ANEXO No. 6-5 LISTAS DE ASISTENCIA

GIMNASIO

INFORME No. 2 CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN 018 DE 2026

MUNICIPIO DE BALBOA

Scanned with CamScanner

DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA -GIMNASIO MUNICIPAL BALBOA

ZITARAVIRA
CORPORACIÓN DE TURISMO SOSTENIBLE "ZITARAVIRÁ"

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA 2026
CORPORACIÓN DE TURISMO SOSTENIBLE "ZITARAVIRÁ"
LISTADO DE ASISTENCIA

GRUPO: MAÑANA

LUGAR DE LA ACTIVIDAD: gimnasio municipal | AÑO: 2026 | MES: MARZO | HORA: 8 A 9 AM

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° DOCUMENTO	SEXO	EDAD	EPS	DIAS (MARZO) 2 3 4 5 6 9 10 11 12 13 16 17 18 19 20 23 24 25 26 27	FIRMA
1	Yeni Herao Zapata	1088[illegible]824	F	31	Nueva EPS		
2	Kelly Lorena Londoño	1010116210	F	25	Salud Total		
3	Jackeline Duque Ortiz	1090[illegible]551	F	27	Salud total		
4	Sacena Sosa O	1.0[illegible]411	M	40	Sanitas		
5	Sergio Betancur R	1.088[illegible]791	M	30	Asmet salud		
6	[illegible]	[illegible]	F	39	asmet salud		
7	LEONELO . CASTAÑO-RIOS	1087556761	F	32	[illegible]		
8	Sonia Guzmán	42007298	F	55	Salud total		
9	Juliana Restrepo Suarez	1004[illegible]278	F	22	Nueva EPS.		
10	[illegible]	[illegible]			Sal Vit.		
11	Juan Diego Maruland[illegible]	1090[illegible]361	M		Asmet salud		
12	Gloria Sanabria[illegible]	1004[illegible]158	F				
13	Alejandro [illegible]	1090[illegible]519	M	26	S.Total		
14							
15							
16							
17							

NOMBRE DEL MONITOR QUE REALIZA LA ACTIVIDAD: WILSON ANDRÉS FLÓREZ

FIRMA: _____ DOCUMENTO: 1.090.077.074

Scanned with CamScanner

DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA -GIMNASIO MUNICIPAL BALBOA

ZITARAVIRÁ
CORPORACIÓN DE TURISMO SOSTENIBLE "ZITARAVIRÁ"

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA 2026
CORPORACIÓN DE TURISMO SOSTENIBLE "ZITARAVIRÁ"
LISTADO DE ASISTENCIA

LUGAR DE LA ACTIVIDAD: gimnasio municipal | AÑO: 2026 | MES: MARZO | GRUPO: MAÑANA | HORA: 6 A 7 AM

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° DOCUMENTO	SEXO	EDAD	EPS	MARZO DIAS 2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	MARZO	FIRMA
1	Alejandra Osorio F	1089960394	F	20	Salud Total		X			X				X	X		X		X			X	X				Alejandra O.F
2	Nicole Tatiana Osorio F.	1088910478	F	17	Salud Total		X			X				X	X		X		X			X	X				Nicole F.
3	Jharson H Echavarria A.	1090070350	M	35	Nueva EPS.	X	X			X				X		X	X	X		X		Y	Y				
4	Alejandra Foronda V	1004519445	F	22	Asmet Salud							X		X		X											Alejandra F.V
5	Alejandro Ríos	1090775	M	26	S. Total	X										X	X										
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											

NOMBRE DEL MONITOR QUE REALIZA LA ACTIVIDAD: WILSON ANDRÉS FLÓREZ FIRMA: _____ DOCUMENTO: 1.090.077.074

Scanned with CamScanner

DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA -GIMNASIO MUNICIPAL BALBOA

ZITARAVIRÁ
CORPORACIÓN DE TURISMO SOSTENIBLE "ZITARAVIRÁ"

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA 2026
CORPORACIÓN DE TURISMO SOSTENIBLE "ZITARAVIRÁ"

LISTADO DE ASISTENCIA

GRUPO: MAÑANA

LUGAR DE LA ACTIVIDAD: gimnasio municipal

AÑO: 2026

MES: MARZO

HORA: 7 A 8 AM

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° DOCUMENTO	SEXO	EDAD	EPS	MARZO DIAS 2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	MARZO	FIRMA
1	Yaneth Ballesteros	30239084	F		Nueva eps				X	X						X		X	X	X		X	X				Yaneth.
2	Angi Daniela Escobar	1001595638	F		Nueva eps				X	X								X	X	X		~	X				
3	Axel Julian Restrepo Vasquez	1088904153	M	18	asret salud							X	X	X			X	X	X	X		X	X				
4	Diana Maria Perez G	24512587	f		SALUD TOTAL							X	X	X	X				X	X		X	Y				Perez
5	Luisa Rodas	2090077 754	F		Salud Total	X	X	X	X			X	X					X									Luisa Rodas
6	Marlly Alejandra G	1123321 498	F	31	salud total								X														Marlly
7	Jean Karlos	98210578	M	36	NUPS								X	X	X	X	X	X	X	X		X	Y				
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											

NOMBRE DEL MONITOR QUE REALIZA LA ACTIVIDAD: WILSON ANDRÉS FLÓREZ FIRMA: _____ DOCUMENTO: 1.090.077.074

Scanned with CamScanner

DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA -GIMNASIO MUNICIPAL BALBOA

ZITARAVIRÁ
CORPORACIÓN DE TURISMO SOSTENIBLE "ZITARAVIRÁ"

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA 2026
CORPORACIÓN DE TURISMO SOSTENIBLE "ZITARAVIRÁ"
LISTADO DE ASISTENCIA

GRUPO: MAÑANA
HORA: 8 A 9 AM

LUGAR DE LA ACTIVIDAD: gimnasio municipal
AÑO: 2026
MES: MARZO

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° DOCUMENTO	SEXO	EDAD	EPS	MARZO DIAS 2	3	4	5	6	9	10	11	12	12	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	MARZO	FIRMA
1	Espeda Tapiero M	24712441	F	44	Asmet		X	X	X	X		X	X		X			X	X	X		X	X				
2	Viviana Ramírez Ospi-	3866563	F			X	V	X	X	X						X	X		X			X	X				
3	Valentina Castro Morales.	1090078108	F	30	NUEVA EPS	X	X	X	X	X		X	X				X	X	X			X	X				
4	Leonela Herrera Zapata	1004216742	F	33	ASMET	✓		+	X																		
5	Isabela Velez Bedoya.	1017178090	F	23	S. Total	X	X		X	X		X	X		X				X	X		X	X				
6	Veronica Tapiero	1090077362	F	25	Asmet							X						X	X			X	X				
7	Yesmy montoya	1137059663	F	19	Asmet							X		X					X			Y	X				
8	Jose Luis sanchez A.	7088904168	M	28	N EPS							X			X	X	X		X	X		Y	X				
9	Maycol Javier Castaño Pemb	1090077090	M	30	N. EPS							X	X	X		X											
10	VALERIA OSORIO CANO	1004141035	F	23	Asmet							X	X														
11	Sandra Milena toro	29188235	M	45	VEPS									X		X	X	X	X			Y	X				
12	YOMERLY Ramirez C.	1007354112	M	22	S. total										X	X	X	X	X			Y	Y				
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											

NOMBRE DEL MONITOR QUE REALIZA LA ACTIVIDAD: WILSON ANDRÉS FLÓREZ

FIRMA: _____ DOCUMENTO: 1.090.077.074

Scanned with CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA DEPORTES

ZITARAVIRÁ

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD FISICA -GIMNASIO MUNICIPAL BALBOA

ENCARGADO DE LA ACTIVIDAD: LIC. JULIAN TASCON RAMIREZ C.C. 4,380,712 FIRMA:

GRUPO: TARDE-NOCHE

LUGAR DE LA ACTIVIDAD: gimnasio municipal AÑO: 2026 MES: MARZO HORA: 4 A 5 P.M.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DE DOCUMENT	N° DOCUMENTO	SEXO	EDAD	EPS	CONDICION DEL USUARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	DIA	FIRMA
1	MARIA DEL SOCORRO AGUDELO	CC	25213125	F	64	COSMITET		LA CONTRATA	3117949425		
2	LUZ ANDREA ALVEAR VICTORIA	CC	42146264	F	43	NUEVA EPS		C.PRINCIPAL	3226060149		
3	DAMARIS SALAZAR CASTILLA	CC	1110235308	F	30	ASMETSALUD		GUAIMARAL	3175326459		Damaris Salazar C.
4	BIBIANA ANDREA AGUDELO	CC	42152216	F	43	SALUD TOTAL		P.NUEVO	3108850471		Bibiana andrea A
5	JENNY SANCHEZ SILVA	CC	109007626	F	32	ASMETSALUD		C.PRINCIPAL	3137426539		Jenny Silva
6	ALEJANDRO CORTES ALVEAR	CC	108890948	M	24	NUEVA EPS		C.PRINCIPAL	3213668628		Alejandro Cortes Alvear.
7	LUISA M. CARDONA	C.C						P.NUEVO			Luisa Cardona
8	MAICOL JULIAN FERNANDEZ	T.I	1090076503	M	17	ASMETSALUD		LA TRIBUNA	3217140683		Maicol
9	VIVIANA CASTAÑO RENDON	C.C	1090076787	F		ASMETSALUD		EL TABOR			Viviana Castaño Rendon
10	ANGELA MARIA SANCHEZ	CC	1057782151	F	38			AV. 30 DE ABRIL	3114198677		Angela Sánchez
11	SARA VALENTINA AGUDELO	CC	1007404193	F	15				3126745626		Sara
12	PILAR FLOREZ GARCIA	T.I	1088904289	F	13			P.NUEVO	3205368134		Pilar Florez G
13	MARIA CENELIA GAVIRIA	CC	24511651	F				CRISTALES	3148207688		Maria Cecilia Gaviria
14	MARIA MARTINEZ CEBALLOS	CC	1090076883	F				CALLE PRI.	3103883471		Maria Martinez
15	FRANCY LORENA MOLINA	C.C	24512611	F				FAVIO V.	3173013970		

Scanned with CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA DEPORTES

ZITARAVIRA

ACTIVIDAD: *ACTIVIDAD FISICA -GIMNASIO MUNICIPAL BALBOA*

ENCARGADO DE LA ACTIVIDAD: *LIC. JULIAN TASCON RAMIREZ* C.C. *4,380,712* FIRMA:

GRUPO: TARDE-NOCHE

LUGAR DE LA ACTIVIDAD: gimnasio municipal | AÑO: 2026 | MES: MARZO | HORA: 5 A 8 P.M.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DE DOCUMENT	N° DOCUMENTO	SEXO	EDAD	EPS	CONDICIÓN DEL USUARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	DIA 2 3 4 5 6 9 10 11 12 13 16 17 18 19 20 23 24 25 26 27 30 31	FIRMA
1	OSACAR DARIO GIRALDO QUINTERO	CC	1090076040	M	40	SALUD TOTAL		VILLANUEVA	3193411687		
2	BRANDON ALVAREZ	CC	1090076325	M	19	ASMETSALUD		TRES ESQUINAS	3135259338		
3	CESAR AUGUSTO MUÑOZ	CC	1090077172	M	30	ASMETSALUD		P. NUEVO	3134046154		
4	VERONICA FLOREZ A	CC	24512567	F	41	ASMETSALUD		AV. 30 ABRIL	3103792399		
5	ERIKA YULIANA GUAPACHA	CC	1090076504	F		SALUD TOTAL		JUAN 23	3127881237		
6	SANDRA GRAJALES CHICA	CC	24512345	F				P. NUEVO	3147681609		
7	JULIANA ANDREA ARROYAVE	CC	1090076469	F	18			CARMINALES	3108284346		
8	ANA MARIA RESTREPO HIGUITA	CC	1004685855	F	18			LA FLORESTA	3128608631		
9	YULIANA DUCUARA GAITAN	CC	1110232521	F				SAN ANTONIO	3167981125		
10	CARLOS ESTEBAN CORTES	CC	1088352724	M		N EPS			3112194669		
11	LEIDY JOHANA HENAO MEJIA	CC	1090077525	F	26	SALUD TOTAL		P. NUEVO	3229589419		
12	CLAUDIA CORREA FORONDA	CC	1006268381	F	34	SALUD TOTAL		JUAN 23	3148860310		
13	ALEXANDRA MOLINA MOLINA	CC	24512440	F	44	ASMETSALUD		GUAIMARAL	3177007658		
14	SANDRA VIVIANA MONTES VERA	CC	1004684878	F	24	ASMETSALUD		P. NUEVO	3205056245		
15	LUZ DELIA MORALES CARDONA	CC	24511832	F	55	NUEVA EPS		F.VALENCIA	3146462303		

