

Señores

**INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE**  
**Atn. Area Financiera**

**Referencia:** Certificado de Información Tributaria para Depuración de la Base del cálculo Retención en La Fuente, Art. 383, 387, 388 Estatuto Tributario (Art. 1.2.4.1.6. y siguientes del Decreto 1625 De 2016), por rentas de trabajo que no provienen de una relación laboral o legal y reglamentaria. (ley 2277 de 2022 y Decreto 2231 de 2023).

De conformidad con las normas citadas en la referencia, y con el fin de suministrarla información necesaria para el cálculo de mi base de retención en la fuente aplicable por los ingresos obtenidos en ejecución del contrato de prestación de servicios 0710 de 2025, suscrito entre el IDR D y MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ identificado con C.C 1012355831, **bajo la gravedad de juramento certifico que:**

**A. De conformidad con el numeral 6 del artículo 1.2.4.1.6. y con el párrafo 4 artículo 1.2.4.1.17. del Decreto 1625 de 2016, tomaré costos y/o deducciones asociados a las rentas percibidas por mi contrato.** SI  NO

Si marca (SI), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 392 del E.T (entre el 4% y 11%).  
 Si marca (NO), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 383.

**B. Soy Pensionado (a)** SI  NO

Requiere adjuntar certificación de pensión

**C. Soy declarante de renta** SI  NO

**D. Soy responsable de Iva** SI  NO

**E. Solicito realizar una retención en la fuente adicional a la calculada, por valor de:**

**Responda las preguntas 1 al 10 solo si respondió NO a la pregunta A**

**1. Durante el año 2025 realicé pago de intereses por préstamos para adquisición de vivienda (incluido Leasing habitacional)** SI  NO

**2. En caso de responder afirmativamente la pregunta 1, por favor adjuntar la certificación bancaria y completar la siguiente información:**

• Terceras personas con las que adquirí el inmueble hacen uso del beneficio tributario SI  NO

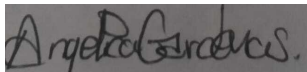
• Mi conyugue hace USO del beneficio tributario SI  NO

• Por lo anterior, Declaro que la deducción prevista se debe realizar proporcionalmente  (% de 1 a 100) (Decreto 3750 de 1986 Artículo 8). A mi favor

**Bajo la gravedad de juramento declaro que el inmueble por el cual estoy pasando la disminución cumple con los requisitos establecidos en la ley para acceder a este beneficio**

3. Durante el año 2025 realicé pagos por salud (medicina prepagada - seguros de salud) **SI**  **NO**   
**Anexar certificado de la entidad donde se evidencie el valor pagado y el periodo.**
4. Para el presente pago realicé aporte a pensiones voluntarios **SI**  **NO**   
**Anexar copia del pago.**
5. Para el presente pago realicé aporte a AFC **SI**  **NO**   
**Anexar copia de la consignación.**
6. Certifico que tengo algunos de los siguientes dependientes **SI**  **NO**
7. Número de dependientes, conforme establecido en el inciso 2 del artículo 387 del Estatuto Tributario ( 72 UVT ) hasta un máximo de cuatro (4) dependientes.
- Hijos menores de 18 años **SI**  **NO**   
**Requiere registro civil.**
  - Hijos entre los 18 y 23 años a quienes se les esté dando educación **SI**  **NO**   
**Requiere anexar certificación semestral de pago de matrícula expedida por la respectiva entidad educativa.**
  - Hijos de cualquier edad que se encuentren en situación de dependencia por discapacidad **SI**  **NO**   
**Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos**
  - Cónyuge o compañero permanente en situación de dependencia por ausencia de ingresos o ingresos anuales inferiores a 260 UVT (2025) \$12,947.740 anuales, o por discapacidad **SI**  **NO**   
**Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos**
  - Padres y hermanos en situación de dependencia por ausencia de ingresos o por ingresos inferiores a 260 UVT (2025) \$12,947.740 anuales, o por discapacidad **SI**  **NO**   
**Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos**

Nota: Me comprometo a informar cualquier novedad relacionada con lo aquí manifestado, presentando nuevamente el certificado, junto con los soportes a que haya lugar.



Firma: \_\_\_\_\_

Nombre: MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ

Cédula: 1012355831

La información tributaria determinada con base en lo aquí certificado, surtirá efecto a partir del primer pago o abono en cuenta posterior a la fecha de entrega.



INSTITUTO DISTRITAL DE  
RECREACIÓN  
Y DEPORTE



## INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES, (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

<b>INFORME No.</b>
012
<b>FECHA DEL INFORME</b>
28-02-2026

<b>No. DEL CONTRATO Y FECHA</b>
IDRD-STRD-CPS-0710-2025
<b>No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL</b>
2025800701600759E

### 1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	1012355831
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses
VALOR	\$ 45.330.000,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-03-18
FECHA DE TERMINACIÓN	17/06/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	2026-01-18 - 2026-06-17
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	\$ 3.022.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2026-02-01 - 2026-02-28
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE FORMACION TECNICO DEPORTIVA 1 EN EL PROGRAMA DEPORTE DE 0 A 100

### 2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

<b>OBLIGACIONES ESPECÍFICAS</b>	<b>ACTIVIDADES, EVIDENCIAS Y UBICACIÓN</b>
---------------------------------	--

<p><b>Obligación 1:</b> Realizar las acciones de difusión, publicidad y promoción física y digital en los sectores institucionales, fundaciones y entidades para lograr conformar los grupos de atención requeridos, gestionando el mínimo y máximo de beneficiarios(as) en los grupos, solicitados y asignados, acordados por la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa, Subdirección Técnica de Recreación y Deporte y despacho de la entidad, así como las inscripciones de beneficiarios(as) en las plataformas asignadas, de no contar con el mínimo requerido debe gestionar las acciones necesarias para cumplir oportunamente evaluando las posibles causas e informando al gestor(a) de las mismas.</p>	<p><b>AVANCE:</b> Promocione y fomenta en la comunidad, el programa Deporte para la Vida y sesiones de entrenamientos deportivos, de acuerdo con las indicaciones, parámetros, horarios, intensidad y lugares según la necesidad del servicio y según los requerimientos establecidos por el IDRDR a través del supervisor del contrato. Conformando 8 grupos de Atletismo 5 en la localidad Bosa y tres en la localidad Kennedy en los siguientes horarios:</p> <p>Martes y jueves 6:00 a 7:00 am Parque la Esperanza  Martes y jueves 7:15 a 8:15 am Parque Naranjos  Martes y jueves 8:20 a 9:20 am Parque Naranjos  Martes y jueves 6:30 a 7:30 pm Parque Laureles III</p> <p>Miércoles y viernes 6:00 a 7:00 am Parque Gilma Jiménez.</p> <p>Miércoles y viernes 7:00 a 8:00 am Parque Gilma Jiménez.</p> <p>Miércoles y viernes 8:00 a 9:00 am Parque Gilma Jiménez.</p> <p>Miércoles y viernes 9:30 am 10:30 am Parque Acuarela.</p> <p><b>EVIDENCIA:</b></p> <p><b>1.1. Promoción de actividades en los puntos.</b></p> <p><b>CUADRO DE REPORTE DE GRUPOS</b></p>
--	---

<p><b>Obligación 2:</b> Planificar, Programar, Preparar, organizar y desarrollar la clase y los procesos de iniciación, formación y semilleros deportivos a usuarios(as), de acuerdo con los componentes, orientaciones pedagógicas, lineamientos técnicos, metodológicos del programa, procesos y procedimientos del sistema de gestión de calidad – MiPyG del IDR, como hacer gestión de las instalaciones, distribución de los implementos y del material asignado para la ejecución contractual, al final retornarlo a su lugar de almacenamiento u organización, velando por el estricto cumplimiento del reglamento para el uso adecuado de los escenarios (piscinas, si aplica) siempre velando por la seguridad del grupo asignado según orientaciones de la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa de Deporte de 0 a 100, Subdirección Técnica de Recreación y Deporte y despacho de la entidad con base en el seguimiento y programación sobre el cumplimiento de metas.</p>	<p><b>AVANCE:</b> Planeé y ejecuté sesiones de clase según el plan pedagógico y los lineamientos administrativos establecidos por el IDR. Su ejecución la realicé en campo y así mismo se realizó el acompañamiento y control acorde a las características de los usuarios en la modalidad de atletismo en la localidad de Bosa y Kennedy.</p> <p><b>EVIDENCIA:</b></p> <p>2.1 CUADRO DE PROGRAMACION DE GRUPOS</p> <p>2.2 MATERIAL ASIGNADO</p> <p>2.3 PLANES DE CLASES SIM</p> <p>2.2.1 Planeación de clase del grupo 1.</p> <p>2.2.2 Planeación de clase del grupo 2.</p> <p>2.2.3 Planeación de clase del grupo 3.</p> <p>2.2.4 Planeación de clase del grupo 4.</p> <p>2.2.5 Planeación de clase del grupo 5.</p> <p>2.2.6 Planeación de clase del grupo 6.</p> <p>2.2.7 Planeación de clase del grupo 7.</p> <p>2.2.8 Planeación de clase del grupo 8.</p>
--	--

<p><b>Obligación 3:</b> Organizar y registrar información de calidad oportunamente en el Sistema de Información Misional (SIM), Portal Ciudadano y en las plataformas digitales asignadas, para esto debe hacer Registro de asistencia de beneficiarios del programa diariamente, registro de las sesiones de clases anticipadas de manera semanal, por lo menos un día previo a la realización de la clase y ser presentados de manera ordenada al momento de las visitas de acompañamiento, igualmente recibir a los beneficiarios de cada grupo antes de ingresar, verificando y velando por la implementación de los lineamientos para la prestación del servicio dentro del escenario programado.</p>	<p><b>AVANCE:</b> Durante la ejecución del contrato verifiqué y llevé el registro diario de asistencia de los grupos asignados en la plataforma SIM. Solicité documentación requerida para la inscripción (certificado médico consentimiento informado y EPS entre otros.</p> <p>Se proyectan las sesiones de clase del mes de febrero del 2026 en la plataforma del sim y se dará cumplimiento en la asistencia de la plataforma del sim.</p> <p><b>EVIDENCIA:</b></p> <p>3.1 FOTOS ASISTENCIA GRUPOS</p> <p>3.2 GRUPOS CREADOS SIM</p> <p>3.3 ASISTENCIA GRUPOS</p> <p>Planilla SIM del grupo 1</p> <p>Planilla SIM del grupo2</p> <p>Planilla SIM del grupo3</p> <p>Planilla SIM del grupo 4</p> <p>Planilla SIM del grupo 5</p> <p>Planilla SIM del grupo 6</p> <p>Planilla SIM del grupo 7</p> <p>Planilla SIM del grupo 8</p>
--	---

