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:		Catalina Tangarife Bernal
Número de Cédula		43.208.185
Dirección:		Calle 57#68c-65
Ciudad/Municipio:		Bello
Número de Teléfono:		3157043503
Email:		catanga4320@gmail.com
Fecha:		4 de marzo de 2026
Acta de Pago:		1
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	Ahorros
	Número	10332751485
Valor Total del Contrato:	$	12.480.000

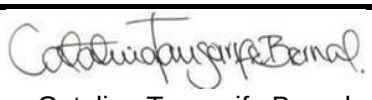
Número y Objeto Contractual	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
CPS-099-2026 Prestación de servicios para apoyar la gestión del INDER Guarne mediante la promoción, orientación y ejecución de actividades físicas en los programas de personas mayores rurales, escuelas saludables y estilos de vida saludables, aportando al bienestar integral, la adherencia a los programas y la participación comunitaria del municipio. 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 están obligadas a facturar

Manifiesto bajo la gravedad de juramento que **NO** solicitaré costos y/o deducciones asociadas a esta renta de trabajo en mi declaración de renta del año gravable 2026.

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



Catalina Tangarife Bernal

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	2026-02-13, 03:24:53 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	febrero de 2026
Periodo de Cotización Para Salud	febrero de 2026
Empresa	CATALINA TANGARIFE BERNAL
CEDULA CIUDADANIA	CC 43208185
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	83681018
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	60768650
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 517.400
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800229739	230201	PROTECCION	1	$ 280.200	$ 0
N800130907	EPS002	SALUD TOTAL EPS	1	$ 218.900	$ 0
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 18.300	$ 0
		SubTotales:		$ 517.400	$ 0
		Total a Pagar:			$ 517.400

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

Enlace Operativo no se hace responsable de las planillas y pagos realizados a través de otros operadores de información dado que no tiene medios para corroborar la veracidad de la misma, su alcance se limita a replicar la información suministrada directamente por el cliente.

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

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2026-02-13, 03:27:51 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 83681018

Periodo Cotización: febrero de 2026 **Periodo Servicio:** febrero de 2026

PAGADO 13/02/2026

I. DATOS DEL APORTANTE

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

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RETP	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	ICE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 43208185	CATALINA TANGARIFE BERNAL	59	00	X																0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.750.905	$ 280.200	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 1.750.905	$ 218.900	1,044	$ 1.750.905	$ 18.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 517.400

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.750.905	$ 1.750.905	$ 1.750.905	$ 0	$ 280.200	$ 218.900	$ 18.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 517.400	$ 0	$ 517.400

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

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

Bancolombia

Comprobante en línea

13 Feb 2026 15:26:11

Pago PSE

Pago exitoso

CUS 60768650

Comercio
ENLACE OPERATIVO S.A.

Referencia 1
172.29.10.57

Fecha
13 Feb 2026 15:26:11

Referencia 2
CC

Número de factura
83681018

Referencia 3
43208185

Descripción del pago
Pago de Seguridad Social

Valor del Pago
$517.400

Número de comprobante
TR1525178650

Costo de la transacción
$ 0

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

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Datos de referencia del contrato					
Contratista:	CATALINA TANGARIFE BERNAL	**Objeto del contrato:**	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PARA APOYAR LA GESTIÓN DEL INDER GUARNE MEDIANTE LA PROMOCIÓN, ORIENTACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS PROGRAMAS DE PERSONAS MAYORES RURALES, ESCUELAS SALUDABLES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, APORTANDO AL BIENESTAR INTEGRAL, LA ADHERENCIA A LOS PROGRAMAS Y LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA DEL MUNICIPIO.	**No. Del contrato:**	CPS-099-2026
Periodo del informe:	1-28 DE FEBRERO DE 2026	**Supervisor del Contrato:**	EDHYN JOHAN GALLEGO NARANJO	**No. Planilla seguridad social**	83681018

Detalle de avance en productos y actividades				
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**Observaciones**
1	Ejecutar acciones de difusión comunitaria y orientación a la ciudadanía para favorecer la inscripción, permanencia y participación en los programas, divulgando la oferta institucional de actividad física y salud.	Compartí la información sobre los programas y eventos del instituto a través de redes sociales para llegar a un público amplio y motivar su participación. Esta difusión se realizó principalmente por medios digitales, como los grupos de WhatsApp de los colectivos intervenidos y los estados de WhatsApp.	fotografía	Se incentiva la participación en todas las actividades a través de convocatorias abiertas, inclusivas y accesibles para toda la comunidad.

2	Brindar acompañamiento institucional en eventos del INDER Guarne en los niveles local, regional, nacional e internacional, apoyando su desarrollo conforme a la misión del Instituto.	Durante este mes no recibí ninguna convocatoria para apoyar eventos y tampoco se llevaron a cabo actividades del programa de actividad física en las que pudiera participar, a pesar de haber estado disponible.	N/A	Este mes no se realizaron eventos en los cuales pudiera intervenir.
3	Realizar los soportes de control de asistencia y el registro fotográfico de las sesiones realizadas con intervención directa.	realicé el registro detallado de las actividades desarrolladas mediante evidencias fotográficas y el diligenciamiento de planillas de asistencia, con el propósito de dejar constancia clara de la participación y ejecución de cada jornada. Este material permitió contar con un soporte verificable y organizado sobre las acciones realizadas, facilitando posteriormente la elaboración del informe mensual correspondiente.	Fotografías y planillas	Considero necesario diligenciar las planillas de asistencia para mantener un registro de la participación de la comunidad en los diferentes programas.
4	Recopilar, registrar y mantener actualizados los datos de los usuarios atendidos, contribuyendo al proceso de caracterización institucional de acuerdo con las directrices internas.	Di inicio al proceso de caracterización de la población en todos los programas atendidos, con el propósito de contar con información clara y organizada sobre los participantes. Para ello, se diligenciaron datos básicos como nombres completos, fecha de nacimiento, número de documento de identidad y otros	fotografía	Aún está pendiente finalizar el proceso de caracterización en algunos grupos, ya que cuentan con un número elevado de participantes, lo que requiere más tiempo para recopilar y diligenciar adecuadamente la información de cada persona. Por esta razón, el proceso continúa en desarrollo hasta lograr el registro completo y organizado de todos los integrantes.

