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°	5

Nombre del Contratista:		CATALINA TANGARIFE BERNAL
Número de Cédula		43.208.185
Dirección:		CALLE 57# 68C -65
Ciudad/Municipio:		BELLO
Número de Teléfono:		3157043503
Email:		catanga4320@gmail.com
Fecha:		16 DEJUNIO DE 2025
Acta de Pago:		5
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	Ahorros
	Número	10332751485
Valor Total del Contrato:	$	11.872.000

Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
PS 090CPS 090-2025 PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO PROMOTORA DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS PROGRAMAS DE ADULTO MAYOR, ESCUELAS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CON ACTIVIDADES MUSICALIZADAS EN EL MUNICIPIO DE GUARNE. 1 AL 12 DE JUNIO DE 2025	1	$ 1.187.200,00	$ 1.187.200,00

Total	$	1.187.200,00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	-
Estampilla Prohospital	$	11.872,00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	47.488,00
Valor Neto a Pagar	$	1.127.840,00

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

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

Catalina Tangarife Bernal

CATALINA TANGARIFE BERNAL

Bancolombia

Comprobante en línea

21 May 2025 16:14:02

Pago PSE

Pago exitoso

CUS 1498078821

Comercio
ENLACE OPERATIVO S.A.

Referencia 1
10.0.19.58

Fecha
21 May 2025 16:14:02

Referencia 2
CC

Número de factura
77469227

Referencia 3
43208185

Descripción del pago
Pago de Seguridad Social

Valor del Pago
$420,700

Número de comprobante
TR1611528821

Costo de la transacción
$ 0

Producto origen
Ahorros - Bancolombia
****** 7454**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envío y pago de su planilla.

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	2025-05-21, 04:11:16 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	mayo de 2025
Periodo de Cotización Para Salud	mayo de 2025
Empresa	CATALINA TANGARIFE BERNAL
CEDULA CIUDADANIA	CC 43208185
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	77469227
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1498078821
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 420.700
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800229739	230201	PROTECCION	1	$ 227.800	$ 0
N800130907	EPS002	SALUD TOTAL EPS	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 | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-05-21, 04:17:38 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 77469227

Periodo Cotización: mayo de 2025 **Periodo Servicio:** mayo de 2025

PAGADO 21/05/2025

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	CATALINA TANGARIFE BERNAL		
Documento	CC43208185	**Dirección**	CL 57 #68 C - 65
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3157043503
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	BELLO	**Departamento**	ANTIOQUIA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL SURA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	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 43208185	CATALINA TANGARIFE BERNAL	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.423.500	$ 227.800	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 1.423.500	$ 178.000	1,044	$ 1.423.500	$ 14.900	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 420.700

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
$ 1.423.500	$ 1.423.500	$ 1.423.500	$ 0	$ 227.800	$ 178.000	$ 14.900	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 420.700	$ 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.

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

Datos de referencia del contrato					
Contratista:	CATALINA TANGARIFE BERNAL	**Objeto del contrato:**	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO PROMOTORA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PROGRAMAS DE ADULTO MAYOR, ESCUELAS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CON ACTIVIDADES MUSICALIZADA DEL MUNICIPIO DE GUARNE	**No. Del contrato:**	CPS 090
Periodo del informe:	1 AL 12 DE JUNIO	**Supervisor del Contrato:**	EDHYN JOHAN GALLEGO NARANJO	**No. Planilla seguridad socia**	77469227

Detalle de avance en productos y actividades				
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**Observaciones**
1	para los diferentes programas e Informar a la comunidad acerca de la oferta de servicios, programas y eventos de actividad física y salud.	Difundí la información sobre los programas y eventos del instituto mediante redes sociales , con el objetivo de alcanzar una amplia audiencia y fomentar la participación ; la divulgación de la información la realice a través de medios digitales como , como los grupos WhatsApp de los grupos	fotografía	Se promueve la participación en todas las actividades mediante invitaciones abiertas y accesibles para todos.

		intervenidos y los estados de WhatsApp		
2	Acompañar los eventos locales, regionales, nacionales e internacionales que se desarrollen en el marco de la misión del instituto	En este periodo no fui convocada a acompañar eventos locales ni nacionales ,	No aplica	
3	Realizar registro fotográfico y control de asistencia en las sesiones que acompaña	Documente las actividades mediante fotografías y planillas de asistencia para obtener un registro preciso y generar el informe mensual	Fotografías y planillas de asistencia	
4	Alimentar la caracterización del Inder Guarne con los usuarios atendidos en el marco del desarrollo de su objeto contractual.	Durante este periodo no caracterice a ningún usuario pues el programa está cerrado por el momento	No aplica	
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.	En las sesiones , proporcioné apoyo y orientación para abordar las necesidades individuales , como la corrección de postura, la gestión del tiempo y la promoción de las actividades y programas del instituto	Fotografía	