Scanned with CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA DEPORTES

ZITARAVIRA

ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD FISICA -GIMNASIO MUNICIPAL BALBOA

ENCARGADO DE LA ACTIVIDAD:
LIC. JULIAN TASCON RAMIREZ C.C. 4,380,712 FIRMA:

LUGAR DE LA ACTIVIDAD: gimnasio municipal

AÑO: 2026

MES

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DE DOCUMENTO	N° DOCUMENTO	EDAD	GENERO	EPS	BARRIO	TELEFONO	DIA	FIRMA
1	WILLIAM RODRIGUEZ	CC	[illegible]	58	M	ASMETSALUD	CENTENARIO	3127350972		
2	YAMID RODRIGUEZ	CC	[illegible]	54	M	ASMETSALUD	CENTENARIO	3234285877		
3	DIANA PATRICIA LOPEZ RODRIGUEZ	CC	[illegible]	F	39	NUEVA EPS	P. NUEVO	3132534923		
4	JULIANA ANGEL	CC	[illegible]	F	22	ASMETSALUD	SAN ANTONIO	3205799185		
5	DIANA MARIA HENAO BLANDON	CC	24537634	F	42	SALUD TOTAL	SAN ANTONIO			
6	MAYCOL CASTAÑO P.	CC	[illegible]	M	30	NUEVA EPS	EL TABOR	3147379675		
7	MARIANA RAMIREZ OCAMPO	CC	24512182	F	45	SALUD TOTAL	PARQUE VALENCIA	3234765288		
8	ALEJANDRO CASTAÑO	TI		M	17		C PRINCIPAL	3215696877		
9	LEIDY JOHANA GARCES	CC	1004791121	F		NUEVA EPS	P. NUEVO	313 4196252		
10	MAURICIO MONTOYA	CC	[illegible]	M		SALUD TOTAL		350 3654894		
11	PEDRO VALENCIA CUARTAS	CC	[illegible]	M	27	SALUD TOTAL	LA MANGA	3127259140		
12	JHOANA AGUIRRE	CC	[illegible]	F	33		PATIO BONITO			
13	JUAN DAVID QUICENO	CC	[illegible]	M	20	ASMETSALUD	P VALENCIA	3113294424		
14	JORGE QUINTERO MOSQUERA	CC			20	ST	P VALENCIA	3195889848		
15	SARA VASQUEZ MORALES	TI	1085720683	F	14	NUEVA EPS	CRISTALES	3215649490		

MARZO

DIA

FIRMA

LISTADO DE ASISTENCIA DEPORTES

ZITARAVIRA

ACTIVIDAD: *ACTIVIDAD FISICA -GIMNASIO MUNICIPAL BALBOA*

ENCARGADO DE LA ACTIVIDAD: *LIC. JULIAN TASCON RAMIREZ* C.C. *4,380,712* FIRMA:

GRUPO: TARDE-NOCHE

LUGAR DE LA ACTIVIDAD: gimnasio municipal | AÑO: 2026 | MES | HORA: 7 A 8 P.M.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DE DOCUMENT	N° DOCUMENTO	SEXO	EDAD	EPS	CONDICION DEL USUARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	MARZO DIA 2 3 4 5 6 9 10 11 12 13 16 17 18 19 20 23 24 25 26 27 30 31	FIRMA
1	ELIDA TASCON RAMIREZ	CC	66924963	F	50	NUEVA EPS		AV.30 ABRIL	3105052301		
2	NICHOLAS ALVAREZ TASCON	CC	1004791165	M	25	NUEVA EPS		AV.30 ABRIL	3122309084		
3	ALBA MILENA SIERRA ESPINOSA	CC	24512281	F	46	ASMETSALUD		AV.30 ABRIL	3206920242		
4	DORA LILIANA SILVA PEREZ	CC	24511634	F	57	NUEVA EPS		C.PRINCIPAL	3206676825		
5	DIEGO CORDOBA	CC	1004791198	M	25	SALUD TOTAL		LA AURORA	3107253825		
6	ELYANA TORO MONTOYA	C.C	1090076989	F		ASMETSALUD		P.NUEVO	3115818410		
7	MIGUEL ANGEL RIOS	CC	1010116269	M				P.NUEVO	3126745636		
8	MARIELA LEGARDA	CC	42088695	F				C.PRINCIPAL	3216433895		
9	HAPHET POSADA BAHAMÓN	CC	1098321378	M				VILLANUEVA	3006384550		
10	YENIFER CARO OCAMPO	CC	10046811875	F				LA CRUZ	3127667052		
11	MARTHA MORENO CARDONA	CC	24512311	F				SAN ANTONIO	3161462652		
12	NATALIA ROJAS RAMIREZ	CC	1004701042	F				P.NUEVO	3116483515		
13	LEIDY VIVIANA ALVAREZ RESTREPO	CC	1090076568	F				P.NUEVO	3212181182		
14	FRANKLIN GOMEZ MARIN	CC	1090076786	M				EL TABOR	3122332372		
15	MARIA FERNANDA PULGARIN V.	CC	1090077467	F				VILLANUEVA	3104500177		

Scanned with CamScanner

ANEXO No. 6-6 LISTAS DE ASISTENCIA

ENTORNOS SALUDABLES

INFORME No. 2 CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN 018 DE 2026

MUNICIPIO DE BALBOA

Scanned with CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
NIT 890.801.143-1

Código: MGF001
Versión: 02
Fecha: 29/03/2025

LISTA DE ASISTENCIA

DEPENDENCIA: Deportes
LUGAR: Coliseo Municipal
FUNCIONARIO Y/O CONTRATISTA: Mauricio Montoya
ACTA Nº:
TEMA: Tiros de Meta
FECHA: 4/03/2026
Hora de Inicio: 7:00pm
Hora fin: 8:00 pm

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	UBICACIÓN: URBANO	UBICACIÓN: RURAL	SEXO: M	SEXO: F	SEXO: OTRO	AFILIACIÓN EN SALUD: SI	AFILIACIÓN EN SALUD: NO	RANGO DE EDAD: 0-5	RANGO DE EDAD: 6-12	RANGO DE EDAD: 13-17	RANGO DE EDAD: 18-28	RANGO DE EDAD: 29-59	RANGO DE EDAD: 60+	ESTRATO: I	ESTRATO: II	ESTRATO: III	ESTRATO: OTRO	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN: POR VICTIMA	POR DISCAPAC	POR LGBTI	POR AFRO	POR INDÍGENA	POR MIGRANTE	MUJER CABEZA HOGAR	PROGRAMA SOCIAL	OTROS	FIRMA	AUTORIZA EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: SI	NO
Juan David Q	1091		Fabio Valencia	314929 7424	X		X							X					X													X	
Selene Vásquez	1088 264		Quistales	3173322 181		X		X							X																		
Maria Jose R	1086 6268		La Primavera	3124 37 405	X			X							X					X													
David Steven G.	1092 4420		Coco Mondo	312305 5647			X						+																			David Steven	
Matias Cano	1090 774		Juan XXI																														
Juan Diego	1090 78922		[illegible]	3148 [illegible]									+																			Juan Diego	
Sebastian	338 550		Calle [illegible]	36378			X						X							X												Sebastian	

Scanned with CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
NIT 890.801.143-1

Código: MGFO01
Versión: 02
Fecha: 29/05/2025

LISTA DE ASISTENCIA

DEPENDENCIA: Deportes — LUGAR: Coliseo Municipal

FUNCIONARIO Y/O CONTRATISTA: Mauricio Montoya — ACTA Nº:

TEMA: Tenis de Mesa

FECHA: 11/03/2026 — Hora de Inicio: 7:00pm — Hora fin: 8:00pm

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	LOCALIZACIÓN: URBANO	LOCALIZACIÓN: RURAL	SEXO: M	SEXO: F	SEXO: OTRO	AFILIACIÓN EN SALUD: SI	AFILIACIÓN EN SALUD: NO	RANGO DE EDAD: 0-5	6-12	13-17	18-28	29-59	60+	ESTRATO: 1	2	3	OTRO	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN: POR VÍCTIMA	POR DISCAPAC	POR LGBTI	POR AFRO	POR INDIGENA	POR MIGRANTE	MUJER CABEZA HOGAR	PROGRAMA SOCIAL	OTROS	FIRMA	AUTORIZA EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: SI	NO
Jose Posada.	Tarjeta 2812			3089309649											X			X															
Ana Katina Serna	1088634456			3203851852											X					X												Ana Katina	
Valery Tapasco	1089361074			3154343591											X																Valery	
Sabastian				3103780995											X																Sabastian	
Natalia Gonzalez	1090077054			3205945696												X															Natalia G	

Scanned with CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
NIT 890.801.143-1

Código: MGP001
Versión: 02
Fecha: 29/03/2023

LISTA DE ASISTENCIA

DEPENDENCIA: Deportes — LUGAR: Coliseo Municipal

FUNCIONARIO Y/O CONTRATISTA: Mauricio Montoya — ACTA Nº

TEMA: Tenis de mesa

FECHA: 18/08/2026 — Hora de Inicio: 7:00 pm — Hora fin: 8:00 pm

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELEFONO	LOCALIZACIÓN: URBANO	LOCALIZACIÓN: RURAL	SEXO: M	SEXO: F	SEXO: OTRO	AFILIACIÓN EN SALUD: SI	AFILIACIÓN EN SALUD: NO	RANGO DE EDAD: 0-5	RANGO DE EDAD: 6-12	RANGO DE EDAD: 13-17	RANGO DE EDAD: 18-28	RANGO DE EDAD: 29-59	RANGO DE EDAD: 60+	ESTRATO: 1	ESTRATO: 2	ESTRATO: 3	ESTRATO: OTRO	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN: POB. VICTIMA	POB. DISCAPAC	POB. LGBTI	POB. AFRO	POB. INDIGENA	POB. MIGRANTE	MUJER CABEZA HOGAR	PROGRAMA SOCIAL	OTRO	FIRMA	AUTORIZA EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: SI	AUTORIZA EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: NO
Ana Karina Serna	1088 06394 956		Calle Principal	320 325 1852			X													V												Ana Karina	1	
Alan David A.	10880 94346		La Gloria				X							X						X												&	X	
Emmanuel C.	1088 904 368		Calle Principal	32194 8C867	X		X							X						X												Emmanuel		
Juan David Q.	1059 696367		Fabio Valencia	311329 7424	X		X								X					X												Juan David	X	
Steve Vásquez	1088 904264		Cristala	311 3322 187		X	X							X										X										
Sebastian Restrepo	107 7458 388		Juan XXIII	312430 6931	X		X							X						X				X										

Scanned with CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
NIT 890.801.143-1

Código: MGF001
Versión: 02
Fecha: 29/03/2025

LISTA DE ASISTENCIA

DEPENDENCIA: Deportes — LUGAR: Coliseo Municipal

FUNCIONARIO Y/O CONTRATISTA: Mauricio Montoya — ACTA Nº:

TEMA: Espacio Recreativo Voleibol

FECHA: 04/03/2026 — Hora de Inicio: 8:00 pm — Hora fin: 9:30 pm

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	LOCALIZACIÓN: URBANO	LOCALIZACIÓN: RURAL	SEXO: M	SEXO: F	SEXO: OTRO	AFILIACIÓN EN SALUD: SI	AFILIACIÓN EN SALUD: NO	RANGO DE EDAD: 0-5	RANGO DE EDAD: 6-12	RANGO DE EDAD: 13-17	RANGO DE EDAD: 18-28	RANGO DE EDAD: 29-59	RANGO DE EDAD: 60+	ESTRATO: 1	ESTRATO: 2	ESTRATO: 3	ESTRATO: OTRO	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN: POR VICTIMA	POR DISCAPAC.	POR LGBTI	POR AFRO	POR INDIGENA	POR MIGRANTE	MUJER CABEZA HOGAR	PROGRAMA SOCIAL	OTROS	FIRMA	AUTORIZA EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: SI	NO
Selene Vásquez	1088101264		Cristales	311 3322 781				X						X										X									
David Stiven G.	1092464420		Cocohondo	312 305 5647			X						X																		David Stiven		
Juan Diego	1092768924		coco	312 393				X					X																		Juan		
Juan David Q.	1054646367		Fabio Valencia	311 3264424	X			X							X						X				X						Juan David Q		
Nicholas Álvarez T.	1004791165		Fabio Valencia	312230 9084				X							X																Nicholas		
Ana Valeria Serna	1092463496		calle	320 3251952				X							X																Ana Valeria		