		aspectos relevantes que permiten identificar y conocer mejor a cada persona. Este proceso se realizó en los diferentes espacios de intervención, incluyendo Escuelas Saludables, grupos de personas mayores y las clases de aeróbicos desarrolladas tanto en zonas rurales como urbanas, facilitando así la planeación, el seguimiento y la adecuada atención de la comunidad beneficiaria.		
5	Desarrollar acciones pedagógicas con los participantes, aplicando orientaciones, estímulos y correctivos oportunos que faciliten el adecuado desarrollo de cada sesión	Durante las sesiones brindé acompañamiento permanente y orientación personalizada a los participantes, atendiendo sus necesidades individuales para favorecer un mejor desarrollo de las actividades. Esto incluyó la corrección de la postura durante los ejercicios para prevenir lesiones, la orientación en la adecuada gestión del tiempo dentro de las rutinas y la motivación constante para fortalecer hábitos saludables. Asimismo, se promovieron activamente las diferentes actividades y programas ofrecidos por el instituto, con el fin de	Fotografía	Este seguimiento no solo mejora la calidad con la que se desarrollan las actividades, sino que también brinda seguridad, confianza y motivación a los participantes, al percibir una orientación adecuada y personalizada durante todo el proceso.

		incentivar la participación, el compromiso y el aprovechamiento de los servicios disponibles por parte de la comunidad.		
6	Presentar informes periódicos que permitan evidenciar la vinculación, participación, asistencia y permanencia de la población beneficiaria en los programas asignados.	Elaboré el informe mensual, en el cual se presenta de forma clara y organizada la información relacionada con las actividades realizadas durante el mes, la vinculación de la población beneficiaria a los programas asignados, así como su nivel de participación, asistencia continua y permanencia a lo largo del tiempo. Además, constituye una herramienta fundamental para la toma de decisiones, la rendición de cuentas y el fortalecimiento de los programas mediante acciones de mejora continua.	Informe	El informe permite hacer seguimiento a los procesos desarrollados, evaluar el alcance e impacto de las actividades realizadas y dejar un soporte formal de la gestión adelantada
7	Participar en jornadas pedagógicas, encuentros metodológicos y espacios de fortalecimiento definidos por el INDER Guarne para mejorar la implementación del programa.	2,3,4 de febrero, se da inicio al proceso de planeación anual de las actividades que se desarrollarán mes a mes en los diferentes programas, tales como Escuelas Saludables, grupos de personas mayores, Estilos de Vida Saludables, entre otros. Esta planificación se llevó a cabo de manera participativa y en trabajo conjunto, permitiendo que todos	Fotografía	Se construyó una programación organizada, coherente y ajustada a la realidad de los participantes, favoreciendo el cumplimiento de los objetivos institucionales y el adecuado desarrollo de las intervenciones durante el año.

		los integrantes del equipo pudieran expresar sus opiniones, aportar ideas y proponer temas pertinentes según las características y necesidades de cada grupo poblacional. De esta forma 17 de febrero se llevó a cabo una reunión de equipo con nuestro coordinador, Luis Fernando Montoya, en la cual se realizó un seguimiento general a los procesos que se vienen desarrollando con los diferentes grupos. Durante este espacio, cada integrante pudo informar sobre el estado de sus actividades, comentar si había presentado alguna dificultad en la ejecución de los programas y compartir experiencias relevantes. Asimismo, se revisó el avance de las convocatorias dirigidas a los grupos nuevos, evaluando el nivel de respuesta de la comunidad y las estrategias implementadas para promover la participación. 17 de febrero se realizó una reunión en Centro Vida, donde fuimos presentados oficialmente ante los líderes de los grupos de personas mayores. Esta		Esta reunión permitió unificar criterios, aclarar inquietudes y fortalecer el trabajo en equipo para garantizar un mejor desarrollo de las intervenciones. , Este espacio permitió establecer un primer contacto con los líderes, generar confianza, resolver inquietudes y fortalecer la articulación para el adecuado funcionamiento de los grupos.

		presentación estuvo a cargo de la señora Doralba, gerontóloga responsable de los programas dirigidos a la población adulta mayor del municipio de Guarne. Durante el encuentro se dio a conocer el equipo de trabajo, los objetivos de las actividades a desarrollar y la importancia del acompañamiento a esta población.		
8	Ejecutar las sesiones mensuales correspondientes al programa Escuelas Saludables, dando cumplimiento a la planeación establecida.	Se realizó el primer encuentro con los docentes de las instituciones educativas, en el cual se definieron y acordaron los horarios de las intervenciones que se llevarán a cabo en las escuelas. Durante esta jornada también se reconocieron los espacios disponibles y los materiales con los que cuenta cada institución, con el propósito de planificar las actividades de manera adecuada y acorde a las condiciones de cada lugar. Asimismo, se socializó la programación anual para que los profesores conozcan con anticipación los temas y acciones que se desarrollarán con los estudiantes, favoreciendo así la organización y el trabajo	Fotografía	Aún quedan algunas instituciones educativas por finalizar el proceso de caracterización, ya que cuentan con una población estudiantil bastante numerosa, lo que requiere más tiempo para recopilar y diligenciar la información de todos los participantes

