Evento de promoción RUMBA AL BARRIO N.5: El día 1 de diciembre de 2025 se realiza el evento por medio de una sesión de rumba aeróbica en el barrio Pedregal, durante su desarrollo se mencionan mensajes HEVS y recomendaciones generales, la actividad tuvo una duración de una hora, donde hubo una participación especialmente de adultos.
Evento de promoción DOCENTES N.6 El día 9 de diciembre de 2025 se realiza el evento de promoción por medio de una sesión de estimulación muscular con docentes de la IE Toribio Paz, durante su desarrollo se mencionan mensajes HEVS y recomendaciones generales, la actividad tuvo una duración de una hora, donde hubo una participación de niños y niñas.

Evento de promoción RUMBA AL BARRIO N.1: El día 1 de diciembre de 2025 se realiza el evento por medio de una sesión de rumba aeróbica en el barrio Pedregal, durante su desarrollo se mencionan mensajes HEVS y recomendaciones generales, la actividad tuvo una duración de una hora, donde hubo una participación especialmente de adultos.
Evento de promoción DOCENTES N.2 El día 9 de diciembre de 2025 se realiza el evento de promoción por medio de una sesión de estimulación muscular con docentes de la IE Toribio Paz, durante su desarrollo se mencionan mensajes HEVS y recomendaciones generales, la actividad tuvo una duración de una hora, donde hubo una participación de niños y niñas.

Todos los datos ya se encuentran en el link de caracterización. https://forms.gle/YZkouKQbrsbntfpB7.



Actividad: Evento de promoción Centro Educativo los Arboles
Fecha: 23/09/2025



ACTIVIDAD: Evento promoción centro educativo los Arboles sede Angosturas
FECHA: 22/09/2025



ACTIVIDAD: Evento promoción vereda los Arboles
FECHA: 12/09/2025



ACTIVIDAD: Evento promoción Patinaje
FECHA: 14/09/2025



ACTIVIDAD: Evento promoción Marsella
FECHA: 3/10/2025



ACTIVIDAD: evento promoción las palmas
FECHA: 2/10/2025



ACTIVIDAD: Evento promoción SENA
FECHA: 9/10/2025



ACTIVIDAD: Evento promoción IE TORIBIO PAZ
FECHA: 14/10/2025



Actividad: Evento de promoción CAMINATA CAMPO, Fecha: 13/11/2025



ACTIVIDAD: Evento promoción ANTONIA SANTOS
FECHA: 12/11/2025



ACTIVIDAD: Evento promoción PATINAJE
FECHA: 20/11/2025



ACTIVIDAD: Evento promoción YUNGUILLA
FECHA: 3/11/2025



Actividad: Evento de promoción Rumba en el barrio. Fecha: 05/12/2025



ACTIVIDAD: Evento promoción docentes
Fecha: 12/12/2025

ACTIVIDAD 6

Brindar apoyo en la realización de mínimo una (1) acción mensual de promoción de la estrategia fuertemente activos como mínimo veinte (20) personas promoviendo la práctica de actividad física mediante diferentes formas de movimientos compuestos por ejercicios funcionales, auto- cargas y elementos, buscando la participación de la mayoría de los grupo

Descripción de las Actividades realizadas

Durante el periodo de **11/09/2025 al 20/12/2025** Se realizaron 4 eventos de fuertemente activos, donde se realizaron métodos de entrenamiento como AMRAP, TABATA, EMON, por medio de esta estrategia se impactaron 80 personas, especialmente jóvenes.



ACTIVIDAD: FUERTEMENTE ACTIVOS
FECHA: 19/09/2025



ACTIVIDAD: FUERTEMENTE ACTIVOS
FECHA: 19/09/2025



ACTIVIDAD: FUERTEMENTE ACTIVOS
FECHA: 21/10/2025



ACTIVIDAD: FUERTEMENTE ACTIVOS
FECHA: 21/10/2025





ACTIVIDAD: FUERTEMENTE ACTIVOS **FECHA: 20/11/2025**	**ACTIVIDAD: FUERTEMENTE ACTIVOS** **FECHA: 20/11/2025**
	
FUERTEMENTE ACTIVOS BALONCESTO **12/12/2025**	**FUERTEMENTE ACTIVOS BALONCESTO** **12/12/2025**

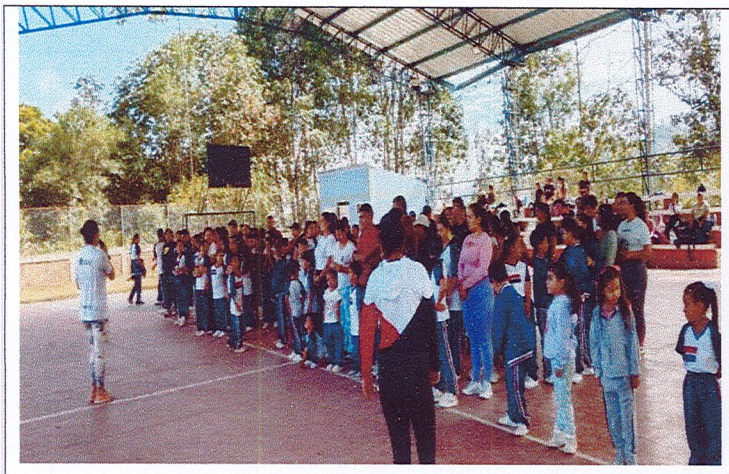
ACTIVIDAD 7

Brindar apoyo en la realización de por lo menos asesorías (5) a instituciones u organizaciones reportadas durante la ejecución del contrato mínimo 1 bimestralmente, las cuales se deben realizar en el ámbito educativo involucrando a docentes, estudiantes, personal administrativo, salud y laboral y demás de acuerdo a los parámetros establecidos en la ruta metodológica entregada por el ente deportivo, garantizando la intervención de por lo menos el 60% del total de la población de la institución u organización o un mínimo de 200. Las asesorías deben tener como objetivo la promoción de las estrategias para facilitar el acceso y aprovechamiento de espacios físicos. Se debe iniciar con los reportes de asesorías al segundo mes de la ejecución del contrato. Una vez finalizada cada asesoría se debe enviar el formato de reporte establecido por el ente deportivo

Descripción de las Actividades realizadas

Durante el periodo **11/09/2025 al 20/12/2025** Se realiza el respectivo seguimiento a las cinco asesorías impactadas en meses anteriores, por medio de esta estrategia se logran impactar 1000 estudiantes, por medio de los diferentes pasos a seguir en asesoría, como lo son, capacitación, estrategias IEC, evento de movilización y seguimientos, Las instituciones intervenidas fueron las siguientes:

1. **institución Educativa El Rosario**
2. **Institución Educativa JUAN XXIII**
3. **Institución educativa Toribio Paz**
4. **Institución educativa Florencia**
5. **Centro educativo los árboles**



SEGUIMIENTO IE EL ROSARIO
FECHA: 17/09/2025



SEGUIMIENTO IE JUAN XXIII
FECHA: 24/09/2025



SEGUIMIENTO IE TORIBIO PAZ
FECHA: 17/10/2025



SEGUIMIENTO IE TORIBIO PAZ
FECHA: 17/10/2025



SEGUIMIENTO IE FLORENCIA
FECHA: 17/11/2025



SEGUIMIENTO CE LOS ARBOLES
FECHA: 07/11/2025

ACTIVIDAD 8

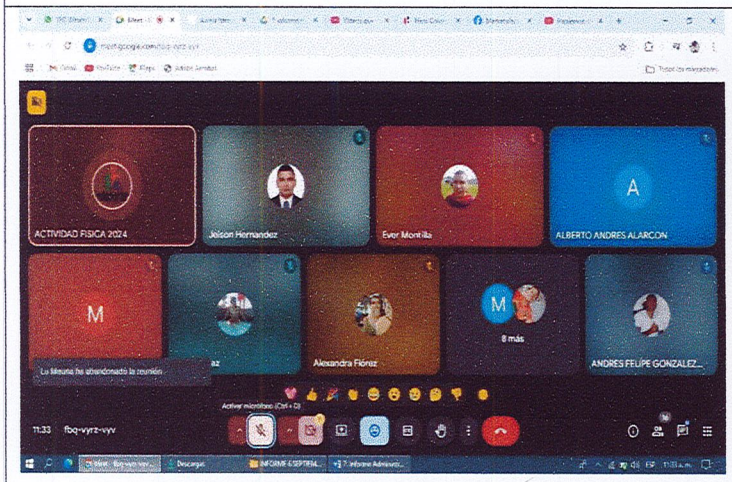
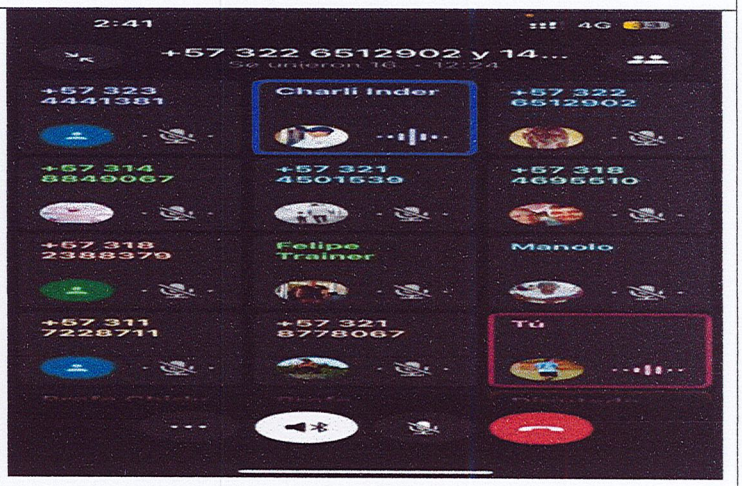
Brindar apoyo en la realización de un (1) evento masivo donde se evidencie la articulación con otras instituciones y busque la participación de todos los grupos poblacionales con un mínimo de 120 personas. La fecha de realización del evento debe corresponder al mes de ejecución del informe que se está presentando. En la evidencia fotográfica que se plasme en el informe, debe visualizarse claramente la cantidad de personas que están participando en el evento y la persona que está orientando. Cabe anotar que el primer reporte del evento masivo debe registrarse en el segundo informe mensual de actividades y en el link del ente deportivo.