Scanned with CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
NIT 890.801.143-1

Código: MGE001
Versión: 02
Fecha: 29/08/2025

LISTA DE ASISTENCIA

DEPENDENCIA: Deportes — LUGAR: Coliseo Municipal

FUNCIONARIO Y/O CONTRATISTA: Mauricio Montoya — ACTA Nº:

TEMA: Espacio Recreativo Voleibol

FECHA: 18/03/2026 — Hora de Inicio: 8:00pm — Hora fin: 9:30 pm

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	LOCALIZACIÓN: URBANO	LOCALIZACIÓN: RURAL	SEXO: M	SEXO: F	SEXO: OTRO	AFILIADO EPS EN SALUD: SI	AFILIADO EPS EN SALUD: NO	RANGO DE EDAD: 0-12	RANGO DE EDAD: 13-17	RANGO DE EDAD: 18-28	RANGO DE EDAD: 29-59	RANGO DE EDAD: 60+	ESTRATO: 1	ESTRATO: 2	ESTRATO: 3	ESTRATO: OTRO	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN: POR VÍCTIMA	POR DISCAPAC.	POR LGBTI	POR ADULTO MAYOR	POR INDÍGENA	POR MIGRANTE	MADRE CABEZA HOGAR	PROGRAMA SOCIAL	OTROS	FIRMA	AUTORIZO EL USO Y TRATAMIENTO DE MIS DATOS: SI	NO
Selene Vásquez	1088 401 944		Cristales	311 332 187		X	X					X																		Selene		
Juan David O	7059 696367		Fabio Valencia	317 324 7424	X		X						X					X												Juan David		
Josue Jonas	1104968 5735	14	Trycen	322 85 197 53	X		X						X																				
Sebastian Correa	1077488 308		Juan XXIII	312 430 8431	X		X						X																				

Scanned with CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
NIT 890.801.143-1

Código: MGFO01
Versión: 02
Fecha: 29/08/2025

LISTA DE ASISTENCIA

DEPENDENCIA: Deportes — LUGAR: Coliseo Municipal

FUNCIONARIO Y/O CONTRATISTA: Andres Florez Balbuena — ACTA Nº:

TEMA: Step.

FECHA: 04-03-2026 — Hora de inicio: 7:00 pm — Hora fin: 8:00 pm

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	LOCALIZACIÓN: URBANO	LOCALIZACIÓN: RURAL	SEXO: M	SEXO: F	SEXO: OTRO	APERTURA EN SALUD: SI	APERTURA EN SALUD: NO	RANGO DE EDAD: 0-5	6-12	13-17	18-28	29-59	60+	ESTRATO: 1	2	3	OTRO	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN: POR VICTIMA	POR DISCAPAC	POR LGBTI	POR AFRO	POR INDIGENA	POR MIGRANTE	MUJER CABEZA HOGAR	PROGRAMA SOCIAL	OTROS	FIRMA	AUTORIZACIÓN USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: SI	NO
Karol Juana Alvarez	1193729961	Hospital	El Chaspal	3217434300		X		X		X						A			A													Karol JA		
Dora Libia Gil.	24511640	Alcaldía	Calle 8 #10-6-14	3206676825				X																										
Paola Ana	1088015951		Cerula	3146760				X																										
Pablo Pard			P. Mar					X								X	X																	
Sacor Agudelo	25213125			3117949425				X								X																		
Juliana Angel C.	1090076042		San Antonio	3205759785		X		X																									Juliana Angel C.		
Beat E Foj								X																										
Erika Guapacha	1090076501	Hospital	Juan XXIII	3127891237				X																										
Jorge I. Quintero M	7011166289 1	Hospital	Pablo Valencia	3217776678				X							X																			
Viviana Castaño	1090076988		El Tabor	3136059769				X																									Viviana Castaño		
Yanitza Lopez	1090076988		Calle Principal	3127137617	X			X																										
Maria Jose	6434600		Calle Principal	3117438866	X			X																									Maria Jose		
Monica Ortiz	1090076801		Tres Esquinas	3015889119		X		X							X																			
Juliana Alvarez	1088758783		balboa	3225570040				X							X																		Juliana Al		

Scanned with CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
NIT 890.801.143-1

Código: MGF001
Versión: 02
Fecha: 29/03/2025

LISTA DE ASISTENCIA

DEPENDENCIA: DEPORTES — LUGAR: Coliseo Municipal

FUNCIONARIO Y/O CONTRATISTA: Andres Flores Gallanga — ACTA Nº

TEMA: STEP Musicalizada.

FECHA: 11-03-2026 — Hora de Inicio: 7:00pm — Hora fin: 8:00 pm

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	LOCALIZACIÓN: URBANO	LOCALIZACIÓN: RURAL	SEXO: M	SEXO: F	SEXO: OTRO	AFILIACIÓN EN SALUD: SI	AFILIACIÓN EN SALUD: NO	RANGO DE EDAD: 0-5	6-12	13-17	18-28	29-59	60+	ESTRATO: 1	2	3	OTRO	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN: POB. VICTIMA	POB. DISCAPAC.	POB. LGBTI	POB. AFRO	POB. INDÍGENA	POB. MIGRANTE	MUJER CABEZA HOGAR	PROGRAMA SOCIAL	OTROS	FIRMA	AUTORIZA EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: SI	NO
Leidy Bustillo U	1090 076254	Hospital	C. Principal	3108947045	X			X		X						X				X										X	Leidy Bustillo U	X	
Elida Tascon			La Soledad					X								X				X											Elida T		
Yuliana A.	100479 USS.		[illegible]					X										X															
Yuleisli Perez	4912328		Principal	3163780				X											X															
Erika Guapacha	1090 76504	Hospital	Juan XXIII	312780 1287				X								X			X													Erika G		
Mauricio Montoya	1090077 284	Deportes	La Cancha	3503654894			X	X							X																	Mauricio		
Ledys Herrera	108254 9519		Principal	313780 U571				X								X			X													Ledys Herrera		
Dora Liliana Sig	24511631							X																										
Socorro Agudelo	25213 125			311714 9425				X																								Socorro		
Cenet Gaviria C	24511651		Cancha					X																								Cenet		
Viviana Pareja	49405572		P. Nuevo					X																								Viviana Pareja		
Damaris Salazar	1102357080		Guimaral	3175326458				X																								Damaris S.		
Yuliana Gaitan	1102232521		Guimaral	3167981125				X																								yuliana Gaitan		
Natalia Gonzalez J	1090077079		Tres esquinas	3205145696		X		X								X																Natalia Gonzalez J		

Scanned with CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
NIT 890.801.143-1

Código: MGF081
Versión: 02
Fecha: 29/03/2025

LISTA DE ASISTENCIA

DEPENDENCIA: Deportes — LUGAR: Coliseo Municipal

FUNCIONARIO Y/O CONTRATISTA: Andres Florez G — ACTA Nº:

TEMA: STEP

FECHA: 18-03-2026 — Hora de Inicio: 7:00 pm — Hora fin: 8:00 pm

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	LOCALIZACIÓN: URBANO	LOCALIZACIÓN: RURAL	SEXO: M	SEXO: F	SEXO: OTRO	AFILIACIÓN EN SALUD: SI	AFILIACIÓN EN SALUD: NO	RANGO DE EDAD: 0-5	6-12	13-17	18-28	29-59	60+	ESTRATO: 1	2	3	OTRO	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN: POR VICTIMA	POR DISCAPAC.	POR LGBTI	POR ADO	POR INDIGENA	POR MIGRANTE	MUJER CABEZA HOGAR	PROGRAMA SOCIAL	OTROS	FIRMA	AUTORIZA EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: SI	NO
Karol Juliana Alvarez	1193129461	Hospital	El Chuscal	3217474780		X		X		X					X				X											X	Karol A.		
Elcio Tascon			La Salud					X																										
Milena Sierra								X																								Milena Sierra		
Karol Juliana A			La Gloria	3217474780		X		X																								Karol A		
Socorro Agudelo			La Colonia					X																										
Jenny Silva			Calle Principal					X																								Jenny		
Dora Liliana Sta.			Calle Principal					X																										
Beatriz Mejía			La Loma					X																										
Carolina Ramírez			Carlos					X																										
Nubia Ramírez			P. Nuevo		X			X																								Nubia Ramírez		
Jessica Mosquera			Pto Nuevo		X			X																								Jessica M		

Scanned with CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
NIT 890.801.143-1

Código: MGF001
Versión: 02
Fecha: 29/03/2025

LISTA DE ASISTENCIA

DEPENDENCIA: Deportes — LUGAR: Coliseo

FUNCIONARIO Y/O CONTRATISTA: Andres Florez G — ACTA Nº

TEMA: STEP

FECHA: 25-03-2026 — Hora de Inicio: 7:00 pm — Hora fin: 8:00 pm

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	LOCALIZACIÓN: URBANO	LOCALIZACIÓN: RURAL	SEXO: M	SEXO: F	SEXO: OTRO	AFILIACIÓN EN SALUD: SI	AFILIACIÓN EN SALUD: NO	RANGO DE EDAD: 0-5	6-12	13-17	18-28	29-59	60+	ESTRATO: 1	2	3	OTRO	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN: POR VICTIMA	POR DISCAPAC.	POR LGBTI	POR ADULTO MAYOR	POR INDÍGENA	POR MIGRANTE	MUJER CABEZA HOGAR	PROGRAMA SOCIAL	OTROS	FIRMA	AUTORIZA EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: SI	AUTORIZA EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: NO
Dora Licet Silva	24511644	Alcaldía	Calle 8 No 6-44	3206076329				X																									
Socorro Agudelo	25213 125		La Central	311794 9475				X																									
Jessica Marquez	1004 201		P. Nuevo	3253 69				X																									
Nubia Perdomo	42010 572		P. Nuevo		X			X																									
Beatriz Tapias	24412 884		3 Esquinas	3216466 89				X																									
Damaris Salazar			Guimaral	3175326459				X																									
Yuliana G								X																									
Juliana Angel Cardona	1090 376		San Antonio	320575 9182				X																									
Yolana Sierra			La Estrella		X			X																									
Elida Tuncia R			La Estrella		X			X								X																	
Viviana Ramirez			Tamborine			X																											

Scanned with CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
NIT 890.801.143-1

Codigo: BASP001
Versión: 02
Fecha: 29/01/2025

LISTA DE ASISTENCIA

DEPENDENCIA:

LUGAR: Calle Principal

FUNCIONARIO Y/O CONTRATISTA: Cristian Porras

ACTA Nº

TEMA: Festivo Recreativo

FECHA: 29/05/26 Hora de Inicio: Hora fin:

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELEFONO	LOCALIZACIÓN: URBANO	LOCALIZACIÓN: RURAL	SEXO: M	SEXO: F	SEXO: OTRO	AFILIACIÓN EN SALUD: SI	AFILIACIÓN EN SALUD: NO	RANGO DE EDAD: 0-5	RANGO DE EDAD: 6-12	RANGO DE EDAD: 13-17	RANGO DE EDAD: 18-28	RANGO DE EDAD: 29-59	RANGO DE EDAD: 60+	ESTRATO: 1	ESTRATO: 2	ESTRATO: 3	ESTRATO: OTRO	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN: POR VICTIMA	POR DISCAPAC.	POR LGBTI	POR AFRO	POR INDÍGENA	POR MIGRANTE	MUJER CABEZA HOGAR	PROGRAMA SOCIAL	OTROS	FIRMA	INFORMADO EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: SI	NO
Andres Felipe villegas	1112791091	balboa	cristales	3113001691			X			X				X		X		X																
Juan David Arredondo	1094929737	Balboa	pueblo nuevo	3193561037			X			X				X																				
Melany Bedoya	1088904401	Balboa	Pueblo Nuevo	3114196252				X		X		X																						
Sara Y Bedoya	1088904330	Balboa	Pueblo Nuevo	3114196252				X		X		X																						
Diana P. Bedoya	24512198	Balboa	calle Principal	310 4610129				X								X			X															
Isabela Velez B	1004778092	Balboa	Calle principal	323 3624280	X			X		X					X				X															
Ismael Cardenas	1088904	Balboa	Pueblo Nuevo	3226392280	X		X																											
Bibiana Diosa	1095125666	Balboa	pueblo nuevo	3226392280				X																										
Emiliano Benítez	1088904304	Balboa	pueblo nuevo		X		X							X																				
DEstiven Vargas		Balboa	Principal.	3208009354																														
Ian Mary Uma	1090756718.	Balboa	principal	3208009354.																														
Luis Carlos Velez	CC 379308	Balboa	calle Principal	323 5841960			X									+		+																
matias villegas		balboa	cristales				X					X																						
Emilio cardona	1000977057	Balboa	Pueblo Nuevo				X					X																						

Scanned with CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
NIT 890.801.143-1

Codigo: MISP001
Version: 02
Fecha: 29/01/2025

LISTA DE ASISTENCIA

DEPENDENCIA:

LUGAR: Calle Principal.