		articulado con la comunidad educativa. De igual manera, se dio inicio al proceso de caracterización de los estudiantes, solicitando información básica como nombres completos, fechas de nacimiento y otros datos relevantes. Esta información fue suministrada principalmente por los docentes y, en algunos casos, el equipo del programa también realizó la toma de medidas como peso y talla de los estudiantes, con el fin de complementar los registros y contar con datos más completos para el seguimiento y la planeación de las actividades.		
9	Desarrollar las sesiones mensuales del programa Estilos de Vida Saludables conforme a los lineamientos técnicos del Instituto.	Se dio inicio a las actividades con los nuevos grupos de aeróbicos tanto en las zonas rurales como urbanas, obteniendo una respuesta muy positiva por parte de la comunidad. En especial, en las áreas rurales la acogida ha sido excelente, evidenciada en la alta asistencia, el entusiasmo de los participantes y la muy buena energía durante las sesiones. Asimismo, se comenzó el proceso	Fotografia y planillas	Los grupos nuevos cuentan con espacios adecuados y con buen sonido para el desarrollo de las clases, lo cual favorece el ambiente de trabajo y hace que las sesiones sean más dinámicas y agradables. Estas condiciones resultan muy atractivas para la comunidad, motivando a más personas a integrarse, participar activamente y mantenerse dentro de los grupos.

		de caracterización en algunos de estos grupos, con el fin de contar con información básica de los asistentes y facilitar el seguimiento de su participación. Se espera que, con el paso del tiempo, estos espacios continúen fortaleciendo su convocatoria y mantengan un alto nivel de asistencia y compromiso por parte de la comunidad beneficiaria.		
10	Realizar las sesiones mensuales programadas para personas mayores de la zona rural, garantizando condiciones seguras y acordes a la población atendida.	Los grupos de personas mayores han tenido nuevamente una excelente acogida dentro del programa de actividad física. El proceso inició con las matrículas realizadas con el formato de centro Vida, de donde también se obtuvo la información necesaria para la caracterización solicitada por el INDER. Adicionalmente, se tomaron medidas como peso, talla y perímetros de cintura y cadera, con el fin de contar con datos más completos sobre el estado físico de los participantes. Debido a que varios grupos son numerosos, en algunos casos aún no se ha finalizado totalmente la caracterización; sin embargo, la mayoría ya se encuentra en una fase avanzada	Fotografías y planillas	Se está realizando una valoración inicial del funcionamiento de cada grupo, lo cual servirá como base para planificar las intervenciones futuras de manera más pertinente y segura.

		o cercana a su culminación. En aquellos grupos donde este proceso ya concluyó, se han comenzado a desarrollar actividades aeróbicas, como sesiones de rumba, que permiten observar el estado general de los participantes en aspectos como movilidad, coordinación, resistencia y condición física.		
11	Apoyar las actividades institucionales complementarias asignadas por la Gerencia, previa coordinación y comunicación.	Durante este periodo no fui convocada para participar en ninguna de las actividades organizadas por la Gerencia, por lo que no tuve intervención directa en los eventos o acciones institucionales desarrollados desde esta dependencia. No obstante, permanecí disponible para apoyar en caso de ser requerida y continué cumpliendo con las demás funciones asignadas dentro de los programas a mi cargo.	N/A	N/A
12	Entregar oportunamente en formato físico los registros fotográficos y los controles de asistencia generados en las sesiones realizadas.	Realicé la entrega oportuna del informe correspondiente junto con las planillas de asistencia debidamente diligenciadas, cumpliendo con los tiempos establecidos y los requisitos solicitados.	Informe y planillas	Esta documentación permite evidenciar de manera clara la ejecución de las actividades, la participación de la comunidad y el seguimiento realizado durante el periodo, constituyéndose en un soporte formal del trabajo desarrollado.

13	Ejecutar las demás actividades asociadas al objeto contractual y necesarias para el cumplimiento de las metas institucionales.	cumplí con todas las actividades y responsabilidades relacionadas con mi objeto contractual, desarrollando de manera oportuna las funciones asignadas y atendiendo los compromisos establecidos dentro del contrato	Informe, planillas y fotografías	Esto permitió dar cumplimiento a las metas propuestas y garantizar la adecuada ejecución de las labores encomendadas.
				
Firma de Quien Reporta				
Visto Bueno				**Aprobado**

Fecha:	11 de febrero de 2026	**Fecha:**	17 de febrero de 2026
Número de Actividad Contractual:	1	**Número de Actividad Contractual:**	1
Lugar:	Redes sociales	**Lugar:**	Redes sociales
Actividad	Divulgación de información	**Actividad**	Divulgación de informacion
		

Fecha:	10 de febrero de 2026	**Fecha:**	11 de febrero de 2026
Número de Actividad Contractual:	4	**Número de Actividad Contractual:**	5
Lugar:	Garrido	**Lugar:**	C.P.S
Actividad	Aeróbicos rurales	**Actividad**	Estilos de vida saludable
			

Fecha:	2 de febrero de 2026	**Fecha:**	17 de febrero de 2026
Número de Actividad Contractual:	7	**Número de Actividad Contractual:**	7
Lugar:	Auditorio Inder	**Lugar:**	Centro vida
Actividad	Planeación anual	**Actividad**	Reunión equipo de trabajo
			

