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:		Laura Marcela Parra Espinosa
Número de Cédula		1036965542
Dirección:		Calle 44 N 47-05 Barrio Centro Plaza
Ciudad/Municipio:		Guarne-Antioquia
Número de Teléfono:		3136642394
Email:		lmpe.2108014@gmail.com
Fecha:		31 de marzo de 2025
Acta de Pago:		2
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	Ahorros
	Número	16100019195
Valor Total del Contrato:	$	9.752.000

Número de contrato, Objeto Contractual y Periodo del cobro.	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
prestación de serivicios de apoyo a la gestión como promotora de actividad física en los programas de adulto mayor, escuelas saludables y de estilos de vida saludables con actividades musicalizadas del municipio de Guarne. Del 1 al 31 de Febrero del 2025	1	$ 2.438.000,00	$ 2.438.000,00

Total	$	2.438.000,00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	-
Estampilla Prohospital	$	24.380,00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	97.520,00
Valor Neto a Pagar	$	2.316.100,00

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 2025.
En consecuencia, pueden aplicar el beneficicio del 25% de renta exenta para disminuir mi base de retención y la tarifa contenida en el art. 383 ET de conformidad con el art. 9° D.R. 2231/2023.

Laura Parra

Laura Marcela Parra Espinosa

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	Enlace Operativo
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2025-03-06, 02:04:42 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	marzo de 2025
Periodo de Cotización Para Salud	marzo de 2025
Empresa	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1036965542
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	76622337
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1317622519
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 420.700
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800224808	230301	PORVENIR	1	$ 227.800	$ 0
N800088702	EPS010	EPS SURA	1	$ 178.000	$ 0
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 14.900	$ 0
		SubTotales:		$ 420.700	$ 0
		Total a Pagar:			$ 420.700

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 2025-03-25, 09:06:36 PM **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 76622337

Periodo Cotización 202503 **Periodo Servicio** 202503

Cliente:

PAGADA 2025-03-06

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA				
Documento	CC 1036965542	**Dirección**	VÍA 0 #0 - 0 VEREDA LA HONDITA		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3136642394		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	GUARNE	**Departamento**	ANTIOQUIA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1036965542		Residente		Exonerado	N	**Apellidos y Nombres**	**Código Ciudad - Departamento**	**Centro de Trabajo**	**Ubicación Laboral**
Tipo Cotizante	59	00					PARRA ESPINOSA LAURA MARCELA	5318000 - 5		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	0			$ 1.423.600	230301		16 %	$ 1.423.600	$ 227.800	$ 0	$ 0	EPS010		12,5 %	$ 1.423.600	$ 178.000	$ 0	14-11	2	1,044 %	$ 1.423.600	$ 14.900	NIN-CC	0 %	$ 0	$ 0	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
PORVENIR	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	EPS SURA	ARL SURA	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 178.000	$ 14.900	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 420.700

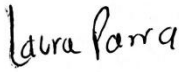
Enlace Operativo, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77.

Datos de referencia del contrato					
Contratista:	Laura Marcela Parra Espinosa	**Objeto del contrato:**	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO PROMOTORA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PROGRAMAS DE ADULTO MAYOR, ESCUELAS SALUDABLES Y DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CON ACTIVIDADES MUSICALIZADAS DEL MUNICIPIO DE GUARNE	**No. Del contrato:**	CPS-104-2025
Periodo del informe:	Del 1 al 31 de Marzo del 2025	**Supervisor del Contrato:**	EDHYN JOHAN GALLEGO NARANJO	**No. Planilla seguridad social**	76622337

Detalle de avance en productos y actividades				
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**Observaciones**
1	Apoyar el proceso de convocatoria permanente acorde a las metas establecidas para los diferentes programas e Informar a la comunidad acerca de la oferta de servicios, programas y eventos de actividad física y salud.	Informé de forma verbal a la comunidad atendida sobre todos los programas realizados por la institución desde la coordinación de actividad física y la importancia de participar en ellos.	Fotografía.	Se enfatiza a los usuarios el participar en los programas los cuales les ayuda a mantener un buen estilo de vida saludable y que gracias a los programas que ofrece el instituto podemos ir hasta las diferentes veredas del municipio.
2	Acompañar los eventos locales, regionales, nacionales e internacionales que se desarrollen en los que participe en representación del municipio de Guarne, relacionado con las actividades que acompaña en el marco de su objeto contractual.	En este periodo se realizó la mega clase 30 años y se requirió de mi apoyo en logística, preparación de la clase y acompañamiento en tarima.	fotografía	Un evento que fue todo un éxito, la población asistente quedó muy contento por todo lo realizado.
3	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña	Realice registros fotográficos y toma de asistencia de la población	Fotografía/planilla de asistencia	Realice registros fotográficos y toma de asistencia de la población asistente a los

