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°	1

Nombre del Contratista:		Alejandro Ospina Ospina
Número de Cédula		1035920245
Dirección:		Cra 49 A# 55 49 (501)
Ciudad/Municipio:		Guarne/Antioquia
Número de Teléfono:		3194677369
Email:		alejandroospina0709@gmail.com
Fecha:		28 de febrero de 2026
Acta de Pago:		1
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	Ahorros
	Número	16100011798
Valor Total del Contrato:	$	12.480.000

Número de contrato, Objeto Contractual y Periodo del cobro.	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
CPS-098-2026, Prestación de servicios de apoyo a la gestión institucional mediante la ejecución de acciones de promoción y desarrollo de actividad física en los programas de hidroaeróbicos, personas mayores rurales, escuelas saludables rurales y estilos de vida saludables urbanos del municipio de guarne, orientadas al bienestar integral y al cumplimiento de metas del Inder Guarne.Del 01 al 28 de febrero de 2026	1	$ 3.120.000,00	$ 3.120.000,00

Total	$	3.120.000,00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	-
Estampilla Prohospital	$	31.200,00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	124.800,00
Valor Neto a Pagar	$	2.964.000,00

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

Manifiesto bajo la gravedad de juramento que **NO** solicitaré costos y/o deducciones asociadas a esta renta de trabajo en mi declaracion de renta del año gravable 2026.
En consecuencia, pueden aplicar el beneficicio del 25% de renta exenta para disminuir mi base de retención y la tarifa contenida en el art. 383 ET de conformidad con el art. 9° D.R. 2231/2023.

Alejandro Ospina O

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	2026-02-23, 09:50:03 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	febrero de 2026
Periodo de Cotización Para Salud	febrero de 2026
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	83534841
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	83925467
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 528.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N900336004	25-14	COLPENSIONES	1	$ 280.200	$ 0
N900156264	EPS037	NUEVA EPS	1	$ 218.900	$ 0
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 18.300	$ 0
N890900841	CCF04	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DE ANT	1	$ 10.600	$ 0
		SubTotales:		$ 528.000	$ 0
		Total a Pagar:			$ 528.000

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 2026-02-23, 09:54:10 a. m. **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 83534841

Periodo Cotización 202602 **Periodo Servicio** 202602

PAGADA 2026-02-23 09:51:29.0

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	ALEJANDRO OSPINA OSPINA				
Documento	CC 1035920245	**Dirección**	CL 55 #49 D - 17		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	2996372		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	GUARNE	**Departamento**	ANTIOQUIA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1035920245		**Residente**		**Exonerado**	N	**Apellidos y Nombres**	**Código Ciudad - Departamento**	**Centro de Trabajo**	**Ubicación Laboral**
Tipo Cotizante	57	00					OSPINA OSPINA ALEJANDRO	5318000 - 05		ANTIOQUIA

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades																							**Extranjero**	**Tipo salario**	**Salario**	**Pensión**							**Salud**						**Riesgos**					**Caja**				**Parafiscales**			
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF						Código AFP	Código Tras. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Tras. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
X															0	30	30	30	30					$ 1.750.905	25-14		16 %	$ 1.750.905	$ 280.200	$ 0	$ 0	EPS037		12,5 %	$ 1.750.905	$ 218.900	$ 0	14-11	2	1,044 %	$ 1.750.905	$ 18.300	CCF04	0,6 %	$ 1.750.905	$ 10.600	0 %	$ 0	0 %	$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
COLPENSIONES	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	NUEVA EPS	ARL SURA	COMFAMA	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 218.900	$ 18.300	$ 10.600	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 528.000

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.

Nequi

Resumen de pago

Descripción de compra
Pago de Seguridad Social

Tienda
ENLACE OPERATIVO S.A.

Estado de la transacción
Transacción éxitosa

Fecha de la transacción
23 de febrero de 2026 a las 9:50 a. m.

CUS
83925467

Referencia Nequi
M02910484

¿Cuánto?
$ 528.000,00

Valor de los impuestos
$ 0,00

Número de referencia 1
172.29.10.57

Número de referencia 2
CC

Número de referencia 3
1035920245

Factura de comercio
83534841

Tu plata salió de:



Disponible

Datos de referencia del contrato					
Contratista:	Alejandro Ospina Ospina	**Objeto del contrato:**	Prestación de servicios de apoyo a la gestión institucional mediante la ejecución de acciones de promoción y desarrollo de actividad física en los programas de hidroaeróbicos, personas mayores rurales, escuelas saludables rurales y estilos de vida saludables urbanos del municipio de guarne, orientadas al bienestar integral y al cumplimiento de metas del Inder Guarne.	**No. Del contrato:**	CPS-098-2026
Periodo del informe:	01 -28 febrero 2026	**Supervisor del Contrato:**	Edhyn Johan Gallego Naranjo	**No. Planilla seguridad social**	83534841

Detalle de avance en productos y actividades				
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**Observaciones**
1	Implementar acciones de divulgación y convocatoria comunitaria, informando a la ciudadanía sobre la oferta institucional de programas y eventos de actividad física y salud	Implemente acciones de divulgación y convocatoria por medio de las redes sociales (WhatsApp, Facebook e Instagram) y mediante la voz a voz informando a la comunidad Guarneña de la oferta institucional de los diferentes programas y actividades que el instituto tiene a su servicio y así garantiza que se cumplan las	Pantallazo	Se realizó la debida divulgación de los programas ofertados por la coordinación de actividad física y salud y el instituto. Mediante publicación de piezas graficas en las redes sociales.

		metas establecidas por los diferentes programas. Para este periodo se realizó la promoción de los programas de como actividades musicalizadas en la zona rural, cardio step, funcional kids, actívate bailando indor Cycling. Además de programas de deporte formativo, deporte competitivo y torneos internos.		
2	Brindar acompañamiento operativo y logístico en eventos institucionales del INDER Guarne en cualquier nivel territorial (local, regional, nacional e internacional)	Durante este periodo no brinde acompañamiento operativo y logístico en ningún evento institucional, debido a que no se ha presentado ninguno en el cual sea solicitado mi acompañamiento, sin embargo estoy presto para acompañar en el momento en que sea requerido.	No aplica	No se presentó ningún evento institucional en el que mi acompañamiento haya sido requerido.
3	Realizar registro fotográfico y control de asistencia de los participantes durante las sesiones ejecutadas	Realicé registro fotográfico y control de asistencia oportuno en las sesiones de actividad física, en los grupos de actividad física para personas mayores rurales, escuelas saludables de la zona rural y grupo de estilo de vida	Fotografía	Fotografías en las sesiones de clase y registro de asistencia con firmas de los docentes de las escuelas rurales y líderes de los programas que acompaño.

		saludable de seis y siete de la mañana, para de esta forma tener el control en los procesos y evidencias del desarrollo de las actividades en cada uno de las sesiones que acompaño.		
4	Aportar a la caracterización institucional mediante el registro y actualización de información de usuarios atendidos	Para este periodo aporte a la caracterización de los usuarios del instituto, mediante el diligenciamiento de la información requerida en la misma, en los grupos de personas mayores rurales de las veredas: la Mosquita, san Ignacio, Berracal, la Brizuela y Garrido, grupos de estilos de vida saludables de seis y siete de la mañana y recolección de información en las escuelas rurales de la Mosquita, san Ignacio y Berracal.	Fotografía	Aporte activo en el proceso de caracterización institucional mediante la recopilación, organización y análisis de información relevante de los grupos que acompaño. Este aporte incluye la identificación de aspectos sociodemográficos, niveles de condición física, con el fin de generar un diagnóstico más preciso de la población atendida.
5	Desarrollar acciones pedagógicas en sesión aplicando estímulos, orientaciones y correctivos requeridos para asegurar la convivencia y la adecuada ejecución de las actividades	En el desarrollo de mis sesiones con personas mayores, implemento estrategias pedagógicas basadas en el acompañamiento cercano, la comunicación clara y el refuerzo positivo, promoviendo un ambiente de respeto,		Se realiza oportunamente los correctivos en los diferentes programas, además se motiva y felicita a los usuarios. Corrección de técnica y posturas para una adecuada ejecución de las actividades propuestas, con el fin de que cumplan con su objetivo principal.