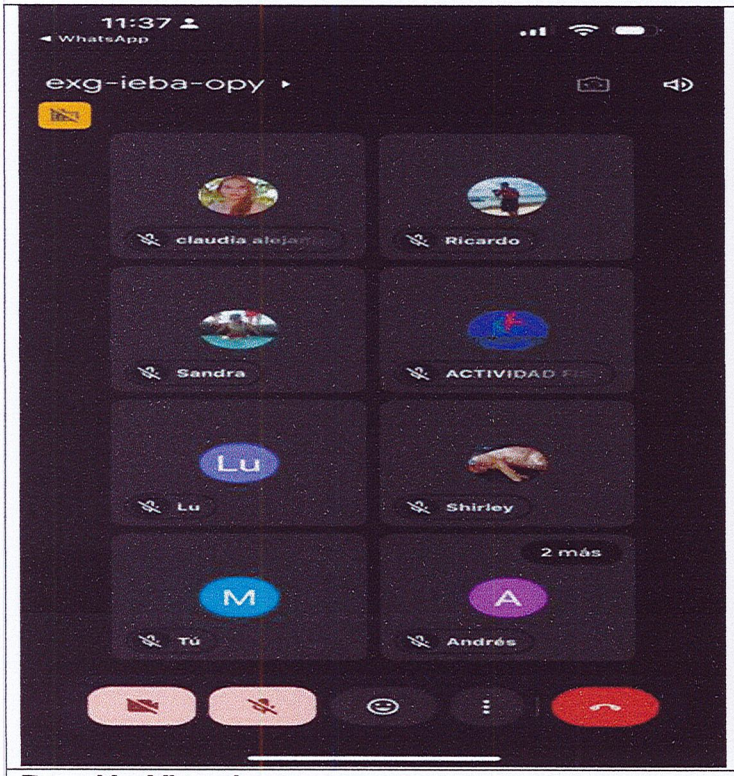
Descripción de las Actividades realizadas

Durante el periodo de **11/09/2025 al 20/12/2025** en cuenta obligación contractual, el evento masivo se realiza de forma bimestral, por ello, se realiza un evento masivo durante este periodo y se impactan 120 personas en total, se realizaron algunas alianzas y articulaciones con organizaciones como alcaldía, secretaría de salud, concejales, entre otros.

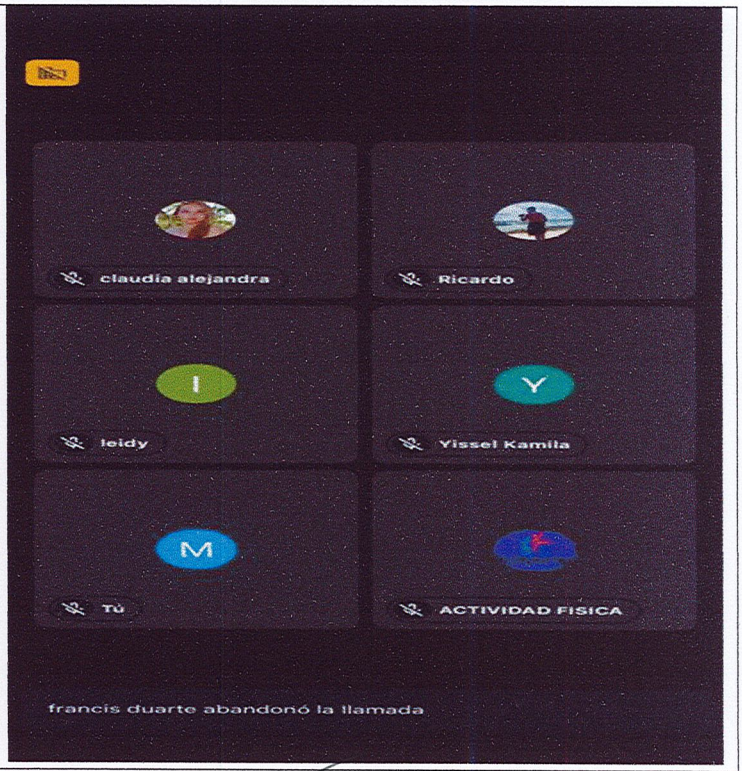




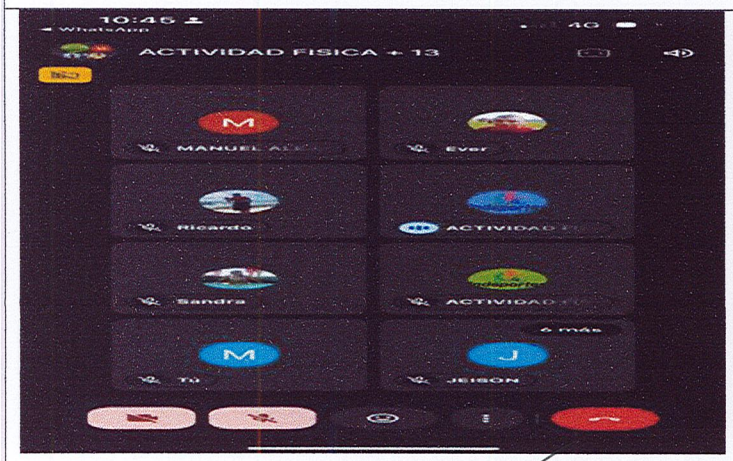
EVENTO MASIVO **FECHA: 28 DE OCTUBRE DE 2025**	**EVENTO MASIVO** **FECHA: 28 DE OCTUBRE DE 2025**
ACTIVIDAD 9 Brindar apoyo en las actividades orientadas por el Gestor(a) o Articulador HEVS o VAS tales como: capacitaciones, reuniones, pruebas físicas, etc.	
Descripción de las Actividades realizadas Durante el periodo de **11/09/2025 al 20/12/2025** Se asistió a las reuniones virtuales convocadas por el gestor Charlie Hernández donde se tocaron temas acerca de la entrega de informes, entrega de cuentas, revisión del link de caracterización y fechas de reuniones futuras.	
	
Reunión Virtual **Fecha: 11/09/2025**	**Reunión Virtual** **Fecha: 11/09/2025**



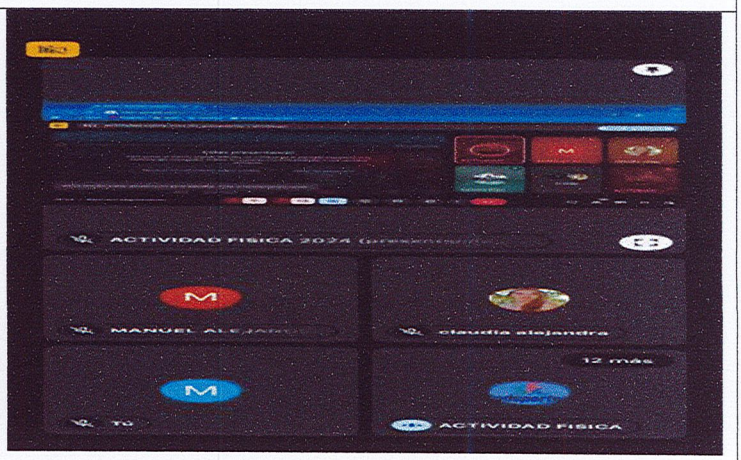
Reunión Virtual
Fecha: 21/10/2025



Reunión Virtual
Fecha: 21/10/2025



Reunión Virtual
Fecha: 07/11/2025



Reunión Virtual
Fecha: 07/11/2025

ACTIVIDAD 10

Brindar apoyo en las actividades programadas por el ente deportivo y garantizar la continuidad de las actividades de los grupos de actividad física a través de la capacidad instalada que se ha generado en el o los municipios a cargo

Durante el periodo **11/09/2025 al 20/12/2025** se dio continuidad a las actividades regulares el los grupos como Florencia Activa, Mañanas saludables, El placer, Activos y no regular Renacer en los diferentes grupos conformados en el municipio. Como también se realizan diferentes actividades de promoción con el fin de crear una mayor adherencia a las actividades del programa en el municipio de Florencia.



GRUPO REGULAR FLORENCIA ACTIVA
Fecha:17/09/2025



GRUPO REGULAR ACTIVOS
15/09/2025



GRUPO REGULAR MAÑANAS SALUDABLES
19/09/2025



GRUPO NO REGULAR RENACER
18/09/2025



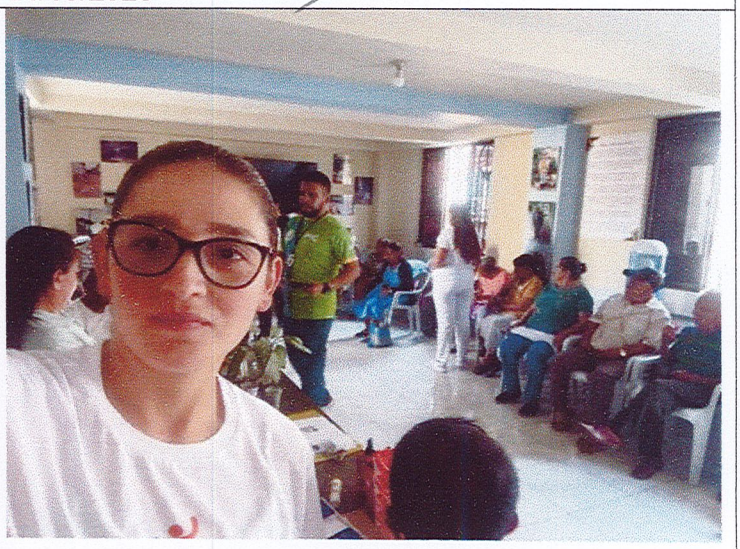
GRUPO REGULAR FLORENCIA ACTIVA
Fecha:14/10/2025