<p><b>Obligación 4:</b> Realizar tres reuniones periódicas por ciclo (inicio, seguimiento y finalización) en espacios y horarios diferentes a los de las sesiones de entrenamiento, dirigida a los participantes de los procesos y orientar frente a la información general y específica del programa, brindando información y novedades frente al proceso realizado, progresión, reglamento, objetivos y fechas de las sesiones de clase, como de los posibles riesgos identificados en la ejecución de las sesiones, solicitando, registrando y reportando los antecedentes o condiciones de los usuarios para casos específicos Página 9 de 17 ADQUISICIÓN DE BIENES Y SERVICIOS. V-7 (incapacidades, recomendaciones, alergias, asma, patologías, lesiones músculo esqueléticas o discapacidad) teniendo en cuenta lo descrito en el consentimiento informado para efectos de seguir las recomendaciones y en caso de existir algún incidente, accidente y/o problemática en el desarrollo de la sesión o de su objeto contractual, reportarlo de forma inmediata al gestor(a), coordinador o supervisor y en todos los casos seguir el conducto regular, todo esto en coordinación con la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa de Iniciación y Formación.</p>	<p><b>AVANCE:</b> Realice reunión informativa con los usuarios solicitando compromiso, asistencia y que cada uno fuera consiente y responsable de la práctica del atletismo escuchando y controlando cualquier anomalía que el cuerpo les manifestara.</p> <p><b>EVIDENCIA:</b></p> <p>4. ACTA DE REUNIONES RUNNING PARTICIPANTES</p> <p>4.1. Acta. 18-02-2026 y 19-02-2026 Deporte de 0 a 100 atletismo. Esta reunión fue presencial en los diferentes parques.</p> <p>Se informa de la continuidad de las clases, solicitud de documentación actualizada para el año 2026.</p> <p>Se solicita que, en caso de problemas cardiacos, de asma o pulmonares pidan certificado médico que certifique que si pueden realizar los ejercicios.</p> <p>Se solicita ropa deportiva y calzado adecuado para la participación a las clases.</p> <p>Se informa que se recupera una hora de clases adicionando 10 minutos en cada clase hasta completar una hora.</p> <p>Se solicita compromiso y en caso de estar con algún problema de salud informar y no participar de las clases.</p> <p>Se informan los horarios.</p> <p>Martes y jueves 6:00 a 7:00 am Parque la Esperanza  Martes y jueves 7:15 a 8:15 am Parque Naranjos  Martes y jueves 8:20 a 9:20 am Parque Naranjos  Martes y jueves 6:30 a 7:30 pm Parque laureles III</p> <p>Miércoles y viernes 6:00 a 7:00 am Parque Gilma Jiménez.</p> <p>Miércoles y viernes 7:00 a 8:00 am Parque Gilma Jiménez.</p> <p>Miércoles y viernes 8:00 a 9:00 Am Parque Gilma Jiménez.</p> <p>Miércoles y viernes 9:30 Am 10:30 Am Parque acurela.</p>
--	---

<p><b>Obligación 5:</b> Apoyar y/o participar en la organización y realización de las actividades, certámenes deportivos, festivales, eventos distritales, nacionales, así como reuniones, jornadas técnicas, operativas, administrativas, pedagógicas y demás actividades que sean asignadas por la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa de Deporte de 0 a 100, Subdirección Técnica de Recreación y Deporte, despacho de la entidad y/o el IDRDR para el desarrollo de actividades relacionadas con la misión de la entidad y con su objeto contractual. Parágrafo: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRDR, en coordinación con la supervisión.</p>	<p><b>AVANCE:</b></p> <p>Durante este periodo participe en la reunión y entrega de uniforme el día 18 de febrero del 2026 en las instalaciones del IDRDR.</p> <p>Estoy atenta a la solicitud de apoyo a eventos distritales, nacionales, así como reuniones, jornadas técnicas, operativas, administrativas, pedagógicas y demás actividades que sean asignadas por la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa de Deporte de 0 a 100.</p> <p>Evidencia</p> <p>5.1 Acta de reunión y entrega de uniforme.</p>
<p><b>Obligación 6:</b> Brindar respuesta oportuna y dentro de los periodos de tiempo establecidos a las solicitudes, informes, reporte de metas, política pública y requerimientos relacionados con su objeto contractual, así como el apoyo en inscripción y participación de los eventos institucionales requeridos por la supervisión, gestor(a), coordinación del proyecto y programa de Iniciación y Formación, Subdirección Técnica de Recreación y Deporte, despacho de la entidad y/o el IDRDR.</p>	<p><b>AVANCE:</b></p> <p>Brinde respuesta oportuna y dentro de los periodos establecidos a las solicitudes, informes, reporte de metas, política pública y requerimientos relacionados con el objeto contractual.</p> <p><b>EVIDENCIA:</b></p> <p>6.1 Reporte asistencia y evidencia de envió de metas.</p>
<p><b>Obligación 7:</b> El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses facilitando la transición de beneficiarios identificados en el programa Deporte de 0 a 100 como talentos deportivos, de acuerdo con el procedimiento establecido para tal fin, así como cualquier tipo de vinculación a escuelas deportivas, clubes o cualquier actividad económica o comercial relacionada con su objeto contractual.</p>	<p><b>AVANCE:</b></p> <p>En el mes de febrero no se presentó eventualidad de situaciones de conflicto de intereses en el programa Deporte de 0 a 100 como talentos deportivos, de acuerdo con el procedimiento establecido para tal fin, así como cualquier tipo de vinculación a escuelas deportivas, clubes o cualquier actividad económica o comercial relacionada con su objeto contractual.</p> <p><b>EVIDENCIA:</b></p> <p>Formato de declaración de conflicto de intereses.</p>
<p><b>Obligación 8:</b> Asistir y participar en cada una de las reuniones técnicas, administrativas, pedagógicas, operativas, ensayos y eventos convocados desde el programa Deporte de 0 a 100, así como, de trabajo articulado con las entidades del Distrito, instancias locales de participación y las demás que sea convocadas y se consideren pertinentes para coordinar acciones intersectoriales.</p>	<p><b>AVANCE:</b> Asistí a la reunión técnicas, pedagógicas y mesas de trabajo programada de capacitación, talleres de inducción, reuniones de coordinación convocadas por áreas del IDRDR.</p> <p><b>EVIDENCIA:</b></p> <p>8. ACTA DE REUNIONES.</p> <p>8.1. Acta del 04-02-2026. Reunión equipo running 12:00 pm a 01:30 pm. Deporte de 0 a 100. Esta reunión fue virtual.</p>

<p><b>Obligación 9:</b> Las demás que sean inherentes al desarrollo del objeto contractual, en coordinación del supervisor</p>	<p><b>AVANCE:</b> Envié y estuve atenta a las solicitudes por parte de la Gestora Andrea Pineda y al desarrollo del objeto contractual.</p> <p>Evidencia:</p> <p>9.1 Reporte de llegada al escenario (tiempo real)</p> <p>9.2 pantallazo secop II</p>
--	---

### 3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	FAMISANAR	\$ 218.900,00
PAGO APORTES PENSIÓN	COLFONDOS	\$ 280.200,00
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	\$ 42.700,00
	TOTAL	\$ 541.800,00

[Ver Planilla de Pago](#)

### 4. ANEXOS

Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.



**Firma Contratista**

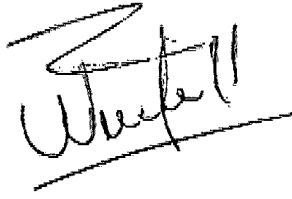
**Nombre Completo:** MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ

**No. Identificación:** 1012355831

**Cargo:** CONTRATISTA

CONCEPTO DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA

El contratista cumple con las obligaciones contractuales y las tareas asignadas en los tiempos pactados, demostrando su compromiso, calidad y colaboración con el equipo de trabajo.



---

**Firma Supervisor**

**Nombre Completo:** WILFER LEONARDO HERNANDEZ CASTIBLANCO

**No. Identificación:** 80247199

**Cargo:** PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-09



# PAGOSIMPLE |

AUTOLIQUIDACION  
CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2026-02-19, 03:43:37 PM

Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Número Planilla: 1079664006

Periodo Cotización: enero de 2026

Periodo Servicio: enero de 2026

## PAGADO 14/02/2026 EN HORARIO EXTENDIDO

### I. DATOS DEL APORTANTE

<b>Razón Social</b>	MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ		
<b>Documento</b>	CC1012355831	<b>Dirección</b>	CR 10A #46 - 16
<b>Tipo de Empresa</b>	INDEPENDIENTE	<b>Teléfono</b>	3203216820
<b>Tipo Persona</b>	NATURAL	<b>Forma Presentación</b>	ÚNICO
<b>Ciudad</b>	SOACHA	<b>Departamento</b>	CUNDINAMARCA
<b>Representante Legal</b>		<b>Identificación</b>	
<b>Total Afiliados</b>	1	<b>ARP</b>	POSITIVA DE SEGUROS

### II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades												Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales			Total												
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	USP	COR	SIN	USI	IGI	UMI	UIC	UVP	UPT	URD	Dias FER	Dias EPS	Dias ANC	Dias 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 1012355831	MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ	59	00																		0	30	30	30	0	(231001) COLFONDOS	\$ 1.750.905	\$ 280.200	(EPS017) FAMISANAR EPS	\$ 1.750.905	\$ 218.900	2.436	\$ 1.750.905	\$ 42.700	(NIN-CC) NINGUNA CCF	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 541.800

### 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	\$ 42.700	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 541.800	\$ 2.500	\$ 544.300

**OBLIGACION No 1**

**1.1. REGISTRO FOTOGRAFICO PROMOCION DE ACTIVIDADES EN LOS PUNTOS**

**1.1 Promoción de actividades en los puntos**



LUGAR: Parque la esperanza  
FECHA:03-02-2026



LUGAR: Parque naranjos  
FECHA:03-02-2026



LUGAR: Parque naranjos  
FECHA:03-02-2026

**DEPORTE DE 0 A 100 ADULTOS ATLETISMO**

**¡100% GRATIS!**

TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE LAS CLASES  
PARQUE LAURELES

- MIERCOLES DE 6:30 PM A 7:30 PM
- VIERNES DE 6:30 PM A 7:30 PM
- INFORMA PROFE ANGELICA CARDENAS 3203216820
- REQUISITOS ESTAR INSCRITOS EN LA PAGINA PORTAL CIUDADANO
- CERTIFICADO QUE ESTA AFILIADO Y ACTIVO A LA E.P.S
- FOTOCOPIA DE LA CEDULA
- CONSENTIMIENTO INFORMADO

**IDRD**

LUGAR: Parque laureles III  
FECHA:03-02-2026

## DEPORTE DE 0 A 100 ADULTOS ATLETISMO

TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE LAS CLASES  
PARQUE GILMA JIMENEZ

- MIERCOLES DE 6:00 AM A 7:00AM A 8:00 AM A 9:00
- VIERNES DE 6:00 AM A 7:00AM A 8:00 AM A 9:00 AM
- INFORMA PROFE ANGELICA CARDENAS 3203216820
- REQUISITOS ESTAR INSCRITOS EN LA PAGINA PORTAL CIUDADANO
- CERTIFICADO QUE ESTA AFILIADO Y ACTIVO A LA EPS
- FOTOCOPIA DE LA CEDULA
- CONSENTIMIENTO INFORMADO