Fecha:	16 de febrero de 2026	**Fecha:**	18 de febrero de 2026
Número de Actividad Contractual:	8	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	La Clara	**Lugar:**	Hojas Anchas
Actividad	Escuelas saludables	**Actividad**	Escuelas saludables
			

Fecha:	11 de febrero de 2026	**Fecha:**	18 de febrero de 2026
Número de Actividad Contractual:	9	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	San Francisco	**Lugar:**	Garrido
Actividad	Aeróbicos urbanos	**Actividad**	Aeróbicos rurales
			

Fecha:	16 de febrero de 2026	**Fecha:**	19 de febrero de 2026
Número de Actividad Contractual:	9	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	La Brizuela	**Lugar:**	Guamito
Actividad	Aeróbicos rurales	**Actividad**	Aeróbicos rurales
			

Fecha:	11 de febrero de 2026	**Fecha:**	19 de febrero de 2026
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	Hojas Anchas	**Lugar:**	Piedras Blancas
Actividad	Personas mayores	**Actividad**	Personas Mayores
			

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

Febrero

MONITOR: Catalina Tangarife Bernal.

FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
16-02-26	I.E Santo Tomas	0	11	Bertha Amparo Zuluaga	43422257	3128139196
16-02-26	I.E. Santo Tomas	1	13	Bertha Amparo Zuluaga	43.422.257	3128139196
16-02-26	I.E. Santo Tomas	2	21	Bertha Amparo Zuluaga	43.422257	3128139196
16-02-26	I.E Santo Tomas	3	21	Bertha Amparo Zuluaga	43.422257	3128139196
16-02-26	I.E Santo Tomas	4	24	Bertha Amparo Zuluaga	43.422.257	3128139196
16-02-26	I.E Santo Tomas	5	24	Bertha Amparo Zuluaga	43.422.257	3128139196
18-02-26	I.E.E Hojas Anchas	0	12	Mª Alexandra Barrera Vera	21812304	3186854427
18-02-26	I.E.E Hojas Anchas	1	15	Mª Alexandra Barrera Vera	21812304	3186854427
18-02-26	IEE Hojas Anchas	2	12	Mª Alexandra Barrera Vera	21812304	3186854427
18-02-26	IEE Hojas Anchas	3	13	Mª Alexandra Barrera Vera	21812304	3186854427
18-02-26	IEE Hojas Anchas	4	13	Mª Alexandra Barrera Vera	21812304	3186854427
18-02-26	I.E.E Hojas Anchas	5	11	Mª Alexandra Barrera Vera	21812304	3186854427
23-02-26	I.E Santo Tomas	0	11	Bertha Amparo Zuluaga	43422257	3128139196
23-02-26	IE Santo Tomas	1	15	Bertha Amparo Zuluaga	43.422.257	3128139196
23-02-26	I.E Santo Tomas	2	21	Bertha Amparo Zuluaga	43422257	3128139196
23-02-26	I.E Santo Tomas	3	25	Bertha Amparo Zuluaga	43.422257	3128139196
23-02-26	IE Santo Tomas	4	24	Bertha Amparo Zuluaga	43.422257	3128139196
23-02-26	IE Santo Tomas	5	24	Bertha Amparo Zuluaga	43.422.257	3128139196

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	BRIZUELA		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:	Febrero
			16	23
1	Laura Mosquera	3046651103	X	X
2	David Santiago del Rio	3017671620	X	X
3	Maria Victoria Valencia	3137253922	X	X
4	Nubia patiño	3136408702	X	X
5	Carolina Delgado Restrepo	3177796325	X	X
6	Luz marina Velez	3003109800	X	X
7	Juliana Villa Santamaria	3104270065	X	X
8	Viviana Cardona	3217046629	X	X
9	Luz mery Ramirez	3138025792	X	X
10	Doraines Gonzales	3216257647		X
11	Gloria patricia Valencia	3176897875		X
12	Sandra Zapata Osa	3224996349		X
13	Blanca Luz Zuluaga	3104485859		X
14	Lenny Cecilia Gallego	3105116893		X
15	Carolina Gómez Garcia	3017458380		X
16	Maria Chaverra	3024047906		X
17	Angela Guzmán	3502754176		X
18				
19				
20				

COORDINADOR: Juliana Villa. S. FECHA: 16/02/26 TELEFONO: 3104270065 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Juliana Villa. S FECHA: 23/02/26 TELEFONO: 3104270065 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES _____

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	GARRIDO		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:	Febrero
			10	17	24
1	VANESSA SANCHEZ	3117983463	✓	X	✓
2	MARIA DEL CARMEN OSPINA	3147642413	✓	✓	X
3	JOSE MARCOS CASTAÑO	3114229969	✓	✓	X
4	MARCELA CASTAÑEDA	3148673468	X	X	X
5	ROCIO RESTREPO	3228712552	X	-	-
6	YUDIS BETANCUR	3134935691	X	X	X
7	SOFIA CARDONA	3195646674	X	X	-
8	ANGELICA BETANCUR	3134935691	X	X	-
9	ELKIN CARDONA	3023956537	X	X	X
10	MARIAN CANO	3505196196	X	X	-
11	CARMAN LUCIA YEPEZ	3122443244	X	X	X
12	CLAUDIA MERINO	3155022696	X	X	X
13	AMPARO ALZATE	3104899974	X	X	X
14	Shayra Corrales Lotero	3104484823		X	X
15	Lucely Cardona	3104347342		X	X
16	Claudia Rojas	3137905004		X	X
17	Ana Maria Marin	3218364882		X	X
18	Maria Camila lara	3041481637			X
19	Valentina Muñoz	3197625552			X
20	Blanca Florez Cardona	3197625552			X