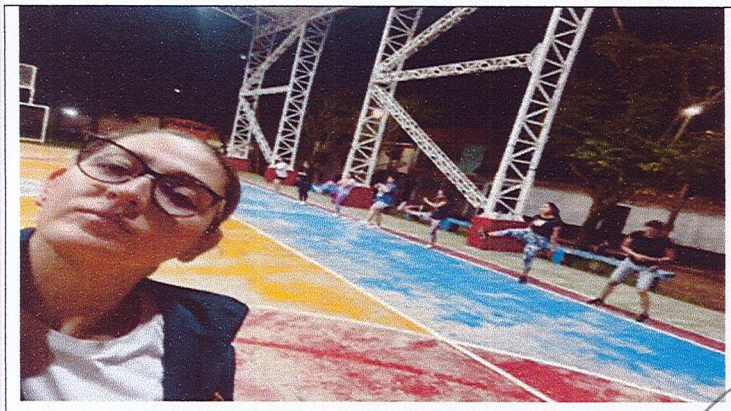
GRUPO REGULAR ACTIVOS
14/10/2025



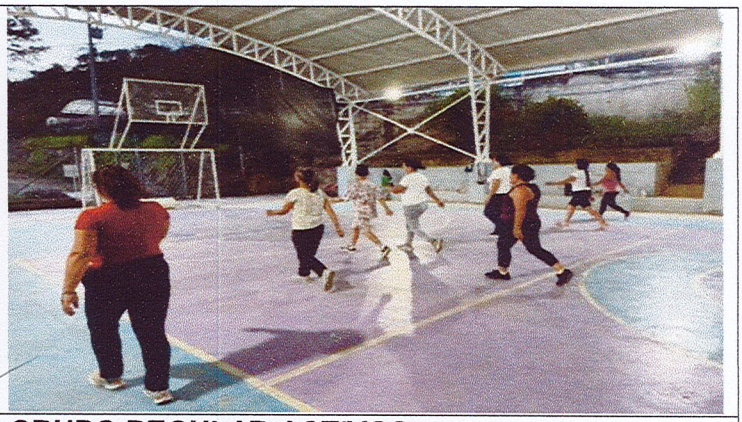
GRUPO REGULAR MAÑANAS SALUDABLES
14/10/2025



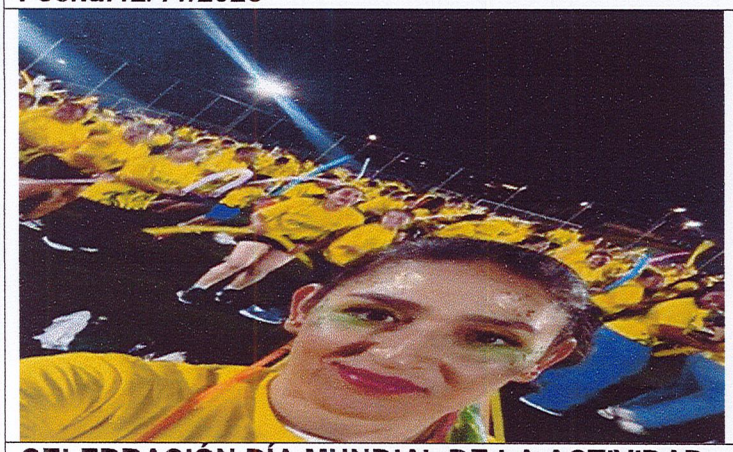
GRUPO NO REGULAR RENACER
16/10/2025



GRUPO REGULAR FLORENCIA ACTIVA
Fecha:12/11/2025



GRUPO REGULAR ACTIVOS
12/11/2025



CELEBRACIÓN DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
FECHA: 21 DE NOVIEMBRE DE 2025



CELEBRACIÓN DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA
FECHA: 23 DE NOVIEMBRE DE 2025

ACTIVIDAD 11

Apoyar en el diseño, planeación y ejecución del sistema de capacitación territorial que se llevará a cabo en la vigencia 2025, de acuerdo a las orientaciones dadas por el Gestor(a) de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

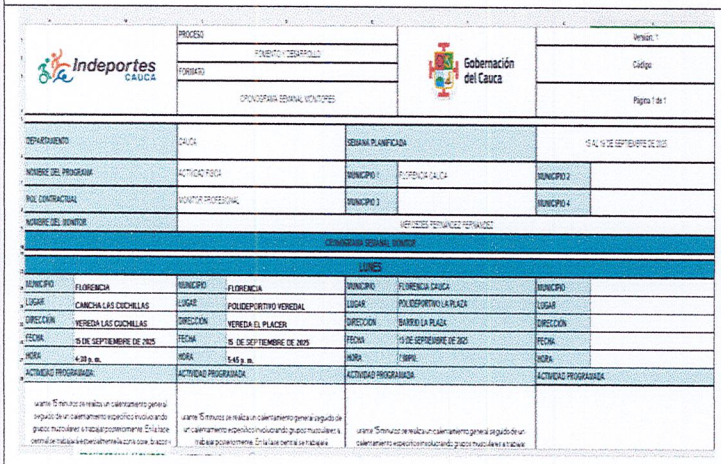
Durante el periodo de **11/09/2025 al 20/12/2025** se apoya al gestor departamental del programa de actividad física de indeportes cauca Charlie Hernández, en el diseño y planeación de un sistema de capacitación territorial que fortalecerá las competencias técnicas y metodológicas de los monitores del programa en el departamento del cauca como parte de esta estrategia, se llevaran a cabo jornadas de capacitación en cinco días en las regiones, norte, centro y sur del departamento. Estas jornadas incluirán información en temáticas claves como gimnasia aeróbica musicalizada, rumba aeróbica musicalizada y artes marciales mixtas, con un enfoque dinámico y participativo orientado a mejorar la calidad de intervención comunitaria. Las fechas de las capacitaciones aún están por definir.

Estas acciones representan un avance significativo en la consolidación del sistema de capacitación territorial, permitiendo mejora continua del proyecto y garantizando una mayor efectividad en la promoción de estilos de vida saludables. Además, contribuirán al desarrollo de capacidades locales, al empoderamiento del talento humano y al fortalecimiento de las comunidades a través del movimiento, la recreación y actividad física. Se está a disponibilidad cuando se realice la ejecución del sistema de capacitación.

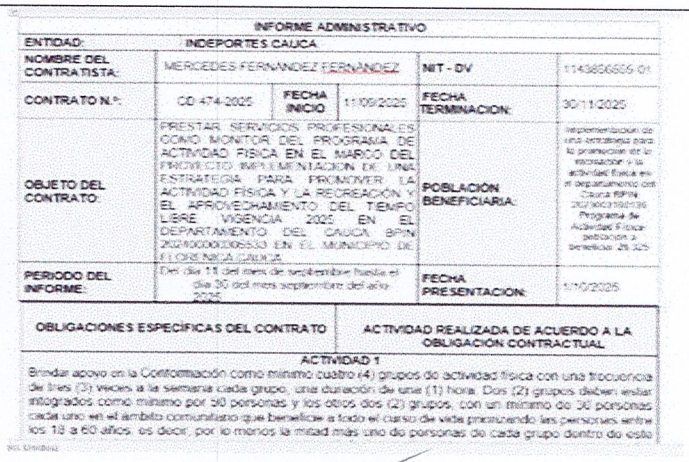
ACTIVIDAD 12

Entregar los informes mensuales, cronogramas semanales y demás documentos solicitados por el gestor(a) o Articulador(a) HEVS en los tiempos establecidos por el ente deportivo. Estos informes deben enviarse al gestor(a) o Articulador(a) HEVS para su revisión.

Durante el periodo de **11/09/2025 al 20/12/2025** Se realizan y se hace entrega de los cronogramas semanales durante todo este periodo, junto al informe mensual con sus respectivos anexos. Cabe resaltar que algunas fechas de actividades plasmadas en los cronogramas son tentativas ya que algunas fechas de actividades suelen modificase por diferentes situaciones que se puedan presentar.

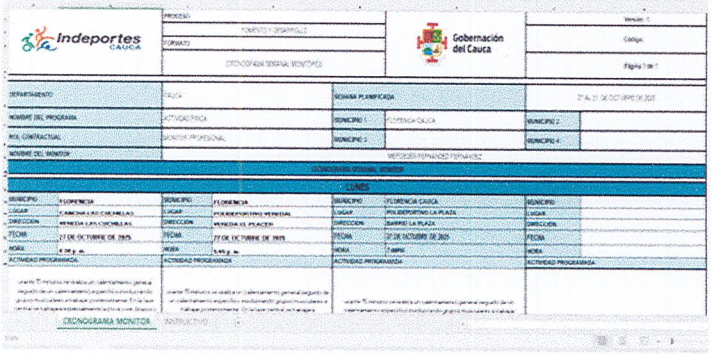


cronograma semanal
30/09/2025

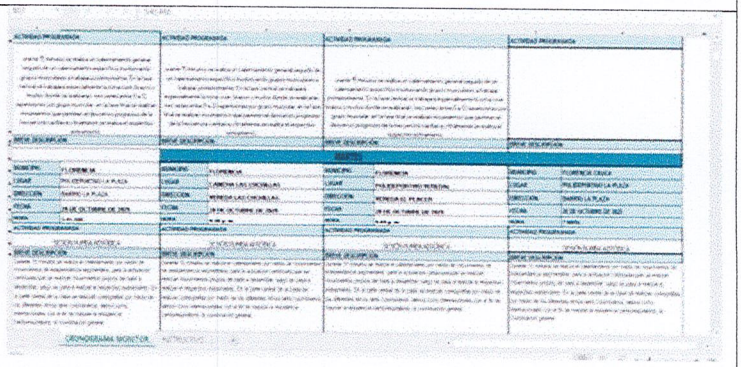


INFORME ADMINISTRATIVO				
ENTIDAD:	INDEPORTES CAUCA			
NOMBRE DEL CONTRATISTA:	MERCEDES FERNANDEZ FERNANDEZ		NIT - DV	1143856656-01
CONTRATO N.°:	CD 474-2025	FECHA INICIO 11/09/2025	FECHA TERMINACION:	30/11/2025
OBJETO DEL CONTRATO:	PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES COMO MONITOR DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MARCO DEL PROYECTO IMPLEMENTACION DE UNA ESTRATEGIA PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FISICA Y LA RECREACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE VIGENCIA 2025 EN EL DEPARTAMENTO DEL CAUCA. BPIN 2024000000085530 EN EL MUNICIPIO DE FLORENCIA CAUCA.	POBLACIÓN BENEFICIARIA:	Implementación de una estrategia para la promoción de la recreación y la actividad física en el departamento del Cauca BPIN 2024000000085530 Programa de Actividad Física población a beneficiar 25.325	
PERIODO DEL INFORME:	Del día 11 del mes de septiembre hasta el día 30 del mes septiembre del año 2025	FECHA PRESENTACION:	1/10/2025	
OBLIGACIONES ESPECIFICAS DEL CONTRATO		ACTIVIDAD REALIZADA DE ACUERDO A LA OBLIGACIÓN CONTRACTUAL		
ACTIVIDAD 1 Brindar apoyo en la Conformación como mínimo cuatro (4) grupos de actividad física con una frecuencia de tres (3) veces a la semana cada grupo, una duración de una (1) hora. Dos (2) grupos deben estar integrados como mínimo por 30 personas y los otros dos (2) grupos, con un mínimo de 30 personas cada uno en el ámbito comunitario que beneficie a todo el curso de vida priorizando las personas entre los 18 a 60 años, es decir, por lo menos la mitad más uno de personas de cada grupo dentro de este				

