrato de Prestación de Servicios No. CPS 097-2024.

Nota: Manifiesto y certifico que me acojo al beneficio de la retención en la fuente en cumplimiento del articulo 383 del Estatuto Tributario, para efectos de determinar el régimen que me es aplicable en materia de retención en la fuente para el año 2024, bajo la gravedad de juramento que sumando el valor de todos mis contratos no exceden las trescientas (300) UVT.

Dada a los cinco (05) días del mes de NOVIEMBRE de 2024.

CORDIALMENTE,

Brayam Asprilla Torrijos.
BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS
CC No 1069751914 EXPEDIDA EN FUSAGASUGÁ.

IDERF	CERTIFICACIÓN DE SUPERVISOR	Código: FOR-GCO-33
		Versión: 01
		Página 1 de 1

EL SUSCRITO SUPERVISOR DEL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES NÚMERO CPS 097 - 2024, SUSCRITO ENTRE IDERF Y BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS

CERTIFICA

Que de acuerdo al informe de actividades N° 02 presentado por BRAYAM AIDENAUR ASPRILLA TORRIJOS identificado con la cedula de ciudadania 1069751914 de Fusagasugá en su condición de contratista, dio cumplimiento al objeto del CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES N° CPS 097 -2024, por el periodo comprendido entre 02/10/2024 y 01/11/2024, cuyo objeto es: PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA COMO INSTRUCTOR DEL IDERF.

Que las actividades fueron realizadas conforme a las obligaciones pactadas en el CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES número CPS 097-2024, para constancia el contratista entregó informe de actividades.

De otro lado, se certifica que el valor correspondiente al pago del presente informe de actividades y de acuerdo con el registro presupuestal generado en el contrato celebrado entre las partes, podrá ser cancelado de la siguiente forma:

RUBRO	SECTOR	PROGRAMA	PRODUCTO	META	FUENTE	CPC	VALOR
2.3.2.02.02.009	43	4301	4301037	040	1.2.3.1.18	92912	1.843.000

he verificado el cumplimiento de los aportes al sistema de seguridad social en salud, pensiones y ARL de los meses de SEPTIEBRE DE 2024.

No. De pago	Numero de planilla	Fecha de pago	EPS	IBC	AFP o FSP	ARL	CAJA DE COMPENSACIÓN	INTERÉS	TOTAL
2	1065851547	21/10/2024 HORARIO EXTENDIDO	$162.500	$1.300.000	$208.000	$13.600	$26.000	$5.800	$415.900

La presente certificación se expide el 05/11/2024, para efectos pago N.° 02 de 04

GLADYS MARCELA MARTINEZ TORRES
Supervisora

Gestión Documental: Área Misional
Original Destinatario: Carpeta Contrato N° 097-2024
1 copia: Tesoreria IDERF