FUNCIONARIO Y/O CONTRATISTA: Cristian Borrás

ACTA Nº

TEMA: Festivo Recreativo

FECHA: 23/03/26

Hora de Inicio:

Hora fin:

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELEFONO	LOCALIZACIÓN: URBANO	LOCALIZACIÓN: RURAL	SEXO: M	SEXO: F	SEXO: OTRO	AFILIACIÓN AL SISTEMA DE SALUD: SI	AFILIACIÓN AL SISTEMA DE SALUD: NO	RANGO DE EDAD: 0-5	RANGO DE EDAD: 6-12	RANGO DE EDAD: 13-17	RANGO DE EDAD: 18-28	RANGO DE EDAD: 29-59	RANGO DE EDAD: 60+	ESTRATO: 1	ESTRATO: 2	ESTRATO: 3	ESTRATO: OTRO	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN: POR VICTIMA	POR DISCAPAC.	POR LGBTI	POR AFRO	POR INDIGENA	POR MIGRANTE	MUJER CABEZA HOGAR	PROGRAMAS SOCIAL	OTRAS	FIRMA	AUTORIZA EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: SI	AUTORIZA EL USO Y TRATAMIENTO DE DATOS: NO
Gabriela Grajales		Balboa	calle principal		X			X					X					X														Gabriela		
Dana Sofia pinzon		Balboa	Calle principal	311408 0483	X			X					X					X														Dana Sof.		
Aron Martinez		Balboa	calle principal		X		X						X																			Aaron		
Matias Cano	1096077464	Balboa	calle principal	3104033731	X			X					X					X														Mathias		
Emanuel cordoba	1088964368	Balboa	Calle principal	3215984867	X			X					X					X														Emmanuel		
Paulina Montoya		balboa	calle principal	3104230098	X			X					X					X														Paulina		
Jeanpol Grajales	1010097372	Balboa	calle principal	3146887579	X		X						X					X														Jean. Paul		
Andrs F. Hern E.	1089746583	[illegible]	calle principal	3206564118	X		X		X						X				X												[illegible]		
Geronimo restrepo		Balboa	Pueblo nuevo		X																										Geronimo		
Yeison Gomez	1512624340	balboa	Pueblo Nuevo																												YEISON		

Scanned with CamScanner

ANEXO No. 7 PLANILLAS DE INSCRIPCIÓN

TORNEO BANQUITAS

INFORME No. 2 CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN 018 DE 2026

MUNICIPIO DE BALBOA

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRA

PLANILLA DE INSCRIPCIÓN TORNEO MUNICIPAL DE BANQUITAS BALBOA 2026

Fecha: Febrero 2026 **Lugar:** Cancha San Antonio

#	Nombre y Apellido	Nro. Documento	Tipo Documento	Firma
1	Hector Angel Cardona	4.380.870		
2	Elmer Angel C	4.380 880		
3	Fernando Arenas	4380 868		
4	David palacio.	4330941		
5	Jhon Fredy Vasquez	1.142.517.066		Freddy
6	Yeerson. Angel Hernao	1004685363		
7	Camilo Cifuentes	1054995914		
8				
9				
10				

CAPITÁN/DIRIGENTE: San Antonio

TELÉFONO: _____

Scanned with CamScanner

ANEXO No. 8 PLANILLAS DE JUEGO

TORNEO BANQUITAS

INFORME No. 2 CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN 018 DE 2026

MUNICIPIO DE BALBOA

Scanned with CamScanner

ZITARAVINA

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON
BALBOA 2026

EQUIPO: "A" Combo de Ibarra. | VS | EQUIPO "B" Purace.

CAMPEONATO: Veredal de Bomberos. | FASE: | FECHA: DD 17. MM 03 AAAA 2026

COLEGIO: S. Antonio. | CIUDAD: Balboa. | HORA: 8:22 Pm.

GRUPO A | GRUPO B | RAMA: FEMENINA | MASCULINA ✓

EQUIPO "A" Combo de Ibarra. | COLORES: Rojo Negro.

FALTAS ACUMULATIVAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
1 PERIODO	1	2	3								3
SECUENCIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
2 PERIODO	1	2									2

JUGADORES INICIALISTAS: PORTERO
JUGADORES FINALISTAS: PORTERO

14 T

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Jorge Mario Ibarra.		5	(1)	(2)						2.	
Sebastian Ibarra.		3	(2)	(2)						2.	
Yoiresun Gomez.		9									
Luis. Yelez.		7									
Maribel Tulpiu Yelez.		2									
Luis Gerardo Aguirre.		4	(1)							1	
Shunira Ramirez.		8									
Shun Gilbar Vergara											

GOLES

1	5	2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP
ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: Jorge Mario I. | FIRMA DEL CAPITAN: Jorge Mario Ibarra. | Nº 5

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT CP | 2 PERIODO DT CP

EQUIPO "B" Purace | COLORES: Amarillo

FALTAS ACUMULATIVAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
1 PERIODO	1										1
SECUENCIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
2 PERIODO	1	2	3	4							4

JUGADORES INICIALISTAS: PORTERO
JUGADORES FINALISTAS: PORTERO

Ju. T.

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Basilio Lana.		16	(1)	(1)							2
Felipe Diaz.		10	(1)	(1)							2
Leonardo Lana.		8.	(1)								1
Instalerio Pacheco.	1	9									
Gabriel Pacheco.		9									
Germano. Lana.		4									
Luis Ernesto Pacheco.		11									
Lorenso Lana.		3									

GOLES

1	1.	2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP
ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: Gabriel Pacheco | FIRMA DEL CAPITAN: Gabriel P. | Nº 10.

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT CP | 2 PERIODO DT CP

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO Nº 1: Reynel Catanda Figueroa.	Reinel C.
ARBITRO Nº 2: Andy Felipe Ruiz.	Andres
ANOTADOR: Carlos Andres Melgarejo	
CRONOMETRISTRA: Carlos Camilo Perez	
AUXILIAR Nº1:	
AUXILIAR Nº2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	8:22	8.47
SEGUNDO	9:55	9.20.
EXTRA		

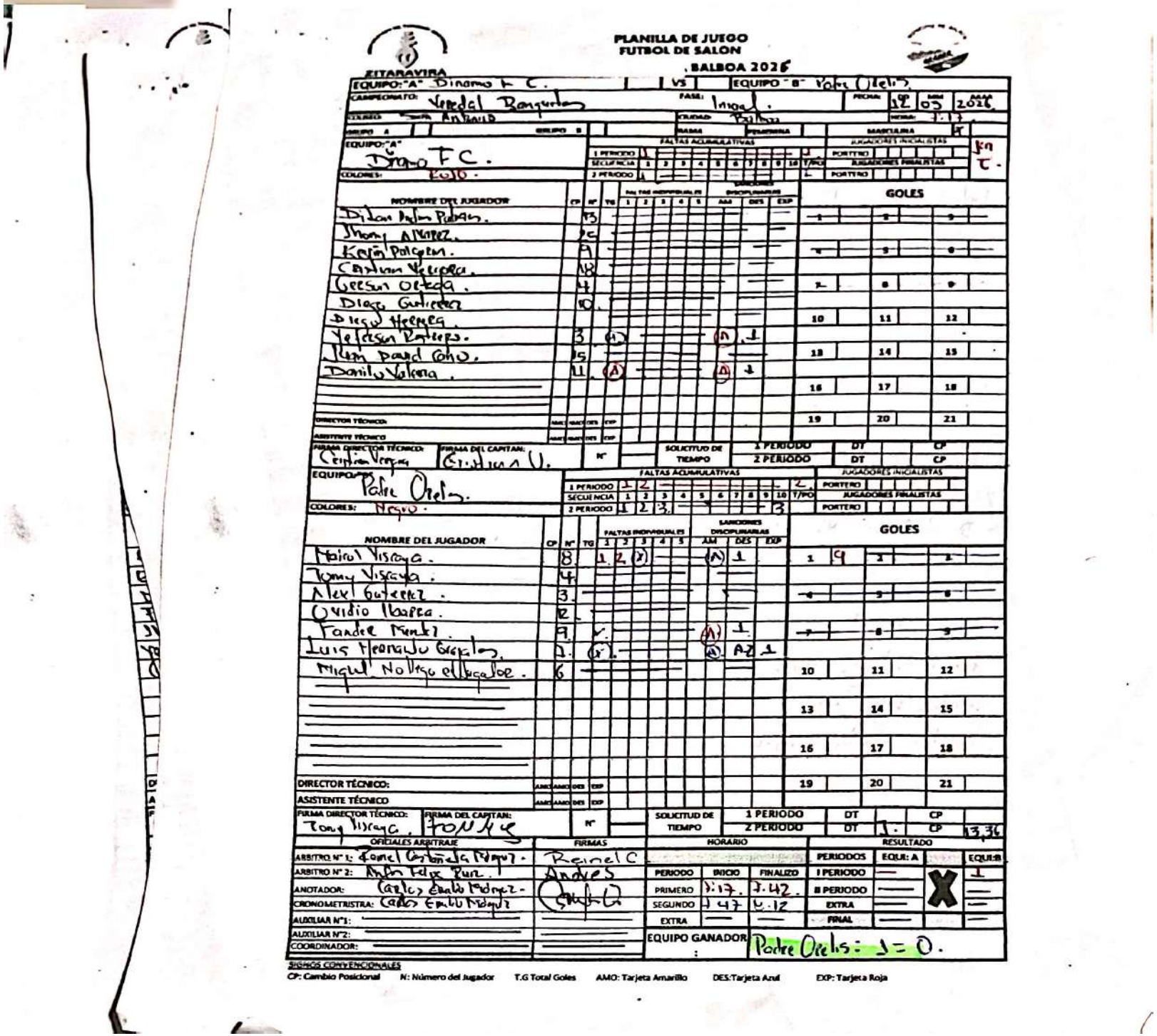
RESULTADO

PERIODOS	EQUI: A		EQUI: B
I PERIODO	—	X	—
II PERIODO	1		1.
EXTRA	—		—
FINAL	1		1

EQUIPO GANADOR: Empate = 1 = 1.

SIGNOS CONVENCIONALES
CP: Cambio Posicional N: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarillo DES: Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

Scanned with CamScanner



PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON
BALBOA 2026

ITABAYIRA

EQUIPO: "A" Dinamo F.C. | VS | EQUIPO "B" Padre Otelis

CAMPEONATO: Verdal Banqueta | FASE: Inicial | FECHA: 12 / 05 / 2026

ESTADIO: Antonio | CIUDAD: Balboa | HORA: 1:17

GRUPO A | GRUPO B | RAMA: PRIMERA | MASCULINA

EQUIPO: "A" Dinamo F.C. | COLORES: Rojo.

FALTAS ACUMULATIVAS: 1 PERIODO | SECUENCIA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 T/PO | 2 PERIODO

JUGADORES INICIALISTAS: PORTERO

JUGADORES FINALISTAS: PORTERO

Jn C.

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AMA	DES	EXP
Dilan Dalton Pinzon.		13					
Jhony Alvarez.		20					
Kevin Polanco.		21					
Cristian Velasquez.		18					
Geesan Ortega.		17					
Diego Gutierrez		10					
Diego Herrera.							
Yefersen Barrera.		3	(A)		(A)	1	
Juan David Coho.		15					
Danilo Valera.		11	(A)		(A)	1	

GOLES: 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: Cristian Vergara | FIRMA DEL CAPITAN: Cristian V. | N°

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT CP | 2 PERIODO DT CP

EQUIPO: "B" Padre Otelis. | COLORES: Negro.