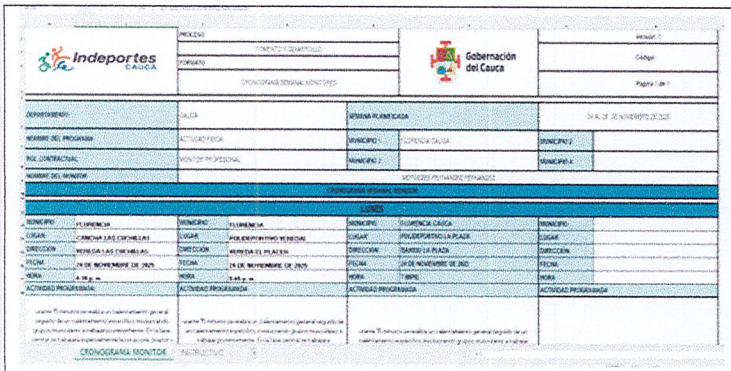
Entrega de informe mensual
30/09/2025



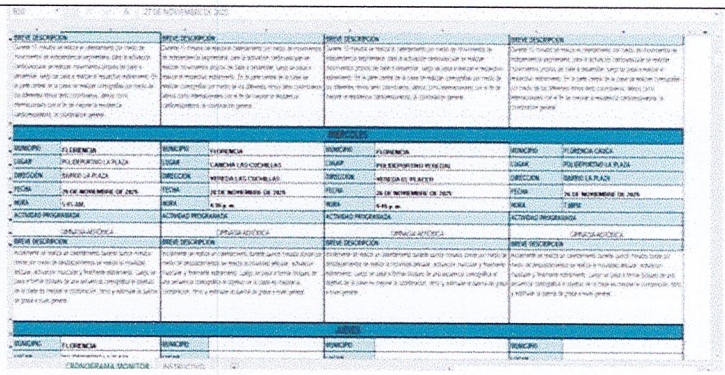
cronograma semanal
31/10/2025



cronograma semanal
31/10/2025



cronograma semanal
30/11/2025



Cronograma semanal
20/12/2025

ACTIVIDAD 13

Las demás actividades que designe la gerente de Indeportes-Cauca, las cuales estén dentro de la órbita del contrato.

Durante el periodo de **11/09/2025 al 20/12/2025 Se** estuvo presto a las necesidades que el instituto requería para la realización de diferentes actividades durante todo el periodo, se entregó cronogramas, formatos de caracterización, se asistió a las reuniones programadas, se hizo el registro de usuarios y se realizaron las actividades asignadas por el Instituto. Se comparte por medio de redes como whatsapp y Facebook todas las actividades que comunica Indeportes Cauca por medio de material audiovisual.



Redes sociales- 22/09/2025



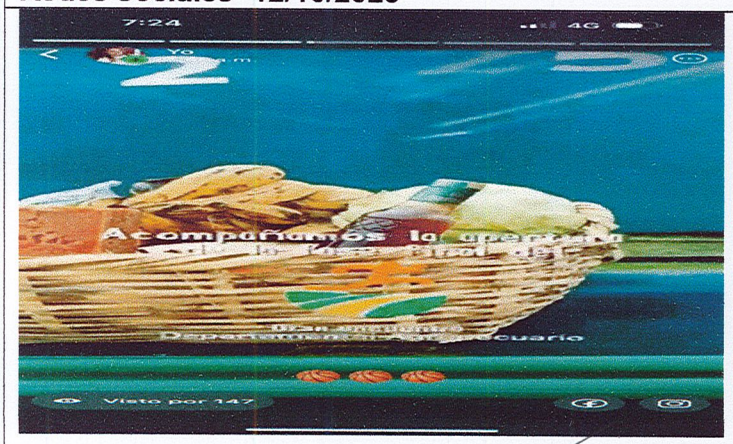
Reunión Gestor-25/09/2025



Redes sociales- 12/10/2025



Redes sociales-05/10/2025



REDES SOCIALES
4/12/2025



REDES SOCIALES
4/12/2025

NOMBRE DEL CONTRATISTA
MERCEDES FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ
CC: 1061703693
CONTRATO N. 207 DE 2025

Revisado por: Charlie Hernández Ordoñez- gestor departamental Programa de Actividad Física

0

Indeportes CAUCA

PROCESO:

FOMENTO Y DESARROLLO

FORMATO:

FORMATO DE SEGUIMIENTO

Gobernación del Cauca

NOMBRE DEL MONITOR:	MERCEDES FERNANDEZ FERNADEZ	NOMBRE DEL GRUPO (NO) REGULAR:	ACTIVOS	DESDE LA SEM :	1 de diciembre	HASTA LA SEM :	20 de diciembre
DEPARTAMENTO:	CAUCA	MUNICIPIO:	FLORENCIA	COMUNA:	VEREDA EL PLACER		

No	NOMBRE	APELLIDO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	SEM EP:		1 al 5		SEM EP:		9 al 12		SEM EP:		15 al 20		SEM				SEM EP:				FIRMA
				1	2	X	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	FERNANDO JOSE	ORTIZ DE LA CRUZ	1059244697		X	X		X				X	X	X										Fernando José
2	CLAUDIA	ORTIZ DE LA CRUZ	69007625					X		X			X											Claudia Ortiz
3	ALEX DAVID	ORTIZ DE LA CRUZ	1061086323		X				X	X			X	X										Alex Ortiz
4	DENNIS DEL CARMEN	FLOREZ CORREA	54577247			X						X												Dennis Florez
5	BRAYAN JAVIER	VALLEJO FERNANDEZ	1123203653		X	X			X			X	X	X										Brayan Vallejo
6	NILSA	GRIJALBA FERNANDEZ	34676757			X				X		X												Nilsa Grijalba
7	OLIVIA	FUENTES	34676750		X	X				X		X		X										Olivia Fuentes
8	ESTEFANIA SALOME	MUÑOZ	1061089093					X	X															Salome Muñoz
9	BRISNY MELISA	GRIJALBA	1029625532		X	X		X		X		X	X											
10	BRIANNY YANETH	AVENDAÑO CASTRO	1115941764			X								X										
11	ALBERTO	BAÑOS BAÑOS	91136862		X			X	X	X		X												Alberto Bolaños
12	MARIA CARMENZA	DE LA CRUZ CUAYAL	34676709		X	X		X		X			X	X										Mª Carmenza C.
13	DANNA NOCILE	ORTIZ DE LA CRUZ	1061086943		X	X		X	X			X												
14	JHONIER ALEXIS	FERNANDEZ	1061089939		X				X	X														
15	ALFONSO	ORTIZ	76358165			X		X				X		X										Alfonso Ortiz
16	CLAUDIA	MORALES URBANO	1061088081		X	X		X	X				X											
17	ARNEY	FERNANDEZ GRIJALBA	3467438		X	X			X	X				X										Arney Fernandez
18	YEFRI	ZUÑIGA	1061088271		X	X		X					X											
19	TANIA PATRICIA	FLOREZ CORREA	1099547645		X			X	X				X	X										Tatiana Patricia
20	YULLYANDREA	BOLAÑOS	1099262324						X			X	X											Yuly Bolaños

0

Indeportes CAUCA

PROCESO: FOMENTO Y DESARROLLO

FORMATO: FORMATO DE SEGUIMIENTO

Gobernación del Cauca

NOMBRE DEL MONITOR:	MERCEDES FERNÁNDEZ	NOMBRE DEL GRUPO (NO) REGULAR:	ACTIVOS	SEMANA			
				DESDE LA SEM :	1 de diciembre	HASTA LA SEM :	20 de diciembre
DEPARTAMENTO:	CAUCA	MUNICIPIO:	FLORENCIA	COMUNA:	VEREDA EL PLACER		

No	NOMBRE	APELLIDO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	SEM EP:	1 la 5			SEM EP:	9 al 12			SEM EP:	15 al 20			SE M				SEM EP:				FIRMA
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	MELBA	ORTEGA	134676206	X	X	X				X		X	X											
2	KAREN	CHACON	1002929200			X								X										
3	PAOLA	ORTIZ	3467604	X	X			X	X					X										
4	TATIANA	BOLAÑOS	100929139	X					X	X		X		X										
5	NERCYVIVIANA	BRAVO	1004731580			X		X				X		X										
6	NASLYMAYOLI	GRIJALBA	1085663491	X				X		X		X												
7	BETHY	FERNÁNDEZ	34676246		X	X			X				X	X										
8	RUBY	MARTINEZ	34676258	X	X			X		X		X		X										
9	BLANCA ESTELLA	FERNÁNDEZ	25521894		X	X			X				X											
10	LILIANA	FUENTES MÑOZ	34767394	X		X			X			X	X	X										
11	FRANCY	BURBANO	1085663657					X		X														
12	MARIA FERNANDA	ORTEGA	1061088529	X	X	X		X	X				X	X										
13	MIRTA BOLAÑOS	ORTIZ	48644767	X		X				X		X												
14	ERIKA	SOLARTE	1061087789		X			X	X				X	X										
15	GLADYS LUCIA	FERNANDEZ	34676726	X	X			X		X		X		X										
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								