COORDINADOR: Yadi Carmen O. FECHA: 10-02-26 TELEFONO: 3147642413 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Yadi Carmen O. FECHA: 17-02-26 TELEFONO: 3147642413 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Yadi Carmen O. FECHA: 24-02-26 TELEFONO: 3147642413 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES _____

COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES _____

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS URBANOS

INDER GUARNE

Grupo	SAN FRANCISCO		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:	Febrero
			11	18	25
1	Ana Aracely Bedoya	3147536171	X	X	X
2	Luz Maria Leal	3014212797	X	X	X
3	Maria Mercedes Vergara	3147465709	X	X	X
4	Beatriz del Carmen Villarraga	5513424	X	X	X
5	Elizabeth Rojas Burbano	3002928531	X	X	X
6	Arnulfo Osorno	3233[illegible]3013	X	X	X
7	Maria Isaza Sanchez	3146552511	X	X	X
8	Yolanda Cardona	3008831524	X	X	X
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

COORDINADOR: Aracely Bedoya FECHA: 11-02-2026 TELEFONO: 3147536171 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Aracely Bedoya FECHA: 18-02-2026 TELEFONO: 3147536171 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Aracely Bedoya FECHA: 25-02 2026 TELEFONO: 3147536171 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	GUAMITO		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:	Febrero
			19	26
1	Maria victoria Betancur	3116404745	X	–
2	Janette Gomez	3245109648	X	X
3	Dora Perez	3106386902	X	X
4	Martha Rendon	3104040897	X	X
5	Eddy Cano velez	3027045181	X	–
6	Maria Isabel	3115542002	X	X
7	Martha Ortiz	3147315005	X	X
8	Hope Rendon	3237655901	X	X
9	Sofia Rendon	3122824965	X	X
10	Camila Quintana	3024611663	X	–
11	Luz Dari Florez	3006940130	X	X
12	Licet Varas	04164434828	X	X
13	Omaira Alzate	3117934811	X	–
14	Paola Gallego	3146312007	X	X
15	Juan esteban Zapata	3146236841	X	X
16	Cristina Ospina	3046556605		X
17	Paola Quintero	3024383886		X
18	Irene Munera	3003687897		X
19	Olga Grisales	3108478898		X
20				

COORDINADOR: PvGl FECHA: 19-02-2026 TELEFONO: 3146312007 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: PvGl FECHA: 26-02-2026 TELEFONO: 3146312007 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: PvGl FECHA: TELEFONO: NÚMERO DE SESIONES

COORDINADOR: FECHA: TELEFONO: NÚMERO DE SESIONES

COORDINADOR: FECHA: TELEFONO: NÚMERO DE SESIONES

COORDINADOR: FECHA: TELEFONO: NÚMERO DE SESIONES

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	LA CLARA		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: FEBRERO				
			9	16	23		
1	Gloria Orrego	3117831359	X	—	X		
2	Magdalena Rivera	3146252453	X	X	X		
3	Mauricio Carvajal	3016802843	X	X	X		
4	Margarita Ochoa	3207077896	X	—	X		
5	Gloria Elena Carvajal	3016802843	X	X	X		
6	Maria Castañeda	3103400393	X	X	—		
7	Gilma Cano Ruiz	3117125489	X	X	X		
8	Maria del Socorro Ortiz	3108937036	X	X	X		
9	Luz Marina Herrera	3172820372	X	X	X		
10	Luz Marina Rios	3148822089	X	—	X		
11	Mery Murcia	3004090936	X	X	X		
12	Ana Quintero	3148078135	—	X	X		
13	Visitacion Osorio	3207404181	—	X	X		
14	Flor Isaza	3135805768	X	X	X		
15	Ana Alicia Hurtado	3135969283	X	X	X		
16	Blanca Castañeda	3136547257	X	X	—		
17	Miriam Cano	3216126640	—	X	X		
18	Benedicta Rios	3103995519	X	—	X		
19	Marina Ramirez	3205537761	X	—	X		
20	Margarita Pulgarin	3226646139	X	X	X		
21	Maria Dolores Garcia	3103995519	X	X	X		
22	Luz Mery Garcia	3218811355	—	X	X		
23	Maria Gabriela Castañeda	3245310931	X	—	X		
24	Maria Petrona Aguas	3122146866	—	—	X		
25	Gladis Ospina	3137939402	X	X	X		
26	Sara Eva Atehortua	3127733163	X	X	X		
27	Alejandrina Rios	3216110805	X	—	X		
28	Magnolia Alzate	3127731632	X	X	X		
29	Nora Emilse Osorio	3002299412	—	X	—		
30	Maria Castrillon	3122699127	X	X	X		