6	Realizar un informe que permita hacer seguimiento de las personas vinculadas al programa que acompaña y su fidelidad al mismo.	Realice un informe que proporciona una visión general del ´progreso de los participantes y las actividades desarrolladas en el programa de actividad física este periodo	Informe	
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	5 de junio reunión de equipo de trabajo liderada por Luis Fernando Montoya donde se realizo el cronograma sobre las eliminatorias para las olimpiadas de las personas mayores próximas a realizarse, se dieron indicaciones de como realizarlas en los grupos , el número de usuarios que pasan a las eliminatorias , 12 de junio reunión de equipo de trabajo fue liderada por el coordinador Luis Fernando Montoya y se habló sobre las actividades próximas a realizarse, se realizo practica sobre el predeportivo que se va a realizar en las olimpiadas del adulto mayor,y se dieron indicaciones de como se debe trabajar las otras actividades,	Fotografía	

8	Realizar las sesiones mensuales programadas en el programa escuelas saludables.	Se realizaron actividades y practica de juegos tradicionales y de la calle, en cada sesión realice 3 juegos y variantes de estos fomentando así la identidad cultural ,la sana competencia ; promoviendo el desarrollo físico y social . esto con el fin de dar la bienvenida al receso escolar.	Fotografía y planillas	
9	Realizar las sesiones mensuales programadas en el programa de Estilos de Vida Saludable con actividades musicalizadas	Se realizaron clases en las diversas veredas y zonas urbanas del municipio, enfocadas en acondicionar y mejorar la resistencia aeróbica, coordinación , agilidad , memoria y fuerza muscular , fomentando la socialización , la autoestima ,a través de sesiones musicalizadas y algunas de estas enmarcadas en la semana de la actividad física desarrollando hábitos de vida saludable proporcionando un entorno motivante para mejorar la salud	Fotografía y planilla	El grupo de san francisco recibió la visita de la nutricionista Juliana Cardona quien les hablo sobre nutrición , salud y hábitos de vida saludable, un espacio
10	Realizar las sesiones mensuales programadas en el programa de personas mayores de la zona rural	Realice eliminatorias de sopa de letras donde se eligieron las personas que terminaron de	Fotografía y planillas	

		forma correcta todas las palabras o las que encontraron mayor numero de palabras en forma correcta. En domino se pasaron las personas que ganaban las partidas de forma correcta.		
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.	Participación en el torneo interdependencias de Baloncesto con el equipo Inder B	fotografía	
12	Todas las demás inherentes al objeto del contrato	Elabore las planeaciones para los grupos que estoy atendiendo.	Planeaciones	
CATALINA TANGARIFE BERNAL				
Firma de Quien Reporta				
Visto Bueno				**Aprobado**

Fecha:	**11 de Junio de 2025**	**Fecha:**	**12 de Junio de 2025**
Número de Actividad Contractual:	**1**	**Número de Actividad Contractual:**	**1**
Lugar:	**Redes sociales**	**Lugar:**	**Redes sociales**
Actividad	**Divulgación de información**	**Actividad**	**Divulgación de información**
		

Fecha:	**5 de Junio de 2025**	**Fecha:**	**12 de Junio de 2025**
Número de Actividad Contractual:	**7**	**Número de Actividad Contractual:**	**7**
Lugar:	**Centro de promoción de la salud**	**Lugar:**	**Centro de promoción de la salud**
Actividad	**Reunión equipo de trabajo**	**Actividad**	**Reunión equipo de trabajo**
			

Fecha:	**3 de Junio 2025**	**Fecha:**	11 de Junio de 2025
Número de Actividad Contractual:	**8**	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	**Salado**	**Lugar:**	La mejia
Actividad :	**Escuelas saludables**	**Actividad**	Escuelas saludables
			

Fecha:	**9 de Junio 2025**	**Fecha:**	11 de Junio de 2025
Número de Actividad Contractual:	**9**	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	**Yolombal**	**Lugar:**	San Francisco
Actividad :	**Aeróbicos rurales**	**Actividad**	aeróbicos urbanos
			

Fecha:	**10 de Junio de 2025**	**Fecha:**	11 de Junio de 2025
Número de Actividad Contractual:	**10**	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	**Salado parte Baja**	**Lugar:**	La Mejía
Actividad :	**Grupo de personas mayores**	**Actividad**	Grupo de Personas mayores
			