Karen Chacon
Paola Ortiz
Tatiana Bolaños
Viviana Bravo
Naslo Grigalba
Bethi Fernández
Ruby Martinez
Blanca Estella
Liliana Fuentes
Francy Burbano
Maria Ortega
Martha Bolaños
Erika Solarte
Gladys Lucia

OBSERVACIONES O NOVEDADES:

0

Indeportes CAUCA

PROCESO:
FOMENTO Y DESARROLLO
FORMATO:
FORMATO DE SEGUIMIENTO

Gobernación del CAUCA

NOMBRE DEL MONITOR:	MERCEDES FERNANDEZ FERNADEZ	NOMBRE DEL GRUPO (NO) REGULAR:	MAÑANAS SALUDABLES	SEMANA			
				DESDE LA SEM :	1 de diciembre	HASTA LA SEM :	20 de diciembre

DEPARTAMENTO:	CAUCA	MUNICIPIO:	FLORENCIA	COMUNA:	BARRIO LA PLAZA

No	NOMBRE	APELLIDO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	SEM EP:		1 al 5		SEM EP:		9 al 12		SEM EP:		15 al 20		SEM				SEM				FIRMA
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	JENNY ROCIO	GONZALES	1144184810	x		x				x		x	x	x										Jenny Gonzales
2	VIVIANA ERAZO	MARTINEZ	1061086699	x					x	x														Viviana Eraz
3	NOHORA	CEBALLOS	27276153					x		x		x	x	x										Nohora Ceballos
4	YURI	GOMEZ	1061086486		x	x			x	x		x												Yury Gomez
5	MELBA	ORTEGA	134676206	x				x				x		x										Melba Ortega
6	JULIA ANDREA	FERNANDEZ	34676264	x					x			x	x											Julia Fernandez
7	YILENA	QUIÑOMEZ	1193049577		x	x				x				x										Yilena Q.
8	ROSA MARY	GOMEZ	3467623	x				x	x			x	x	x										Rosa Mary
9	ANGIE LETICIA	ORTEGA	1061088549		x					x														Angie Ortega
10	JAMIETH	BURBANO	1061086183	x		x		x	x			x		x										Jamieth Burbano
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								

0

Indeportes CAUCA

PROCESO: FOMENTO Y DESARROLLO

FORMATO: FORMATO DE SEGUIMIENTO

Gobernación del CAUCA

NOMBRE DEL MONITOR:	MERCEDES FERNANDEZ FERNADEZ	NOMBRE DEL GRUPO (NO) REGULAR:	MAÑANAS SALUDABLES	SEMANA	DESDE LA SEM:	1 DE diciembre	HASTA LA SEM:	20 de diciembre
DEPARTAMENTO:	CAUCA	MUNICIPIO:	FLORENCIA	COMUNA:	BARRIOLA PLAZA			

No	NOMBRE	APELLIDO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	SEM 1 al 5				SEM 9 al 12				SEM 15 al 20				SE								FIRMA
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	MARIA LIMBANIA	ERAZO	552509		X				X				X											
2	JULIA ANDREA	FERNANDEZ ORDOÑEZ	34676624			X		X		X			X											
3	SOLANYI	IPIALES	34676706						X	X		X												
4	MARIA DOLORES	LOPEZ OBANDO	25292999		X			X		X		X	X											
5	YANETH	REALPE GRIJALBA	346766038		X	X		X	X															
6	JULIANA ANDREA	MUÑOZ	1061087787			X				X		X	X											
7	JOHANA	ZENON	3476768		X			X				X												
8	DIIEGO	CORAL	1086754425		X	X			X	X			X											
9	JORGEARMANDO	GARCIA LOPEZ	73193123			X		X	X			X												
10	SOLANYI	MARTINEZ CORDOBA	34676115					X		X			X											
11	DIANA LUCIA	SOLARTE FERNANDEZ	1007306218		X	X			X			X	X											
12	BERTHA	GUERRERO	25521960					X		X														
13	HERMIS	ERAZO	4709339			X		X	X			X												
14	SANDRA	NARVAEZ	1061086709		X			X		X		X	X											
15	JAZMIN	ERAZO	34676040			X			X															
16	YURI MARCELA	REALPE	1061088255		X	X				X		X	X											
17	ALI	BENITEZ	34676098					X	X			X												
18	REINA YULIETH	FERNÁNDEZ	1061086324		X	X				X			X											
19	ADRIANA	ERAZO	34767500					X	X			X												
20	SANDRA VIVIANA	GALLARDO	1061086186		X	X				X			X											

OBSERVACIONES O NOVEDADES:

Indeportes CAUCA

PROCESO: FOMENTO Y DESARROLLO

FORMATO: FORMATO DE SEGUIMIENTO

Gobernación del Cauca

NOMBRE DEL MONITOR:	MERCEDES FERNANDEZ FERNADEZ	NOMBRE DEL GRUPO (NO) REGULAR:	FLORENCIA ACTIVA	SEMANA			
				DESDE LA SEM:	1 DE DICIEMBRE	HASTA LA SEM:	20 DE DICIEMBRE
DEPARTAMENTO:	CAUCA	MUNICIPIO:	FLORENCIA	COMUNA:	BARRIOLA PLAZA		

No	NOMBRE	APELLIDO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	1 AL 5		SEM EP:		8 AL 12		SEM EP:				SEM						SEM				FIRMA
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	BERENICE	GASPAR	1069698466		x					x														Berenice Gaspar
2	LAURA MARCELA	SALGADO	1061779707			X		x	X	X														Laura S.
3	MARLY	FUENTES SOCUE	1061086332		x				x	x														Marly Fuentes
4	SANDRA MILENA	FUENTES	1061087333			x		x																Sandra Fuentes
5	YAMILETH	ORTEGA ORTIZ	34676725			x			x	x														Yamileth O.
6	JANETH	BELTRAN ERAZO	25521994		x	x		x		x														Janeth B.
7	FLOR DEL ROSARIO	FERNÁNDEZ	25518774						x															Flor F.
8	MAIRA ALEHANDRA	ORTEGA ORTIZ	1061086054		x	x		x	x	x														Maira O.
9	MARIANA	FERNANDEZ	1061089072		x	x		x																Leidy B.
10	LEIDY YANIHT	BENITEZ ORTEGA	34676679		x			x	x	x														
11	JORGE ARMANDO	GARCÍA LOPEZ	73193123			x			x	x														Sandra Narvaez
12	SANDRA	NARVAEZ	1061086709		x					x														Yuly Adame
13	YULLI	ADAME	1122782222		x	x		x	x	x														Yulli Fernandez
14	YULLI ANDREA	FERNANDEZ	1061086327			x		x																Marcely
15	MARCELY	GARCIA	1087130616		x	x			x	x														
16	DIANA CAROLINA	MORA LEO	1087408314		x			x	x	x														Diana Mora
17	MARIA ESPERANZA	GUZMAN	27191199		x	x		x		x														Arcia B.
18	AIDA	BOLAÑOS	34676248		x	x			x															
19	MARTHA MILIENA	LUNA	34676215			x		x		x														Elsy Fernandez
20	ELSY ASTRID	FERNÁNDEZ	34676218		x			x	x															

Indeportes CAUCA	PROCESO: FOMENTO Y DESARROLLO FORMATO: FORMATO DE SEGUIMIENTO	Gobernación del Cauca

NOMBRE DEL MONITOR:	MERCEDES FERNANDEZ FERNADEZ	NOMBRE DEL GRUPO (NO) REGULAR:	FLORENCIA ACTIVA	SEMANA			
				DESDE LA SEM :	1 DE DICIEMBRE	HASTA LA SEM :	20 DE DICIEMBRE
DEPARTAMENTO:	CAUCA	MUNICIPIO:	FLORENCIA	COMUNA:			

No	NOMBRE	APELLIDO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	1 AL 5		SEM EP:		8 AL 12		SEM EP:				SEM						SEM EP:				FIRMA
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	GILMA	FERNÁNDEZ ÑAÑEZ	34676114						X															
2	ANGIE PAOLA	FLORES	1007306224		X																			
3	SOFIA	FERNÁNDEZ	1061088683					X																
4	CARMENZA	BOLAÑOS	27451442		X			X	X															Carmenza Bolaños
5	YULLI ASTRID	ORDOÑEZ	34676328		X	X		X																Yolly Ordoñez
6	DOREYI	PAPAMIJA PAZ	1061086000		X	X		X	X															Doreyi Papamija
7	MARY LUZ	MUÑOZ NARVAEZ	34676158		X	X		X	X															Mary Luz Muñoz
8	DAYANA	ESPAÑA	1061817545			X			X															Dayana E.
9	LUISA FERNANDA	ESPAÑA	1061086322		X																			
10	YOLANDA	PEREZ	1061086328		X	X		X	X															Yolanda Perez
11	MARIA TULIA	MAJE	27451229					X	X															
12	MILEN JOHANA	FERNANDEZ GUERRERO	106171179		X	X																		Milen Jhoana
13	YURANY YESENIA	SOLARTE ORTEGA	37060321																					
14	ARNEY	MUÑOZ	25521859			X		X	X															,
15	MIRIAM DEL CARMEN	LEON ANDRADE	27535271		X	X		X	X															Miriam Leon
16	MARIA GLORIA	LUNA GOMEZ	34767162		X	X		X	X															Maria Gloria L.
17	HECTOR MARCIAL	MORA	13062682		X	X		X	X															
18	BERENICE	GASPAR	1069698466																					
19	FRANCY JULIETH	PINTO	1002965092					X	X															
20	DELMI ENITH	BOLAÑOS	25521956					X	X															Delmi Bolaños