**¡100%  
GRATIS!**



**IDRD**



LUGAR: Parque Gilma Jiménez  
FECHA:04-02-2026

## DEPORTE DE 0 A 100 ADULTOS ATLETISMO

TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE LAS CLASES  
PARQUE LA AQUARELA

- MIERCOLES DE 9:30 AM A 10:30AM
- VIERNES DE 9:30 AM A 10:30AM
- INFORMA PROFE ANGELICA CARDENAS 3203216820
- REQUISITOS ESTAR INSCRITOS EN LA PAGINA PORTAL CIUDADANO
- CERTIFICADO QUE ESTA AFILIADO Y ACTIVO A LA EPS
- FOTOCOPIA DE LA CEDULA
- CONSENTIMIENTO INFORMADO

**¡100%  
GRATIS!**



**IDRD**



LUGAR: Parque acuarela  
FECHA:04-02-2026

## 1.2. CUADRO REPORTE DE GRUPOS MES DE ENERO.

REPORTE GRUPOS									
INSTRUCTOR	GRUPO	DEPORTE	ESCENARIO	DIAS	HORARIOS	GRUPO ETAREO	NIVEL (SI APLICA)	USUARIOS INSCRITOS	CUPOS DISPONIBLES
ANGELICA CARDENAS	1	ATLETISMO	PARQUE LA ESPERANZA	MARTES Y JUEVES	6:00 A 7:00 AM	N.A	N.A	20	0
	2	ATLETISMO	PARQUE NARANJOS	MARTES Y JUEVES	7:15 A 8:15 AM	N.A	N.A	13	7
	3	ATLETISMO	PARQUE NARANJOS	MARTES Y JUEVES	8:20 A 9:20 AM	N.A	N.A	2	18
	4	ATLETISMO	PARQUE LAURALES III	MARTES Y JUEVES	6:30 A 7:30 PM	N.A	N.A	7	13
	5	ATLETISMO	PARQUE GILMA JIMENEZ	MIERCOLES Y VIERNES	6:00 A 7:00 AM	N.A	N.A	19	1
	6	ATLETISMO	PARQUE GILMA JIMENEZ	MIERCOLES Y VIERNES	7:00 A 8:00 AM	N.A	N.A	12	8
	7	ATLETISMO	PARQUE GILMA JIMENEZ	MIERCOLES Y VIERNES	8:00 A 9:00 AM	N.A	N.A	3	17
	8	ATLETISMO	PARQUE ACUARELA	MIERCOLES Y VIERNES	9:30 A 10:30 AM	N.A	N.A	10	10

## Obligación # 02

### 2.1 Programación mes de febrero profe Angelica Cardenas.

INSTRUCTOR	GRUPO	DEPORTE	ESCENARIO	LOCALIDAD	DIAS	HORARIOS
MARIA ANGELICA CARDENAS	1	ATLETISMO	PARQUE LA ESPERANZA	BOSA	MARTES Y JUEVES	6:00 A 7:00 AM
	2	ATLETISMO	PARQUE NARANJOS	BOSA	MARTES Y JUEVES	7:15 A 8:15 AM
	3	ATLETISMO	PARQUE NARANJOS	BOSA	MARTES Y JUEVES	8:20 A 9:20 AM
	4	ATLETISMO	PARQUE LAURALES III	BOSA	MARTES Y JUEVES	6:30 A 7:30 PM
	5	ATLETISMO	PARQUE GILMA JIMENEZ	KENNEDY	MIERCOLES Y VIERNES	6:00 A 7:00 AM
	6	ATLETISMO	PARQUE GILMA JIMENEZ	KENNEDY	MIERCOLES Y VIERNES	7:00 A 8:00 AM
	7	ATLETISMO	PARQUE GILMA JIMENEZ	KENNEDY	MIERCOLES Y VIERNES	8:00 A 9:00 AM
	8	ATLETISMO	PARQUE ACUARELA	BOSA	MIERCOLES Y VIERNES	9:30 A 10:30 AM

### 2.2 MATERIAL ASIGNADO

**EN LOS DIFERENTES PUNTOS SE UTILIZA EL MATERIAL ASIGNADO. 8 CONOS  
14 PLATILLOS  
4 SOGAS  
2 FRISBY  
9 PELOTAS DE TENIIS  
2 ESCALERAS DE COORDINACION**



# 2.2.1 Planeación de clase del grupo 1

## PLANES DE CLASES SIM




PLAN DIARIO DE CLASE

PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA		FECHA DE LA SESIÓN: 2026-02-05	NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS		OBJETIVO DE LA CLASE:
GRUPO: 1	LOCALIDAD:	ESCENARIO: URBANIZACION LA ESPERANZA	HORARIO: JUEVES 06:00:00 07:00:00	DEPORTE: ATLETISMO	DESARROLLAR CAPACIDAD ANAERÓBICA Y FORTALECER TÉCNICA DE CARRERA.
				NO. SEMANA: 5	
				NO. SESIÓN: 10	

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	OBSERVACIONES
INICIAL	CALENTAMIENTO	15	SE LES INDICA A LOS USUARIOS REALIZAR MOV. ARTICULAR DESDE EL CUELLO DE PIE HASTA EL CUELLO. LUEGO TROTE DE 10 MINUTOS CON TÉCNICA DE CARRERA.	ESPACIO ADECUADO.	
CENTRAL	RELEVOS DE 400 MTS CON FORTALECIMIENTO DE TÉCNICA.	35	SE CONFORMAN GRUPOS DE 4 PERSONAS. DE CADA EQUIPO VA INICIAR UN INTEGRANTE A CORRER EN LA PISTA 400MTS. CUANDO ESTE LLEGUE ENTREGA UNA PELOTA AL SIGUIENTE COMPAÑERO HASTA QUE PASEN TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO. ESTO LO REALIZARÁN DOS VECES. MIENTRAS EL COMPAÑERO DEL EQUIPO REALIZA EL RECORRIDO LOS DEMÁS DEBEN REALIZAR UN EJERCICIO DE TÉCNICA DE CARRERA EN 20 METROS. EN CADA RELEVO LOS USUARIOS DEBEN HIDRATAR.	PELOTA DE TENNIS	LOS USUARIOS ASISTEN REALIZAN LOS EJERCICIOS PROPUESTOS SIN NINGÚN INCONVENIENTE SE LES DA INDICACIONES DE MANTENER UNA ADECUADA HIDRATACIÓN.
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO	10	SE LES INDICA A LOS USUARIOS QUE REALICEN UN TROTE DE 5 MINUTOS COMO VUELTA A LA CALMA Y LUEGO REALICEN ESTIRAMIENTOS DE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES.	ESPACIO ADECUADO.	

FIRMA DEL FORMADOR


## 2.2.2 Planeación de clase del grupo 2

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. PLAN DIARIO DE CLASE						
PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA			FECHA DE LA SESIÓN: 2026-02-03	NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS		OBJETIVO DE LA CLASE:
GRUPO:	LOCALIDAD:	ESCENARIO:	DESAARROLLO LOS NARRADOS - EL RETAZO	HORARIO:	MARTES 07:15:00 08:15:00	DEPORTE: ATLETISMO
						NO. SEMANA: 5 NO. SESIÓN: 9
FORTALECER LOS MÚSCULOS ALREDEDOR DE LAS ARTICULACIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES.						
PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	OBSERVACIONES	
INICIAL	INCLUYE EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y CARDIOVASCULARES SUAVES PARA PREPARAR LOS MÚSCULOS Y EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.	10	EN CIRCULO LOS USUARIOS INICIARAN MOVILIDAD ARTICULAR Y EJERCICIOS DE SALTOS, TÉCNICA PARA EL CALENTAMIENTO.	ESPACIO ADECUADO.		
CENTRAL	FORTALECIMIENTO MUSCULAR GENERAL.	40	EN LA PISTA DEL PARQUE REALIZAR UNA VUELTA TROTE SUAVE. CIRCUITO DE 8 EJERCICIOS, 4 BLOQUES, 10 A 12 REPETICIONES, CON DESCANSO DE 30 SEG FLEXIÓN DE PECHO, CORE ABDOMEN, DORSALES, PIERNA, GLÚTEOS, GEMELOS, TOBILLOS Y PIES.	ESPACIO ADECUADO.	LOS USUARIOS REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUESTOS CUMPLIENDO CON EL OBJETIVO DE LA CLASE. SE RECOMIENDA UTILIZAR UNOS TENNIS ADECUADOS PARA LA PRACTICA DEL ATLETISMO.	
FINAL	REALIZAR ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS PARA RELAJAR LOS MÚSCULOS Y MEJORAR LA FLEXIBILIDAD. EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL ENFRIAMIENTO PARA PREVENIR LESIONES Y MEJORAR LA RECUPERACIÓN.	10	EN CIRCULO SE REALIZARAN EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO.	ESPACIO ADECUADO.		



FIRMA DEL FORMADOR


## 2.2.3 Planeación de clase del grupo 3

 PLAN DIARIO DE CLASE							
PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA			FECHA DE LA SESIÓN: 2026-02-10		NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS		OBJETIVO DE LA CLASE:
GRUPO:	LOCALIDAD:	ESCENARIO:	DESARROLLO LOS NARANJOS - EL RETAZO	HORARIO:	MARTES 08:30:00 09:30:00	DEPORTE: ATLETISMO	REALIZAR UN ENTRENAMIENTO SUAVE CON BUEN ESTIRAMIENTO PARA RELAJAR LOS MUSCULOS.
3						NO. SEMANA: 6	
						NO. SESIÓN: 11	
PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	OBSERVACIONES		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR DE CUELLO DE PIE, RODILLA, CADERA, HOMBROS Y CADERA. CALENTAMIENTO CON EJERCICIOS DE TÉCNICA Y TROTE DE 5 MINUTOS SUAVE.	10	EN UN ESPACIO ADECUADO LOS PARTICIPANTES INICIAN CON MOVILIDAD ARTICULAR DESDE EL TREN INFERIOR HASTA EL SUPERIOR.	ESPACIO ADECUADO.			
CENTRAL	TROTE DE 30 MINUTOS EN UNA ZONA 2. EN COLCHONETA SE REALIZARA 3 BLOQUES DE 6 EJERCICIOS PARA EL CORE ( MESA, ABDOMINALES, SUPERMAN) ESTABILIDAD DE CADERA ( PUENTE, OBLICUOS, MOVILIDAD DE CADERA).	40	EN LA PISTA LOS PARTICIPANTES REALIZAN UN TROTE SUAVE EN ZONA 2 LUEGO EN UN ESPACIO ADECUADO REALIZAN LOS EJERCICIOS DE CORE ( MESA, ABDOMINALES, SUPERMAN) ESTABILIDAD DE CADERA ( PUENTE, OBLICUOS, MOVILIDAD DE CADERA) EN UNA COLCHONETA. CADA EJERCICIO SE DEBE REALIZAR 12 REPETICIONES HASTA COMPLETAR 3 BLOQUES.	ESPACIO ADECUADO Y COLCHONETA.	LOS USUARIOS REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUESTOS CUMPLIENDO CON EL OBJETIVO DE LA CLASE. SE RECOMIENDA MANTENER UN CALZADO ADECUADO EN CADA ENTRENAMIENTO.		
FINAL	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DEL TREN INFERIOR, CORE Y TREN SUPERIOR.	10	ESPACIO ADECUADO Y COLCHONETA. LUEGO EMPIEZAN A REALIZAR ESTIRAMIENTO EN CADA MUSCULO, GEMELOS, EQUINOQUIALES, CUADRICEP, GLÚTEOS Y BRAZOS.	ESPACIO ADECUADO Y COLCHONETA.			