		inclusión y motivación. Aplico orientaciones técnicas durante la ejecución de los ejercicios (postura, respiración, intensidad adecuada), y realizo correctivos cuando es necesario, priorizando la seguridad y el bienestar físico de los participantes. En el trabajo con escuelas saludables, se adaptó las actividades a los materiales, disponibles y características del grupo, fomentando valores como el respeto, la cooperación y la disciplina. Utilizo estímulos motivacionales y estrategias lúdicas que fortalecen la participación activa, y aplico correctivos correspondientes. En los grupos de estilos de vida saludables, promuevo hábitos positivos a través de la educación corporal y la retroalimentación constante. Los estímulos se centran en reconocer avances individuales y colectivos, mientras que las orientaciones y ajustes	Fotografía	

		permiten mejorar la técnica, prevenir lesiones y fortalecer la adherencia al programa.		
6	Elaborar informes periódicos que permitan el seguimiento a la participación, permanencia y vinculación de usuarios en los programas	Durante este periodo elabore un informe en el cual se registra las actividades desarrolladas durante el mismo, la participación, permanencia y avances de las personas vinculadas a los grupos de personas mayores, escuelas rurales y estilos de vida saludables. Este seguimiento permite identificar el nivel de compromiso y fidelidad al programa, detectar posibles causas de inasistencia o deserción y aplicar estrategias de mejora. El informe es una herramienta fundamental para evaluar resultados, fortalecer la adherencia y garantizar la continuidad y calidad del proceso.	Informe de actividades	Se evidencia una participación constante y un buen nivel de compromiso por parte de la mayoría de los usuarios de los programas que acompaño; sin embargo, es importante continuar fortaleciendo estrategias motivacionales y de seguimiento individual para prevenir la deserción y promover mayor fidelización a los programas.
7	Participar en jornadas pedagógicas y espacios metodológicos programados por la entidad para fortalecer la calidad del servicio	Durante este periodo participe participación activa en jornadas pedagógicas y espacios metodológicos convocados por la entidad, con el propósito de actualizar conocimientos,		Participe activamente de las reuniones siguiendo las directrices con el fin de fortalecer y mejorar los procesos metodológicos y la calidad de los servicios de los diferentes programas y eventos que acompaño.

		fortalecer estrategias de intervención y mejorar continuamente la calidad del servicio brindado a los diferentes grupos atendidos. Participe de la siguiente manera. - Los días 2, 3, 4 y 5 de febrero participe de las reuniones de coordinación de actividad física a cargo de Luis Fernando Montoya en la cual se hablo acerca de los grupos dispuesto para cada promotor, temas concretos de la coordinación de actividad física y la planeación de los cronogramas de trabajo y guías metodológicas para cada subprograma de actividad física. - El día martes 17 de febrero participe de una reunión a cargo de Luis Fernando Montoya	Fotografía	

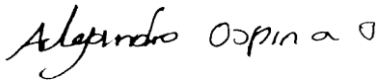
		coordinador de actividad física, en la cual se socializo el inicio de actividades en todos los grupos, además de ajustes en algunos grupos, además este mismo día se realizó la presentación de cada uno de los promotores con los líderes de personas mayores.		
8	Ejecutar las sesiones mensuales del programa Hidroaeróbicos, conforme a la programación y metodología institucional	No realice ninguna sesión en el programa de hidroaeróbicos ya que no se me asigno este programa	N/A	N/A
9	Desarrollar las sesiones mensuales del programa Estilos de Vida Saludables (funcionales y estilos), cumpliendo los objetivos propuestos	Durante este periodo se desarrollaron las sesiones de actividad física correspondientes al subprograma Estilos de Vida Saludable de seis y siete de la mañana, orientadas a un proceso progresivo de adaptación física, mejoramiento de la resistencia cardiovascular y fortalecimiento de la fuerza general. Las actividades incluyeron ejercicios	Fotografía	Las sesiones se desarrollaron con buena participación y compromiso por parte de los usuarios, evidenciando estímulos en su resistencia y fuerza general. Se recomienda continuar fortaleciendo la constancia en la práctica de actividad física fuera del grupo para potenciar los resultados deseados.

		cardiovasculares, trabajos de fuerza con el propio peso corporal y con carga externa leve o moderada, así como circuitos, sesiones tipo tabata y musculación con aparatos. Estas estrategias metodológicas permitieron estimular de manera integral el tren superior, tren inferior y la zona media (core), promoviendo el acondicionamiento físico general de los participantes. Adicionalmente, se brindaron recomendaciones para que los usuarios complementen el proceso con práctica de actividad física fuera del espacio grupal, favoreciendo la adherencia a hábitos saludables. Es importante resaltar que todas las sesiones fueron planificadas y ejecutadas teniendo en cuenta las condiciones físicas, fisiológicas y necesidades individuales de los participantes, garantizando así un trabajo seguro, pertinente y		

		acorde a sus capacidades. Además de realización de avanzar con la caracterización de usuarios del instituto		
10	Realizar las sesiones mensuales correspondientes a Personas Mayores Rurales, garantizando una práctica segura y adaptada	Durante este periodo se llevó a cabo un ciclo de adaptación general, además de toma de datos para la caracterización de los usuarios del instituto en los grupos de personas mayores de la zona rural: La Mosquita, San Ignacio, Berracal, La Brizuela y Garrido. En estas sesiones se desarrollaron actividades orientadas a la planeación general del programa, además se realizaron trabajos aeróbicos, de fuerza propio peso corporal, actividades musicalizadas y ejercicios de equilibrio. Todas las intervenciones fueron planificadas teniendo en cuenta las condiciones físicas y fisiológicas de los participantes, realizando las adaptaciones necesarias para garantizar la seguridad, la participación	Fotografía	Se evidenció buena disposición y participación activa por parte de las personas mayores en cada uno de los grupos que acompaño, logrando una adecuada adaptación a las cargas de trabajo propuestas. Se recomienda continuar fortaleciendo los ejercicios de coordinación y fuerza para favorecer la funcionalidad y autonomía en sus actividades diarias. Además de logras una adherencia y unos buenos hábitos de vida saludables.

		activa y el adecuado progreso de cada usuario.		
11	Ejecutar las sesiones mensuales definidas para Escuelas Saludables Rurales, según la planeación institucional	Durante este periodo se informó de manera clara a la comunidad educativa sobre los propósitos, actividades y alcances del programa, garantizando comprensión y apropiación de los objetivos propuestos. Además de toma de datos para la caracterización de usuarios del instituto. Asimismo, se desarrollaron trabajos orientados al fortalecimiento de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas en las instituciones educativas rurales La Mosquita, San Ignacio y Berracal. Las actividades estuvieron enfocadas en el desarrollo de habilidades locomotrices, promoviendo de manera permanente los hábitos de vida saludable. De igual forma, se motivó a los estudiantes a practicar actividad física extraescolar y a vincularse a los semilleros del	Fotografía	Se evidenció buena afinidad y participación activa por parte de los estudiantes durante el desarrollo de las actividades, mostrando interés en fortalecer sus habilidades motrices. Se recomienda continuar incentivando la práctica de actividad física fuera del entorno escolar y la vinculación a los semilleros para dar continuidad al proceso formativo.