Indeportes CAUCA

PROCESO: FOMENTO Y DESARROLLO

FORMATO: FORMATO DE SEGUIMIENTO

Gobernación del Cauca

NOMBRE DEL MONITOR:	MERCEDES FWRNÁNDEZ	NOMBRE DEL GRUPO (NO) REGULAR:	EL PLACER	SEMANA			
				DESDE LA SEM :	1 DE DICIEMBRE	HASTA LA SEM :	20 DE DICIEMBRE
DEPARTAMENTO:	CAUCA	MUNICIPIO:	FLORENCIA	COMUNA:	VEREDA LAS CUCHILLAS		

No	NOMBRE	APELLIDO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	SEM EP: 1 AL 5				SEM EP: 9 AL 12				SEM EP: 15 AL 20				SEM								SEM EP:				FIRMA
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					1	2	3	4	
1	ELODIA	DORADO	25521759		X			X		X				X	X													Elodica Dorado
2	EDTIHADIELA	DELA CRUZ	34676173			X		X	X	X		X	X	X														Edith de la cruz
3	NORIS	MONTILLA	1015914		X	X				X		X	X		X													Noris Montilla
4	ANGIECAROLINA	ORDOÑEZMONTERO	1085664127			X		X	X			X	X	X	X													Angie Ordoñez
5	TATIANAALEJANDRA	SOLARTEESTRELLA	1061086900		X			X	X	X		X																Tatiana S.
6	YULIETHALEJANDRA	SOLARTEESTRELLA	100292974			X		X	X	X			X	X	X													Yulieth Alejandra
7	ROSALVIRA	IMBACHI	25521586		X	X						X	X															Rosalvira Imbachi
8	EDWINANDRES	FUENTES SILVA	1002929268		X				X	X				X	X													Edwin Fuentes
9	EMPERATRIZ	MENESES REALPE	34676435		X	X		X		X		X	X	X														Emperatriz F.
10	VICTOR	MORALES	534455		X			X				X			X													Victor morales
11	OMAIRA	ORDOÑEZ	25521696						X				X	X														Omaira O.
12	BLANCA OLIVIA	ORTEGA	34676487			X		X	X	X		X	X	X	X													Blanca Ortega
13	LEONILA	GOMEZ	27148292		X					X				X														Leonila Gomez
14	MAXIMILIANO	ORDOLEZ	4132878					X	X			X	X		X													
15	GILBERTO	CARVAJAL	10159015		X	X		X	X	X				X														
16	KATHERINVANESSA	IMBACHI	1061087166		X					X		X	X		X													Katherin Imbachi
17	IDALIA	BURBANOBENITEZ	3476120			X		X	X					X														
18	ROSALBA	BOLAÑOS	24521658		X				X				X		X													
19	ANGIECAROLINA	MUÑOZ	1002929050		X	X		X						X														
20	DORANNI	ORTIZBOLAÑOS	1061794492											X	X													Dorani Ortiz

Indeportes CAUCA

ESTADISTICAS DEPORTIVAS
CARACTERIZACIÓN DE GRUPOS DE VALOR
GESTIÓN TÉCNICA

Gobernación del CAUCA

FECHA:2024/05/10	CÓDIGO: M-GT-FOR-007	VERSIÓN: 01	PÀGINA 1 DE 1

PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA-HEVS

DEPORTE: EVENTO DE PROMOCIÓN

FECHA: 1/12/25

LUGAR EN DONDE SE DESARROLLO LA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDO DEL CONTRATISTA: Mercedes Fernandez

C.C: Nº 1061708693 **Nº CONTRATO** 471 2025

Nº DE LISTA

DATOS PERSONALES DE LOS PARTICIPANTES

#	NOMBRES COMPLETOS	DOCUMENTO IDENTIDAD (**)	OCUPACIÒN	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	RANGOS DE EDAD: 1 A 6 AÑOS	7 A 11 AÑOS	12 A 17 AÑOS	18 A 25 AÑOS	26 A 35 AÑOS	36 A 49 AÑOS	MAYORES DE 50	GENERO (x): F	M	LGTBI	OTRO: Cual?	Condicion Especial: (Si no aplica por favor poner N/A): En estado de embarazo?. Cuantos Meses de Gestación?	Victima del conflicto Armado?: Inscrito en el Registro VIVANTO?	Estrato Socio-Economico (x): 0-1	,2-3	,4+	Pertenece a algun grupo Social o Étnico? (x): no	Mestizo	Indigena	Afro	Campesino	Otro: Cual?	Posee alguna discapacidad? (x): No	Auditiva	Multiple	Psicosocial	Intelectual	Fisica	Visual	Parálisis Cerebral	MUNICIPIO	Urb. (x)	Rural (x)	TELEFONO
1	Rodrigo Ordoñez	76358250		28-03-78	47						X			X			no	no	X			X						X								Popayán	X		
2	Carmen Solarte	1061086555		19-04-96	29					X			X				no	no	X			X						X								Popayán	X		
3	Lenny España	1061087545		09-03-99	26					X			X				no	no	X			X						X								Popayán	X		
4	Maricel Fernandez	31676433		23-12-83	42						X			X			no	no	X			X						X								Popayán	X		
5	Luisa España	1061086322		15-04-05	20				X					X			no	no	X			X						X								Popayán	X		
6	Nicolas Lopez	1061089043		28-06-20	5	X									X		no	no	X			X						X								Popayán	X		
7	Diana Hernández	34676422		04-07-98	27					X				X			no	no	X			X						X								Popayán	X		
8	Eustagio Ortega	94397870		08-02-69	56							X			X		no	no	X			X						X								Popayán	X		
9	Idalia Burbaño	34676720		08-10-64	67							X	X				no	no	X			X						X								Popayán	X		
10	Leidy Benitez	34676679		17-03-84	41						X			X			no	no	X			X						X								Popayán	X		
11	Miriam León	27535271		08-07-66	59							X	X				no	no	X			X						X								Popayán	X		
12	Yolanda perez	1061086328		21-12-85	40						X			X			no	no	X			X						X								Popayán	X		
13	Luis Miguel Moncayo	1029604636		01-03-16	9		X								X		no	no	X			X						X								Popayán	X		
14	Dorany Ortiz	1061794492		07-10-96	29					X				X			no	no	X			X						X								Popayán	X		
15	Mari Ortiz	34374324		05-05-79	46						X			X			no	no	X			X						X								Popayán	X		
16	Edit Cruz Ordoñez	34673176		26-03-75	50							X	X				no	no	X			X						X								Popayán	X		
17	Ruby Estella Bolaños	34676150		23-10-72	53							X	X				no	no	X			X						X								Popayán	X		
18	Deicy Milena Bolaños	1061086392		19-03-83	42						X			X			no	no	X			X						X								Popayán	X		
19	Daniela Viveros	1061088067		14-10-94	31					X				X			no	no	X			X						X								Popayán	X		
20	Lisbet Villota	1061699572		25-07-86	39						X			X			no	no	X			X						X								Popayán	X		
	TOTAL																																						

(**) A los menores de 7 años N/A

OBSERVACIONES

Nota: La Informacion contenida en este formato, hace parte integral del "LISTADO DE ASISTENCIA-INDEPORTES". Por tanto, no se exime de la responsabilidad de la "veracidad" de la informacion acá reportada por parte del Contratista.

Indeportes CAUCA

ESTADISTICAS DEPORTIVAS
CARACTERIZACIÓN DE GRUPOS DE VALOR
GESTIÓN TÉCNICA

Gobernación del CAUCA

FECHA:2024/05/10	CÓDIGO: M-GT-FOR-007	VERSIÓN: 01	PÀGINA 1 DE 1

PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA-HEVS

DEPORTE: EVENTO DE PROMOCIÓN

FECHA: 9/12/2025

LUGAR EN DONDE SE DESARROLLO LA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDO DEL CONTRATISTA: Mercedes Fernandez Fernandez

C.C: Nº 1061703693 **Nº CONTRATO** 424 2025

Nº DE LISTA

DATOS PERSONALES DE LOS PARTICIPANTES

#	NOMBRES COMPLETOS	DOCUMENTO IDENTIDAD (**)	OCUPACIÒN	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	RANGOS DE EDAD: 1 A 6 AÑOS	7 A 11 AÑOS	12 A 17 AÑOS	18 A 25 AÑOS	26 A 35 AÑOS	36 A 49 AÑOS	MAYORES DE 50	GENERO (x): F	M	LGTBI	OTRO: Cual?	Condición Especial: (Si no aplica por favor poner N/A): En estado de embarazo? Cuantos Meses de Gestacion?	Victima del conflicto Armado?: Inscrito en el registro VIVANTO?	Estrato Socio-Economico (x): 0-1	2-3	4+	Pertenece a algun grupo Social o Étnico? (x): no	Mestizo	Indigena	Afro	Campesino	Otros: Cual?	Posee alguna discapacidad? (x): No	Auditiva	Multiple	Psicosocial	Intelectual	Fisica	Visual	Paralisis Cerebral	MUNICIPIO	Urb. (x)	Rural (x)	TELEFONO
1	Gladis Fernandez	34676726		14-03-85	40						X		X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
2	Jorge Erazo	1061086400		09-03-86	39						X			X			NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
3	Jeni Astrid Nieto	1061087131		09-4-93	32					X			X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
4	Leydi Fernandez	1002929965		07-03-00	25				X				X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
5	Elsy Fernandez	34676278		24-05-77	48						X		X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
6	Maria Realpe.	25527866		22-06-63	62							X	X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
7	Laura Armero	1061086167		26-12-29	6	X							X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
8	Dana Salome Villota	1029624459		31-02-17	9		X						X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
9	Andrea Imbachi	1002929144		16-07-02	23				X				X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
10	Jasmin Erazo.	34676040		19-05-77	54							X	X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
11	Victoria Delgado	1061087699		19-11-27	9		X						X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
12	Mercedes Suarez.	34676109		26-07-73	52							X	X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
13	Gloria Luna	34676762		27-04-73	52							X	X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
14	Julia Fernandez	34676064		14-01-79	46						X		X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
15	Juli Ordoñez	34676328		07-07-78	47						X		X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
16	Lauren Erazo	1061086019		25-05-16	9		X						X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
17	Maria Jose Solarte	1061086618		30-05-11	9		X						X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
18	Maria Jose Martinez	1061088915		27-04-16	9		X						X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
19	Leidy Correa	1061086715		31-01-90	35					X			X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
20	Samantha Castro	1061087223		02-03-13	12			X					X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
	TOTAL																																				

(**) A los menores de 7 años N/A

OBSERVACIONES

Nota: La informacion contenida en este formato, hace parte integral del "LISTADO DE ASISTENCIA-INDEPORTES". Por tanto, no se exime de la responsabilidad de la "veracidad" de la informacion acá reportada por parte del Contratista.