FIRMA DEL FORMADOR


# 2.2.4 Planeación de clase del grupo 4


 PLAN DIARIO DE CLASE						
PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA		FECHA DE LA SESIÓN: 2026-02-12		NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS		OBJETIVO DE LA CLASE:
GRUPO:	LOCALIDAD:	ESCENARIO:	HORARIO:	DEPORTE: ATLETISMO	LOGRAR QUE LOS USUARIOS REALICEN UNA SERIE DE EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA; COMBINANDO CON FORTALECIMIENTO MUSCULAR.	
4		DASARROLLO GRAN COLOMBIANO II	JUEVES 18:30:00 19:30:00	NO. SEMANA: 6 NO. SESIÓN: 12		
PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	OBSERVACIONES	
INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	10	SE LES SOLICITA UBICARSE EN CÍRCULO INICIAR MOVILIDAD ARTICULAR DESDE MIEMBROS INFERIORES Y LUEGO SUPERIORES	ADECUADO ESPACIO.		
CENTRAL	TÉCNICA CON BANDA	40	CADA USUARIO REALIZARÁ 8 EJERCICIOS DE TÉCNICA ( CHAVITOS, SHEPPEN, TALONEO, DES: LATERALES, CABALLITOS) LUEGO CON LA BANDA ELÁSTICA, EN LOS PIES, JAJA, AL FRENTE, ESTE EJERCICIO FORTALECE LOS CUÁDRICEPS. ENVUELVE LA BANDA ALREDEDOR DE LA PARTE DELANTERA DE LOS PIES Y REALIZA MOVIMIENTOS DE IMPULSIÓN DE LA RODILLA HACIA ARRIBA. CURL DE ISQUIOTIBIALES: COLOCA LA BANDA ALREDEDOR DE LA PARTE INFERIOR DE LAS PIERNAS, JUSTO POR ENCIMA DE LOS TOBILLOS. DOBLA LA RODILLA Y LEVANTA LA PIERNA PARA TRABAJAR LOS ISQUIOTIBIALES. ZANCADAS CON BANDAS: IDEAL PARA TRABAJAR LOS GLÚTEOS Y CUÁDRICEPS. REALIZA ZANCADAS MIENTRAS LLEVAS LA BANDA ALREDEDOR DE LAS PIERNAS. ABDUCCIONES DE CADERA, FORTALECE LOS MUSCULOS DE LAS CADERAS Y GLÚTEOS. COLOCA LA BANDA ALREDEDOR DE LAS PIERNAS Y REALIZA MOVIMIENTOS DE ABDUCCIÓN, FLEXIONES DE PIERNAS CON BANDA. ENFOCADO EN FORTALECER LOS ISQUIOTIBIALES, CRUCIALES PARA LA POTENCIA EN LA CARRERA. FINALIZA CON TROTE PARA SOLTAR.	BANDAS ELÁSTICAS Y ESPACIO ADECUADO.	LOS USUARIOS REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUESTOS CUMPLIENDO CON EL OBJETIVO DE LA CLASE.	
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y FLEXIBILIDAD	10	LOS USUARIOS SE UBICARÁN EN FRENTE DE LA REJA PARA INICIAR ESTIRAMIENTOS.	REJA		




FIRMA DEL FORMADOR

# 2.2.5 Planeación de clase del grupo 5

 PLAN DIARIO DE CLASE						
PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA			FECHA DE LA SESIÓN: 2026-02-18	NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS		OBJETIVO DE LA CLASE:
GRUPO:	§	LOCALIDAD	ESCENARIO:	HORARIO	DEPORTE: ATLETISMO	FORTALECER LOS MÚSCULOS ALREDEDOR DE LAS ARTICULACIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES.
			LAS MARGARITAS (CULTIVA JIRENEZ)	MIÉRCOLES 06:00:00 07:00:00	NO. SEMANA: 8	
					NO. SESIÓN: 14	
PARTE	TEMA / CONTENIDOS		DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	OBSERVACIONES
INICIAL	INCLUYE EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y CARDIOVASCULARES SUAVES PARA PREPARAR LOS MÚSCULOS Y EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.		10	EN CIRCULO LOS USUARIOS INICIARAN MOVILIDAD ARTICULAR Y EJERCICIOS DE SALTOS. TÉCNICA PARA EL CALENTAMIENTO.	ESPACIO ADECUADO.	
CENTRAL	FORTALECIMIENTO MUSCULAR GENERAL.		40	EN LA PISTA DEL PARQUE REALIZAR UNA VUELTA TROTE SUAVE. CIRCUITO DE 8 EJERCICIOS. 4 BLOQUES. 10 A 12 REPETICIONES. CON DESCANSO DE 30 SEG FLEXIÓN DE PECHO, CORE ABDOMEN, DORSALES, PIERNA, GLÚTEOS, GEMELOS, TOBILLOS Y PIES.	ESPACIO ADECUADO.	LOS USUARIOS REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUESTOS CUMPLIENDO CON EL OBJETIVO DE LA CLASE. SE RECOMIENDA REALIZAR UN BUEN ESTIRAMIENTO DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO.
FINAL	REALIZAR ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS PARA RELAJAR LOS MÚSCULOS Y MEJORAR LA FLEXIBILIDAD. EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL ENFRIAMIENTO PARA PREVENIR LESIONES Y MEJORAR LA RECUPERACIÓN.		10	EN CIRCULO SE REALIZARAN EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO.	ESPACIO ADECUADO.	

  
 FIRMA DEL FORMADOR


## 2.2.6 Planeación de clase del grupo 6

 PLAN DIARIO DE CLASE					
PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA		FECHA DE LA SESIÓN: 2026-02-06		NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS	
GRUPO: 6	LOCALIDAD:	ESCENARIO: LAS MARGARITAS (CUTIMA JIRENEZ)	HORARIO: VIERNES 07:15:00 08:15:00	DEPORTE: ATLETISMO	OBJETIVO DE LA CLASE:
				NO. SEMANA: 6	DESARROLLAR LA RESISTENCIA Y CARRERA CONTINUA EN UN RITMO DE ZONA DOS.
				NO. SESIÓN: 11	
PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	OBSERVACIONES
INICIAL	CALENTAMIENTO	15	EN CIRCULO REALIZAR MOV ARTICULAR Y TÉCNICA.	ESPACIO ADECUADO.	
CENTRAL	RESISTENCIA	30	INDICACIONES DE COMO ES EL RITMO DE CARRERA DE ZONA DOS, EL ESPACIO DONDE SE REALIZARA Y RECOMENDACIONES DE LA RESPIRACION.	ESPACIO ADECUADO.	LOS USUARIOS REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUESTOS CUMPLIENDO CON EL OBJETIVO DE LA CLASE. SE RECOMIENDA MANTENER UNA ADECUADA POSTURA AL REALIZAR LOS EJERCICIOS.
FINAL	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO.	15	POR PAREJAS REALIZARAN EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES.	ESPACIO ADECUADO.	



FIRMA DEL FORMADOR


# 2.2.7 Planeación de clase del grupo 7

 PLAN DIARIO DE CLASE					
PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA		FECHA DE LA SESIÓN: 2026-02-18		NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS	
GRUPO:	LOCALIDAD	ESCENARIO:	HORARIO	DEPORTE: ATLETISMO	OBJETIVO DE LA CLASE:
7		LAS MARGARITAS (CITMA JIRENEZ)	MIÉRCOLES 08:30:00 09:30:00	NO. SEMANA: 8 NO. SESIÓN: 14	DESARROLLAR LA RESISTENCIA Y CARRERA CONTINUA EN UN RITMO DE ZONA DOS.
PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	OBSERVACIONES
INICIAL	CALENTAMIENTO	15	EN CIRCULO REALIZAR MOV ARTICULAR Y TÉCNICA.	ESPACIO ADECUADO.	
CENTRAL	RESISTENCIA	30	INDICACIONES DE COMO ES EL RITMO DE CARRERA DE ZONA DOS, EL ESPACIO DONDE SE REALIZARA Y RECOMENDACIONES DE LA RESPIRACIÓN.	ESPACIO ADECUADO.	LOS USUARIOS REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUESTOS CUMPLIENDO EL OBJETIVO. SE RECOMIENDA MANTENER UNA ADECUADA POSTURAL AL REALIZAR LA PRACTICA.
FINAL	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO.	15	POR PAREJAS REALIZARAN EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES.	ESPACIO ADECUADO.	