Fecha:	**12 de Junio de 2025**	**Fecha:**	
Número de Actividad Contractual:	**11**	**Número de Actividad Contractual:**	
Lugar:	**Coliseo Municipal**	**Lugar:**	
Actividad :	**Torneo interdependencias**	**Actividad**	
			

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

Junio

INDER GUARNE

MONITOR		CATALINA TANGARIFE BERNAL				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
3-06-25	Salado	0	8	Luz Posada	39447388	3015520353
3-06-25	Salado	1	6	Luz Posada	39447388	3015520353
3-06-25	Salado	2	7	Luz Posada	39447388	3015520353
3-06-25	Salado	3	5	Luz Posada	39447388	3015520353
3-06-25	Salado	4	6	Luz Posada	39447388	3015520353
3-06-25	Salado	5	10	Luz Posada	39447388	3015520353
4-06-25	Mejia	0	9	Zulima Andrea Vélez	39456379	3125457695
4-06-25	Mejia	1	11	Zulima Andrea Vélez	39456379	3125457695
4-06-25	Mejia	2	7	Zulima Andrea Vélez	39456379	3125457695
4-06-25	Mejia	3	10	Zulima Andrea Vélez	39456379	3125457695
4-06 25	Mejia	4	7	Zulima Andrea Vélez	39456379	3125457695.
4-06-25	Mejia	5	5	Zulima Andrea Vélez	39456379	3125457695
9-06-25	Yolombal	0	7	[signature]	43527628	3176614621
9-06-25	Yolombal	1	4	[signature]	43527628	3176614621
9-06-25	Yolombal	2	7	[signature]	43527628	3176614621
9-06-25	Yolombal	3	8	[signature]	43527628	3176614621
9-06-25	Yolombal	4	9	[signature]	43527628	3176614621
9-06-25	Yolombal	5	10	[signature]	43527628	3176614621

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

Junio

INDER GUARNE

MONITOR		CATALINA TANGARIFE BERNAL				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
10-06-25	Salado	3	5	Luz Posada	39447388	3015520353
10-06-25	Salado	4	6	Luz Posada	39447388	3015520353
10-06-25	Salado	5	10	Luz Posada	39447388	3015520353

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS URBANOS

INDER GUARNE

Grupo	SAN FRANCISCO		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: 11																											
1	Elizabeth Rojas Burbano	30029285531	X																											
2	Aracely Chaverra Franco	3107556883	X																											
3	Mercedes Vergara Cardona	31474665709	X																											
4	Gloria Patrcia Montoya	3206046926																												
5	Eunice Rios Sanchez	3105231317	X																											
6	Maria Isabelina Lopez	3148086055	X																											
7	Yuly Ocampo yepes	3216533418	X																											
8	Luis Alfonso Cardona	3114391653	X																											
9	Sandra Milena Gallego	3127154916																												
10	Aracely Bedoya	3147536171	X																											
11	Juliana Arbelaez	3218341277																												
12	Ilda Saldarriaga Jimenez	3207979958	X																											
13	Luz Maria Zapata Calderon	3217183471	X																											
14	Ofelia Rosa Zapata	3013878352	X																											
15	Maria Isaza Sanchez	3146552511	X																											
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														

COORDINADOR: Aracely Bedoya FECHA: 11-06-2025 TELEFONO: 3147536171 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____

COORDINADOR:_____ FECHA:_____ TELEFONO:_____ NUMERO DE SESIONES____

Powered by CamScanner

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

COORDINADOR: Alba Emilse Isaza FECHA: 9-06-25 TELEFONO: 3136417034 DURACION SESION 1

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

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR			INDER GUARNE				
Grupo	SALADO PARTE BAJA		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA :				
			3	10			
1	SILVIA ROSA MONTOYA	3117820023		X			
2	CLAUDIA PATRCIA OSSA ZAPATA	3124239283	X	✓			
3	ROMAN ALBERTO MONTOYA OSSA	3145158832	X	X			
4	MARIA ELIZABETH MUÑOZ L	3203760305		X			
5	ALVARO DE JESUS MONTOYA	3112773541	X	X			
6	RUTH YANETH HINCAPIE	3024098375	X				
7	LUZ EMILCE OSSA ZAPATA	3213033158	X	X			
8	FRANCISCO JAVIER OSSA OCHOA	3127143532	X	X			
9	OSCAR ANTONIO OSSA OCHOA	3507716490		X			
10	MARIA LOURDES OSSA ZAPATA	3216311661	X	X			
11	LUIS ENRIQUE OSSA ZAPATA	3053568793	X	X			
12	OCTAVIO DE JESUS SANCHEZ	3136448332		X			
13	MELVA LUCIA LONDOÑO	3016632724	X	X			
14	GILBERTO VALENCIA GALLEGO	3033937726	X	X			
15	JENIFER CATALINA MUÑOZ	3018899365	X	X			
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 3-06-25 TELEFONO: 3018899365 DURACION SESION 1

COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 10-06-25 TELEFONO: 3018899365 DURACION SESION 1

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR			INDER GUARNE				
Grupo	LA BRIZUELA		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA :				
			5	12			
1	MERY ZAPATA	3008080367	X	X			
2	ANA RIOS	3136408702	X	X			
3	IVAN ZAPATA	3127104580		X			
4	MARIELA ZAPATA	3117759092	X				
5	JULIA ZAPATA	3127557529	X	X			
6	HERNAN MOLINA	3207732758		X			
7	ELENA CAÑAS	3239467553	X				
8	MARIA DE JESUS ZAPATA	3146324132		X			
9	ROSALBA MOLINA	3184892481	X				
10	GLORIA MOLINA	3207809808	X	X			
11	MARTHA MOLINA	3108271726					
12	MARIA CHAVERRA	3024047906	X	X			
13	OLGA ORREGO	3223850891		X			
14	RUBIELA ZAPATA	3105091547	X				
15	MERY RAMIREZ	3138025792		X			
16	PATRCIA ZAPATA	3146544943	X	X			
17	SOCORRO ZAPATA	3113854809		X			
18	ENRIQUE CHAVERRA	3117492663	X				
19	CATALINA CHAVERRA	3108271726	X	X			
20	LUCIA MOLINA	3146324132	X	X			
21	JOSE ANGEL OCHOA	3207284845	X	X			
22	MERY MOLINA	3234929427		X			
23	FABIO OSSA	3004102623	X				
24	EDILMA QUINTERO	3045984653	X	X			
25	JOSE JARAMILLO	3207452353	X				
26	MATILDE DE JESUS RENDON	3136192319	X	X			
27	LUZ MARINA GUZMAN	3016730154		X			
28	HUMBERTO CADAVID	3188311925	X	X			
29	NIDIA ZAPATA	3003189800	X				
30	FABER ARBELAEZ	3128109611	X	X			

COORDINADOR: Catalina Ch. FECHA: 5-06-25 TELEFONO: 3108271726 DURACION SESION 1

COORDINADOR: Catalina Ch. FECHA: 12-06-25 TELEFONO: 3108271726 DURACION SESION 1

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

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

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

Powered by CamScanner

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	ESCUELAS SALUDABLES	CATALINA TANGRIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
EL SALADO LA MEJIA YOLOMBAL	CONCEPTUAL: Fomentar la cultura y las tradiciones de una comunidad contribuyendo a la actividad física y la sana competencia PROCEDIMENTAL: ACTITUDINAL:
CONTENIDO TEMÁTICO	
JUEGOS TRADICIONALES	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
1-6 DE JUNIO 2025	10 min	**Momento inicial :** comienza la clase con el saludo, se comienza el calentamiento con al movimiento articular comenzado de los pies ascendiendo hasta la cabeza	

		Momento central Se comienza la clase con juegos tradicionales , se comienza con juego de chucha , se realizan variantes como chucha congelada , chucha cogida y seguida , chucha cadena . se divide el grupo en 2 unos serán los policías y los otros los ladrones , cuando los policías hayan terminado de atrapar a los ladrones , se cambia de rol . se realiza juego de tiburón , se ubican en la raya final y uno se queda en la mitad de la cancha quien será el tiburón cuando se da la señal deben pasar al otro lado sin dejarse atrapar del tuburon quien sea atrapado ayudad a coger a los compañeros ,	
		Momento final (vuelta a la calma) se realiza estiramiento primero tren inferior y después tren superior	

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: la actividad genero gran nivel de interés y motivación entre los participantes 2. Momento central: 3. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: 2. Asociadas a lo procedimental: 3. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS

Platillos de cartón , cinta adhesiva , tijeras , colores temperas , colbón

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	ESCUELAS SALUDABLES	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
EL SALADO LA MEJIA YOLOMBAL	CONCEPTUAL: Fomentar la cultura y las tradiciones de una comunidad contribuyendo a la actividad física y la sana competencia PROCEDIMENTAL: ACTITUDINAL:
CONTENIDO TEMÁTICO	
JUEGOS TRADICIONALES	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
9 -12 DE JUNIO 2025	10 min	**Momento inicial :** comienza la clase con el saludo,se comienza el calentamiento con al movimiento articular comenzado de los pies ascendiendo hasta la cabeza	

		Momento central Se realiza juego de ponchado , todos se ubican en la mitad de la cancha y dos compañeros a los lados comienza a tirar el balón quien sea tocado por el balón ayuda a sus compañeros a ponchar . Juego con la cuerda se juega reloj , entran al juego cuando se volea la cuerda ,se inicia con el cero , después el uno , el dos y así sucesivamente hasta llegar lo mas lejos posible , Se realiza juego chinita chinita , que es una canción que dice que se debe de realizar varios movimientos mientras se salta la cuerda , la idea es terminar con lo pedido sin dejar de saltar. 	