Indeportes CAUCA

ESTADISTICAS DEPORTIVAS
CARACTERIZACIÓN DE GRUPOS DE VALOR
GESTIÓN TÉCNICA

Gobernación del CAUCA

FECHA:2024/05/10	CÓDIGO: M-GT-FOR-007	VERSIÓN: 01	PÀGINA 1 DE 1

PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA-HEVS

DEPORTE: Fuertemente activos

FECHA: 11-12-2025

LUGAR EN DONDE SE DESARROLLO LA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDO DEL CONTRATISTA: Mercedes Fernandez F.

C.C: Nº 1061703693 **Nº CONTRATO** 474 2025

Nº DE LISTA

DATOS PERSONALES DE LOS PARTICIPANTES

#	NOMBRES COMPLETOS	DOCUMENTO IDENTIDAD (**)	OCUPACIÒN	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	RANGOS DE EDAD: 1 A 6 AÑOS	7 A 11 AÑOS	12 A 17 AÑOS	18 A 25 AÑOS	26 A 35 AÑOS	36 A 49 AÑOS	MAYORES DE 50	GENERO (x): F	M	LGTBI	OTRO: Cual?	Condicion Especial: (Si no aplica por favor poner N/A): En estado de embarazo? Cuantos Meses de Gestación?	Victima del conflicto Armado?: Inscrito en el registro VIVANTO?	Estrato Socio-Economico (x): 0-1	2-3	4+	Pertenece a algun grupo Social o Étnico? (x): no	Mestizo	Indigena	Afro	Campesino	Otro: Cual?	Posee alguna discapacidad? (x): No	Auditiva	Multiple	Psicosocial	Intelectual	Física	Visual	Parálisis Cerebral	MUNICIPIO	Urb. (x)	Rural (x)	TELEFONO
1	Maria Jose Villota	1061087660		13-12-16	9		X						X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
2	Guadalupe Gutierrez	1061089980		18-06-19	6	X							X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
3	Juran Fuentes	1061088056		22-05-94	31					X			X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
4	Brelner Fuentes	1061088674		25-10-16	9		X							X			NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
5	Johana Fuentes	1061088242		7-10-95	30					X			X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
6	Santiago Muñoz	1061088973		06-05-2019	6	X								X			NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
7	Jaider Muñoz	1061088557		01-02-16	9		X							X			NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
8	Sandra Narvaez	1061086704		11-11-88	37						X		X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
9	Mari Luz Muñoz	1061086349		23-02-86	39						X		X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
10	Milen Fernandez	1061779179		19-05-89	36						X		X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
11	Mariana Fernandez	1061087767		11-11-20	5	X							X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
12	Franjer Navia	1089348073		09-03-04	21				X					X			NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
13	Karol Navia	1061085630		09-01-18	7		X						X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
14	Leidy Navia	1061085631		09-01-18	7		X						X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
15	Carlos Guzman	1061088263		01-05-96	29					X				X			NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
16	Samuel Rosero	1061089349		29-05-19	6	X								X			NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
17	Andres Mutis	1061688908		03-08-18	7		X							X			NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
18	Jhon Fernandez	1061688597		08-05-16	9		X							X			NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
19	Camilia Navia	1061087715		27-07-20	5	X							X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
20	Samanta Dejoy	1061085617		10-05-14	11		X						X				NO	NO	X			X						X							Popayán	X		
	TOTAL																																			

(**) A los menores de 7 años N/A

OBSERVACIONES

Nota: La informacion contenida en este formato, hace parte integral del "LISTADO DE ASISTENCIA-INDEPORTES". Por tanto, no se exime de la responsabilidad de la "veracidad" de la informacion acá reportada por parte del Contratista.

Indeportes CAUCA	PROCESO	Gobernación del Cauca	Versión: 1
	FOMENTO Y DESARROLLO		Código:
	FORMATO		
	CRONOGRAMA SEMANAL MONITORES		Página 1 de 1

DEPARTAMENTO	CAUCA	SEMANA PLANIFICADA		1 AL 5 DE DICIEMBRE DE 2025	
NOMBRE DEL PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA	MUNICIPIO 1	FLORENCIA CAUCA	MUNICIPIO 2	
ROL CONTRACTUAL	MONITOR PROFESIONAL	MUNICIPIO 3		MUNICIPIO 4	
NOMBRE DEL MONITOR	MERCEDES FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ				

CRONOGRAMA SEMANAL MONITOR

LUNES

MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA CAUCA	MUNICIPIO	
LUGAR	CANCHA LAS CUCHILLAS	LUGAR	POLIDEPORTIVO VEREDAL	LUGAR	POLIDEPORTIVO LA PLAZA	LUGAR	
DIRECCIÓN	VEREDA LAS CUCHILLAS	DIRECCIÓN	VEREDA EL PLACER	DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA	DIRECCIÓN	
FECHA	1 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	1 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	1 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	
HORA	4:30 p. m.	HORA	5:45 p. m.	HORA	7:00PM.	HORA	
ACTIVIDAD PROGRAMADA:		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
urante 15 minutos se realiza un calentamiento general seguido de un calentamiento especifico involucrando grupos musculares a trabajar posteriormente. En la fase central se trabajará especialmente la zona core, brazos y muslos donde se realizaran. tres series entre 8 a 12 repeticiones por grupo muscular. en la fase final se realizan movimientos que permiten el descenso progresivo de la frecuencia cardiaca y finalmente se realiza el respectivo estiramiento.		urante 15 minutos se realiza un calentamiento general seguido de un calentamiento especifico involucrando grupos musculares a trabajar posteriormente. En la fase central se trabajará especialmente la zona core, brazos y muslos donde se realizaran. tres series entre 8 a 12 repeticiones por grupo muscular. en la fase final se realizan movimientos que permiten el descenso progresivo de la frecuencia cardiaca y finalmente se realiza el respectivo estiramiento.		urante 15 minutos se realiza un calentamiento general seguido de un calentamiento especifico involucrando grupos musculares a trabajar posteriormente. En la fase central se trabajará especialmente la zona core, brazos y muslos donde se realizaran. tres series entre 8 a 12 repeticiones por grupo muscular. en la fase final se realizan movimientos que permiten el descenso progresivo de la frecuencia cardiaca y finalmente se realiza el respectivo estiramiento.		
BREVE DESCRIPCIÓN:		BREVE DESCRIPCIÓN:		BREVE DESCRIPCIÓN:		BREVE DESCRIPCIÓN:	

MARTES

MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA CAUCA
LUGAR	POLIDEPORTIVO LA PLAZA	LUGAR	CANCHA LAS CUCHILLAS	LUGAR	POLIDEPORTIVO VEREDAL	LUGAR	POLIDEPORTIVO LA PLAZA
DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA	DIRECCIÓN	VEREDA LAS CUCHILLAS	DIRECCIÓN	VEREDA EL PLACER	DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA
FECHA	2 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	2 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	2 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	2 DE DICIEMBRE DE 2025
HORA	5:45 a. m.	HORA	4:30 p. m.	HORA	5:45 p. m.	HORA	7:00PM.
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
SESION RUMBA AERÓBICA		SESIÓN RUMBA AERÓBICA		SESIÓN RUMBA AERÓBICA		SESIÓN RUMBA AERÓBICA	
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	
Durante 10 minutos se realiza el calentamiento por medio de movimientos de independencia segmentaria, para la activación cardiovascular se realizan movimientos propios del baile a desarrollar, luego se pasa a realizar el respectivo estiramiento. En la parte central de la clase se realizan coreografías por medio de los diferentes ritmos tanto colombianos, latinos como internacionales con el fin de mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la coordinación general.		Durante 10 minutos se realiza el calentamiento por medio de movimientos de independencia segmentaria, para la activación cardiovascular se realizan movimientos propios del baile a desarrollar, luego se pasa a realizar el respectivo estiramiento. En la parte central de la clase se realizan coreografías por medio de los diferentes ritmos tanto colombianos, latinos como internacionales con el fin de mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la coordinación general.		Durante 10 minutos se realiza el calentamiento por medio de movimientos de independencia segmentaria, para la activación cardiovascular se realizan movimientos propios del baile a desarrollar, luego se pasa a realizar el respectivo estiramiento. En la parte central de la clase se realizan coreografías por medio de los diferentes ritmos tanto colombianos, latinos como internacionales con el fin de mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la coordinación general.		Durante 10 minutos se realiza el calentamiento por medio de movimientos de independencia segmentaria, para la activación cardiovascular se realizan movimientos propios del baile a desarrollar, luego se pasa a realizar el respectivo estiramiento. En la parte central de la clase se realizan coreografías por medio de los diferentes ritmos tanto colombianos, latinos como internacionales con el fin de mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la coordinación general.