	además alimentar la caracterización Inder y del semáforo y caracterizaciones con los usuarios atendidos en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	asistente a los programas de los cuales yo realizo para así llevar un control en los procesos.		programas de los cuales yo realizo para así llevar un control en los procesos. Se adjunta fotos de los grupos Juan XXIII y Berracal, ya que los demás grupos no se ha iniciado.
4	Alimentar la caracterización del Inder Guarne con los usuarios atendidos en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	En este periodo no se ha dado inicio con la caracterización ya que hay algunos grupos que aún no inician.	N/A	Para el siguiente periodo se da inicio.
5	Aplicar de manera adecuada y oportuna los correctivos y estímulos a los participantes de las sesiones que acompaña en el marco de su objeto contractual.	Al inicio de cada clase recomiendo a los usuarios trabajar al ritmo de cada uno, promoviendo el autocuidado y con responsabilidad. Se les recuerda a los grupos de la buena asistencia para seguir llevando los programas a cada vereda y buen compromiso y puntualidad	Fotografía/planilla de asistencia	La población responde positiva y activamente a las clases realizadas, en cada sesión van creciendo los grupos y expresan estar muy contentos.
6	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo..	Realice un informe donde se describe detalladamente las actividades realizadas durante el periodo y la población asistente a las sesiones de clase que se impacta positiva y activamente para así llegar a cada vereda del municipio de Guarne.	Informe	En este informe también se describe las actividades que realice durante el periodo y así tener un control de mi trabajo realizado.
7	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.	En este mes asistí a reunión con coordinación de actividad física para la toda la organización del evento de la mega clase, las estructuras de las clases, la logística y necesidades.	Fotografía	La reuniones fueron en el CPS, donde practicamos las estructuras de las clases.

8	Realizar las sesiones mensuales programadas en el programa Escuelas Saludables.	En este periodo inicié en las escuelas: Bellavista y Hojas Anchas. Hice mi presentación, se organizó de los horarios con los profesores y con los estudiantes realicé habilidades motrices.	Fotografía/planillas de asistencia	Mientras se da inicio a las clases, realicé la planeación de clases para todo el año. Muy buena comunicación con los profes y los estudiantes.
9	Realizar las sesiones mensuales programadas en el programa de Estilos de Vida Saludable con actividades musicalizadas.	En este periodo realicé sesiones de clase en las siguientes veredas: Berracal, Juan XXIII, Guapante abajo y en la zona urbana con la Brizuela y la candelaria, con clases musicalizadas. Se utiliza música muy variada acorde a la población atendida tales como: salsa merengue, bachata, rock and roll, country, afro, salsa choke, porro y aeróbicos. También se les recuerda mucho durante la clase controlar y manejar bien la respiración en los momentos altos y bajos de la clase y la buena hidratación durante la misma.	Fotografía/planilla de asistencia	La población responde muy positiva y activamente a las clases realizadas, en cada sesión van creciendo los grupos y expresan estar muy contentos. La asistencia en los grupos está muy buena, igual se les enfatiza en la importancia de seguir masificando los grupos
10	Realizar las sesiones mensuales programadas en el programa de personas mayores de la zona rural	En este periodo no realice sesiones de clase en los grupos porque aún no se han dado inicio.	N/A	En este periodo no se dio inicio en los grupos de personas mayores. Quedo atenta a la orden para comenzar.