FALTAS ACUMULATIVAS: 1 PERIODO 1 2 | SECUENCIA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 T/PO 2 | 2 PERIODO 1 2 3 3

JUGADORES INICIALISTAS: PORTERO

JUGADORES FINALISTAS: PORTERO

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AMA	DES	EXP
Maicol Vizcaya.		8		1 2 (X)	(A)	1	
Tommy Vizcaya.		4					
Alexi Gutierrez.		3					
Ovidio Ibarra.		2					
Fandee Muntz.		9		(X)	(A)	1	
Luis Hernando Grajales.		7		(X)	(A)	AZ 1	
Miguel Noriega el Luchador.		6					

GOLES: 1 | 9 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: Tony Vizcaya. | FIRMA DEL CAPITAN: Tony V. | N°

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT CP | 2 PERIODO DT 1. CP 13,36

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO N° 1: Reinel Cartagena Vasquez.	Reinel C.
ARBITRO N° 2: Anderson Felix Ruiz.	Anderson
ANOTADOR: Carlos Emilio Rodriguez.	
CRONOMETRISTA: Carlos Emilio Rodriguez	
AUXILIAR N°1:	
AUXILIAR N°2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	1:17.	1.42.
SEGUNDO	1.47	2.12
EXTRA		

EQUIPO GANADOR: Padre Otelis: 1 = 0.

RESULTADO

PERIODOS	EQUI: A		EQUI: B
I PERIODO		X	1
II PERIODO			
EXTRA			
FINAL			

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional N: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarillo DES: Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON

ZITARAVIRA

. BALBOA 2026

EQUIPO: "A" Docentes de Ciclismo. | VS | EQUIPO "B" El Combo

CAMPEONATO: Futbol Barrios. | FASE: Final | FECHA: DD 10 MM 03 AAAA 2026.

ESTADIO: S. Antonio. | CIUDAD: Balboa | HORA: 11:45

GRUPO A | GRUPO B | RAMA: FEMENINA | MASCULINA

EQUIPO "A" Docentes de Ciclismo.

COLORES: Negro - Verde.

FALTAS ACUMULATIVAS — 1 PERIODO: 1 2 3 — 3 | SECUENCIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 T/PO | 2 PERIODO: 1

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO — 1er T.

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Mairol Alvarez.		93					
Gustavo Tabares.		11	(1)			J.	
Ivan Fredy Arboleda.		23	(1)			J.	
Miguel Angel Diosa.		10	(1)			L	
Mauricio Montaño.		21	(X)			L	
Carlos Camilo Correa.		7	-			—	
Esteban Restrepo.							
Alex Alvarez.							
Yasuni Yepez.							

GOLES: 1 [23] 2 [10] 3 [93] | 4 [10] 5 6 | 7 8 9 | 10 11 12 | 13 14 15 | 16 17 18 | 19 20 21

DIRECTOR TÉCNICO: AMC AMC DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMC AMC DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: Mairol Alvarez | Nº 10. | SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT CP | 2 PERIODO DT CP

EQUIPO: "B" El Combo.

COLORES: Azul.

FALTAS ACUMULATIVAS — 1 PERIODO: (0) | SECUENCIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 T/PO | 2 PERIODO

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO — 1er T.

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Santiago Suarez.		13					
Esteban Restrepo.		11					
Santiago Restrepo.		15					
Mario Cardona.		5					
Deny Solano		12					
Juan Pablo Ospina		10					
Cristian Roncero.		7					

GOLES: 1 [7] 2 3 | 4 5 6 | 7 8 9 | 10 11 12 | 13 14 15 | 16 17 18 | 19 20 21

DIRECTOR TÉCNICO: AMC AMC DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMC AMC DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: Santiago Suarez | Nº 13 | SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT CP | 2 PERIODO DT CP

OFICIALES ARBITRALES	FIRMAS
ARBITRO Nº 1: Daniel Castañeda Mosquera.	Reinel C.
ARBITRO Nº 2: Andres Felipe Ruiz	Andres
ANOTADOR: Carlos Emilio Munoz.	
CRONOMETRISTA: Carlos Emilio Munoz	
AUXILIAR Nº 1:	
AUXILIAR Nº 2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	8:19	8:44
SEGUNDO	8:52	9:17
EXTRA		

EQUIPO GANADOR: Docentes de ciclismo: 4 = 1.

RESULTADO

PERIODOS	EQUI: A		EQUI: B
I PERIODO	2	X	—
II PERIODO			
EXTRA			
FINAL			

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional Nº: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarillo DES: Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRA

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON
BALBOA 2026

EQUIPO: "A" Barbosa | VS | EQUIPO "B" San Antonio.

CAMPEONATO: Vereda Banqueta | FASE: Interal | FECHA: DD 10 MM 03 AAAA 2026.

COLEGIO: Vereda San Antonio. | CIUDAD: Balboa | HORA: 7:12 P.M.

GRUPO A | GRUPO B | RAMA | FEMENINA | MASCULINA ✓

EQUIPO: "A" Barbosa.

COLORES: Blanco.

FALTAS ACUMULATIVAS

1 PERIODO: 1 2 — — — — — — — — 2 T/PO

SECUENCIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 PERIODO: 1 2 3 4 5

JUGADORES INICIALISTAS

PORTERO

JUGADORES FINALISTAS

PORTERO

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Dorenter Castañeda.		GB		—	—	—	—	—		—	
Sebastian Angel.		3		X	X	—	—	—		2	
Edwin Buitrago.		11		(A)	(A)	—	—	—		2	
Camilo Castaño.		5		X	X	—	—	—	(A)	2	
Yoisin Barjuneca.		2		X	—	—	—	—		1	

GOLES

1	11.	2	2.	3	—
4	—	5	—	6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: Dorenter Castañeda | N° 93 | SOLICITUD DE TIEMPO | 1 PERIODO | DT D1 | CP 28:19

2 PERIODO | DT D. | CP 21:39

EQUIPO: "B" San Antonio

COLORES: Rojo.

FALTAS ACUMULATIVAS

1 PERIODO: 1 2 — — — — — — — — 2 T/PO

SECUENCIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 PERIODO: 1 2 3

JUGADORES INICIALISTAS

PORTERO

JUGADORES FINALISTAS

PORTERO

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Elmer Angel Cardona		5		—	—	—	—	—	—	—	
Elder Angel Cardona.		8		—	—	—	—	—	—	—	
David Palacio.		7		(A)	—	—	—	—		1	
Fernando Arenas		9		—	—	—	—	—		—	
Jhon Freddy Vasquez		10		(A)	(A)	—	—	—		2	
Yerson Andrés Henao.		1.		(A)	—	—	—	—	(A)	1	
Camilo Ocampo.		4		(A)	—	—	—	—		—	

GOLES

1	8.	2	—	3	—
4	—	5	—	6	—
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: Elder Angel Cardona | FIRMA DEL CAPITAN: | N° 8. | SOLICITUD DE TIEMPO | 1 PERIODO | DT — | CP —

2 PERIODO | DT | CP

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO N° 1: Randel Cortazar M.	Randel C.
ARBITRO N° 2: Andres Felipe Ruiz	Andres F.
ANOTADOR: Carlos Emilio Marquez	
CRONOMETRISTA: Carlos Emilio Marquez	
AUXILIAR N°1:	
AUXILIAR N°2:	
COORDINADOR:	

HORARIO		
PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	7:12.	7:57.
SEGUNDO	7:43	8:09.
EXTRA		

RESULTADO		
PERIODOS	EQUI: A	EQUI: B
I PERIODO	1.	1
II PERIODO	1	—
EXTRA	—	—
FINAL	2.	1

EQUIPO GANADOR: Barbosa 2 - S. Antonio 1

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional N: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarillo DES: Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRA

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON

BALBOA 2026

EQUIPO: "A" Borucua Durumb | VS | EQUIPO "B" El combo

CAMPEONATO: vereda | FASE: inicial | FECHA: DD 05 MM 03 AAAA 2025

CIUDAD: BALBOA | HORA: 8:31

GRUPO A | GRUPO B | RAMA | FEMENINA | MASCULINA X

EQUIPO: "A" Borucua Durumb — COLORES: Amarillo

FALTAS ACUMULATIVAS: 1 PERIODO 0 T/PO; SECUENCIA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10; 2 PERIODO X X XX — 4 T/PO

JUGADORES INICIALISTAS: PORTERO

JUGADORES FINALISTAS: PORTERO

TEC 2

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Demuez cestientes		82		X			
edwin domingo		17					
Juan carlo castilla		27					
fernando rivera		13		X	Y		
yelson benjamin		80		X			
Jhuan perez		98					
Cristian angel		26	X				
Eloi sanchez		6					

GOLES: 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — 11 — 12 — 13 — 14 — 15 — 16 — 17 — 18 — 19 — 20 — 21

DIRECTOR TÉCNICO: AMC AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMC AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: | N° 82

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT — CP —; 2 PERIODO DT — CP —

EQUIPO: "B" El combo — COLORES: Azul

FALTAS ACUMULATIVAS: 1 PERIODO X X X — 3 T/PO; SECUENCIA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10; 2 PERIODO X — 1 T/PO

JUGADORES INICIALISTAS: PORTERO

JUGADORES FINALISTAS: PORTERO

TEC 1

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Santiago suarez		10		X			
Jaider suarez		15					
Esteben ventura		11					
erwuin rumero		7		X	X		
Deiby solano		12		X X	X		
mario cafeto		5					

GOLES: 1 10 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — 11 — 12 — 13 — 14 — 15 — 16 — 17 — 18 — 19 — 20 — 21

DIRECTOR TÉCNICO: AMC AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMC AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: | N° 10

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT X CP 18:46; 2 PERIODO DT X CP 18:52

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO N° 1:	Reiney contreras
ARBITRO N° 2:	Alex lopez
ANOTADOR:	Andres Feliz
CRONOMETRISTRA:	
AUXILIAR N°1:	
AUXILIAR N°2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	8:51	9:20
SEGUNDO	9:24	9:49
EXTRA		

EQUIPO GANADOR: Ganador 0 - 1

RESULTADO

PERIODOS	EQUI: A		EQUI: B
I PERIODO	0	X	0
II PERIODO	0		1
EXTRA			
FINAL	0		1

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional N: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarillo DES: Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

Scanned with CamScanner

ITAPAVINA

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON

BALBOA 2026

EQUIPO:"A" Sancantonio | VS | EQUIPO "B" Dinamo

CAMPEONATO: vereda | FASE: Inicial | FECHA: DD 06 MM 05 AAAA 2025

COLEGIO: Sancantonio | CIUDAD: Balboa | HORA: 7:45

GRUPO A | GRUPO B | RAMA | FEMENINA | MASCULINA X

EQUIPO:"A" Sancantonio | COLORES: Blanco

FALTAS ACUMULATIVAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
1 PERIODO	X	X									2
SECUENCIA											
2 PERIODO	X	X	X	X							4

JUGADORES INICIALISTAS: PORTERO

JUGADORES FINALISTAS: PORTERO

Tec 2

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
elber angel cardona		8									
elmer angel cardona		5		X					X		
David pelecio		10									
fernando arenas		1									
fredy restrepo		4									
camilo cifuentes		7		X	X				X		
yerson angel		3		X	X	X					

GOLES: 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: | N° 5

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT — CP —; 2 PERIODO DT X CP 22:00

EQUIPO:"B" Dinamo | COLORES: rojo

FALTAS ACUMULATIVAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
1 PERIODO	X	X	X								3
SECUENCIA											
2 PERIODO	X	X									2

JUGADORES INICIALISTAS: PORTERO

JUGADORES FINALISTAS: PORTERO

Tec 1

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
cristian vergara		18									
jerson ortega		4		X							
juandavid cano		15		X							
jhon alvarez		25									
danilo cano		11									
diego gutierrez		20		X					X		
dilan pelecio		13									
jeferson		3		X	X						

GOLES: 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: | N° 3

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT — CP —; 2 PERIODO DT — CP —

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO N° 1:	velmer restrepo
ARBITRO N° 2:	Alex lopez
ANOTADOR:	Andres Felipe
CRONOMETRISTRA:	
AUXILIAR N°1:	
AUXILIAR N°2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	7:45	8:10
SEGUNDO	8:18	8:43
EXTRA		

EQUIPO GANADOR: Empatado

RESULTADO

PERIODOS	EQUI: A		EQUI:B
I PERIODO	0	X	0
II PERIODO	0		0
EXTRA			
FINAL	0		0

0-0

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional N: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarilla DES:Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRA

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON
BALBOA 2026

EQUIPO:"A" | VS | EQUIPO "B"

CAMPEONATO: Banqueras San Antonio. | FASE: | FECHA: DD 3 MM 3 AAAA 2026

COLISEO: | CIUDAD: | HORA: 6:30

GRUPO A | GRUPO B | RAMA: FEMENINA | MASCULINA

EQUIPO:"A" 200 Cilantro. | COLORES: Negro.