		<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> se realiza estiramiento primero tren inferior y después tren superior	

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: 2. Momento central: 3. Momento final: los participantes estaban claramente motivados y emocionados de realizar la actividad
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Asociadas a lo conceptual: Asociadas a lo procedimental: Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Balón , cuerda

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	AEROBICOS URBANOS Y RURALES	CATALINA TANAGRIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
GARRIDO SAN FRANCISCO YOLOMBAL	CONCEPTUAL: Reconocer la mejora en la función cardiovascular y la capacidad pulmonar a través de la práctica de la rumba aeróbica PROCEDIMENTAL: Fortalecer a través de la rumba aeróbica los grandes grupos musculares ACTITUDINAL: Participar activamente de las clases de rumba aeróbica
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. ACONDICIONAMIENTO FISICO	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
1- 12 de JUNIO 2025	10 min	**Momento inicial :** comienza la clase con el saludo, se recogen las firmas de asistencia, de se comienza el calentamiento con al movimiento articular comenzado de los pies ascendiendo hasta la cabeza	

		Momento central Se comienza la clase con movimientos sencillos y suaves en los que se trabaja todo el cuerpo, se prepara para someterlo a trabajo más intenso, se comienza combinando movimientos aeróbicos, como saltos , pasos de baile y movimientos de brazos que se realizan al rito de la música , estos movimientos se combinan para formar pequeñas coreografías y se repiten varias veces para que los participantes puedan apréndelas , también se introducen sentadillas y flexiones que se realizan con movimientos aeróbicos para mantener la frecuencia cardiaca 	
		Momento final (vuelta a la calma) se realiza estiramiento primero tren inferior y después tren superior	



OBSERVACIONES

1. Momento inicial:
2. Momento central:
3. Momento final: Los participantes mostraron gran entusiasmo y motivación durante las actividades , lo que contribuyó a crear un ambiente de aprendizaje y diversión.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

1. Asociadas a lo conceptual:
2. Asociadas a lo procedimental:
3. Asociadas a lo actitudinal:

MATERIALES - IMPLEMENTOS

Bafle , 2x1

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	GRUPO DE PERSONAS MAYORES	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
VEREDA YOLOMBAL **VEREDA SALADO** **PARTE BAJA** **VEREDA LA MEJIA** **VEREDA LA BRIZUELA**	CONCEPTUAL: PROCEDIMENTAL: Realizar las actividades desarrollando velocidad de reacción ACTITUDINAL:
CONTENIDO TEMÁTICO	
ELIMINATORIAS DE SOPA DE LETRAS	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
1-6 DE JUNIO DE 2025	10 min	**Momento inicial :** comienza la clase con el saludo, se realiza la oración	

		Momento central Se realiza juego de sopa de letras , se reparten las hojas y las marcadores y todos comienzan cuando la profesora de la señal	
		Momento final (vuelta a la calma)	

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: 2. Momento central: 3. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: 2. Asociadas a lo procedimental: 3. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Sopa de letras , marcadores

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	GRUPO DE PERSONAS MAYORES	CATALINA TANGARIFE BERNAL

LUGAR	OBJETIVOS
VEREDA YOLOMBAL **VEREDA SALADO** **PARTE BAJA** **VEREDA LA MEJIA** **VEREDA LA BRIZUELA**	CONCEPTUAL : PROCEDIMENTA: ACTITUDINAL:
CONTENIDO TEMÁTICO	
ELIMINATORIAS DE DOMINO	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
9- 12 DE JUNIO DE 2025	10 min	**Momento inicial :** comienza la clase con el saludo, se realiza la oración	

		Momento central Se dividen en grupos de 4 personas , se les hace entrega del domino , se reúnen según el nivel de conocimiento del juego , si alguien no sabe se le explica bsicmente en eue consiste el juego . Pasan las 8 personas mas hábiles para jugar.	

OBSERVACIONES

4. Momento inicial:
5. Momento central:
6. Momento final: los usuarios se ven siempre dispuestos a realizar las actividades con mucho empeño

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
4. Asociadas a lo conceptual: 5. Asociadas a lo procedimental: 6. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
dominos