		instituto, favoreciendo la continuidad del proceso formativo y deportivo.		
12	Apoyar actividades institucionales adicionales asignadas por la Gerencia, con previa comunicación y coordinación	La actividad no fue desarrollada durante este periodo, debido a que no se recibieron asignaciones adicionales por parte de la Gerencia que requirieran de mi apoyo, ni se realizó comunicación o coordinación previa para el desarrollo de estas. Por lo tanto, no fue posible llevar a cabo acciones relacionadas con este ítem, sin embargo estoy presto cuando sea requerido.	N/A	Durante el periodo no se presentaron actividades institucionales adicionales asignadas por la Gerencia; en caso de ser requeridas en próximos periodos, se brindará el apoyo correspondiente previa coordinación.
13	Cumplir con las demás actividades inherentes al objeto del contrato.	Asistí a las reuniones con el equipo de trabajo, en las cuales se realizaron las planeaciones de los diferentes programas de la coordinación. Estas guías se elaboran con el objetivo de definir los objetivos y contenidos a trabajar semanalmente, garantizando coherencia en la ejecución de los programas y promoviendo un mismo enfoque metodológico entre los	Fotografía	Se evidenció una participación activa y comprometida por parte del equipo de trabajo durante las reuniones de planeación, lo que permitió fortalecer la organización interna y la programación de la coordinación. La construcción conjunta de las guías semanales favorece la unificación de criterios metodológicos, garantizando coherencia en los objetivos planteados y en el desarrollo de las actividades.

		promotores, respetando sus estilos de enseñanza.		
 **Alejandro Ospina Ospina**				
Firma de Quien Reporta				
Visto Bueno				**Aprobado**

Fecha:	16/02/2026	**Fecha:**	12/02/2026
Número de Actividad Contractual:	01	**Número de Actividad Contractual:**	03
Lugar:	Redes sociales	**Lugar:**	Centro de promoción de la salud
Actividad	Convocatoria de oferta institucional	**Actividad**	Registro fotográfico estilos de vida saludables
	

Fecha:	20/02/2026	**Fecha:**	18/02/2026
Número de Actividad Contractual:	04	**Número de Actividad Contractual:**	05
Lugar:	Vereda Garrido	**Lugar:**	Vereda Berracal
Actividad	Aporte a la caracterización	**Actividad**	Corrección de posturas flexibilidad
			

Fecha:	02/02/2026	**Fecha:**	17/02/2026
Número de Actividad Contractual:	07	**Número de Actividad Contractual:**	07
Lugar:	Auditorio Inder	**Lugar:**	Centro vida
Actividad	Reunión coordinación	**Actividad**	Reunión actividad física y líderes personas mayores
			

Fecha:	12/02/2026	**Fecha:**	19/02/2026
Número de Actividad Contractual:	09	**Número de Actividad Contractual:**	08
Lugar:	Estadio municipal	**Lugar:**	Estadio municipal
Actividad	Movilidad articular	**Actividad**	Trabajo coordinativos
			

Fecha:	17/02/2026	**Fecha:**	19/02/2026
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	Vereda san Ignacio	**Lugar:**	Vereda la Brizuela
Actividad	Flexibilidad	**Actividad**	Trabajo de equilibrio
			

Fecha:	23/02/2026	**Fecha:**	03/02/2026
Número de Actividad Contractual:	11	**Número de Actividad Contractual:**	13
Lugar:	Vereda la mosquita	**Lugar:**	Auditorio Inder
Actividad	Trabajos de locomoción	**Actividad**	Planeación equipo de trabajo
			

PLANILLA DE ASISTENCIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM

Grupo	Estilos de vida saludables 7 AM		Monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: 01 - 28 febrero																								
			9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27										
1	HEROELIA GALEANO	3002666020	X	X	X	–	X	X	–	X	–	X	X	–	X	X	X										
2	BERTA LIGIA JARAMILLO	3012192866	X	X	X	X	–	–	X	–	–	X	X	–	X	–	X										
3	BEATRIZ ELENA OCHOA	3015827956	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X										
4	ANGELA PATRICIA GALLEGO	3122974326	X	X	X	–	X	X	–	X	X	X	–	X	X	–	X										
5	MARIA EUGENIA TAMAYO	3113060889	X	X	X	X	X	–	X	–	X	–	X	–	X	X	X										
6	MARGARITA HURTADO	3004011164	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
7	CARMEN GOMEZ	3007818352	X	X	X	X	X	X	–	X	–	X	X	–	X	–	X										
8	MERIA LEONY ISAZA	3128581141	X	X	X	–	X	–	X	–	X	X	X	–	X	X	–										
9	MERCEDES DEL RIO TABARES	3113110573	X	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X										
10	MARIA HAYDEE ACEVEDO	3137214233	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
11	DIGNA MEJIA ROMERO	3137155980	X	Y	X	–	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	–										
12	MARIA DOLLY ISAZA	3127324509	–	X	X	–	X	X	X	X	X	X	–	–	X	X	X										
13	BLANCA NELLY CARMONA	3196074904	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
14	LUZ MARIELA GARCIA	3149329988	–	–	–	X	–	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X										
15	MILENA JARAMILLO	3007810695	X	–	–	X	–	–	X	X	–	X	X	X	–	X	X										
16	NORA OSPINA	3217108212	X	–	X	–	–	X	X	–	–	X	X	X	–	X	–										
17	ANA MARTINEZ	3105270328	–	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X										
18	MARY CASTAÑEDA	3104040393	X	X	X	–	X	X	X	X	–	X	–	X	X	X	–										
19	GILMA ROSA ISAZA	3135619023	X	X	–	–	X	–	X	–	–	X	–	X	X	X	–										
20	BEATRIZ ELENA RAMIREZ	3117834488	X	X	X	X	–	X	X	–	–	X	X	X	X	X	X										
21	MARIA ROSMIRA VANEGAS	3002485256	X	X	X	X	X	–	X	–	–	X	X	–	X	X	X										
22	CANDIDA ALZATE	3216887912	X	X	X	X	X	X	X	–	–	X	–	X	X	X	–										
23	LIGIA NORA GOMEZ	3005790877	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
24	ROSA HURTADO	3108320605	X	X	X	–	–	X	X	X	X	–	X	–	X	–	X										
25	MARIA ROSALBA GALLEGO	3002748650	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	–	X	X										
26	GLORIA CECILIA MARIN	3122057355	X	X	–	–	X	X	X	X	X	X	X	–	–	X	X										
27	MARIA EUGENIA GALLEGO	3105020095	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	–										
28	TRINIDAD DUQUE	3128184724	X	–	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X										
29	ELVIA LUCIA RIVERA	3128438622	X	–	–	X	–	X	–	–	–	X	X	–	X	X	X										
30	LUZ EFIGENIA OCHOA	3119391431	X	X	X	–	X	X	X	X	–	X	X	X	–	X	X										