11	Apoyar las actividades que determine la Gerencia, con previa antelación, para el buen funcionamiento y fortalecimiento del Instituto en la atención a los usuarios del INDER – GUARNE.	En este periodo se realizó el desfile inaugural y el evento de gala dentro del marco de la celebración de los 30 años del Inder Guarne.	Fotografías	En el desfile participé junto con el equipo de actividad física con una comparsa en compañía de los músicos de la casa de la cultura.
12	Todas las demás inherentes al objeto del contrato.	Durante este mes realice las planeaciones de clase de cada uno de los programas mencionados en mis objetos contractuales.	Fotografía/planeación	Aún falta terminar y aprobar las planeaciones de todos los programa de actividad física.
 Laura Marcela Parra Espinosa				
Firma de Quien Reporta				
Visto Bueno			**Aprobado**	

Fecha:	**06/03/2025**	**Fecha:**	**05/03/2025**
Número de Actividad Contractual:	**7**	**Número de Actividad Contractual:**	**8**
Lugar:	**CPS**	**Lugar:**	**Hojas anchas**
Actividad	**Reunión**	**Actividad**	**Escuelas saludables**
			

Fecha:	**06/03/2025**
Número de Actividad Contractual:	**8**
Lugar:	**Bellavista**
Actividad	**Escuelas saludables**



Fecha:	**17/03/2025**	**Fecha:**	**03/03/2025**
Número de Actividad Contractual:	**1,3,5,9**	**Número de Actividad Contractual:**	**1,3,5,9**
Lugar:	**berracal**	**Lugar:**	**Juan xxiii**
Actividad	**Clases musicalizadas**	**Actividad**	**Clases musicalizadas**
			

Fecha:	**04/03/2025**	**Fecha:**	**14/03/2025**
Número de Actividad Contractual:	**1,3,5,9**	**Número de Actividad Contractual:**	**1,3,5,9**
Lugar:	**Guapante abajo**	**Lugar:**	**La candelaria**
Actividad	**Clases muscalizadas**	**Actividad**	**Clases musicalizadas**
			

Fecha:	**17/03/2025**	**Fecha:**	**21/03/2025**
Número de Actividad Contractual:	**11**	**Número de Actividad Contractual:**	**11**
Lugar:	**Inder Guarne**	**Lugar:**	**Coliseo municipal**
Actividad	**Desfile inaugural**	**Actividad**	**Noche de gala**
			

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo: Berracal

Monitor: LAURA PARRA

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: 3	10	17
	Yamile Daza	3112790111	+	-	-
	Lili Montoya	3002798479	-	-	-
	Marcela Garcia	3226939639	-	+	-
	Irma Cardona	3136905140	+	-	-
	Paola Jaramillo	314 7076211	-	+	-
	Esmeralda Cardona	3113013365	-	-	-
	Eliana Ospina	3225853683	+	-	-
	Gladys Gomez	3109932335	-	+	+
	Manuela Londoño	3146001535	+	+	-
	Yeni Herrera	3219903133	-	-	+
	Yaneth Cardona	3146198242	-	-	-
	Deisy Ospina	3114273855	+	-	-
	Camila Hengo	3136292241	-	+	+

COORDINADOR: Marialily Montoya · FECHA: 3-03-2025 TELEFONO: 3002798479 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Marialily Montoya · FECHA: 10-03-2025 TELEFONO: 3002798479 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Marialily Montoya FECHA: 17-03-2025 TELEFONO: 3002798479 NUMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo: Cualante abajo | Monitor: Laura Parra

FECHA:

#	Nombres Completos	Telefono	04	11	18	25
	Marlin Cristina Herrera.	3197735947	✓	✓	x	x
	Claudia Herrera.	3136926251	✓	+	✓	✓
	Dora Castañeda	3147722681	+	✓	✓	✓
	Emilse Florez	3113705582	+	x	✓	✓
	Maria Eugenia florez	3109990316	✓	✓	✓	✓
	Damaris Castrillón	3138075389	✓	✓	+	x
	Patalia Marin	3502499386	✓	✓	✓	x
	Diana Maria Ceballos	3215761822	✓	✓	+	x
	Cecilia Rivera	3206386491	✓	+	✓	✓
	Angela Florez	3137279387	✓	+	✓	✓
	Angela Maria Bedoya.	3136133350	✓	/	/	✓
	Cristina Rivera	3197704276	/	+	/	✓
	Yisela Alzate	3106971696	/	/	/	✓
	Flor Perez	3116052238	+	/	/	✓