COORDINADOR: Visitacion Osorio FECHA: 9-02-26 TELEFONO: 3206177562 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Visitacion Osorio FECHA: 16-02-26 TELEFONO: 3206177562 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Visitacion Osorio FECHA: 23-02-26 TELEFONO: 3206177562 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	SALADO PARTE BAJA		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL				
#	Nombres Completos		FECHA: FEBRERO					
			10	17	24			
1	SILVIA ROSA MONTOYA	3117820023	X	X	X			
2	CLAUDIA PATRCIA OSSA ZAPATA	3124239283	X	X	X			
3	ROMAN ALBERTO MONTOYA OSSA	3145158832	X	—	X			
4	MARIA ELIZABETH MUÑOZ L	3203760305	X	X	X			
5	ALVARO DE JESUS MONTOYA	3112773541	X	—	X			
6	RUTH YANETH HINCAPIE	3024098375	X	X	X			
7	LUZ EMILCE OSSA ZAPATA	3213033158	X	X	—			
8	FRANCISCO JAVIER OSSA OCHOA	3127143532	X	X	X			
9	OSCAR ANTONIO OSSA OCHOA	3507716490	X	—	X			
10	MARIA LOURDES OSSA ZAPATA	3216311661	X	X	—			
11	LUIS ENRIQUE OSSA ZAPATA	3053568793	X	X	X			
12	OCTAVIO DE JESUS SANCHEZ	3136448332	X	X	X			
13	MELVA LUCIA LONDOÑO	3016632724	X	X	X			
14	GILBERTO VALENCIA GALLEGO	3033937726	X	—	X			
15	JENIFER CATALINA MUÑOZ	3018899365	X	X	X			
16	Mauricio Rendon	3103584984		X	X			
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 10-02-26 TELEFONO: 3018899365 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 17-02-26 TELEFONO: 3018899365 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 24-02-26 TELEFONO: 3018899365 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	HOJAS ANCHAS		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL				
#	Nombres Completos		FECHA: Febrero					
			11	18	25			
1	Maria Otalvaro	3244859443	X	X	X			
2	Angela Maria Gil	3115107643	X	X	X			
3	Gladys Gil	3196915533	X	X	X			
4	Piedad Gil Ospina	3215242609	X	X	X			
5	Graciela Ospina	3215262409	X	—	X			
6	Martha Oliva Gomez	3104058109	X	X	—			
7	Noralba Jimenez	3233623149	X	X	X			
8	Virgelina Betancur	3148700847	X	X	X			
9	Tina Marcela Ceballos	3117921507	X	X	X			
10	Irina Quiroz	3206151426	X	—	X			
11	Lucila Ovorca	3128109821	X	X	—			
12	Consuelo Gil	3127229143	X	X	X			
13	Magnolia Gil	3218347809	X	X	X			
14	Luz Adriana Guiral	3003208219	X	X	X			
15	Fabiola Garcia	3014155872	X	—	X			
16	Jose Obelardo Arbelaez	3136620430	X	X	X			
17	Luz Gloria Ospina	3115100543	X	X	X			
18	Mabel Bolivar	3105977761	X	X	—			
19	Maria Estela Montoya	3136111275	X	X	X			
20	Patricia Cagavera	3115699331	X	—	X			
21	Berta Lara	3146608261	X	X	X			
22	Marta Nelly Agudelo	3224955578	X	X	—			
23	Maria Diselina Jimenez	3216793049	X	X	X			
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Angela Maria Gil FECHA: 11-02-26 TELEFONO: 3115107543 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Angela Maria Gil FECHA: 18-02-26 TELEFONO: 3115107543 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Angela Maria Gil FECHA: 25-02-26 TELEFONO: 3115100543 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	PIEDRAS BLANCAS		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL				
#	Nombres Completos		FECHA: Febrero					
			12	19	26			
1	Maria del Carmen Zapata	4902675	X	X	X			
2	Maria Teresa Rodriguez	3106204020	X	X	X			
3	Rosa Elena Herrera	3104338336	X	X	X			
4	Consuelo Patiño	5742577	X	X	—			
5	Blanca Rosa Atheortua	5742313	X	—	X			
6	Ofelia Zapata Vanegas	3137984142	X	X	X			
7	Beatriz Rios Molina	3217880142	X	—	X			
8	Rosa Atheortua Rios	5741212	—	X	—			
9	Martha Gonzales	3506242197	X	X	X			
10	Ana Otilia Zapata	5743373	X	—	X			
11	Celia Rosa Atheortua	5790221	X	X	—			
12	Nuvia Grisales Iral	4791107	—	X	X			
13	Marta Luz Patiño	3136942364	X	X	—			
14	Luz Deyanira Correa	3003439969	X	X	—			
15	Luis Beltran Rodriguez	3017298	—	X	X			
16	Evangelina Rios	3017298	X	X	—			
17	Luz Marina Rodriguez	321521643	X	—	X			
18	Margarita Ochoa	3024561624	X	—	X			
19	Ruth Atheortua Rios	3246636294	—	—	X			
20	Carmen Rios Molina	5741212	X	X	X			
21	Alba Atheortua Rios	3017298	X	X	—			
22	Ofelia Zapata	3116639632	X	X	—			
23	Luz Gallego Atheortua	5742132	—	X	X			
24	Mariela Grisales	5744591	X	X	X			
25	Gemma Vanegas	3128804670	X	X	X			
26	Margarita Guitierrez	3017248300	—	X	—			
27	Socorro Vanegas	3113945756	—	X	X			
28	Ester Rios	3107685911	X	—	X			
29	Carmen Atheortua	5741197	X	X	X			
30	Ana Rita Zapata	3116639632	—	X	X			

COORDINADOR: Ofelia Zapata FECHA: 12-02-26 TELEFONO: 3116639632 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Ofelia Zapata FECHA: 19-02-26 TELEFONO: 3116639632 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Ofelia Zapata FECHA: 26-02-26 TELEFONO: 3116639632 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___

Powered by CamScanner

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL: Comprender el propósito del programa Escuelas Saludables y la importancia de la caracterización de los estudiantes. PROCEDIMENTAL: Realizar la presentación del programa y la caracterización de los estudiantes siguiendo las orientaciones establecidas. ACTITUDINAL: Fomentar la participación, el respeto y la disposición de los estudiantes durante la actividad.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. SOCIALIZACIÓN DEL PROGRAMA Y CARACTERIZACIÓN	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
9-13 de Febrero de 2026		**Momento inicial** Como momento inicial es saludo a los estudiantes y profesores	