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM

Grupo	Estilos de vida saludables 7 AM		Monitor	Alejandro Ospina Ospina																							
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: 01 - 28 febrero																								
			9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27										
31	GLORIA SANCHEZ	3203303814	X	X	—	X	X	—	X	—	X	X	X	X	X	X	X										
32	LUZ ANGELA MARIN	3017927577	—	—	—	X	X	X	—	—	X	X	X	X	X	X	X										
33	YOLANDA LOPEZ	3122976493	X	—	X	—	—	X	—	—	—	—	X	X	—	X	X										
34	GLORIA FRANCO	3004785255	—	—	X	—	X	—	X	X	X	X	—	X	X	X	X										
35	CARMEN ISAZA	3197171991	X	—	—	X	—	—	X	—	—	X	X	X	X	X	X										
36	CLAUDIA RUA	3137152918	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
37	MARTHA CARDONA	3147587916	X	X	X	—	—	X	X	—	X	X	X	X	—	X	X										
38	YULIETH MURILLO	3137584894	X	X	X	—	—	X	—	—	—	X	X	X	X	X	X										
39	MARGARITA ZAPATA	3110228203	X	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—										
40	MARIA DEYANIRA CASTRILLON	3103505723	—	—	X	—	X	X	—	—	—	X	X	X	X	X	X										
41	ARGEMIRO CARDONA	3108406492	X	—	X	X	X	—	X	—	—	—	X	X	X	X	X										
42	MARIA VICTORIA	3012728976	—	—	X	—	X	—	X	—	—	X	—	X	—	X	—										
43	GLORIA VASQUEZ	3122702900	X	X	X	X	X	X	X	X	X	—	X	—	X	X	X										
44	MARGARITA TRUJILLO	3194677369	X	X	X	X	X	—	X	—	—	X	X	X	X	X	—										
45	PATRICIA GALLEGO	3148709636	X	X	X	—	X	X	X	—	—	X	—	X	X	—	X										
46	MARGARITA JARAMILLO	3216560082	X	X	X	X	—	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
47	BEATRIZ ELENA ALZATE	3225521817	X	X	X	X	X	—	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
48	TATIANA ALEJANDRA ORTIZ	3045750900	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	—										
49	MARICELA ALZATE	3216127859	X	X	—	X	—	X	—	X	—	X	X	X	X	—	X										
50	ELENA MARIA ALVAREZ	3222934952	X	X	—	X	—	X	—	X	—	X	X	X	X	X	X										

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM

INDER GUARNE

Grupo	Estilos de vida saludables 7 AM			Monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: 01 - 28 febrero													
			9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27
51	BERTHA EDILMA OCHOA	3117390765	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	X	X
52	ALBA AIDE ARTEAGA	3145878551	X	X	X	-	X	-	X	-	X	X	X	X	X	X	X
53	MARIA LENYS GONZALEZ	3122379139	X	X	-	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	X
54	LILIANA ELENA CORREA	3005904487	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	-	X	-
55	MARIA FLOR CARMONA	3113957961	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	-	X
56	YANETH PEREZ	3196263877	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X
57	SONIA ELENA ALVAREZ	3206799365	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	-	X	-	X
58	MARTA LUCIA ESPINOSA	3128289540	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X
59	BEATRIZ ELENA OROZCO	3006219952	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X
60	MARIA LUCERO TAPASCO	3108030178	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X
61																	
62																	
63																	
64																	
65																	
66																	
67																	
68																	
69																	
70																	

COORDINADOR: _____ FECHA: 09 -13 /02/2026 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR: _____ FECHA: 16 - 20 /02/2026 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR: _____ FECHA: 23 - 27/02/2026 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 5

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 6 AM.

INDER GUARNE

Grupo	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 6 AM		Monitor	Alejandro Ospina Ospina

FECHA: 01 - 28 Febrero

#	Nombres Completos	Telefono	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27										
1	LILIANA CARDONA	3006129412	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
2	DORIS OCHOA	3007782795	X	X	X	X	X	X	—	X	X	X	X	X	X	—	X										
3	FANNY ORTIZ	3184129866	X	—	—	X	—	X	—	—	X	X	—	X	X	X	X										
4	NOHELIA HERRERA	3217166055	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	—	X	X	X	X										
5	CLAUDIA LOPEZ	3207615151	X	X	X	—	—	X	—	X	—	X	X	X	—	X	X										
6	RAMON GÓMEZ	3134296935	X	X	X	X	X	—	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
7	ANGELA ATEHORTUA	3137487036	X	X	X	X	X	—	X	X	X	X	X	—	X	X	X										
8	ALBERTO HENAO	3108900178	X	—	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	—	X	X										
9	MARIA EUGENIA RAMÍREZ	3147315876	—	X	—	X	—	X	X	X	X	—	X	—	X	X	X										
10	OLGA GALLEGO	3206218526	X	X	X	—	—	X	X	X	X	X	X	X	—	X	X										
11	ANLLY LOPEZ	3146296345	X	X	—	—	—	X	X	X	X	X	X	X	X	—	X										
12	MARTHA GARCÍA	3117533674	X	X	X	X	X	X	—	X	X	X	—	X	X	X	X										
13	ADELA OSORIO	3006638675	X	X	X	X	X	X	—	X	X	X	—	X	X	X	X										
14	ESTELA CEBALLOS	3105455900	X	X	—	X	—	X	X	X	X	X	X	—	X	X	—										
15	ADRIANA GALEANO	3104193345	—	X	—	X	—	X	—	X	—	X	X	—	X	X	X										
16	FABIOLA HOYOS	3244575464	X	X	—	—	—	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
17	DORA JARAMILLO	3136930506	X	X	X	—	X	—	—	X	—	—	—	X	X	X	X										
18	GLADYS ALZATE	3113689990	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	—	X										
19	LUZ GALLEGO	3127928295	X	X	X	X	X	—	—	X	X	X	X	X	X	X	X										
20	SONIA PIÑEREZ	3146869141	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
21	LUISA CASTRO	3117803373	X	X	X	X	—	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
22	SANDRA SALAZAR	3225281903	X	X	X	X	—	—	X	X	X	X	—	X	X	X	X										

COORDINADOR:______ FECHA: 09 - 13/02/2026 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR:______ FECHA: 16 - 20/02/2026 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR:______ FECHA: 23 - 27/02/2026 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR:______ FECHA:______ TELEFONO:______ NUMERO DE SESIONES______

COORDINADOR:______ FECHA:______ TELEFONO:______ NUMERO DE SESIONES______

COORDINADOR:______ FECHA:______ TELEFONO:______ NUMERO DE SESIONES______

Código: AF-FR-03 **Versión:** 01 **Fecha** 30-11-2024

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	Personas mayores la Mosquita		Monitor	Alejandro Ospina Ospina				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 - 28	Febrero			
			09	16	23			
1	Carmen Emilia Alzate O	3206524332	X	–	X			
2	Maria de la Paz Vargas	3113760707	X	X	X			
3	Carmen Sofia Vargas	31954001584	X	X	X			
4	Carmen Emilia Alzate A	3222877208	X	X	X			
5	Berzabeth Gallego	3103991562	X	–	X			
6	Maria Adelina Alzate	3107029494	X	X	–			
7	Maria de los Angeles Alzate	3145248752	X	X	X			
8	Yolanda del Socorro Jaramillo	3016019048	X	X	X			
9	Elena Taborda	3002954453	X	X	X			
10	Mariela de Jesus Ospina	3219753130	X	–	X			
11	Maria de la Luz Alzate	3135071700	X	X	X			
12	Maria Rosa Vargas	3128394757	X	X	–			
13	Maria Celina Grisales	3106723927	X	X	X			
14	Margarita Maria Ospina	3115090547	X	–	X			
15	Aura Lina Osorio	3136510099	X	–	X			
16	Maria Ines Ospina	3148510122	X	X	X			
17	Maria del Socorro Lara	3106723927	X	X	X			
18	Doris Alzate	3122826414	X	X	X			
19	Dora Libia Alzate	3106763480	X	X	X			
20	Libia Vargas	3011181429	X	–	X			
21	Rosa Elvira Henao	3044375427	–	X	X			
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 09/02/2026 TELEFONO: 3106723927 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 16/02/2026 TELEFONO: 3106723927 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 23/02/2026 TELEFONO: 3106723927 NUMERO DE SESIONES 1