FALTAS ACUMULATIVAS

	SECUENCIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
1 PERIODO		X	X									
2 PERIODO		X	X									

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

2°

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Mauricio Montoya.		21									
Miguel diosa.		10		X	X				X		
Yuberl Alvarez		23									
Stiven Tabares.		11		X	X				X		
Eedry Arboleda.		8									
Carlos Garavia		7									
Jeison Perez		9									

GOLES

1	10	2	23	3	10
4		5		6	
7		8	3	9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: Cap 23 | N°

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT CP | 2 PERIODO DT CP

EQUIPO:"B" Combo Ibarra | COLORES: Rojo

FALTAS ACUMULATIVAS

	SECUENCIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
1 PERIODO		X	X	X								
2 PERIODO		X	X									

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

1°

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Juan Ibarra		3									
Jorge M. Ibarra		5									
Yeison Velez		7		X					X		
Hector Velez		2									
Jeferson Gaviria		9									
Javier Valdivia		8		X	X	X	X	X	X		
Jon Edwar Vergara		6									

GOLES

1	9	2	9	3	
4		5		6	
7		8	2	9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: Cap 5 | N°

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT CP | 2 PERIODO DT CP

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO N° 1: Reinol Cossio ejia	
ARBITRO N° 2: Guillermo Flores	
ANOTADOR: Alef Lopez.	
CRONOMETRISTRA:	
AUXILIAR N°1:	
AUXILIAR N°2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	8:30	8:55
SEGUNDO	9:05	
EXTRA		

EQUIPO GANADOR: 200 Cilantro

RESULTADO

PERIODOS	EQUI: A		EQUI:B
I PERIODO	1	X	1
II PERIODO	2		1
EXTRA			
FINAL	3		2

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional N: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarillo DES:Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

3

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE JUEGO

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON

ZITARAVIRA

BALBOA 2026

EQUIPO:"A" | VS | EQUIPO "B"

CAMPEONATO: Banquitas San Antonio FASE: | FECHA: 3 / 3 / 2026

COLISEO: | CIUDAD: | HORA: 7 - 18.

GRUPO A | GRUPO B | RAMA | FEMENINA | MASCULINA

EQUIPO:"A" Padre Oreny

COLORES: Negro.

FALTAS ACUMULATIVAS

	SECUENCIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
1 PERIODO												
2 PERIODO		X	X	X	X							

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

1er

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Tommy Viscaya.		3									
Maicol Viscaya		2		X							
Fander Melendez		4		X							
Alex gutierrez.		12		X					X		
Nando Gonzalez		7		X							
Ovidio Ibarra.		8									
Miguel.											
Ferney panago.		9									

GOLES

1	2	2	4	3	4
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	

DIRECTOR TÉCNICO: AMC AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMC AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: Cap 7 | N°

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT CP | 2 PERIODO DT CP

EQUIPO:"B" Puraee

COLORES: Amarillo

FALTAS ACUMULATIVAS

	SECUENCIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
1 PERIODO		1	X									
2 PERIODO		X										

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

2°

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Gabriel pacheco		9		X							
Davilio lana		6		X							
Leonardo lana.		8									
Endalicio pacheco		1		X							
Crecencio lana.		4									
Lorenzo lana.		5									
Felipe Diaz.		10									
Luis Ernesto P.											

GOLES

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21

DIRECTOR TÉCNICO: AMC AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMC AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: Cap 9 | N°

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT CP | 2 PERIODO DT CP

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO N° 1: Guillermo Florez	
ARBITRO N° 2: Reinel Castaño	Reinel C.
ANOTADOR: Alexander Lopez	
CRONOMETRISTRA:	
AUXILIAR N°1:	
AUXILIAR N°2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	7-18	7-43
SEGUNDO	7-53	8-22
EXTRA		

EQUIPO GANADOR: Padre Oreny

RESULTADO

PERIODOS	EQUI: A		EQUI:B
I PERIODO	1		0
II PERIODO	2	X	0
EXTRA			
FINAL	3		0

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional N: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarillo DES:Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

(3) goles

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRA

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON

BALBOA 2026

EQUIPO: "A" Borussia VS EQUIPO "B" Jardin.

CAMPEONATO: Veredal Bonguero FASE: 3ra FECHA: DD 12 MM 03 AAAA 2026

COLEGIO: J. Antonio. CIUDAD: Gigante HORA: 7.00.

GRUPO A GRUPO B RAMA FEMENINA MASCULINA X

EQUIPO: Borussia

COLORES: Amarillo - Negro.

FALTAS ACUMULATIVAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
1 PERIODO											—
SECUENCIA											
2 PERIODO	1	2	3	4	5						

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO — 20 — 1.

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	T/G	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Edwin Buitrago.		13		X	X						2.
Fernando Ruiz.		13								—	
Daemier Cartagena.	C.	22								—	
Camilo Castillo.		11		X	X				A	1	
Johan Pizarro.		17								—	
Yeison Bonnett		39		X						1	
Sebastian Angel		26								—	

GOLES: 1 — 89 | 2 — | 3 — | 4 — | 5 — | 6 — | 7 — | 8 — | 9 — | 10 — | 11 — | 12 — | 13 — | 14 — | 15 — | 16 — | 17 — | 18 — | 19 — | 20 — | 21 —

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: FIRMA DEL CAPITAN: Daemier Cartagena. Nº —

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT — CP —; 2 PERIODO DT DJ CP BJS

EQUIPO: "B" Deportivo de Chambu

COLORES: Negro - Verde.

FALTAS ACUMULATIVAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/PO
1 PERIODO	1	2									2
SECUENCIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2 PERIODO	1										

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO — Jer. — T.

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	T/G	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Marino Pantoja.		21								—	
Marcol Alvarez		23								—	
Estiven Tabares		11								—	
Miguel Angel Diaz.		10		X	X				A	2	
Carlos Emilio Gomez.		7								—	
Yeison Yepez		9								—	
Estiven Bitapi		21		X						1	
Alex Alvarez		22									

GOLES: 1 — 10. | 2 — 10. | 3 — 27. | 4 — | 5 — | 6 — | 7 — | 8 — | 9 — | 10 — | 11 — | 12 — | 13 — | 14 — | 15 — | 16 — | 17 — | 18 — | 19 — | 20 — | 21 —

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: FIRMA DEL CAPITAN: Marcol Alvarez. Nº —

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO DT — CP —; 2 PERIODO DT — CP —

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO Nº 1: Lenel Cartagena Mayo	Reinel C.
ARBITRO Nº 2: Andres Ruiz	Andres
ANOTADOR: Carlos Emilio Gomez.	
CRONOMETRISTA: Carlos Julio Perez.	
AUXILIAR Nº1:	
AUXILIAR Nº2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	7.11.	7.36.
SEGUNDO	7.45	8.11
EXTRA	—	—

EQUIPO GANADOR: Cilantro = 3 - 1.

RESULTADO

PERIODOS	EQUI: A		EQUI:B
I PERIODO	—	X	1
II PERIODO	1		2.
EXTRA			
FINAL	1.		3

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional N: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarillo DES: Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON

KITARAVIRA — BALBOA 2026

EQUIPO "A": Canbo de Ibarra | VS | EQUIPO "B": Dinamo F.C.

CAMPEONATO: Voleibol. Barriales | FASE: | FECHA: DD 17 MM 03 AAAA 2026.

LUGAR: Bolivar | HORA: 9:22.

GRUPO A | GRUPO B | RAMA: FEMENINA | MASCULINA X

EQUIPO "A": Canbo de Ibarra

COLORES: Blanco.

FALTAS ACUMULATIVAS — 1 PERIODO: 1 2 3 — — — — — — — T/PO 3

SECUENCIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 PERIODO: 1 2 3 4 — — — — — — T/PO 4

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

2do T.

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Jorge Mario Ibarra. C.		5		X	X						2
Sebastian Ibarra.		3		X	X				A	2	
Angelo Aguirre		4									
Luis Vera		11		A						1	
Yerson Tulio Vera.		2									
Yeferson Gomez.		9		X	X				A	2	
Jaime Mendez		8									

GOLES: 1: 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: Jorge Mario Ibarra | N° 5

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO — DT — CP — | 2 PERIODO — DT DT CP 05:48

EQUIPO "B": Dinamo F.C.

COLORES: Rojo.

FALTAS ACUMULATIVAS — 1 PERIODO: 1 — — — — — — — — — T/PO 1

SECUENCIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 PERIODO: 1 2 3 — — — — — — — T/PO 3

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

Fc. 2 T.

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	N°	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1	2	3	4	5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Kevin Landa Pulgarin		9									
Yeferson Ortiz.		3		X	X	X			A	3	
Jhony Alvarez.		25									
Dilan Andres Pabon.		13									
Cristian Vergara.		8									
Diego Gutierrez.		10									
Juan David Cano. C		15		X					A	1	
Danilo Valoyes.		11									
Yerson Ortiz.		7									
Diego Herrera.											

GOLES: 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21

DIRECTOR TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

ASISTENTE TÉCNICO: AMO AMO DES EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: | N° 15

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO — DT DT CP 3,09 | 2 PERIODO — DT — CP

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO N° 1: Anderson Felix Ruiz	Andres
ARBITRO N° 2: Reinel Gabriel Vergara.	Reinel C
ANOTADOR: Carlos Cambu Mejia.	Carlos D.
CRONOMETRISTRA: Carlos Cambu Mejia	
AUXILIAR N°1:	
AUXILIAR N°2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	8:22	8:47.
SEGUNDO	8:56.	9:22.
EXTRA		

RESULTADO

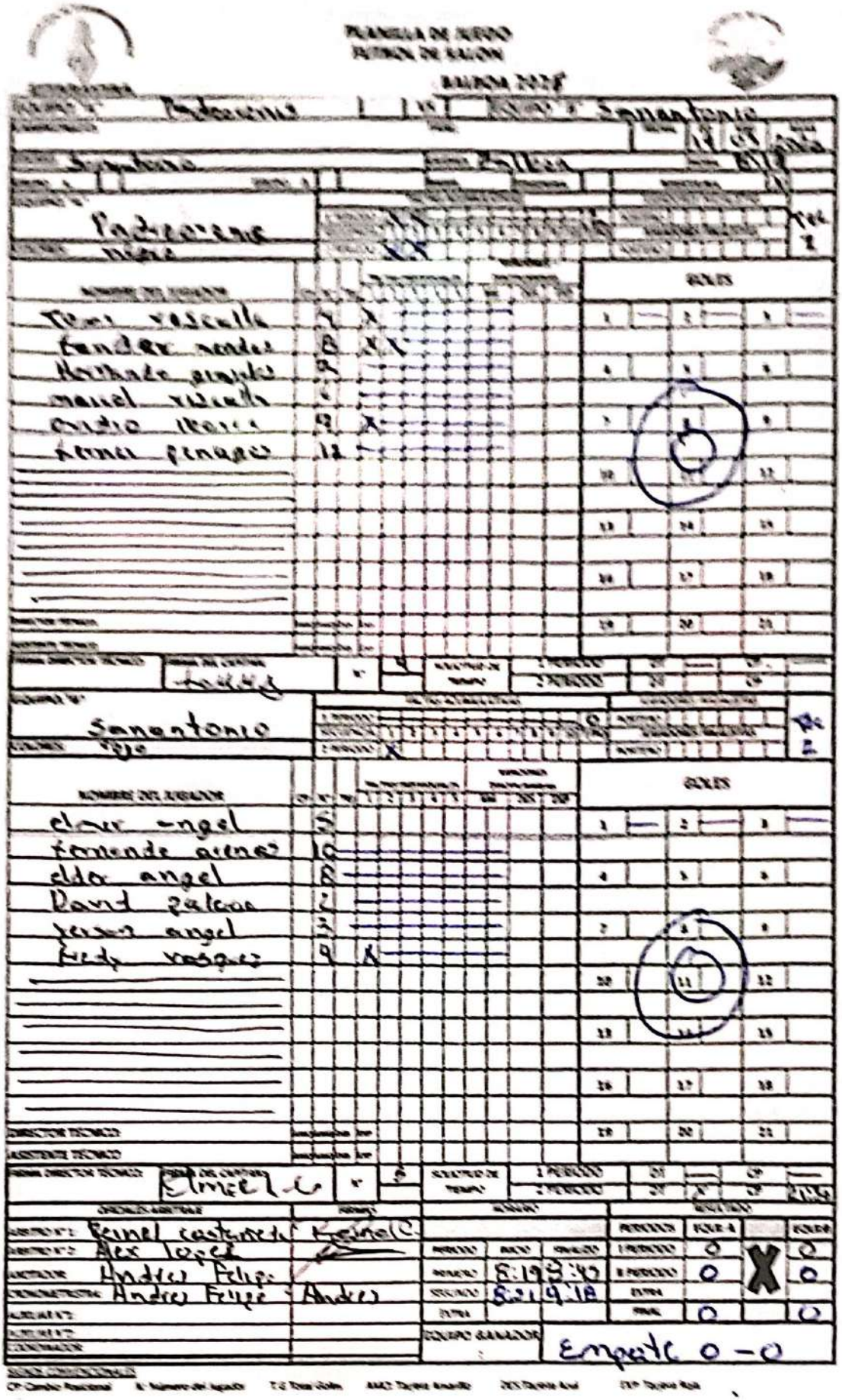
PERIODOS	EQUI: A		EQUI: B
I PERIODO	—	X	—
II PERIODO	1		—
EXTRA	—		—
FINAL	—		—

EQUIPO GANADOR: Canbo de Ibarra: 1 = 0.