MIÉRCOLES

MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA CAUCA
LUGAR	POLIDEPORTIVO LA PLAZA	LUGAR	CANCHA LAS CUCHILLAS	LUGAR	POLIDEPORTIVO VEREDAL	LUGAR	POLIDEPORTIVO LA PLAZA
DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA	DIRECCIÓN	VEREDA LAS CUCHILLAS	DIRECCIÓN	VEREDA EL PLACER	DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA
FECHA	3 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	3 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	3 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	3 DE DICIEMBRE DE 2025
HORA	5:45 a. m.	HORA	4:30 p. m.	HORA	5:45 p. m.	HORA	7:00PM.
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
GIMNASIA AERÓBICA		GIMNASIA AERÓBICA		GIMNASIA AERÓBICA		GIMNASIA AERÓBICA	
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	
Inicialmente se realiza un calentamiento durante quince minutos donde por medio de desplazamientos se realiza la movilidad articular, activación muscular y finalmente estiramiento. Luego se pasa a formar bloques de una secuencia coreográfica el objetivo de la clase es mejorar la coordinación, ritmo y estimular la quema de grasa a nivel general.		Inicialmente se realiza un calentamiento durante quince minutos donde por medio de desplazamientos se realiza la movilidad articular, activación muscular y finalmente estiramiento. Luego se pasa a formar bloques de una secuencia coreográfica el objetivo de la clase es mejorar la coordinación, ritmo y estimular la quema de grasa a nivel general.		Inicialmente se realiza un calentamiento durante quince minutos donde por medio de desplazamientos se realiza la movilidad articular, activación muscular y finalmente estiramiento. Luego se pasa a formar bloques de una secuencia coreográfica el objetivo de la clase es mejorar la coordinación, ritmo y estimular la quema de grasa a nivel general.		Inicialmente se realiza un calentamiento durante quince minutos donde por medio de desplazamientos se realiza la movilidad articular, activación muscular y finalmente estiramiento. Luego se pasa a formar bloques de una secuencia coreográfica el objetivo de la clase es mejorar la coordinación, ritmo y estimular la quema de grasa a nivel general.

JUEVES

MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO		MUNICIPIO	
LUGAR	POLIDEPORTIVO LA PLAZA	LUGAR	CASA DEL ABUELO	LUGAR		LUGAR	
DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA	DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA	DIRECCIÓN		DIRECCIÓN	
FECHA	4 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	4 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA		FECHA	
HORA	5:45 a. m.	HORA	4.00 PM.	HORA		HORA	
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
RUMBA AERÓBICA		RUMBA AERÓBICA					
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	
Durante 10 minutos se realiza el calentamiento por medio de movimientos de independencia segmentaria, para la activación cardiovascular se realizan movimientos propios del baile a desarrollar, luego se pasa a realizar el respectivo estiramiento. En la parte central de la clase se realizan coreografías por medio de los diferentes ritmos tanto colombianos, latinos como internacionales con el fin de mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la coordinación general.		Durante 10 minutos se realiza el calentamiento por medio de movimientos de independencia segmentaria, para la activación cardiovascular se realizan movimientos propios del baile a desarrollar, luego se pasa a realizar el respectivo estiramiento. En la parte central de la clase se realizan coreografías por medio de los diferentes ritmos tanto colombianos, latinos como internacionales con el fin de mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la coordinación general.				

VIERNES

MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO	
LUGAR		LUGAR		LUGAR		LUGAR	
DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN	
FECHA		FECHA		FECHA		FECHA	
HORA		HORA		HORA		HORA	
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	

Indeportes CAUCA	PROCESO	Gobernación del Cauca	Versión: 1
	FOMENTO Y DESARROLLO		Código:
	FORMATO		Página 1 de 1
	CRONOGRAMA SEMANAL MONITORES		

DEPARTAMENTO	CAUCA			SEMANA PLANIFICADA		8 AL 12 DE DICIEMBRE DE 2025	
NOMBRE DEL PROGRAMA	ACTIVIDAD FISICA			MUNICIPIO 1	FLORENCIA CAUCA	MUNICIPIO 2	
ROL CONTRACTUAL	MONITOR PROFESIONAL			MUNICIPIO 3		MUNICIPIO 4	
NOMBRE DEL MONITOR	MERCEDES FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ						

CRONOGRAMA SEMANAL MONITOR

LUNES

MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO	
LUGAR		LUGAR		LUGAR		LUGAR	
DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN	
FECHA		FECHA		FECHA		FECHA	
HORA		HORA		HORA		HORA	
ACTIVIDAD PROGRAMADA:		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
BREVE DESCRIPCIÓN:		BREVE DESCRIPCIÓN:		BREVE DESCRIPCIÓN:		BREVE DESCRIPCIÓN:	

MARTES

MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA CAUCA
LUGAR	POLIDEPORTIVO LA PLAZA	LUGAR	CANCHA LAS CUCHILLAS	LUGAR	POLIDEPORTIVO VEREDAL	LUGAR	POLIDEPORTIVO LA PLAZA
DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA	DIRECCIÓN	VEREDA LAS CUCHILLAS	DIRECCIÓN	VEREDA EL PLACER	DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA
FECHA	9 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	9 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	9 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	9 DE DICIEMBRE DE 2025
HORA	5:45 a. m.	HORA	4:30 p. m.	HORA	5:45 p. m.	HORA	7:00PM.
ACTIVIDAD PROGRAMADA	SESION RUMBA AERÓBICA	ACTIVIDAD PROGRAMADA	SESIÓN RUMBA AERÓBICA	ACTIVIDAD PROGRAMADA	SESIÓN RUMBA AERÓBICA	ACTIVIDAD PROGRAMADA	SESIÓN RUMBA AERÓBICA
BREVE DESCRIPCIÓN	Durante 10 minutos se realiza el calentamiento por medio de movimientos de independencia segmentaria, para la activación cardiovascular se realizan movimientos propios del baile a desarrollar, luego se pasa a realizar el respectivo estiramiento. En la parte central de la clase se realizan coreografías por medio de los diferentes ritmos tanto colombianos, latinos como internacionales con el fin de mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la coordinación general.	BREVE DESCRIPCIÓN	Durante 10 minutos se realiza el calentamiento por medio de movimientos de independencia segmentaria, para la activación cardiovascular se realizan movimientos propios del baile a desarrollar, luego se pasa a realizar el respectivo estiramiento. En la parte central de la clase se realizan coreografías por medio de los diferentes ritmos tanto colombianos, latinos como internacionales con el fin de mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la coordinación general.	BREVE DESCRIPCIÓN	Durante 10 minutos se realiza el calentamiento por medio de movimientos de independencia segmentaria, para la activación cardiovascular se realizan movimientos propios del baile a desarrollar, luego se pasa a realizar el respectivo estiramiento. En la parte central de la clase se realizan coreografías por medio de los diferentes ritmos tanto colombianos, latinos como internacionales con el fin de mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la coordinación general.	BREVE DESCRIPCIÓN	Durante 10 minutos se realiza el calentamiento por medio de movimientos de independencia segmentaria, para la activación cardiovascular se realizan movimientos propios del baile a desarrollar, luego se pasa a realizar el respectivo estiramiento. En la parte central de la clase se realizan coreografías por medio de los diferentes ritmos tanto colombianos, latinos como internacionales con el fin de mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la coordinación general.

MIÉRCOLES

MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO	FLORENCIA CAUCA
LUGAR	POLIDEPORTIVO LA PLAZA	LUGAR	CANCHA LAS CUCHILLAS	LUGAR	POLIDEPORTIVO VEREDAL	LUGAR	POLIDEPORTIVO LA PLAZA
DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA	DIRECCIÓN	VEREDA LAS CUCHILLAS	DIRECCIÓN	VEREDA EL PLACER	DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA
FECHA	10 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	10 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	10 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA	10 DE DICIEMBRE DE 2025
HORA	5:45 a. m.	HORA	4:30 p. m.	HORA	5:45 p. m.	HORA	7:00PM.
ACTIVIDAD PROGRAMADA	GIMNASIA AERÓBICA	ACTIVIDAD PROGRAMADA	GIMNASIA AERÓBICA	ACTIVIDAD PROGRAMADA	GIMNASIA AERÓBICA	ACTIVIDAD PROGRAMADA	GIMNASIA AERÓBICA
BREVE DESCRIPCIÓN	Inicialmente se realiza un calentamiento durante quince minutos donde por medio de desplazamientos se realiza la movilidad articular, activación muscular y finalmente estiramiento. Luego se pasa a formar bloques de una secuencia coreográfica el objetivo de la clase es mejorar la coordinación, ritmo y estimular la quema de grasa a nivel general.	BREVE DESCRIPCIÓN	Inicialmente se realiza un calentamiento durante quince minutos donde por medio de desplazamientos se realiza la movilidad articular, activación muscular y finalmente estiramiento. Luego se pasa a formar bloques de una secuencia coreográfica el objetivo de la clase es mejorar la coordinación, ritmo y estimular la quema de grasa a nivel general.	BREVE DESCRIPCIÓN	Inicialmente se realiza un calentamiento durante quince minutos donde por medio de desplazamientos se realiza la movilidad articular, activación muscular y finalmente estiramiento. Luego se pasa a formar bloques de una secuencia coreográfica el objetivo de la clase es mejorar la coordinación, ritmo y estimular la quema de grasa a nivel general.	BREVE DESCRIPCIÓN	Inicialmente se realiza un calentamiento durante quince minutos donde por medio de desplazamientos se realiza la movilidad articular, activación muscular y finalmente estiramiento. Luego se pasa a formar bloques de una secuencia coreográfica el objetivo de la clase es mejorar la coordinación, ritmo y estimular la quema de grasa a nivel general.

JUEVES

MUNICIPIO	FLORENCIA	MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO	
LUGAR	POLIDEPORTIVO LA PLAZA	LUGAR		LUGAR		LUGAR	
DIRECCIÓN	BARRIO LA PLAZA	DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN	
FECHA	11 DE DICIEMBRE DE 2025	FECHA		FECHA		FECHA	
HORA	5:45 a. m.	HORA		HORA		HORA	
ACTIVIDAD PROGRAMADA	RUMBA AERÓBICA	ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	
BREVE DESCRIPCIÓN	Durante 10 minutos se realiza el calentamiento por medio de movimientos de independencia segmentaria, para la activación cardiovascular se realizan movimientos propios del baile a desarrollar, luego se pasa a realizar el respectivo estiramiento. En la parte central de la clase se realizan coreografías por medio de los diferentes ritmos tanto colombianos, latinos como internacionales con el fin de mejorar la resistencia cardiorespiratoria, la coordinación general.	BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN		BREVE DESCRIPCIÓN	

VIERNES

MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO		MUNICIPIO	
LUGAR		LUGAR		LUGAR		LUGAR	
DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN		DIRECCIÓN	
FECHA		FECHA		FECHA		FECHA	
HORA		HORA		HORA		HORA	
ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA		ACTIVIDAD PROGRAMADA	