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	Personas mayores San Ignacio		Monitor	Alejandro Ospina Ospina				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 - 28	Febrero			
			10	17	24			
1	Maria Eugenia Rodriguez	3178309730	X	X	X			
2	Teresa Martinez	3205433328	X	X	X			
3	Luz Marina Henao	6044639636	X	X	X			
4	Luz Elena Henao	3146627246	X	X	X			
5	Diana Maria Hincapie	3128625791	—	X	X			
6	Estella Giraldo	3183668916	X	—	X			
7	Deyanira Hincapie	3136940064	X	X	X			
8	Ana Elisa Hincapie	3158426966	X	X	X			
9	Nancy Sanchez	3216391374	X	X	X			
10	Marleny Madrigal	3147620354	X	X	X			
11	Marta Arboleda	3217585805	X	—	X			
12	Dilia Atehortua	3242040222	—	X	X			
13	Patricia Echeverry	3135817624	X	X	X			
14	Blanca Tapias	3242040222	X	X	X			
15	Nora Elena Gil	3004347884	X	X	X			
16	Luz Yaneth Muñoz	3117637510	—	X	X			
17	Beatriz Giraldo	3207280404	X	—	X			
18	Diana María hincapié	3128625751	X	—	X			
19	Adriana Monsalve	3117219688	X	X	X			
20	Martha Cecilia Henao	3147702843	X	X	X			
21	Amparo Henao	3117135740	X	—	X			
22	Analia Hincapié	3158426966	X	X	X			
23	Claudia hincapié	3205212002	X	—	X			
24	Liliana Flores	3242040222	—	X	X			
25	María Eugenia Hincapié	3242040222	X	X	X			
26	Luz Marina Sanchez	3128200935	X	X	X			
27	Mariela Sanchez	3103829680	X	X	X			
28	Nury Atehortua	3106730669	X	—	X			
29	Yury Andrea Hincapie	3116889728	—	X	X			
30	Clara Ines Henao	3117135740	X	X	X			

COORDINADOR: Blanca Nieva Tapias FECHA: 10/02/2026 TELEFONO: 3242040222 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Blanca Nieva Tapias FECHA: 17/02/2026 TELEFONO: 3242040222 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Blanca Nieva Tapias FECHA: 24/02/2026 TELEFONO: 3242040222 NUMERO DE SESIONES 1

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	Personas mayores Berracal		Monitor	Alejandro Ospina Ospina				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 01 - 28 Febrero					
			11	18	25			
1	GABRIELA DE JESUS YEPES	3178816784	X	X	X			
2	ESPERENZA ARBELAEZ	3126502305	X	X	X			
3	NORA LUCIA CASTAÑO	3117028360	X	X	X			
4	CONSUELO DE JESUS HERRERA	2918901	X	X	X			
5	DORA IMELDA CARDONA	3158650533	X	X	X			
6	MARIA NOHEMY YEPES	3008242624	X	X	-			
7	MARGARITA MARIA AGUDELO	3103830402	X	-	X			
8	OLIVA DE JESUS MONSALVE	3104289267	X	X	-			
9	ANA LIGIA HOYOS	3106821779	X	X	X			
10	CARMEN EMILIA MUÑOZ	5449812	X	X	X			
11	ROSALBA GALLEGO	3122450097	X	X	X			
12	LUZ HELENA YEPES	3136104063	X	X	X			
13	MARTA DOLORES BUSTAMANTE	3128688781	X	X	X			
14	MARIA EUGENIA BUSTAMANTE	3126441559	-	-	X			
15	TERESA DE JESUS RAMIREZ	3105411780	-	-	X			
16	SILVIA MARIA GOMEZ	3204378914	X	X	X			
17	LUZ DOLLY HERRERA	3116266894	X	X	X			
18	RUBIELA DE JESUS YEPES	3116266894	X	X	X			
19	GLORIA CECILIA YEPES	3116242330	X	X	X			
20	CARMEN LUCIA YEPES	3116242330	X	X	X			
21	MARTHA INES MONTOYA	3116900180	X	X	X			
22	BLANCA AURORA MONTOYA	3127421435	X	X	X			
23	BERTA MUÑOZ	3104514477	X	X	X			
24	MARTHA IRENE GALEANO	3115847216	X	X	X			
25	MARISOL GALEANO	3107658493	X	X	-			
26	GERMAN GOMEZ	3004452785	X	X	X			
27	JOSE DIONISIO RAMIREZ	3127734261	X	X	X			
28								
29								
30								

COORDINADOR: Diana Cecilia Lopez Hi. FECHA: 11/02/2026 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Diana Cecilia Lopez Hi. FECHA: 18/02/2026 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Diana Cecilia Lopez Hi. FECHA: 25/02/2026 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

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	Personas mayores la Brizuela		Monitor	Alejandro Ospina Ospina			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 - 28 Febrero			
			05	12	19	26	
1	MERY ZAPATA	3008080367	X	—	X	X	
2	ANA RIOS	3136408702	X	X	—	X	
3	IVAN ZAPATA	3127104580	X	X	X	—	
4	MARIELA ZAPATA	3117759092	X	—	X	X	
5	JULIA ZAPATA	3127557529	X	X	X	X	
6	HERNAN MOLINA	3207732758	X	X	X	X	
7	ELENA CAÑAS	3239467553	X	X	X	—	
8	MARIA DE JESUS ZAPATA	3146324132	X	—	X	X	
9	ROSALBA MOLINA	3184892481	+	X	—	X	
10	GLORIA MOLINA	3207809808	X	X	X	X	
11	MARTHA MOLINA	3108271726	—	X	X	X	
12	MARIA CHAVERRA	3024047906	X	X	—	X	
13	OLGA ORREGO	3223850891	X	X	X	X	
14	RUBIELA ZAPATA	3105091547	X	—	X	X	
15	MERY RAMIREZ	3138025792	—	X	X	X	
16	PATRCIA ZAPATA	3146544943	—	X	X	X	
17	SOCORRO ZAPATA	3113854809	X	X	X	—	
18	ENRIQUE CHAVERRA	3117492663	X	X	—	X	
19	CATALINA CHAVERRA	3108271726	X	X	X	X	
20	LUCIA MOLINA	3146324132	X	X	X	X	
21	JOSE ANGEL OCHOA	3207284845	X	X	X	—	
22	MERY MOLINA	3234929427	X	X	X	X	
23	FABIO OSSA	3004102623	—	X	X	X	
24	EDILMA QUINTERO	3045984653	X	—	X	—	
25	JOSE JARAMILLO	3207452353	X	X	X	X	
26	MATILDE DE JESUS RENDON	3136192319	X	X	—	X	
27	LUZ MARINA GUZMAN	3016730154	—	X	X	—	
28	HUMBERTO CADAVID	3188311925	—	X	X	X	
29	NIDIA ZAPATA	3003189800	X	—	X	X	
30	FABER ARBELAEZ	3128109611	X	X	X	X	

COORDINADOR: Catalina Ch. FECHA: 05/02/2026 TELEFONO: 3108271726 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Catalina Ch. FECHA: 12/02/2026 TELEFONO: 3108271726 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Catalina Ch. FECHA: 19/02/2026 TELEFONO: 3108271726 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Catalina Ch FECHA: 26/02/2026 TELEFONO: 3108271726 NUMERO DE SESIONES 1