		Momento central Se establecieron acuerdos con los docentes respecto a los horarios de intervención del programa, definiendo de manera organizada los tiempos y espacios asignados para el trabajo con cada grupo. se lleva a cabo la presentación del programa Escuelas Saludables, en la cual se dará a conocer a los estudiantes y profesores el objetivo del programa y el cronograma de las actividades que se desarrollarán a lo largo del año escolar. Durante este espacio se explicó de manera general cada una de las acciones que se implementarán, resaltando su importancia para la promoción de hábitos saludables.	
		Momento final (vuelta a la calma)	
OBSERVACIONES			
1. Momento inicial: Se realizó la presentación del programa, explicando los temas que se abordarán durante el año y las actividades previstas para este año, motivando a los participantes a involucrarse activam 2. Momento final: Se establecen acuerdos sobre los horarios de trabajo con las diferentes instituciones educativas, con el fin de organizar de manera adecuada las actividades y garantizar su desarrollo en cada escuela.			
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN			

1. Asociadas a lo procedimental: Se evalúa el proceso de recolección, registro y organización de la información de los participantes mediante la observación directa, la revisión de los formatos diligenciados y la verificación de la participación activa de los usuarios en la entrega de datos.
MATERIALES - IMPLEMENTOS

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL: Comprender el propósito del programa Escuelas Saludables y la importancia de la caracterización de los estudiantes. PROCEDIMENTAL: Realizar la presentación del programa y la caracterización de los estudiantes siguiendo las orientaciones establecidas. ACTITUDINAL: Fomentar la participación, el respeto y la disposición de los estudiantes durante la actividad.
CONTENIDO TEMÁTICO	
2. CARACTERIZACIÓN	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS

16-28 de Febrero de 2026		**Momento inicial** Como momento inicial es saludo a los estudiantes y profesores	
		Momento central Una vez finalizada la presentación, se procede con el proceso de caracterizac**i**ón de los estudiantes, el cual consiste en la recolección de información básica y relevante de cada participante, como nombres completos, fecha de nacimiento, entidad prestadora de salud (EPS), grado que cursa, entre otros datos necesarios para el adecuado seguimiento y desarrollo del programa.	
		Momento final (vuelta a la calma)	
OBSERVACIONES			
Momento inicial: Se dio inicio al proceso de recolección de información por parte de los docentes hacia los estudiantes, con el fin de obtener los datos necesarios para el desarrollo de las actividades y el conocimiento de la población. Momento final: Se lleva a cabo el proceso de caracterización de los estudiantes en las diferentes instituciones educativas, logrando cubrir aproximadamente el 60% de la población estudiantil. No obstante, el proceso aún continúa, ya que algunas			

escuelas cuentan con un alto número de estudiantes, lo que requiere más tiempo para completar la caracterización en su totalidad.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
2. Asociadas a lo procedimental: Se tiene en cuenta la correcta aplicación de los instrumentos de caracterización, la claridad en el registro de la información, el cumplimiento de los pasos establecidos y la pertinencia de los datos obtenidos para la conformación y planificación de los grupos. Esta evaluación permite determinar si el procedimiento se realizó de manera adecuada, organizada y acorde a los lineamientos del programa.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Bascula, cinta métrica, computador

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA BRIZUELA GARRIDO SAN FRANCISCO GUAMITO	CONCEPTUAL: Comprender los fundamentos básicos de la rumba aeróbica, identificando en qué consiste esta actividad y sus beneficios para la salud física, mental, cardiovascular, muscular y emocional, la relación entre el ritmo musical, el movimiento y la coordinación, y el adecuado manejo de la hidratación y la respiración durante el ejercicio PROCEDIMENTAL: Fomentar actitudes positivas hacia la actividad física y la convivencia, promoviendo la participación con motivación, entusiasmo y disposición, el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, la integración, el compañerismo y el trabajo grupal, así como el desarrollo de hábitos de vida saludable, el fortalecimiento de la autoestima y la expresión corporal, y el disfrute de la actividad como medio de bienestar y recreación. ACTITUDINAL: Fomentar actitudes positivas hacia la actividad física y la convivencia mediante la participación con motivación, entusiasmo y disposición, el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, la integración, el compañerismo y el trabajo grupal, promoviendo además hábitos de vida saludable, el fortalecimiento de la autoestima y la expresión corporal, y el disfrute de la actividad como fuente de bienestar y recreación.
CONTENIDO TEMÁTICO	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

1. ACONDICIONAMIENTO FISICO

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
1- 26 DE DICIEMBRE	10 MIN	**Momento inicial** La clase inicia con un saludo cordial a los participantes y el registro de asistencia mediante la recolección de firmas. Posteriormente, se da inicio a la fase de calentamiento a través de ejercicios de movilidad articular, comenzando desde los pies y ascendiendo progresivamente por las diferentes partes del cuerpo hasta llegar a la cabeza, con el fin de preparar músculos y articulaciones para la actividad física.	
	40 MIN	**Momento central** La clase inicia con una fase de activación mediante movimientos suaves, sencillos y progresivos que involucran todo el cuerpo, con el propósito de prepararlo de manera segura para un trabajo de mayor intensidad. Posteriormente, se incorporan movimientos aeróbicos básicos como pasos de baile, desplazamientos, saltos moderados y movimientos coordinados de brazos, todos realizados al ritmo de la música, favoreciendo la coordinación, el equilibrio y el aumento gradual de la frecuencia cardiaca. Estos movimientos se van combinando para formar secuencias o pequeñas coreografías que se repiten varias veces, permitiendo	