COORDINADOR: Angela Florez FECHA: 04-03-2025 TELEFONO: 3137279387 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Angela Florez FECHA: 11-03-2025 TELEFONO: 3137279387 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Angela Florez FECHA: 18-03-2025 TELEFONO: 3137279387 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Angela Florez FECHA: 25-03-2025 TELEFONO: 3137279387 NUMERO DE SESIONES 1

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

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

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	Juan Tello		Monitor	LAURA PARRA

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: 03	10
	Margori Henao Mann	305 2762220	-	-
	Uliana Henao	314 8704387	+	-
	Maria del Carmen Henao	3239676924	-	-
	Rosmira Santa.	3059006056	-	+
	Marysol Henao	3137485390	-	-
	Adriana Ortiz	3232016879	+	-
	Isabella Loaiza	3125002620	-	-
	Mery Jaramillo	3113371849	-	-
	Deisa Henao	3136628659	-	-
	Alba Jaramillo	3116716520	-	+
	Carolina Ortiz	3042146386	-	-
	Mónica Ortiz	3103496575	-	-
	Cristina Montaño	3135458643	+	-
	Gloria Lucia Ortiz	3233463379	-	-
	Claudia Rojas.	3217223762	-	-
	Gladys Valencia	3123581648	+	+
	Teresa Ortiz	3206428053	-	-
	Maria del socorro Berno.	3197062994	-	-
	Liliana Sepúlveda.	3206364772	-	-
	Paulina Escobar	314 618 6823	-	+
	Johana Florez	3005979267	+	-

COORDINADOR: _____ FECHA: 03-03-2025 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 10-03-2025 TELEFONO: 3147192364 NUMERO DE SESIONES 1

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

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

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

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

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS URBANOS

INDER GUARNE

Grupo	Candelaria	Monitor	LAURA PARRA

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: 07	14
	Esteban Cardona	3207744514	✓	-
	Claudia Lylla	3198745 14	✓	✓
	Jaime Gallego	3127488007	✓	-
	Jorge Rivera	3192366264	✓	✓
	Alvaro Cardona	3103102222	✓	-
	Doris Gil	3106422634	✓	✓

COORDINADOR: _____ FECHA: 07-03-2025 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 14-03-2025 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 1

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

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

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

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

Scanned with CamScanner

AERÓBICOS URBANOS

INDER GUARNE

Grupo	La brizuela.		Monitor	LAURA PARRA
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:	
			05	12	26
	Elizabeth Marin	3128815884	-	+	-
	Tatiana Castañeda	3217391166	-	-	-
	Adriana Gallego	3146395832	+	-	-
	Alba Sonia Hoyos	3136805616	-	-	+
	Blanca Cerón	3125617317	-	+	-
	Irene Correa	3146086165	-	-	-
	Alba Dolly Herrera	3177202342	+	-	+
	Luz Dary Espinosa	3147284911	-	-	-
	Rosa Cardona	3136267544	-	+	-
	Viviana Morsalve	3216439	+	-	-
	Cristina Cano	3123334343	-	-	-
	Luz Marina Carvajal	3042	-	-	+
	Lileta Bedoya	314 721764	-	+	-
	Valeria Perez	3206914	+	-	-
	Esperanza Morales	3146832164	-	-	-
	Andrea Florez	3215842	-	-	+
	Susana Zapata	3244	-	-	-
	Blanca Espinoza	3147100416	-	-	-
	Viviana Garcia.	3217446	-	+	-
	Paula Herrera	3137841113.	-	-	-
	Verónica Gonzalez.	3117634800	+	-	+

COORDINADOR: Elizabeth Marin Ochoa FECHA: 05-03-2025 TELEFONO: 3128815884 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Elizabeth Marin Ochoa FECHA: 12-03-2025 TELEFONO: 3128815884 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Elizabeth Marin Ochoa FECHA: 26-03-2025 TELEFONO: 3128815884 NUMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Scanned with CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

MONITOR		Laura Marcela Parra Espinosa				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
05-03-2025	I.E.R Hojas Anchas	Prees. - Primero	22			
05-03-2025		Segu- tercero	29		1.218723044	3136854427
05-03-2025		cuarto- Quinto	31			
12-03-2025		Prees. Primero	22			
12-03-2025		Segu. tercero	29			
12-03-2025		cuarto. Quinto	31			
19-03-2025		Prees. Primero	22			
19-03-2025		segund. tercero	29			
19-03-2025		Cuarto. Quinto	31			
26-03-2025		Pree- Primero	22			
26-03-2025		Segundo tercero	29			
26-03-2025		cuarto-Quinto	31			