FIRMA DEL FORMADOR

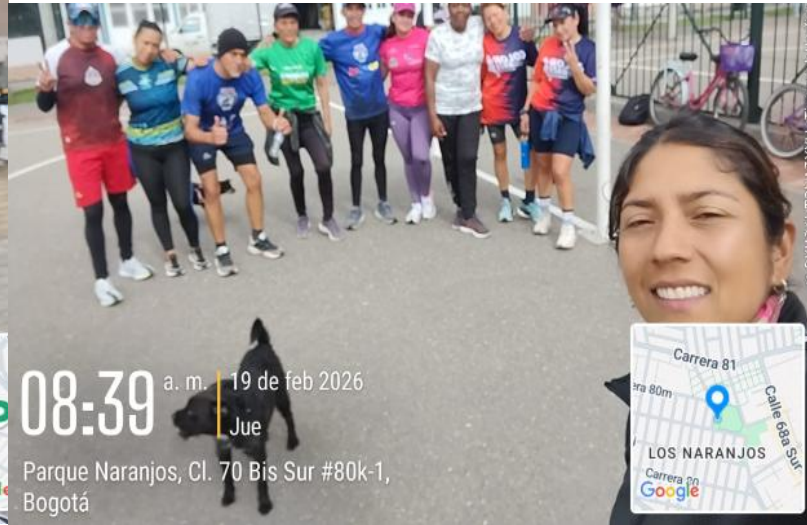
# 2.2.8 Planeación de clase del grupo 8

 PLAN DIARIO DE CLASE						
PROGRAMA: DEPORTE PARA LA VIDA			FECHA DE LA SESIÓN: 2026-02-20	NOMBRE DEL INSTRUCTOR: MARIA CARDENAS		OBJETIVO DE LA CLASE:
GRUPO:	LOCALIDAD:	ESCENARIO:	URBANIZACION LA ACURELA	HORARIO:	DEPORTE: ATLETISMO	FORTALECER LOS GRUPOS MUSCULARES (GEMELOS ISQUIO, GLUTEOS, CUADRICEPS Y ABDOMEN);
8				VIERNES 09:30-00 10:30-00	NO. SEMANA: 8	
					NO. SESIÓN: 15	
PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	OBSERVACIONES	
INICIAL	CALENTAMIENTO	10	MOV. ARTICULAR TROTE SUAVE POR 5 MINUTOS, 3 MIN DE EJERCICIOS DE TÉCNICA.	ESPACIO ADECUADO		
CENTRAL	EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE GEMELOS ISQUIO, GLUTEOS, CUADRICEPS Y ABDOMEN.	40	1. GEMELOS: ELEVACION DE TALONES DE PIE: PONTE DE PIE CON LOS PIES A LA ANCHURA DE LOS HOMBROS Y ELEVA LOS TALONES PARA QUEDAR EN PUNTILLAS. MANTEN LA POSICIÓN Y BAJA LENTAMENTE. REPITE 20 VECES EN 4 SERIES PARA FORTALECER Y COMPACTAR LOS GEMELOS. 2. ISQUIOTIBIALES: DE RODILLAS, CON LOS PIES SUJETOS, DEJATE CAER HACIA ADELANTE CONTROLANDO EL MOVIMIENTO CON LOS ISQUIOTIBIALES Y EMPUJA CON LAS MANOS PARA VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL. HAZ 10 REPETICIONES EN 4 SERIES PARA MEJORAR FUERZA Y FLEXIBILIDAD. PUENTE DE RANITA: ACOSTADO BOCA ARRIBA, CON LAS PLANTAS DE LOS PIES JUNTAS Y RODILLAS ABIERTAS, ELEVA LA CADERA APRETANDO GLUTEOS E ISQUIOTIBIALES. REALIZA 10 REPETICIONES EN 4 SERIES. 3. GLÚTEO APOYA LA ESPALDA EN UN BANCO, CON BARRA SOBRE LAS CADERAS, ELEVA LA PELVIS APRETANDO LOS GLUTEOS Y BAJA CONTROLADAMENTE. ESTE EJERCICIO ES IDEAL PARA VOLUMEN Y FUERZA EN GLUTEOS. PUENTE DE GLÚTEOS: ACOSTADO BOCA ARRIBA, ELEVA LA PELVIS APRETANDO GLUTEOS Y MANTEN UNOS SEGUNDOS. REPITE 10-15 VECES EN 4 SERIES. 4. CUADRICEPS SENTADILLAS O ZANCADAS INVERSAS: CON O SIN PESO, DA UN PASO ATRÁS FLEXIONANDO AMBAS RODILLAS HASTA CASI TOCAR EL SUELO CON LA RODILLA TRASERA. TRABAJA ESTABILIDAD Y FUERZA EN CUADRICEPS SENTADO. EXTIENDE LAS PIERNAS CONTRA RESISTENCIA PARA AISLAR Y FORTALECER CUADRICEPS. 5. ABDOMEN PLANCHA: MANTEN EL CUERPO RECTO APOYADO SOBRE ANTEBRAZOS Y PUNTA DE PIES, CONTRAYENDO EL ABDOMEN. MANTEN 30-60 SEGUNDOS, REPITE 3-4 VECES. ELEVACION DE PIERNAS TUMBADO: ACOSTADO BOCA ARRIBA, ELEVA LAS PIERNAS RECTAS HACIA ARRIBA Y BAJA CONTROLADAMENTE SIN TOCAR EL SUELO PARA TRABAJAR EL ABDOMEN INFERIOR.	COLCHONETA	LOS USUARIOS REALIZARON LOS EJERCICIOS PROPUESTOS CUMPLIENDO EL OBJETIVO, SE RECOMIENDA MANTENER UNA ADECUADA POSTURA AL REALIZAR LA PRACTICA.	
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS.	10	TROTE SUAVE Y ESTIRAMIENTOS.	COLCHONETA		

  
 FIRMA DEL FORMADOR

**OBLIGACION No 3**

**3.1. FOTOS ASISTENCIA GRUPOS**












## 3.2 GRUPOS CREADOS

Instructor: Maria Cardenas

Registrar nuevo grupo

+ Agregar

Listado grupos registrados

N° Grupo	Fecha registro	Deporte	Dias						
1	2026-01-02 20:09:09	Atletismo	Martes 06:00:00 a 07:00:00 Jueves 06:00:00 a 07:00:00						
2	2026-01-02 20:13:25	Atletismo	Martes 07:15:00 a 08:15:00 Jueves 07:15:00 a 08:15:00						
3	2026-01-02 20:15:01	Atletismo	Martes 08:30:00 a 09:30:00 Jueves 08:30:00 a 09:30:00						

Instructor: María Cardenas

Registrar nuevo grupo

+ Agregar

Listado grupos registrados

N° Grupo	Fecha registro	Deporte	Dias						
4	2026-01-02 20:16:57	Atletismo	Martes 18:30:00 a 19:30:00 Jueves 18:30:00 a 19:30:00						
5	2026-01-02 20:19:24	Atletismo	Miercoles 06:00:00 a 07:00:00 Viernes 06:00:00 a 07:00:00						
6	2026-01-02 20:22:25	Atletismo	Miercoles 07:15:00 a 08:15:00 Viernes 07:15:00 a 08:15:00						

Instructor: María Cardenas

Registrar nuevo grupo

+ Agregar

Listado grupos registrados

N° Grupo	Fecha registro	Deporte	Dias						
7	2026-01-02 20:28:42	Atletismo	Miercoles 08:30:00 a 09:30:00 Viernes 08:30:00 a 09:30:00						
8	2026-01-02 20:30:09	Atletismo	Miercoles 09:30:00 a 10:30:00 Viernes 09:30:00 a 10:30:00						

















4. ACTA DE REUNIONES RUNNING PARTICIPANTES

Si no maneja consecutivo coloque N.A.		DD	MM	AA
COMITÉ/REUNIÓN: <b>Instructora y deportistas</b>		19	02	2025
ACTA No.	LUGAR: <b>Parque Gilma Jimenez y A Cuarela</b>	HORA DE INICIO: <b>6:00 am 9:30 am</b>	HORA FIN: <b>9:00 am 10:30 am</b>	
<b>ASISTENTES</b>				
NOMBRE		CARGO		DEPENDENCIA
Maria Angelica Cardenas		Instructor deportivo		Deporte de 0 a 100
<b>ORDEN DEL DIA</b>				
1. Saludo		6. Indicaciones de recuperar un hora de Clase		
2. Indicaciones de asistencia		7. explicación de la importancia de		
3. Solicitudes de documentos		8. regular la frecuencia Cardiaca F.C		
4. Inscripción plataforma IORO		9. y 10		
5.		11. Llevar material cuando se solicite		
<b>TEMAS TRATADOS</b>				
1. Bienvenida y Saludo a los usuarios Preguntas, Solicitudes				
2. Se solicita la asistencia en los horarios de Clase de cada Grupo Gilma Jimenez: 6:00am 7:00am 7:00am 8:00am 9:00am y Cuarela de 9:30am 10:30am los días Miercoles y viernes				
3. Se recuerda tener al día los documentos y activaciones en la EPS y entregar Certificado medico si Presenta patología de Salud.				
4. Se solicita estar inscrito en la plataforma Portal Ciudadanos estar pendiente a inscripción a los horarios ofertados para el deporte de Atletismo según el horario de Participación				
5. Se socializa que en el transcurso de las Clases se adicionan 10 minutos más de Clase para recuperar una hora esta se realiza del 24 de febrero al 19 Marzo				
6. Se explica la importancia de llevar un control en la frecuencia Cardiaca para tener un rendimiento óptimo en cada zona la F.C Para evitar problemas Cardíacos				
7. Se solicita llevar material para realizar Fortalecimiento Cuando se indique EJM colchonetas, bandas, Mancuerna.				
8.				
9.				
10.				
11.				

COMPROMISOS		
TEMA	RESPONSABLE	FECHA LÍMITE PARA SU REALIZACIÓN
Participar y asistir a las Clases	Todos los Grupos	en el trayecto de la Clases
Actualizar y estar Activo a las		
Activación plataforma Portal ciudadano		
Realizar chequeos medicos		
Controlar la frecuencia cardiaca evitar tener		

EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA REUNIÓN			
¿Se logró el objetivo?	SI	NO	

Observaciones  
 Se les indica a los usuarios persistir las Sensaciones del cuerpo en cada entrenamiento si se siente con algún síntoma o patología informar e ir al médico

Siendo las \_\_\_\_\_ se da por terminado el comité/reunión, en constancia firman:

PRESIDENTE / DELEGADO / JEFE DEPENDENCIA / QUIÉN CONVOCA		SECRETARIO (S) Si en la reunión no se maneja esta delegación coloque N.A.	
FIRMA	Angelica C.	FIRMA	
NOMBRE	Angelica Cardenas	NOMBRE	
CARGO	Instructor Deportista	CARGO	

NOMBRE COMPLETO DE QUIÉN ELABORA EL ACTA: Mara Angelita Cardenas



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Reunión Informativa

RESPONSABLE DEL EVENTO

Maria Angelica Cardenas

FECHA: 29/02/2026

HORA INICIAL: 9:30 AM

HORA FINAL: 9:00 AM

LUGAR

Parque Gilma Jimenez

DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL ICRD

NO.	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	ENTIDAD	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO
1	Natalia Castellanos B.	1012330476	Amo de casa		<i>[Signature]</i>	Compensar	natalia.nachez@compensar.com	3103271122
2	Gladys Rosio Pinilla M	20421768	Hogar		<i>[Signature]</i>	Compensar	rosiopini@compensar.com	3054393272
3	Gloria Cardenas	3957177	Hogar		<i>[Signature]</i>	Compensar	radpabot@compensar.com	3243741135
4	Graciela Custodio Martin	51643085	Hogar		<i>[Signature]</i>	Sanitas	graciela3@gmail.com	715834621
5	Cielo Valdez Garcia	41745293	Hogar		<i>[Signature]</i>	Capital Salud	caralde764ed@gmail.com	3222693550
6	Gisela Ballester	32645256	Hogar		<i>[Signature]</i>	Salud Total		3005581491
7	Paola Zamora	41755514	Hogar		<i>[Signature]</i>	Sanitas	paola2dot@sanitas.com	3125557664
8	Luz Stella R	39790533	Hogar		<i>[Signature]</i>	Famisanar		3163482684
9	Rafael Laguarda	79414513	Taxista		<i>[Signature]</i>	Famisanar	jr42lm@live.com	3107775177
10	Emilisa Jimenez	3967496	Hogar		<i>[Signature]</i>	Famisanar	emilcej@hotmail.com	304435966
11	Lorena Orozco	24080776	Independiente		<i>[Signature]</i>	Sanitas	lorenaorozco@gmail.com	3029660205
12	Candelaria Darlo Moreno	33238143	Eschilista		<i>[Signature]</i>	Sanitas	candeladarlo@hotmail.com	300428607
13	Hamancia Piro C	40049902	Alta		<i>[Signature]</i>	Sanitas	hamancia@sanitas.com	31232588
14	Madelia Romano Polacio	51586754	Ciudad Independiente		<i>[Signature]</i>	Sanitas	maria_pilar_romano@hotmail.com	311234988
15	Alvaro de Jesus Aguilar M.	19196389	Pensionado		<i>[Signature]</i>	Sanitas	aguilaralvaro726@gmail.com	3124571736
16	Martha Buitrago	5287312	Hogar		<i>[Signature]</i>	Salud Total		320833216
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autoriza al ICRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden ser consultadas en la página web del ICRD: <https://www.icrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normaliva/politicas-lineamientos-manuales>