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	Personas mayores Garrido		Monitor	Alejandro Ospina Ospina			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 01 - 28 Febrero				
			13	20	27		
1	Adela Rojas Yepes	4797114	X	X	X		
2	Gloria Elena Marin	3217762365	X	—	X		
3	Aleida Castrillón	3218538642	X	X	X		
4	Amparo María Quintero	3206636344	X	X	X		
5	Ana Julia Estrada Ciro	3147422485	X	X	X		
6	Luz Elena Ospina G	3114636107	X	X	—		
7	Beatriz Elena Garzón	3207728210	X	X	X		
8	Blanca Inés Arbeláez	3016332	X	X	X		
9	Carmen GonzaleZ	3137970852	X	X	X		
10	Humberto Sossa G	3204029378	X	—	X		
11	Luz Elena Rendón	3207728210	X	X	—		
12	Maria Ceneida Gomez	3218448584	X	X	X		
13	Luz Miriam Noreña Villa	3217335807	X	X	X		
14	Martha Cecila Hurtada	3006755182	—	X	X		
15	María Nazareth Vallejo	3045841953	X	X	X		
16	María Rosalba Rojas	3005607118	X	X	—		
17	María Teresa Rendón	5743010	X	X	X		
18	Martha Mery Gonzalez	3127225362	X	X	—		
19	Teresa de Jesús Rendón	2919182	X	X	X		
20	Virgelina Gómez	3197888889	X	X	X		
21	Romelia Lopez H	3142051724	X	X	X		
22	Martha Olvia Herrera F	3004514468	X	X	—		
23	Esther Florez	3116077766	X	X	X		
24	Yudis Alida Betancur	3134935691	—	X	X		
25	Ana Ofelia Jaramillo	3103957463	X	X	X		
26	Nubia Castrillon	3146839113	X	X	X		
27	Enel Montoya P	3239701171	X	-	X		
28	Alba Cardona	3162121925	—	X	X		
29	Adriana Patricia Gaviria	3122128253	X	—	X		
30	Oscar Alejandro Castro	3204555608	—	X	X		
31	Maria Nelly Mejia	3018683245	X	X	X		
32	Luz Marina Pareja	3122017088	X	X	X		
33	Rosmira de Jesus Foronda	3127901800	X	X	X		
34	Duqueiro de Jesus Alvarez	3214796568	—	X	X		

COORDINADOR: Rosalba Rojas V FECHA: 13/02/2026 TELEFONO: 3005607118 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Rosalba Rojas V FECHA: 20/02/2026 TELEFONO: 3005607118 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Rosalba Rojas V FECHA: 27/02/2026 TELEFONO: 3005607118 NUMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

MONITOR		Alejandro Ospina Ospina		01 - 28 Febrero		
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
09/02/2026	E.R la Mosquita	Preescolar, 1° 2do	12		98591054	3218365819
09/02/2026	E.R la Mosquita	3° 4° T 5°	10	Carlos E Betancurs	71.659.610	3001526330
11/02/2026	E.R Barracal	Preescolar 1° 2do	13		21420528	3128250731
11/02/2026	E.R Barracal	3° 4° T 5°	16		21420528	3128250731
16/02/2026	E.R la Mosquita	Preescolar, 1° 2do	10		98591054	3218365819
16/02/2026	E.R la Mosquita	3° 4° T 5°	10	Carlos E Betancurs	71659610	3001526330
18/02/2026	E.R Barracal	Preescolar, 1° 2do	12		21420528	3128250731
18/02/2026	E.R Barracal	3° 4° T 5°	15		21420528	3128250731
23/02/2026	E.R la Mosquita	Preescolar, 1° 2do	8		98591054	3218365819
23/02/2026	E.R la Mosquita	3° 4° 5°	12	Carlos E. Betancur S.	71659610	3001526330

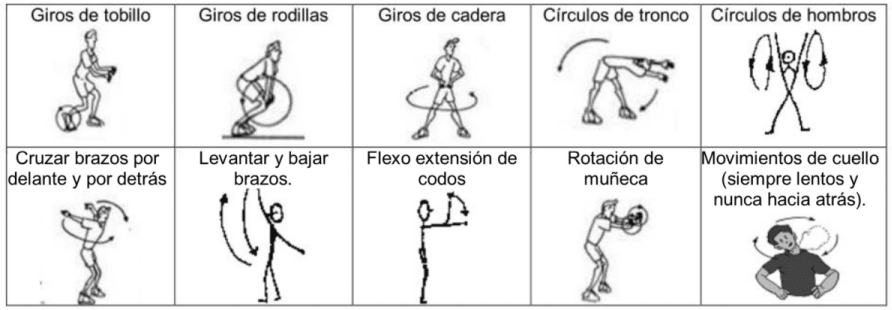
Powered by CamScanner

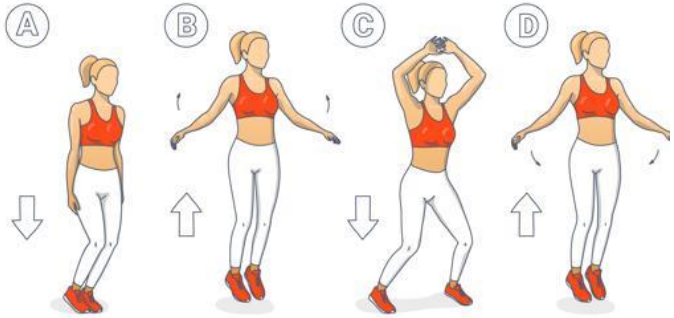
FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad Física	Estilos de vida saludables 7 AM	Alejandro Ospina Ospina

LUGAR	OBJETIVOS
Centro de promoción de la salud	CONCEPTUAL: Identificar la importancia de la practica regular de actividad física y los hábitos de vida saludables con el fin de disminuir o controlar enfermedades de base PROCEDIMENTAL: Desarrollar actividades o ejercicios adecuados e idóneos que les permita desarrollar sus capacidades y les ayude a realizar sus labores diarias con mayor facilidad, además de buscar adherencia a dicha practica ACTITUDINAL: Identificar fortalezas y debilidades en la ejecución de ejercicios además de interpretar la actitud de los participantes en las diferentes dinámicas
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. Desarrollo y estimulación de las capacidades físicas (Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) promoción de estilos de vida y hábitos saludables 2. Etapa de acondicionamiento físico.	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
		Momento inicial Se inicia la sesión con un saludo, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el	

Febrero 2026 2 3 4 5 6 9 10		bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo socializando el objetivo y la metodología de trabajo y se realiza la presentación del programa. Posteriormente se realiza: Calentamiento - Movilidad articular (Estática o dinámica) se realiza de manera caudal cefálica (de los pies al cuello) - Céfalo caudal (del cuello a los pies) - Movilidad de cadera en colchoneta (movimientos amplios de cadera) - Movilidad con pequeños elementos - Movilidad mediante actividad lúdica - Movilidad articular independiente  	Mando directo Descubrimiento guiado Asignación de tareas

11 12 13 16 17 18 19		Luego se realiza una activación dinámica general: - Mediante trote en el espacio - Mediante juegos grupales de relevos - Mediante rumba aeróbica - Mediante ejercicios coordinativos - Mediante trote en pista atlética - Mediante ejercicios aeróbicos  	

20 23 24 25 26 27		**<u>Momento central</u>** Se da inicio con la explicación de los ejercicios a realizar, la metodología a trabajar y tipo de trabajo a realizar. Carga semana (febrero 2,3,4,5,6) **Trabajo de acondicionamiento 50-60%** Lunes: Trabajo full Body con propio peso corporal Martes: Trabajo de tren inferior con peso corporal Miércoles: Trabajo cardiovascular Jueves: Trabajo de zona media Viernes: Trabajo de musculación con maquinas Carga semana (febrero 9,10,11,12,13) **Acondicionamiento físico 50-60%** Lunes: Trabajo full Body con pequeños elementos Martes: Trabajo cardiovascular sin elementos + trabajos de fuerza de tren inferior. Miércoles: Trabajo de miembro superiores + trabajo cardio Jueves: trabajo de fuerza full Body con elementos Viernes: Trabajo en aparatos + circuito de fuerza general	Mando directo Descubrimiento guiado

		Carga semana (febrero 16,17,18,19,20) **Acondicionamiento físico 50-60%** Lunes: Trabajo de tren inferior con elementos Martes: Trabajo de zona media con elementos Miércoles: Trabajo cardiovascular Jueves: Trabajo de fuerza full Body con elementos Viernes: Trabajo en aparatos. Carga semana (febrero 23,24,25,26,27) **Acondicionamiento físico 50-60%** Lunes: Trabajo full Body con implementos Martes: Trabajo GAP Miércoles: Trabajo cardiovascular + trabajo de zona media Jueves: Trabajo de fuerza full Body con banda elástica Viernes: Trabajo en aparatos. **Ejercicios:** Trabajos de velocidad de reacción • Puente de glúteo • Trabajo de zona media	Mando directo Descubrimiento guiado Asignación de tareas