I.E.R Hojas Anchas

Scanned with CamScanner

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Escuela bellavista (2 a 5)** **Escuela Hojas Anchas (0 a 5)**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas de las veredas	CONCEPTUAL: desarrollar y afianzar las habilidades motrices básicas de los estudiantes. PROCEDIMENTAL: desarrollar cualidades como la coordinación, la fuerza, la flexibilidad y también como la imagen mental del movimiento.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. habilidades motrices	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Primera semana	10 minutos	**Momento inicial** se inicia la sesión de clase con un saludo por parte del docente y se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

	40 minutos	**Momento central** Se inicia con introducción de la actividad a realizar, normas de la clase y recomendaciones. Se inicia trabajos de coordinación y relevos para analizar las habilidades motrices de cada estudiante. Con aros se realizan ejercicios con los pies, saltando en ambos pies al mismo tiempo, con un solo pie y alternando. Con las pelotas se hacen ejercicios de coordinación con los brazos, realizando lanzamientos.	Mando directo
	10 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** Se despide de la sesión de clase.	Descubrimiento guiado

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: 2. Momento central: los niños se divierten y disfrutan la clase, les gusta el deporte nuevo. 3. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: 2. Asociadas a lo procedimental: quedan a la expectativa de lo que se va a trabajar en clase. 3. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS

Balón, aros y pito

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Escuela bellavista (2 a 5)** **Escuela Hojas Anchas (0 a 5)**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas de las veredas	CONCEPTUAL: desarrollar y afianzar las habilidades motrices básicas de los estudiantes. PROCEDIMENTAL: desarrollar cualidades como la coordinación, la fuerza, la flexibilidad y el trabajo en equipo
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. Juegos	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Segunda semana	10 minutos	**Momento inicial** se inicia la sesión de clase con un saludo por parte del docente y se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

	40 minutos	**Momento central** Con ayuda de una pelota se juega ponchao y se hacen juegos libres a la imaginación de los estudiantes.	Descubrimiento guiado
	10 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** Se despide de la sesión de clase.	Descubrimiento guiado

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: 2. Momento central: los niños se divierten y disfrutan la clase, les gusta el deporte nuevo. 3. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: 2. Asociadas a lo procedimental: quedan a la expectativa de lo que se va a trabajar en clase. 3. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Balón y pito

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Escuela bellavista (2 a 5)** **Escuela Hojas Anchas (0 a 5)**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas de las veredas	CONCEPTUAL: desarrollar y afianzar las habilidades motrices básicas de los estudiantes. PROCEDIMENTAL: desarrollar cualidades como la coordinación, la fuerza, la flexibilidad y también como la imagen mental del movimiento.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. habilidades motrices	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
tercera semana	10 minutos	**Momento inicial** se inicia la sesión de clase con un saludo por parte del docente y se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

	40 minutos	**Momento central** Se inicia con introducción de la actividad a realizar, normas de la clase y recomendaciones. Con ayuda de colchonetas, aros y conos se realizan ejercicios con imitaciones a algunos animales. Se divide el grupo en 2 y se hacen en relevos. Con las colchonetas se pide que imiten a las serpientes trabajando el arrastre, con los conos se pide que imiten a los canguros saltando con ambos pies al mismo tiempo, con los aros se pide que imiten las ranas haciendo un salto desde el suelo.	Mando directo
	10 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** Se despide de la sesión de clase.	Descubrimiento guiado

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: 2. Momento central: los niños se divierten y disfrutan la clase, les gusta el deporte nuevo. 3. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: 2. Asociadas a lo procedimental: quedan a la expectativa de lo que se va a trabajar en clase. 3. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
colchonetas, aros, conos y pito.

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

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

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Marzo 1 al 31	10 MINUTOS	**Momento inicial:** se inicia la sesión de clase con un saludo, se hace un diagnóstico de las personas que tienes dolores para hacer adaptaciones a los ejercicios. Se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase	Mando directo

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

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