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Reunión Informativa

RESPONSABLE DEL EVENTO

M<sup>te</sup> Angélica Cardenas

FECHA: 20/02/2020 HORA INICIAL: 7:00 am

HORA FINAL: 8:00 am

LUGAR: Parque Gilma Jimenez

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	Elizabeth Cardenas	41733381	Peunionado		<i>[Signature]</i>	IDRD	Elizabeth.Cardenas@idrd.gov.co	3165306624
2	Coosum Guisbó	19388242	Peunionado		<i>[Signature]</i>	IDRD	copujat.1720@idrd.gov.co	
3	Zoraida Rivera Tulandé	51953318	Atletismo		<i>[Signature]</i>	IDRD	zoray-39@hotmail.com	3105552257
4	Jennifer Muñoz Alvarez	2676530	Atletismo		<i>[Signature]</i>	IDRD	madelot152017@gmail.com	3132198981
5	Betsabe Pardo	39634717	Atletismo		<i>[Signature]</i>	IDRD		3112264866
6	ALFREDO RUCIA	7702656	Atletismo		<i>[Signature]</i>	IDRD	alfredmurece@gmail.com	311899087
7	Ines Cruz Padino	39643800	Atletismo		<i>[Signature]</i>	IDRD		3214163181
8	Rosalba Porras	5189987	Atletismo		<i>[Signature]</i>	IDRD	RosalbaPorras1067@gmail.com	3114660788
9	Gloria Caujo	52126743	Atletismo		<i>[Signature]</i>	IDRD	gloria1307@gmail.com	3162925622
10	Rosalba Gomez	39634132	Atletismo		<i>[Signature]</i>	IDRD	rosalbagozmez@gmail.com	3196161909
11	Jacqueline Iglesias P	51899759	Atletismo		<i>[Signature]</i>	IDRD	jackyjjes@gmail.com	312407022
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del Instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales>



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Reunión Informática RESPONSABLE DEL EVENTO: M<sup>o</sup> Angelica Cardenas  
 FECHA: 20/02/2026 HORA INICIAL: 6:00am HORA FINAL: 7:00pm LUGAR: Parque Gilma Jimenez

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	Flor Cano Sanabria	51801759	Atleta		<i>[Signature]</i>			3015500977
2	Stephanie Zea Bayona	1018479890	Atleta		<i>[Signature]</i>			3012737318
3	Julietta Bayona Vargas	51778258	Atleta		<i>[Signature]</i>			3115355632
4	Andrea Lozano	1022349104	Atleta		<i>[Signature]</i>			3183882271
5	Argenis Aranzalez	51876583	Atleta		<i>[Signature]</i>			3164403392
6	Alga Lucía Ramirez	51673601	Atleta		<i>[Signature]</i>			3115819201
7	Jenny Martínez López	52756755	Atleta		<i>[Signature]</i>			3163573849
8	Arturo Selis Fios	19421344	Atleta		<i>[Signature]</i>			3134841463
9	Jose Arevalo	80395548	Atleta		<i>[Signature]</i>			3124866670
10	Luis Jorge Ovando	19122212	Atleta		<i>[Signature]</i>			3204133782
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normaliva/politicas-lineamientos-manuales>



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Reunión Informativa

RESPONSABLE DEL EVENTO Me Angelica Cardenas

FECHA 2022/2026

HORA INICIAL 9:30

HORA FINAL 10:30

LUGAR Parque Avarola

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	Martha Sierra	35336781	USUARIA	0-100	[Firma]	IDRD	313023966	
2	Darso / Renteria	5172175	USUARIO	0-100	[Firma]	IDRD	3243423074	
3	Esperanza Cha Betancourt	5204034	USUARIA	0-100	[Firma]	IDRD	3185880924	
4	Angela Correa	37940138	USUARIO	0-100	[Firma]	IDRD	3117747663	
5	Miguel Angel Rojas	93122068	USUARIO	0-100	[Firma]	IDRD	3153422428	
6	Angela Cepeda Pineda	53166812	USUARIO	0-100	[Firma]	IDRD	3232328566	
7	Kald [Firma]	65727031	USUARIO	0-100	[Firma]	IDRD	3194788858	
8	Maria Antonia yates	51652447	USUARIA	0-100	[Firma]	IDRD	3167960773	
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales>

Si no maneja consecutivo coloque NA	COMITÉ/REUNIÓN: Instructora y Deportistas	DD	MM	AA
ACTA No.		19	02	2023

LUGAR: Parque Esperanza, Noroeste y Laureles  
HORA DE INICIO: 6:00pm 6:30pm  
HORA FIN: 10:30pm 7:30pm

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA
Mona Angelica Cardenas,	Instructor Deportivo	de 0 a 700 deporte

ORDEN DEL DIA

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. Saludo                     | 6. Indicación de recuperar una hora de clase.     |
| 2. Indicaciones de asistencia | 7. Clase.   |
| 3. Solicitudes de documentos  | 8. Explicación de la importancia de la frecuencia |
| 4. Inscripción Plataforma UPR | 9. y 10. de Regulación de la frecuencia           |
| 5.                            | 11. Laboratorio Cardíaca                          |

TEMAS TRATADOS

- Bienvenida y Saludo a los usuarios Preguntas Solicitudes.
- Se solicita la asistencia en los horarios de cada grupo  
Grupo 1 Esperanza 6:00 a 7:00am Noroeste Grupo de 7:15 a 8:15  
Noroeste 2 Grupo 8:30 a 9:30 am y Laureles de 6:30pm a 7:30pm los días Martes y Jueves.
- Se recuerda tener al día la activación en la EPS realizar chequeos médicos entregar certificado si presenta alguna patología
- Se solicita estar inscrito en la Plataforma Portal Ciudadano estar pendiente a inscripción a los horarios ofertados para el deporte de Atletismo según el horario de participación.
- Se socializa que en el transcurso de las clases se adiciona 10 minutos más de Clase para recuperar una hora esta se reponera del 24 de febrero al 19 Marzo
- Se explica la importancia de llevar un control en la frecuencia Cardíaca para tener un rendimiento optimo en cada zona, la F.C ayuda a evitar problemas cardíacos y monitorear la F.C
- Cuando se solicite material llevar para realizar el fortalecimiento EJM Mancuernas, bandas, pelotas.

**COMPROMISOS**

TEMA	RESPONSABLE	FECHA LÍMITE PARA SU REALIZACIÓN
Participación y asistencia	Todos los Grupos	en el proceso de las
Actualización de documentos		de las
Activación plataforma portal Ciudadanos	Todos los Grupos Claves	
Chequeos médicos si son necesarios; controlar la F. C. evitar lesiones	Todos los Grupos	

**EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA REUNIÓN**

¿Se logró el objetivo?	SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
------------------------	----	-------------------------------------	----	--------------------------

**Observaciones**

Se les indica a los usuarios persistir las Sensaciones del cuerpo y si se siente enfermo o en algún problema de salud informar

Siendo las \_\_\_\_\_ se da por terminado el comité/reunión, en constancia firman:

PRESIDENTE / DELEGADO / JEFE DEPENDENCIA / QUIÉN CONVOCA		SECRETARIO (S) SI en la reunión no se maneja esta delegación coloque N.A.	
FIRMA	<i>Maria Angelica Cardenas</i>	FIRMA	
NOMBRE	Maria Angelica Cardenas	NOMBRE	
CARGO	Instructor de actas	CARGO	

**NOMBRE COMPLETO DE QUIÉN ELABORA EL ACTA:** *Maria Angelica Cardenas Suarez*



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Ramón Informativa RESPONSABLE DEL EVENTO: Mara Angélica Cordero  
 FECHA: 19/07/2026 HORA INICIAL: 6:00 am HORA FINAL: 3:00 am LUGAR: Parque la Esperanza

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	Nubio Salomero B	3030320	Deporte		Muro		nubio.salomero2013@idrd.gov.co	305435760
2	Luz Janneth Muñoz F	52635048	Deporte		[Firma]	IDRD	luzjannethmunoz885@gmail.com	316796473
3	Francisco P Camacho L.	19381865	Deporte		[Firma]	IDRD	francisco.c.c.6@gmail.com	3158961074
4	María Lilia Bejarano Cordero	51973792	Deporte		[Firma]	IDR		311240341
5	Flore Cordero	23326901	Deporte		[Firma]	IDRD	flore7226@hotmail.com	3112942119
6	Yovanni Guataquiro	80434817	Deporte		[Firma]	IDRD	yovanni41@gmail.com	3103365672
7	Estrella Pinzo	52164054	Deporte		[Firma]	IDRD	estrella92@gmail.com	3046456426
8	ANTONIO ULLA	19152393	DEPORTE		[Firma]	IDRD		3153286320
9	Jorge Enrique López N.	79210450	Deporte		[Firma]	IDRD	jorge2073@hotmail.com	3112625432
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. Las Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales>



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Reunión Informativa RESPONSABLE DEL EVENTO: Maria Angélica Corderos  
 FECHA: 19/02/2026 HORA INICIAL: 7:30 HORA FINAL: 8:30 LUGAR: Porque Norando 1 y 2 Grupo