		• Patada de glúteo • Trabajos cardiovasculares • Press militar • Sentadillas (variantes) • Push ups • Zancada • Planchas • Súper man core • Hip thrust • Copa tríceps • Vuelos laterales y frontales • Jumping jacks • Patada de tríceps • Curl de bíceps • Ejercicios en aparatos • Swing • Thruster • Trabajos cardio con steps • Trabajos cardio en bicicleta • Trabajos con TRX	

			
		<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> Procedemos a bajar las pulsaciones del cuerpo y por ende bajar la temperatura corporal, se realizan respiraciones profundas y estiramientos generales e hidratación final, también se evalúa la sesión y se felicita al grupo por la participación	
OBSERVACIONES			

1. Momento inicial: Los usuarios tienen conciencia y realizan el calentamiento previo antes de iniciar las rutinas de entrenamiento o ejercicios propuestos, los usuarios que llegan tarde a las sesiones deben realizar el calentamiento antes de unirse al grupo
2. Momento central: Los usuarios realizan los diferentes trabajos de forma correcta, se les corrige posturas y forma de realizarlos según se requiera, se realiza una variación en los métodos de entrenamiento con el fin de generar variabilidad en las sesiones
3. Momento final: Diferentes ejercicios que estimulas la flexibilidad y bajamos las pulsaciones

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

1. Asociadas a lo conceptual: La mayoría de las usuarias identifican y comprenden términos básicos y específicos relacionados con el entrenamiento físico, tales como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación y recuperación. Además, reconocen e identifican los diferentes grupos musculares trabajados durante las sesiones, entendiendo su función y la importancia de ejercitarlos de manera equilibrada para el mantenimiento de la salud y el bienestar general.
2. Asociadas a lo procedimental: La mayoría de los usuarios ejecutan los ejercicios con una técnica adecuada, aplicando las orientaciones brindadas durante las sesiones y mostrando conciencia corporal en cada movimiento. Se evidencia disposición para corregir posturas, mejorar la coordinación y aumentar progresivamente la intensidad según sus capacidades, procurando superarse día a día y fortaleciendo sus habilidades físicas de manera segura.
3. Asociadas a lo actitudinal: Los usuarios se muestran motivados y comprometidos frente al proceso de entrenamiento, participando activamente en cada sesión. Mantienen una actitud positiva, disposición para el aprendizaje y constancia en la asistencia, lo que favorece un ambiente de respeto, compañerismo y trabajo en equipo dentro del grupo.

MATERIALES - IMPLEMENTOS

Colchonetas, bandas, bastones, pelotas, aros, discos, barras, mancuernas, elementos de centro de promoción de la salud entre otros

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad Física	Actividad física rural para personas mayores La Mosquita San Ignacio Guapante arriba La Brizuela Garrido	Alejandro Ospina Ospina

LUGAR	OBJETIVOS
La Mosquita San Ignacio Guapante arriba La Brizuela Garrido	CONCEPTUAL: Brindar a las personas mayores una comprensión clara sobre la importancia de la actividad física para el mantenimiento de la salud, la autonomía funcional y el bienestar integral, destacando sus beneficios físicos, mentales y sociales, así como los principios básicos para una práctica segura y adaptada a sus capacidades PROCEDIMENTAL: Aplicar una rutina estructurada de ejercicios físicos adaptados (movilidad, fuerza, equilibrio, coordinación y resistencia aeróbica), siguiendo instrucciones claras y progresivas, que permita a las personas mayores ejecutar correctamente las actividades, además de realización de matrícula con datos personales ACTITUDINAL: Fomentar en las personas mayores una actitud positiva, responsable y comprometida hacia la práctica regular de la actividad física, promoviendo la confianza en sus capacidades, el autocuidado, la constancia y la convivencia dentro del grupo
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. Presentación del programa 2. Caracterización	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Febrero de 2026	10	**<u>Momento inicial</u>** Recibimiento al grupo con un saludo cordial y cercano, se realiza la presentación del programa y genera se un ambiente de confianza. Se realiza una breve dinámica de activación articular (movimientos de brazos, hombros y respiración profunda) para preparar el cuerpo y captar la atención.	Mando directo
9 10 11 12 13	40	**<u>Momento central</u>** Se explica de manera sencilla el propósito del programa, los tipos de ejercicios que se realizarán (movilidad, fuerza, equilibrio, coordinación y aeróbicos suaves), la frecuencia de las sesiones y las normas básicas de seguridad (ropa cómoda, hidratación, escuchar al cuerpo).de la siguiente manera: - Puntualidad en el inicio de las actividades - Calzado adecuado - Hidratación agua - Toma de datos para la matrícula y la caracterización de la población Inder - Socialización del cronograma de trabajo.	Mando directo

	10	**Momento final (vuelta a la calma)** Respiración profunda. Estiramientos suaves. Retroalimentación: ¿cómo se sintieron? Mensaje motivacional sobre constancia y autocuidado.	

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: Las personas mayores, entienden la importancia de la socialización del programa, del docente y la movilidad articular previa a cualquier actividad física 2. Momento central: Se evidencia concentración en las personas mayores al momento de la socialización del plan de trabajo y en la toma de datos para la caracterización de la población del instituto 3. Momento final: La personas mayores muestran una actitud positiva frente a los trabajos de flexibilidad y relajación al finalizar las sesiones
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales dirigidas al inicio y durante la sesión para verificar que comprenden la importancia de la socialización del programa, el rol del docente y la movilidad articular previa al ejercicio. 2. Asociadas a lo procedimental: Corrección en tiempo real, valorando la capacidad de ajuste postural y aplicación de indicaciones técnicas. 3. Asociadas a lo actitudinal: Autoevaluación sencilla, donde expresen cómo se sintieron en la sesión y qué aprendieron.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Bascula, cinta metrica

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Febrero de 2026	10	**Momento inicial** Recibimiento al grupo con un saludo cordial y cercano, se realiza actividad de presentación personal mediante dinámica de repetición de nombre de las compañeras de la derecha con variantes	Mando directo
16 17 18 19 20	40	**Momento central** Se explica de manera sencilla la dinámica para la matrícula y se desarrolla hasta su finalización. Datos a tener en cuenta: - Nombre completo - Fecha de nacimiento - Numero de documento - EPS - Teléfono de contacto - Peso en KG - Talla en CM - Perímetro de cintura	Mando directo

23 24 25 26		- Perímetro de cadera	
27	10	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Respiración profunda. Estiramientos suaves. Retroalimentación: ¿cómo se sintieron? Mensaje motivacional sobre constancia y autocuidado.	

OBSERVACIONES

1. Momento inicial: Las personas mayores, entienden la importancia de la socialización del programa, del docente y la movilidad articular previa a cualquier actividad física
2. Momento central: Se evidencia concentración en las personas mayores al momento de la socialización del plan de trabajo y en la toma de datos para la caracterización de la población del instituto
3. Momento final: La personas mayores muestran una actitud positiva frente a los trabajos de flexibilidad y relajación al finalizar las sesiones

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

1. Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales dirigidas al inicio y durante la sesión para verificar que comprenden la importancia de la socialización del programa, el rol del docente y la movilidad articular previa al ejercicio.