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional — N: Número del Jugador — T.G Total Goles — AMO: Tarjeta Amarillo — DES: Tarjeta Azul — EXP: Tarjeta Roja

Scanned with CamScanner



ZITARAVIRA

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON
BALBOA 2026

EQUIPO: "A" El combo | VS | EQUIPO "B" Puraca

CAMPEONATO: | FASE: | FECHA: DD 19 MM 03 AAAA 2026

COLISEO: Sanantonio | CIUDAD: Balboa | HORA: 7:12

GRUPO A | GRUPO B | RAMA FEMENINA | MASCULINA X

EQUIPO: "A" El combo — COLORES:

FALTAS ACUMULATIVAS — 1 PERIODO X — SECUENCIA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 T/PO 7 — 2 PERIODO — T/PO 0

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO 1

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Juan pablo urbina		10		X			
Santiago suarez		14					
esteban ventizzo		5					
mario castizo		11					
Deiby solano		4					
cristian romero		7					
DIRECTOR TÉCNICO:		AMC	AMO	DES	EXP		
ASISTENTE TÉCNICO		AMC	AMO	DES	EXP		

GOLES

1	11	2	14	3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: Santiago Suarez | Nº 14 | SOLICITUD DE TIEMPO 1 PERIODO — DT — CP — | 2 PERIODO — DT — CP —

EQUIPO: "B" Puraca — COLORES:

FALTAS ACUMULATIVAS — 1 PERIODO X X X — SECUENCIA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 T/PO 3 — 2 PERIODO X — T/PO 1

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO 2.

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
felipe Diaz		10					
gabriel pacheco		9		X			
luis hernesto		8					
leonardo lopez		11					
Indalecio pacheco		1		X			
prescencio lopez		4		-			
hernesto lopez		16		X X			
miguel lopez		3					
DIRECTOR TÉCNICO:		AMC	AMO	DES	EXP		
ASISTENTE TÉCNICO		AMC	AMO	DES	EXP		

GOLES

1	8	2	8	3	11
4	8	5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: Felipe | Nº 10 | SOLICITUD DE TIEMPO 1 PERIODO — DT X — CP — | 2 PERIODO — DT — CP —

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO Nº 1: Reinel castañeda	Reinel
ARBITRO Nº 2: Alex lopez	
ANOTADOR: Andres Felipe	
CRONOMETRISTA: Andres Felipe	Andres
AUXILIAR Nº1:	
AUXILIAR Nº2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	7:12	7:37
SEGUNDO	7:44	8:09
EXTRA		

EQUIPO GANADOR: Puraca 4 — 2 Combo

RESULTADO

PERIODOS	EQUI: A		EQUI: B
I PERIODO	0	X	1
II PERIODO	2		3
EXTRA			
FINAL	2		4

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional N: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarillo DES:Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRA

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON
BALBOA 2026

EQUIPO: "A" Dos ramas de Cibuco. | VS | EQUIPO "B" Padre Otelis.

CAMPEONATO: Recatl | FASE: Inicial | FECHA: DD 26 MM 02 AÑO 2026.

COLISEO: José Antonio | CIUDAD: Balboa | HORA: 8:27

GRUPO A | GRUPO B | RAMA: FEMENINA | MASCULINA ✓

EQUIPO "A" Dos ramas de Cibuco. | COLORES:

FALTAS ACUMULATIVAS — 1 PERIODO: 1 | SECUENCIA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 T/PO | 2 PERIODO

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

1er T.

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Maricol Flores.		38					
Jhun Fredy Rebolledo.		23					
Esteban Talavera.		11					
Miguel Angel Diosa.		10		A			1
Esteven Tejedo							
Alex. Alvarez.		17		A	A		1
Mauricio Montoya.		21					
Carlos Gamboa.		7					
Yeison Yepez.							

GOLES: 1 10 · 2 10 · 3 — · 4 — · 5 — · 6 — · 7 — · 8 — · 9 — · 10 — · 11 — · 12 — · 13 — · 14 — · 15 — · 16 — · 17 — · 18 — · 19 — · 20 — · 21 —

DIRECTOR TÉCNICO: | AMO | AMO | DES | EXP

ASISTENTE TÉCNICO | AMO | AMO | DES | EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: | Nº 23

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO — DT DJ CP 12,02 · 2 PERIODO — DT CP

EQUIPO "B" Padre Otelis. | COLORES: Blanco.

FALTAS ACUMULATIVAS — 1 PERIODO | SECUENCIA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 T/PO | 2 PERIODO: 1

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO

JUGADORES FINALISTAS — PORTERO

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP
Tomi Yrsaya.		4					
Fandor Mendez		10.					
Luis Hernando Cejas.		5					
Fermey Pirayus. ✓		36		X			1
Alex Gutierrez.		7					
Miguel Gomez.		8.					

GOLES: 1 5 · 2 10 · 3 — · 4 — · 5 — · 6 — · 7 — · 8 — · 9 — · 10 — · 11 — · 12 — · 13 — · 14 — · 15 — · 16 — · 17 — · 18 — · 19 — · 20 — · 21 —

DIRECTOR TÉCNICO: | AMO | AMO | DES | EXP

ASISTENTE TÉCNICO | AMO | AMO | DES | EXP

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: | Nº 4

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO — DT CP · 2 PERIODO — DT CP

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO Nº 1: Nicolas Diaz.	Andres
ARBITRO Nº 2: Anibal Felipe Ruiz.	Carlos
ANOTADOR: Carlos Emilio Marquez	Carlos
CRONOMETRISTA: Carlos Emilio Marquez.	
AUXILIAR Nº 1:	
AUXILIAR Nº 2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	8:27	8:53
SEGUNDO	9:00	9:25
EXTRA		

EQUIPO GANADOR: Empate a 2 Goles.

RESULTADO

PERIODOS	EQUI: A		EQUI: B
I PERIODO	—	X	2
II PERIODO	2		—
EXTRA	—		—
FINAL	2		2

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional N: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarillo DES: Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRA

PLANILLA DE JUEGO
FUTBOL DE SALON
BALBOA 2026

EQUIPO:"A" Pueblo . | VS | EQUIPO "B" San Antonio .

CAMPEONATO: Veredal S. Antonio Bonanza | FASE: Inicial | FECHA: DD 28 MM 02 AAAA 2026

COLEGIO: S. Antonio | CIUDAD: Balboa | HORA: 7.16

GRUPO A | GRUPO B | RAMA | FEMENINA | MASCULINA X

EQUIPO:"A" Pueblo . | COLORES: Amarillo.

FALTAS ACUMULATIVAS — 1 PERIODO: 1 | SECUENCIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 T/PO | 2 PERIODO: 1

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO: JU | JUGADORES FINALISTAS — PORTERO: T.

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP	GOLES
Felipe Díaz Ramírez.	C	10						1 2 3
Idalecio Pedro Zuluaga		1	X			1		
Leonardo Lora Cabrera.		8						4 5 6
Bautista Lora Cabrera.		14	X		A	1		
Luis Ernesto Pedro Lora.		9						7 8 9
Mateo Lora Cabrera.		4						
Lorenzo Lora Pedro.		5						10 11 12
								13 14 15
								16 17 18
DIRECTOR TÉCNICO:		AMO	AMO	DES	EXP			19 20 21
ASISTENTE TÉCNICO		AMO	AMO	DES	EXP			

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: | FIRMA DEL CAPITAN: | Nº 14

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO | 2 PERIODO | DT | CP

EQUIPO:"B" San Antonio | COLORES: Rojo

FALTAS ACUMULATIVAS — 1 PERIODO: 1 2 3 | SECUENCIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 T/PO | 2 PERIODO: 1

JUGADORES INICIALISTAS — PORTERO: RE | JUGADORES FINALISTAS — PORTERO: T

NOMBRE DEL JUGADOR	CP	Nº	TG	FALTAS INDIVIDUALES 1 2 3 4 5	SANCIONES DISCIPLINARIAS AM	DES	EXP	GOLES
Camilo Cifuentes.		1	(V) (V)		A	2		1 1 2 3
Elmer Angel Carlosama	C	2						
Elder Angel Carlosama.		8						4 5 6
Fernando Arenas.		5						
Daniel Palacio.		9	(V)			1		7 8 9
Fredy Vasquez.		4	(V)		A	1		
Yeferson Angel.		3						10 11 12
								13 14 15
								16 17 18
DIRECTOR TÉCNICO:		AMO	AMO	DES	EXP			19 20 21
ASISTENTE TÉCNICO		AMO	AMO	DES	EXP			

FIRMA DIRECTOR TÉCNICO: Elmer Angel Carlosama | FIRMA DEL CAPITAN: Elmer Angel Carlosama | Nº 2

SOLICITUD DE TIEMPO: 1 PERIODO | 2 PERIODO | DT | CP

OFICIALES ARBITRAJE	FIRMAS
ARBITRO Nº 1: Heriberto Díaz.	
ARBITRO Nº 2: Carlos Emilio Pérez O.	
ANOTADOR: Andrés Felipe Ruiz.	
CRONOMETRISTA: Carlos Enrique Pérez.	
AUXILIAR Nº1:	
AUXILIAR Nº2:	
COORDINADOR:	

HORARIO

PERIODO	INICIO	FINALIZO
PRIMERO	7:16	7.44
SEGUNDO	7:51	8.16
EXTRA		

RESULTADO

PERIODOS	EQUI: A		EQUI:B
I PERIODO	—	X	1
II PERIODO	—		—
EXTRA	—		—
FINAL	—		1

EQUIPO GANADOR: San Antonio=1 - Pueblo. 0.