No	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO
1	AIFI MORENO V	36553743	Atleta	Deporte de 0 a 100	[Firma]	IRD	shushakawisky2811@gmail.com	3216519187
2	Cesari A Navarrete	79995621	ATLETA	Deporte 0-100	[Firma]	IDRD	cesari09101226@gmail.com	312127011
3	Carmen Rubi Castro	24129916	atleta	De 0 - 100	[Firma]	IDRD	carmenrubicastro@gmail.com	511543083
4	Graciela Corcoba	24400113	Atleta	De 0 100	[Firma]	IDRD		300216944523
5	Paola BARACALDO	102625685	ATLETA	De 0-100	[Firma]	IDRD	mapofranciscoarackba	3196056767
6	Maria GOMEZ MALAGON	52300636	Atleta	De 0-100	[Firma]	IDRD	mapofranciscoarackba	3043231008
7	Sandra Isabel Ramirez	5203284	Atleta	De 0-100	[Firma]	IDRD	ramirezsi@hotmail.com	3106985453
8	Olga Ruth Villalba	51864146	Atleta	De 0-100	[Firma]	IDRD	olgaruth6@gmail.com	3222108283
9	Nancy Yaneth Parody	53131771	Atleta	De 0-100	[Firma]	IDRD	NancySomndaa@gmail.com	3112973654
10	Patricia Cuentes Y	52931341	Atleta	De 0-100	[Firma]	IDRD	ypcm@gmail.com	3196843564
11	Andrey Torres S	79821719	Atleta	De 0-100	[Firma]	IDRD	ANDREY.TORRES@HOTMAIL.COM	350581655
12	EDUARDO BELLO LEGUIZAMON	80264728	Atleta	De 0-100	[Firma]	IDRD	medardo25021972@gmail.com	3106199272
13	Daniela Ylbelly Parada Peña	1012375803	Atleta	De 0 a 100	[Firma]	IDRD	daniela1326@gmail.com	3102610786
14	Harbel Parody	635763	Atleta	De 0 a 100	[Firma]	IDRD	HarbelVillalparady	32121391
15	Johanna Leon	52464937	Atleta	De 0 a 100	[Firma]	IDRD	jhonajonhaleon@gmail.com	3142520387
16	Anacristina	52313181	Atleta	De 0 a 100	[Firma]	IDRD		3182293168
17	Elizabeth Hernandez	39640035	Atleta	De 0-100	[Firma]	IDRD	326699@gmail.com	3115163032
18	Vanessa Barrón Pineda	319439830	Atleta	De 0 a 100	[Firma]	IDRD		319439830

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del Instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. La Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD. <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales>

# OBLIGACION #5 Acta de reunión y entrega de uniforme.



Si no maneja consecutivo coloque N.A.	COMITÉ/REUNIÓN: <u>Reunion General Running</u>	DD	MM	AA
ACTA No.		<u>18</u>	<u>07</u>	<u>2026</u>

LUGAR: Cafeteria Plaza Artesanos HORA DE INICIO: 11:30 am HORA FIN:

ASISTENTES		
NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA
Se anexa listado		

ORDEN DEL DIA	
1. Saludo	4. Repositorio 2026
2. Novedades Informes	5. Metas
3. Asistencias	6. Entrega Uniformes, Otros.

**TEMAS TRATADOS**

Saludo al equipo de Atletismo de 0 a 100, la gestora indica a los instructores despues de la entrega de uniformes, que a los escenarios de trabajo tenemos que llevar las prendas de trabajo. Si se presentan inconvenientes con la plataforma acercarnos a sistemas en la 63 para solucionar los inconvenientes o enviar correo la entrega de informe se realizara el dia 22 de febrero 2026 a medio dia, Las asistencia se realizaran con los usuarios que tienen papeles en Repositorio y estan en portal ~~(ciudadano)~~ <sup>(ciudadano)</sup> inscritos en el programa ofertado por el portal ciudadano. la oferta en la plataforma aparecera como Atletismo Running para que los usuarios se puedan inscribir llevar Asistencia de 3 personas por grupo que tengan papeles en Repositorio y portal ciudadano inscribir en la oferta de Atletismo Running. Se revisara la plataforma sin teniendo en cuenta los planeaciones de clase que se debe tener al dia todos los domingos. Estar informando como va el progreso con el repositorio 2026 tener al dia las fichas de informe de entrega para revision de carga a la plata

TEMAS TRATADOS

Forma perfil contratista, subida al Seloop II y enviar soporte pantalla  
y enviar a la gestora informe cargado al Seloop II, Las reposiciones  
de clase se modifican ya no seran de Media hora sera 10 minutos  
durante 6 clases o reponer la hora completa durante las sesiones de  
clase Todos los meses en la obligacion 4 se realizara charla  
de informacion running bajo Acta de reunion donde los usuarios Asistentes  
a la practica y charla tendran que firmar.





LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Reunión General Rutina RESPONSABLE DEL EVENTO: Andrea Pineda  
 FECHA: 18 02 2026 HORA INICIAL: 11:30 HORA FINAL: \_\_\_\_\_ LUGAR: Cafetería Plaza Arzobispo

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	Carlos A. Barros Guerra	1082961100	INSTRUCTOR	Deportes	<i>[Signature]</i>			
2	Jenny A. Forno Rodríguez	52833887	Instructor	Deportes	<i>[Signature]</i>			
3	Erika Xenara Gómez Gómez	1013629486	Instructor	Deportes	<i>[Signature]</i>			
4	Ferley Duvan Delgado	1032417971	Instructor	Deportes	<i>[Signature]</i>			
5	Edgar Augusto Medina Gómez	80656910	Instructor	Deportes	<i>[Signature]</i>			
6	Jesse Navarrete TORO	102392838	Instructor	Deportes	<i>[Signature]</i>			
7	Angie Marin	1033736675	Instructor	Deportes	<i>[Signature]</i>			
8	Edison Toledo Rodríguez	1237693073	Instructor	Deportes	<i>[Signature]</i>			
9	Ms Angelica Cardenas S.	101235553	Instructor	Deportes	<i>[Signature]</i>			
10	Cristian Covillo Ramirez	1233488890	Instructor	Deportes	<i>[Signature]</i>			
11	David Steven Zamora	1012453640	Instructor	Deportes	<i>[Signature]</i>			
12	Julian Maldonado	1030669198	Instructor	Deportes	<i>[Signature]</i>			
13	DISEÑO HERMAN ROMERO	8019714	INSTRUCTOR	DEPORTES	<i>[Signature]</i>			
14								
15								
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del Instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. Las Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lneas-amientos-manuales>

ENTREGA DE ELEMENTOS Y/O PREMIACIÓN

PROGRAMA Y/O ACTIVIDAD:

ATLETISMO RUNNING DE 0 A 100 MAYORES

FECHA DE ENTREGA:

18 DE FEBRERO 2026

No.	Nombre(s) y apellido(s) del beneficiario y/o entidad	Tipo de Documento	Número documento de Identidad	Nombre del responsable (si es menor de edad)	Teléfono del beneficiario o responsable (si es menor de edad)	Correo Electrónico	Firma del beneficiario o responsable (si es menor de edad)	DESCRIPCIÓN DE ELEMENTOS Y/O PREMIACIÓN A ENTREGAR					
								CHAQUETA	CAMISETAS	GORRA	FIRMA ENTREGA ELEMENTOS	elemento contrato	elemento contrato
1	FORERO RODRIGUEZ JENNY ALEXANDRA	CC	52833887	NA	NA	multicreaciones@hotmail.com	NA	1	2	1			
2	CARRILLO RAMIREZ CRISTIAN ERMIDES	CC	1233488880	NA	NA	crisliancarrillo9705@gmail.com	NA	1	2	1			
3	ROMERO GIL DIEGO HERNAN	CC	80197122	NA	NA	dieherom@gmail.com	NA	1	2	1			
4	GONZALEZ PARDO IGLANDINI DE JESUS	CC	32688632	NA	NA	iglandini@hotmail.com	NA	1	2	1			
5	MEDINA GOMEZ EDGAR AUGUSTO	CC	80656910	NA	NA	edgar.medina1910@gmail.com	NA	1	2	1			
6	NAVARRETE TOVAR JESSE KANNY	CC	1023942838	NA	NA	jesse_runner@yahoo.es	NA	1	2	1			
7	GOMEZ GOMEZ ERIKA XIMENA	CC	1013629456	NA	NA	ximenaedufisica@gmail.com	NA	1	2	1			
8	MARIN ORTEGA ANGIE JULIETH	CC	1033756675	NA	NA	ajmarin623@gmail.com	NA	1	2	1			
9	FERLEY DUVAN DELGADO	CC	1032417971	NA	NA	ferleydelgado.delgado@gmail.com	NA	1	2	1			
10	JULIAN FEDERICO MALDONADO GOMEZ	CC	1030669198	NA	NA	lma1941@outlook.com	NA	1	2	1			
11	MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ	CC	1012355831	NA	NA	angelicatvi@hotmail.com	NA	1	2	1			
12	ZAMORA CHOCONTA DANIEL STEVEN	CC	1012453640	NA	NA	danielzamo_10@hotmail.com	NA	1	2	1			
13	BARROS GUERRA CARLOS ALBERTO	CC	1082961100	NA	NA	baltobarros092@gmail.com	NA	1	2	1			
14	EDISON HERSAN TOLEDO RODRIGUEZ	CC	1233693093	NA	NA	edwrcrow10@hotmail.com	NA	1	2	1			
15													

CONVENCIONES:

Tipo de Documento: Cedula de Ciudadanía (CC), Tarjeta de Identidad (TI), Registro civil de nacimiento (RCN)

OBSERVACIONES:

CINDY ANDREA PINEDA BARRANTES  
NOMBRE DEL RESPONSABLE DEL IDRD

FIRMA RESPONSABLE DEL IDRD



## OBLIGACION No 6

6.1 Reporte asistencia usuarios del mes de febrero.

OBLIGACION # 6 REPORTE ASISTENCIA USUARIOS									
REPORTE ASISTENCIA USUARIOS									
GRUPO	USUARIOS MES ENERO	USUARIOS MES FEBRERO	USUARIOS MES MARZO	USUARIOS MES ABRIL	USUARIOS MES MAYO	USUARIOS MES JUNIO	USUARIOS MES JULIO	USUARIOS MES AGOSTO	USUARIOS MES SEPTIEMBRE
1	20	20							
2	13	13							
3	2	2							
4	7	7							
5	19	19							
6	12	12							
7	3	3							
8	10	10							

6.1 Envié al correo las metas del mes febrero.

> Favoritos

ANGELICATYI@h...

Bandeja ... 1266

Correo no desea...

Borradores 7

Elementos envia...

Elementos elimi...

Almacenamiento de

**Prioritarios** Otros

Otros correos electrónicos (3)  
adidas; Comunicaciones EPS Famisanar

Cindy Andrea Pineda Barrantes  
RE: METAS Y EXCEL USUAR... 8:53 PM  
Buenas noches, Maria Angelica recib...

**C** Cindy Andrea Pineda Barrantes  
RE: INFORME MES DE FEBR... 7:01 PM  
Buenas noches, Maria Angelica a co...

**P** postmaster@outlook.com  
No se puede entregar RE: 10:57 AM

**RE: METAS Y EXCEL USUARIOS**

**C** Cindy Andrea Pineda  
Para: **y 1 más** Dom 22/02/2026 8:53

Buenas noches,

Maria Angelica recibido

---

**De:** Maria Angélica. Cárdenas Suarez  
<angelicatyi@hotmail.com>

**Enviado:** domingo, 22 de febrero de 2026 17:16

**Para:** Cindy Andrea Pineda Barrantes

## OBLIGACION No 7



### FORMATO DE DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS

#### DATOS PERSONALES

Nombre:	MARIA ANGELICA CARDENAS SUAREZ
Identificación:	1012355831
Entidad:	Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDR D
Cargo:	Contratista
Correo:	angelicatyi@hotmail.com
Tipo declaración:	Para suscribir contrato de prestación de servicios
Fecha Declaración:	22/01/25 0:00

El/la servidor/a público/a o colaborador/a, se compromete desde ya, a informar a la Administración Distrital, de los eventos o situaciones potenciales o reales que puedan llegar a ser constitutivas de conflicto de intereses, así como de actualizar esta declaración en el momento en que se presente alguna de las tipologías que dé lugar a la configuración de un conflicto de interés.