		que los participantes las comprendan, memoricen y ejecuten con mayor confianza. De igual manera, se integran ejercicios de fortalecimiento como sentadillas y flexiones, los cuales se enlazan con los movimientos aeróbicos para mantener el trabajo cardiovascular continuo y lograr una actividad dinámica, completa y motivante.	
	10 MIN	**Momento final (vuelta a la calma)** Se lleva a cabo una fase de estiramiento iniciando con los músculos del tren inferior, trabajando de manera progresiva piernas, pantorrillas, muslos y cadera, con el fin de disminuir la tensión acumulada y favorecer la recuperación después del esfuerzo realizado. Posteriormente, se continúa con el estiramiento del tren superior, incluyendo brazos, hombros, espalda, pecho y cuello, promoviendo la relajación muscular, la mejora de la flexibilidad y el retorno gradual del cuerpo a un estado de calma. Esta secuencia permite finalizar la actividad de forma segura, contribuyendo a prevenir molestias o lesiones y favoreciendo una adecuada recuperación física.	
OBSERVACIONES			
Momento inicial: se percibe que los participantes tienen altas expectativas frente a la actividad; sin embargo, algunos manifiestan temor o inseguridad por no saber bailar o no dominar los movimientos. Ante esta situación, se les orienta para que intenten seguir los pasos de acuerdo con sus posibilidades, explicándoles que con la práctica constante y el paso del tiempo irán aprendiendo las secuencias y podrán realizarlas con mayor confianza, coordinación y fluidez.			

Momento final: se evidencia que los participantes se muestran muy satisfechos, animados y contentos con la actividad realizada. Manifestaron haber disfrutado la sesión, percibiendo que llevaron a cabo un trabajo aeróbico efectivo mientras se divertían, lo que favoreció su motivación, participación activa y bienestar general durante el desarrollo de la clase.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Asociadas a lo conceptual: diálogo participativo y retroalimentación grupal, donde los participantes identifiquen qué es la actividad aeróbica, sus beneficios para la salud, la importancia del calentamiento, la fase central y la vuelta a la calma, así como aspectos básicos de hidratación, respiración y cuidado del cuerpo durante el ejercicio. Además, se observará la capacidad de los participantes para explicar con sus propias palabras estos conceptos, evidenciando la apropiación de los conocimientos abordados.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Bafle

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO PARTE BAJA HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL: Identificar y comprender las características y necesidades básicas de las personas mayores pertenecientes al programa institucional, para orientar de manera adecuada las acciones y servicios ofrecidos PROCEDIMENTAL: Realizar la caracterización de las personas mayores mediante la recolección y registro organizado de información relevante, que permita la planeación, seguimiento y mejora del programa ACTITUDINAL: Promover una actitud de respeto, empatía y responsabilidad durante el proceso de caracterización, garantizando un trato digno y confidencial a las personas mayores.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. SOCIALIZACION DEL PROGRAMA Y CARACTERIZACION	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS

9-13 DE FEBRERO DE 2026		**Momento inicial** La actividad se inicia con una breve presentación personal y una explicación general del programa institucional, en la cual se dan a conocer sus objetivos y alcances	
		Momento central Posteriormente, se procede a realizar el proceso de caracterización de las personas mayores, recopilando la información necesaria para identificar sus características, necesidades y condiciones, con el fin de fortalecer la planeación y el adecuado desarrollo de las actividades del programa.	
		Momento final (vuelta a la calma)	

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: Se llevó a cabo la socialización del programa anual, detallando los contenidos a desarrollar y las actividades programadas para las olimpiadas, incentivando la participación activa de todos. 2. Momento final: se les pidió tener toda información necesaria para poder llevar a cabo el diligenciamiento de la matricula del grupo
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

1. Asociadas a lo procedimental: Se evalúa el proceso de recolección, registro y organización de la información de los participantes mediante la observación directa, la revisión de los formatos diligenciados y la verificación de la participación activa de las personas mayores en la entrega de datos.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Computador ,cinta metrica

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO PARTE BAJA HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL: Identificar y comprender las características y necesidades básicas de las personas mayores pertenecientes al programa institucional, para orientar de manera adecuada las acciones y servicios ofrecidos PROCEDIMENTAL: Realizar la caracterización de las personas mayores mediante la recolección y registro organizado de información relevante, que permita la planeación, seguimiento y mejora del programa ACTITUDINAL: Promover una actitud de respeto, empatía y responsabilidad durante el proceso de caracterización, garantizando un trato digno y confidencial a las personas mayores.
CONTENIDO TEMÁTICO	
2. CARACTERIZACIÓN	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
14-28 de Febrero de 2026		**Momento inicial** Como momento inicial de la intervención, se realiza un saludo general a todos los participantes de la clase, con el propósito de dar la bienvenida y generar un ambiente de confianza y participación.	
		Momento central Posteriormente, se continúa con el proceso de matrícula y caracterización de los grupos de personas mayores, recopilando la información necesaria para su adecuado registro y organización.	
		Momento final (vuelta a la calma)	

OBSERVACIONES
3. Momento inicial: Se dio continuidad al proceso de matrícula, recopilando la información necesaria de cada participante, la cual será de gran utilidad para diligenciar adecuadamente la caracterización de los grupos. 4. Momento final: Este proceso permite organizar y actualizar los datos personales, sociales y de interés de los integrantes, facilitando una mejor planificación de las actividades y una atención acorde a las necesidades de la població

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
2. Asociadas a lo procedimental: Se tiene en cuenta la correcta aplicación de los instrumentos de caracterización, la claridad en el registro de la información, el cumplimiento de los pasos establecidos y la pertinencia de los datos obtenidos para la conformación y planificación de los grupos. Esta evaluación permite determinar si el procedimiento se realizó de manera adecuada, organizada y acorde a los lineamientos del programa
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Computador , cinta metrica