2. Asociadas a lo procedimental: Corrección en tiempo real, valorando la capacidad de ajuste postural y aplicación de indicaciones técnicas. 3. Asociadas a lo actitudinal: Autoevaluación sencilla, donde expresen cómo se sintieron en la sesión y qué aprendieron.
MATERIALES - IMPLEMENTOS

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad Física	Escuelas saludables rurales La Mosquita San Ignacio Berracal Preescolar, primero, segundo, tercero, cuarto y quinto	Alejandro Ospina Ospina

LUGAR	OBJETIVOS
Escuela rural la Mosquita Escuela rural San Ignacio Escuela rural Berracal	CONCEPTUAL: Identificar las características generales la de los estudiantes de las veredas, la mosquita, san Ignacio y Berracal, identificando las necesidades y condiciones generales con el fin de desarrollar un proceso adecuado para la población. PROCEDIMENTAL: Identificar las instalaciones, horarios y grupo poblacional de las instituciones educativas asignadas, además de aplicar actividades lúdicas y actividades motrices en busca de caracterizar el nivel motriz de la población ACTITUDINAL: Identificar la participación activa y consiente de los alumnos y maestro en la socialización del plan de trabajo y actividades a desarrollar en las escuelas saludables.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. Presentación del programa 2. Caracterización	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS

Febrero 2026 9 10 11	-	**<u>Momento inicial</u>** Saludo a los estudiantes y maestros, presentación personal del promotor.	
	40 min	**<u>Momento central</u>** Primer acercamiento con los docentes de las instituciones educativas rurales, en el cual se realiza la presentación del programa además de: - Organización de los horarios de clase - Socialización de los temas a trabajar durante el año - Presentación de los espacios locativos de la institución - Material de trabajo con los que cuenta la institución - Normas generales para el desarrollo de las sesiones de clase las cuales son: - Hidratación (agua) - Ropa adecuada - Orden dentro de la sesión de clase - Respeto por el docente y los compañeros - Seguir las instrucciones del docente. - Organizar aspectos sobre la caracterización.	Mando directo
	10 min	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Preguntas sobre lo acordado, despedida.	Mando directo

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: Durante el momento inicial se realizó la presentación y socialización del plan de trabajo con los estudiantes y docentes de las veredas La Mosquita, San Ignacio y Berracal. Se evidenció buena disposición para escuchar las orientaciones y participar en el diálogo sobre las actividades a desarrollar. Asimismo, se logró un primer acercamiento para identificar características generales del grupo y su contexto. **2.** Momento central: En el desarrollo de las actividades lúdicas y motrices se observó participación activa por parte de los estudiantes. Las dinámicas permitieron identificar el nivel motriz de la población, así como sus habilidades, fortalezas y aspectos por mejorar. Se evidenció interés y compromiso durante la ejecución de los ejercicios propuestos. **3.** Momento final: Al cierre de la jornada se realizó una retroalimentación general del proceso, donde estudiantes y docentes expresaron sus percepciones frente a las actividades desarrolladas. Se destacó una actitud positiva y disposición para continuar participando en el programa, fortaleciendo el compromiso con las Escuelas Saludables.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual Se logró identificar las características generales de los estudiantes de las veredas La Mosquita, San Ignacio y Berracal, reconociendo sus necesidades, condiciones físicas y contexto escolar. Esta información permitió comprender la realidad de cada institución y orientar la planeación de un proceso formativo acorde a las particularidades de la población. 2. Asociadas a lo procedimental: Se realizó el reconocimiento de las instalaciones, horarios y grupos poblacionales de las instituciones educativas asignadas, permitiendo organizar adecuadamente las intervenciones. Asimismo, se desarrollaron actividades lúdicas y motrices que facilitaron la caracterización del nivel motriz de los estudiantes, evidenciando sus fortalezas y aspectos por fortalecer. 3. Asociadas a lo actitudinal: Se evidenció una participación activa y consciente por parte de los alumnos y docentes durante la socialización del plan de trabajo y las actividades propuestas. Mostraron disposición, interés y apertura frente al desarrollo del programa de Escuelas Saludables, favoreciendo un ambiente de colaboración y compromiso.
MATERIALES - IMPLEMENTOS

Humano

LUGAR	**OBJETIVOS**
Escuela rural Alto de la virgen Escuela rural Juan XXIII Escuela rural Canoas	CONCEPTUAL: Identificar aspectos generales sobre la caracterización de la población del instituto PROCEDIMENTAL: Identificar las variantes a desarrollar para el diligenciamiento de la caracterización Inder ACTITUDINAL: Identificar la participación activa y consiente de los alumnos y maestro en el diligenciamiento de la caracterización.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. Caracterización	

FECHAS	**TIEMPO DE DURACIÓN**	**ESPACIOS Y ACTIVIDADES**	**METODOLOGÍAS**
Febrero 2025 16 17	15	**<u>Momento inicial</u>** Se da inicio con un saludo a los estudiantes, se realiza una dinámica de presentación personal, con el fin de conocer un poco más a los estudiantes Se ubican en un círculo, comenzaran a pasar una pelota, cuando el profesor la detenga, el estudiante deberá decir su nombre, cuántos años	Mando directo

18 23 24		tiene y cuál es su deporte favorito, al finalizar se realizarán preguntas de manera aleatoria. Ejemplo: Mi nombre el Alejandro Ospina, tengo 28 años y mi deporte favorito es el futbol.	
25	10 min	**<u>Momento central</u>** Se comenzará con la toma de datos para la caracterización de la población Inder teniendo en cuenta los siguientes ítems: - Peso KG - Talla en CM - Perímetro de cintura - Perímetro de Cadera - Datos básicos de los estudiantes **Actividad** **Ponchado** Se formarán dos equipos del mismo número de integrantes, cada equipo se ubicará en los extremos de la cancha, en la mitad de la misma un estudiante se ubicará el cual tendrá que impedir que las pelotas que lanzaran de los extremos lo toquen.	Mando directo

			
	10 min	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Pregunta sobre la sesión Vuelta a la calma mediante caminata por el espacio y trabajos respiratorios. flexibilidad de miembros superiores a inferiores	Mando directo

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: Durante el momento inicial se realizó la presentación y socialización del plan de trabajo con los estudiantes y docentes de las veredas La Mosquita, San Ignacio y Berracal. Se evidenció buena disposición para escuchar las orientaciones y participar en el diálogo sobre las actividades a desarrollar. Asimismo, se logró un primer acercamiento para identificar características generales del grupo y su contexto. 2. Momento central: En el desarrollo de las actividades lúdicas y motrices se observó participación activa por parte de los estudiantes. Las dinámicas permitieron identificar el nivel motriz de la población, así como sus habilidades, fortalezas y aspectos por mejorar. Se evidenció interés y compromiso durante la ejecución de los ejercicios propuestos.

3. Momento final: Al cierre de la jornada se realizó una retroalimentación general del proceso, donde estudiantes y docentes expresaron sus percepciones frente a las actividades desarrolladas. Se destacó una actitud positiva y disposición para continuar participando en el programa, fortaleciendo el compromiso con las Escuelas Saludables.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual Se logró identificar las características generales de los estudiantes de las veredas La Mosquita, San Ignacio y Berracal, reconociendo sus necesidades, condiciones físicas y contexto escolar. Esta información permitió comprender la realidad de cada institución y orientar la planeación de un proceso formativo acorde a las particularidades de la población. 2. Asociadas a lo procedimental: Se realizó el reconocimiento de las instalaciones, horarios y grupos poblacionales de las instituciones educativas asignadas, permitiendo organizar adecuadamente las intervenciones. Asimismo, se desarrollaron actividades lúdicas y motrices que facilitaron la caracterización del nivel motriz de los estudiantes, evidenciando sus fortalezas y aspectos por fortalecer. 3. Asociadas a lo actitudinal: Se evidenció una participación activa y consciente por parte de los alumnos y docentes durante la socialización del plan de trabajo y las actividades propuestas. Mostraron disposición, interés y apertura frente al desarrollo del programa de Escuelas Saludables, favoreciendo un ambiente de colaboración y compromiso.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Pelotas