Lo anterior, en aras de resguardar el interés general propio de la función pública y que este no entré en conflicto con el interés particular, de acuerdo a lo contemplado en la Leyes: 2016 de 2020 - Código de Integridad del Servicio Público Colombiano, adoptado para el Distrito Capital mediante el Decreto Distrital 118 de 2018; 1952 de 2019, modificada por la Ley 2094 de 2021 - Código General Disciplinario; 1437 de 2011 - Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo y 190 de 1995 - Estatuto Anticorrupción anterior a la Ley 1474 de 2011.

Para efectos del diligenciamiento: Para suscribir contrato de prestación de servicios

Para el efecto manifiesto bajo la gravedad del juramento:

# OBLIGACION # 8. • ACTA DE REUNIONES.

## 8.1. • Acta del 04-02-2026



Si no maneja consecutivo coloque N.A. ACTA No.	COMITÉ/REUNIÓN: Reunion Atletismo Running	DD	MM	AA
		4	2	2026

<b>LUGAR:</b> <a href="https://teams.microsoft.com/join/19%3ameeting_NIA3NTZmYqgNmM0ZC00Nj5SLTk0NDMlOWYzT2kZTjYmMx%40thread_v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22ec69156b-85c5-4099-916c-0f143961cf24%22%2c%22Oid%22%3a%227cdaf58d-972f-48dd-9f3a-463768c6e67c%22%7d">https://teams.microsoft.com/join/19%3ameeting_NIA3NTZmYqgNmM0ZC00Nj5SLTk0NDMlOWYzT2kZTjYmMx%40thread_v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22ec69156b-85c5-4099-916c-0f143961cf24%22%2c%22Oid%22%3a%227cdaf58d-972f-48dd-9f3a-463768c6e67c%22%7d</a>	<b>HORA DE INICIO:</b> 11:50	<b>HORA FIN:</b> 13:48 PM
---	------------------------------	---------------------------

ASISTENTES		
NOMBRE		DEPENDENCIA
SE ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS ENTRENADORES		

ORDEN DEL DIA	
1. Saludo	6. Planeaciones de Clase
2. Documentos Vigencia 2025	7. Repaso de novedades informe mensual
3. Entrega informe mensual	8. Propuesta de promocion de habilidades running
4. Formulario de condiciones fisicas y medicas	9. Novedades
5. Repositorio 2026	10. Pantallazo SecopII, e informe aprobado por el supervisor

### TEMAS TRATADOS

1. Saludo a los participantes de la reunión

2. Documentos vigencia 2025, se informa que los documentos ya fueron compartidos y recopilados y enviados, pero en caso de solicitar información de algún documento faltante se les solicitara al entrenador que corresponda.

3. Fecha de entrega informe mensual para el domingo 22 de enero 2025 a las 12:00 del mediodía al correo cindy.pineda@idrd.gov.co, para revisión y poder dar Vo.Bo. para cargue en la plataforma portal contratista. Personas que no cumplan con los compromisos en los días y tiempos establecidos son responsables de la demora del pago de su informe y demás tramites que deban realizar. Cabe resaltar que si el contratista presenta novedades con las plataformas debe dirigirse presencialmente a sistemas en la calle 63, para que le solucionen las inconsistencias.

4. Formulario de condiciones físicas y medicas está en última revisión para aplicar a los usuarios y este es otro requisito fundamental para la participación de los usuarios en el programa una vez se cuente con la versión final se aplicará los usuarios que asisten a las sesiones de clase.

5. Repositorio 2026 se indaga si todos llevan al día el repositorio de información de documentos vigencia 2026 con los documentos solicitados se solicita un cuadro con información y avance del mismo con características de los grupos, se compartirá cuadro en Excel para el envío de la información. Adicional se recuerda que en un solo documento PDF deben estar la cedula de ciudadanía, certificado de EPS O SISBEN, consentimiento informado firmado con fecha vigencia 2026, marcado todo únicamente con el numero de documento sin pintos ni comas. Edad para participar en las sesiones de clase es de 18 a 75 años.

6. Planeaciones de clase semanales, las planeaciones de clase se deben cargar todos los domingos teniendo en cuenta que la gestora revisara los lunes a las 12:00 del mediodía si la actividad esta realizada. Importante que en las sesiones de clase no se manejen términos de cargas, ni zonas, teniendo en cuenta que el programa y la guía metodológica esta enfocada a actividad física y deporte social comunitario donde se hablara de baja intensidad y moderada con acciones motrices.

7. A continuación se hace recordación de como deben venir las evidencias para informes mensuales:

Obligación 1: 1.1 Cuadro de piezas graficas con los requisitos del programa como se indico desde el mes de enero 2026, fotocopia cedula de ciudadanía, certificado de afiliación a EPS o SISBEN, consentimiento informado y creación de cuenta en la plataforma portal contratista

1.2 Cuadro de grupos que atienden

Obligación 2: 2.1 Evidencia de 1 sesión de clase proyectada por grupo durante el mes marcadas como corresponden y firmadas por en entrenador.

2.2 registro fotográfico del uso del material.

Obligación 3: Evidencia de cargue de asistencias marcadas 1 por cada grupo desarrolladas en el mes marcadas como corresponden y firmadas por el entrenador.

Obligación 4: Acta con cada grupo sobre temas de requisitos administrativos, días, horarios, calzado deportivo, frecuencia cardiaca, etc. Con planilla de firma de los usuarios todos o la mayoría por acta.

Obligación 5: Fortalecimientos a los que sean citados por el supervisor y eventos que sean programados para apoyar.

Obligación 6: Metas y pantallazo solicitud de información por la gestora por whatsapp

Obligación 7: documento de conflicto de intereses

Obligación 8: Actas de reunión convocadas por la gestora

Obligación 9: 9.1 Llegada a los puntos de atención

9.2 Pantallazo del cargue del informe mensual en la plataforma SecopII

El informe se deberá presentar en formato Word el borrador y las evidencias 1 PDF por obligación sea 9 PDF y planilla de seguridad social el informe debe enviarse el día 22 de febrero 2026 máximo a las 12:00 del mediodía, una vez tenga aprobación de la gestora deberá cargarse el día 24 de febrero 2025 antes de las 5:00 pm a la plataforma porta contratista

8. Propuesta de promoción de habilidades de atletismo Running para adultos para el 22 de febrero 2026, alas 8:00 pm teniendo en cuenta la población Clasificar al grupo internamente por niveles funcionales:

Nivel 1: Personas con condiciones médicas, sedentarismo alto o sobrepeso.

Nivel 2: Personas activas con leves restricciones.

Nivel 3: Personas entrenadas, sin limitaciones aparentes

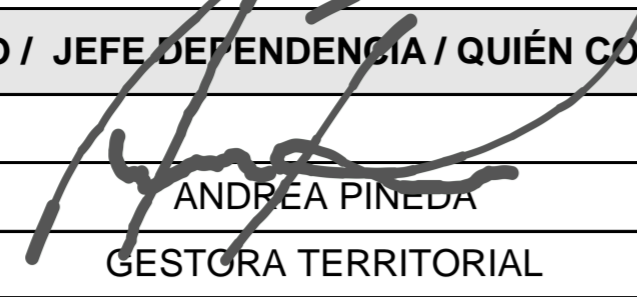
Adaptar todas las pruebas y ejercicios.

9. Novedades: Carlos Barros manifiesta que la plataforma presenta inconsistencias y no ha podido cargar información, se le indica al contratista que se debe dirir al IDRD calle 63 a sistemas para que le soluciones tema scon plataforma SIM y portal contratista para que pase su cuenta correspondiente al mes de enero 2026.

10. Envio de pantallazo de cargue de informe mensual aprobado por el supervisor, certificación de cumplimiento, planilla de seguridad social y las evidencias en el respectivo orden, para cargarlo en la plataforma SecopII, Enviar a la gestora pantallazo de cargue en la plataforma SecopII y el informe cargado en la plataforma al Whatsapp.

COMPROMISOS		
TEMA	RESPONSABLE	FECHA LÍMITE PARA SU REALIZACIÓN
<b>¿Se logró el objetivo?</b>		<b>SI X NO</b>
Observaciones		

Siendo las \_\_\_\_\_ 13:38 pm \_\_\_\_\_ se da por terminado el comité/reunión, en constancia firman:

PRESIDENTE / DELEGADO / JEFE DEPENDENCIA / QUIÉN CONVOCA	
FIRMA	
NOMBRE	ANDREA PINEDA
CARGO	GESTORA TERRITORIAL
NOMBRE COMPLETO DE QUIÉN ELABORA EL ACTA: ANDREA PINEDA	

## LISTADO DE ASISTENCIA

1. Resumen	2. Participantes	Primera e Últim: D Correo electrónico	Id. de participante (UPN) Rol
Título de l REUNION RUNNING	Nombre		
Participantes que asistieron	Cindy Andrea Pineda Barrantes	2/04/26, 12/04/: 1 cindy.pineda@idrd.gov.co	cindy.pineda@idrd.gov.co Organizador
Hora de ir 2/04/26, 11:44:00 AM	Jenny forero (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 1 h 56 min 5s	Moderador
Hora de fi 2/04/26, 1:43:28 PM	Diego Romero (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 1 h 55 min 10s	Moderador
Duración 1 h 59 min 27s	Daniel Zamora	2/04/26, 12/04/: 1 h 54 min 36s	Moderador
Tiempo m 1 h 18 min 9s	jesse Navarrete	2/04/26, 12/04/: 1 h 53 min 38s	Moderador
	Ferley Delgado	2/04/26, 12/04/: 1 h 53 min 38s	Moderador
	Edgar Medina (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 2 min 2s	Moderador
	Edgar Medina (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 20 min 17s	Moderador
	<a href="#">civ</a> XIMENA (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 1 h 51 min 28s	Moderador
	Carlos (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 59 min 52s	Moderador
	Cristian Carrillo Ramirez	2/04/26, 12/04/: 1 h 47 min	Moderador
	Angélica Cárdenas (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 44 min 54s	Moderador
	edison toledo (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 1 h 41 min 12s	Moderador
	Iglandini (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 10 min 45s	Moderador
	julian maldonado	2/04/26, 12/04/: 1 h 32 min 51s	Moderador
	Angie (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 1 h 36 min 14s	Moderador
	Edgar Medina (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 1 h 31 min 42s	Moderador
	Iglandini (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 1 h 25 min 57s	Moderador
	Angélica (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 34 min 51s	Moderador
	Carlos (No comprobado)	2/04/26, 12/04/: 14 min 4s	Moderador