SIGNOS CONVENCIONALES

CP: Cambio Posicional N: Número del Jugador T.G Total Goles AMO: Tarjeta Amarillo DES:Tarjeta Azul EXP: Tarjeta Roja

Scanned with CamScanner

ANEXO No. 9 TABLA DE POSICIONES

TORNEO BANQUITAS

INFORME No. 2 CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN 018 DE 2026

MUNICIPIO DE BALBOA

Scanned with CamScanner

Torneo Municipal de Banquitas - San Antonio

LEADERBOARD

ınk	TEAM	P	MP	W	D	L	F	A	GD	%	EP
1	DOSCIENTOS DE CILANTRO	16	6	5	1	0	22	8	14	89	0
2	PADRE ORENY	12	6	3	3	0	10	5	5	67	0
3	SAN ANTONIO	11	7	3	2	2	6	10	-4	52	0
4	EL COMBO DE IBARRA	8	7	2	2	3	7	8	-1	38	0
5	DINAMO FC	8	7	2	2	3	7	8	-1	38	0
6	BORUSSIA DORTMUND	7	6	2	1	3	7	8	-1	39	0
7	PURACE	5	6	1	2	3	7	11	-4	28	0
8	EL COMBO	4	7	1	1	5	11	19	-8	19	0

Scanned with CamScanner

ANEXO No. 10 VALORACIONES GIMNASIO Y CERTIFICADOS MEDICOS DE INGRESO

INFORME No. 2 CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN 018 DE 2026

MUNICIPIO DE BALBOA

Scanned with CamScanner

CORPORACION DE TURISMO SOSTENIBLE ZITARAVIRÁ

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
REPUBLICA DE COLOMBIA
MUNICIPIO DE BALBOA 2024-2027
CORPORACION DE TURISMO SOSTENIBLE ZITARAVIRA
MEDIDAS CORPORALES
AREA GIMNASIO

MUNICIPIO DE BALBOA

Versión: 2
Vigencia: 02-2025
Codigo: 210.1

INFORME N°01 – CPSP N° 003 – PERIODO – ENERO 28 A JUNIO 28 DE 2026

NOMBRE	M.CORPORAL	% GRASO	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO			
ESNEDA TAPIERO MEDINA	cu-30 es-27 br-27 ci-58 pi-56 glu-45		65KG	66KG							
ALEJANDRA OSORIO	cu-27 es-30 br-24 ci-30 pi-40 glu-38		73KG								
VALENTINA CASTRO MORALES	cu-28 es-27 br-25 ci-45 pi-58 glu-60		58KG	59KG							
VERONICA TAPIERO	cu-29 es-28 br-24 ci-40 pi-42 glu-40		60KG								
ISABELA VELEZ	cu-35 es-38 br-28 ci-40 pi-50		51KG	55KG							
NICOLE OSORIO	cu-30 es-40 br-27 ci-60 pi-49 glu-49		55KG								
ADIELA RAIGOZA LOAIZA	cu-30 es-40 br-27 ci-65 pi-50 glu-50										
VIVIANA RAMIREZ	cu-29 es-35 br-27 ci-40 pi-50 glu-48		60KG								
NATALIA GONZALEZ JARAMILLO	cu-30 es-38 br-25 ci-60 pi-55 glu-50		58KG								
NILA SANTA	cu-25 es-24 br-20 ci-35 pi-40 glu-58		68KG								
OLGA LUCIA DUQUE			70KG								

Scanned with CamScanner

E.S.E Hospital

E.S.E HOSPITAL CRISTO REY - BALBOA

CORPORACION DE TURISMO SOSTENIBLE ZITARAVIRA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
REPUBLICA DE COLOMBIA
MUNICIPIO DE BALBOA 2024-2027
CORPORACION DE TURISMO SOSTENIBLE "ZITARAVIRA
MEDIDAS CORPORALES
AREA GIMNASIO

MUNICIPIO DE BALBOA

Codigo: 210.1
Vigencia: 02-2023
Codigo: 210.1

INFORME N°01 – CPSP N° 003 – PERIODO – ENERO 28 A JUNIO 28 DE 2026

NOMBRE	M.CORPORAL	% GRASO	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO			
LEDYS HERRERA SANTA	cu-37 es-38 br-25 cl-77 pl-53 pa-36 glu-104		70KG								
LEIDY JHOANA LOPEZ	cu-34 es-36 br-26 cl-81 pl-50 pa-39 glu-59		64KG								
ANA MARIA VALENCIA	cu-29 es-23 br-26 cl-68 pl-51 pa-34 glu-65		60KG								
YENNI HENAO	cu-32 es-36 br-24 cl-69 pl-47 pa-34 glu-49		68KG	67KG							
JACKELINE DUQUE	cu-34 es-39 br-29 cl-84 pl-52 pa-39 glu-55		70KG	71KG							
AYDE ALVAREZ	cu-38 es-50 br-36 cl-58 pl-59 pa-34		69KG	65KG							
JULIANA RESTREPO	cu-29 es-23 br-26 cl-40 pl-39 pa-30 glu-49		58KG	59KG							
DIANA VELEZ	cu-30 es-34 br-24 cl-58 pl-40 glu-60		60KG								
JUAN ESTEBAN MARTINEZ	cu-33 es-34 br-34 cl-85 pl-55 pa-36 glu-52		56KG								
DAHIANA RAMIREZ	cu-34 es-40 br-29 cl-61 pl-54 pa-39 glu-59		70KG								
JESSICA MOSQUERA	cu-29 es-45 br-25 cl-55 pl-48 glu-69		65KG								
MARLLY ECHEVERRY	cu-32 es-36 br-24 cl-70 pl-47 pa-34 glu-65		71KG								
KELLY JOHANA	cu-29 es-35 br-25 cl-50 pl-45 glu-53		68KG								
HAROL MOLINA	cu-34 es-40 br-29 cl-93 pl-54 pa-39 glu-59		62KG								
SANTIAGO ARCILA	cu-37 es-54 br-31 cl-85 pl-54 pa-40		73KG								

Scanned with CamScanner

E.S.E. Hospital Cristo Rey Balboa Risaralda

E.S.E HOSPITAL CRISTO REY - BALBOA
Nit: 891411665 Dirección: Carrera 9 # 8-17 Tel: 3128951812

CERTIFICADO NUMERO –620–

ZITARAVIRA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
REPUBLICA DE COLOMBIA
MUNICIPIO DE BALBOA 2024-2027
CORPORACION DE TURISMO SOSTENIBLE ZITARAVIRA
MEDIDAS CORPORALES
AREA GIMNASIO TARDE - NOCHE

INFORME N°02- CPSP N° 004 – PERIODO – 02 DE MARZO al 23 MARZO DE 2024

N°	NOMBRE	TALLA	PESO	COMPOSICION CORPORAL P. TRICEP	P. SUBES	P. SUPEI	P. BICEP	D. MUSL	D. FEM	MESES TERCERO /MAYO	JUNIO/JULIO	OCTUBRE/DICIEM	% T.G BAJA RIES	% T.G BAJA MOD	% T.G BAJA SEVE	% T.G BAJA OBES	RESULTADO IMC	RC
1	ALBA MILENA MEJIA ESPINOSA	1,64	67,85	9,4	15,6	3,7	4,2	5	9	PRIMERA TOMA			61	6,5	9,7	6,75	25,23	1,05
2	ALEJANDRO CORTES ALVEAR	1,79	85,50	9,1	10	11	12	9,4	7,8	PRIMERA TOMA			61,7	8,8	9,8	9,03	22,66	1,05
3	ALEJANDRO CASTAÑO CANO	1,65	69,00	14,1	10,7	24,8	13,6	9,1	8,5	PRIMERA TOMA			57,9	11,1	14,1	9,24	25,34	1,05
4	ALEJANDRA MOLINA MOLINA	1,65	66,60	12,1	10,6	7,9	4,8	9	9	PRIMERA TOMA			57,4	11,2	14,3	9,35	25,39	1,03
5	CESAR AUGUSTO MUÑOZ	1,81	77,90	6,7	8,9	15,7	12,7	9,6	8,8	PRIMERA TOMA			69,3	8	14,3	11,4	23,69	1,05
6	DAMARIS SALAZAR CASTILLA	1,54	65,00	14,8	17,2	16,5	13,4	9	8	PRIMERA TOMA			51,8	13,2	29,3	7,9	27,41	1,03
7	DORA LILIANA SILVA PEREZ	1,59	71,90	8,8	15,3	17,3	11,1	9,1	10	PRIMERA TOMA			56,1	17,8	24,1	9,71	28,23	1
8	ELIDA TASCON RAMIREZ	1,61	72,20	14,9	24,6	24,7	6,8	9	8,5	PRIMERA TOMA			59,4	16,8	23,8	8,79	27,17	1,04
9	JENNY SANCHEZ SILVA	1,61	56,60	13,2	16,8	9,8	8,5	4,3	6,2	PRIMERA TOMA			49	9,6	16,4	7,23	22,61	1,04
10	JULIANA ANGEL	1,50	59,60	12	8,8	16,3	6,2	4,6	7,9	PRIMERA TOMA			50,9	8,7	14,7	6,96	26,49	1,05
11	LUZ ANDREA ALVEAR VICTORIA	1,52	68,00	15,1	26,9	13,8	23,6	4,6	9	PRIMERA TOMA			54,9	11,2	16,3	8,88	29,43	1,03
12	MARCOL JULIAN FERNANDEZ	1,80	73,00	13,2	19,9	10,12	11,6	9,2	8,7	PRIMERA TOMA			64,4	8,6	9,3	10,23	21,91	1,05
13	MARIA DEL SOCORRO AGUDELO	1,60	64,00	13,5	15,9	26	7,8	9	8	PRIMERA TOMA			52,1	13,9	21,1	8,1	25,79	1,01
14	MARIANA RAMIREZ OCAMPO	1,64	77,90	24,7	31,4	14,8	12,3	4,9	8,5	PRIMERA TOMA			57,2	20,4	24,2	8,76	28,96	1,02
15	MAYCOL CASTAÑO R.	1,67	70,85	8,8	13,5	7,2	8	9,5	8,8	PRIMERA TOMA			66,8	2,1	8	9,07	25,48	1,04
16	NICHOLAS ALVAREZ TASCON	1,76	64,15	9,1	11,2	8,5	3,7	9,4	8,5	PRIMERA TOMA			43,6	2,5	8,8	10,42	21,34	1,04
17	OSCAR DARIO GIRALDO QUINTERO	1,79	84,50	14	15	27	17	9,7	9,2	PRIMERA TOMA			69,1	13,6	15,4	11,15	31,51	1,04
18	CENELIA GALVIRIA	1,53	77,90	9,5	27,6	18	6,8	4,9	8,4	PRIMERA TOMA			60	17,9	21	9,2	33,28	1,03
19	ANGELA SANCHEZ	1,60	69,00	12,6	21,3	29,1	7,9	9,5	8,5	PRIMERA TOMA			55,7	15,3	22,2	9,79	26,95	1,04
20	LEIDY JOHANA GARCES	1,59	64,00	10,5	15,5	14,2	7,4	9,2	8,5	PRIMERA TOMA			46,4	14,9	18	8,7	27,54	1,01
21	WILLIAM RODRIGUEZ	1,61	63,20	8	7,9	1,8	1,6	5	6,5	PRIMERA TOMA			43,6	8,4	6,3	6,99	24,38	1,04
22	CLAUDIA CORREA	1,53	73,00	11,2	21,4	14,4	10,6	5	8	PRIMERA TOMA			54,9	16,1	21,5	9,3	32,04	1,01
23	NATALIA ROJAS	1,57	54,55	8,4	11,8	6,3	9,5	9	7,8	PRIMERA TOMA			49,4	7,3	13,7	7,96	22,54	1,03
24	JULIANA ARROYAVE	1,55	60,60	10,9	20,4	16,5	6,8	5	7,5	PRIMERA TOMA			48	12,6	20,7	8,9	25,22	1,06
25	ELVANA TORAINY TORO MONTOYA	1,62	57,60	10	8,6	9,8	6,1	5	7,9	PRIMERA TOMA			56,6	6,9	12,2	7,98	21,91	1,03
26	VIVIANA CASTAÑO BENDÓN	1,58	60,55	13	8,8	4	4,4	5	6	PRIMERA TOMA			51,9	8,6	14	9	24,17	1,02
27	SAMONA VIVIANA MONTES	1,56	64,00	9,7	7,8	4	8,5	4,8	7,9	PRIMERA TOMA			59,6	4,4	8,9	6,2	26,00	1,04
28	SANDRA GRAJALES CHICA	1,59	77,15	4,2	19,4	20	6,6	9	8,5	PRIMERA TOMA			43,5	14,9	18,3	9	32,96	1,03
29	ANA MARIA RESTREPO HIGUITA	1,50	57,60	8,8	17,5	14,2	12	4,7	8	PRIMERA TOMA			47,5	9,6	17,5	7,96	25,51	1,03
30	LAYDI JOHANA HENAO MEJIA	1,60	56,50	8	15,6	15	9,3	4,7	7,5	PRIMERA TOMA			47,5	8	10	7,97	22,07	1,03
31	ISABELA GARCIA RESTREPO	1,68	70,25	5,4	11,5	13,8	9,2	5	8,5	PRIMERA TOMA			37,7	12,8	17,8	8,79	24,88	1,03
32	ARTURO CASTAÑO VILLEGAS	1,76	79,95	8,6	9,7	4,4	1,9	8	8	PRIMERA TOMA			75,4	1,3	1,7	8,7	14,74	1,03
33	MAURICIO MONTOYA	1,67	69,90	4,8	13,6	10,6	3,9	4,5	7,7	PRIMERA TOMA			61,1	4,3	6,4	7,8	19,41	1,05

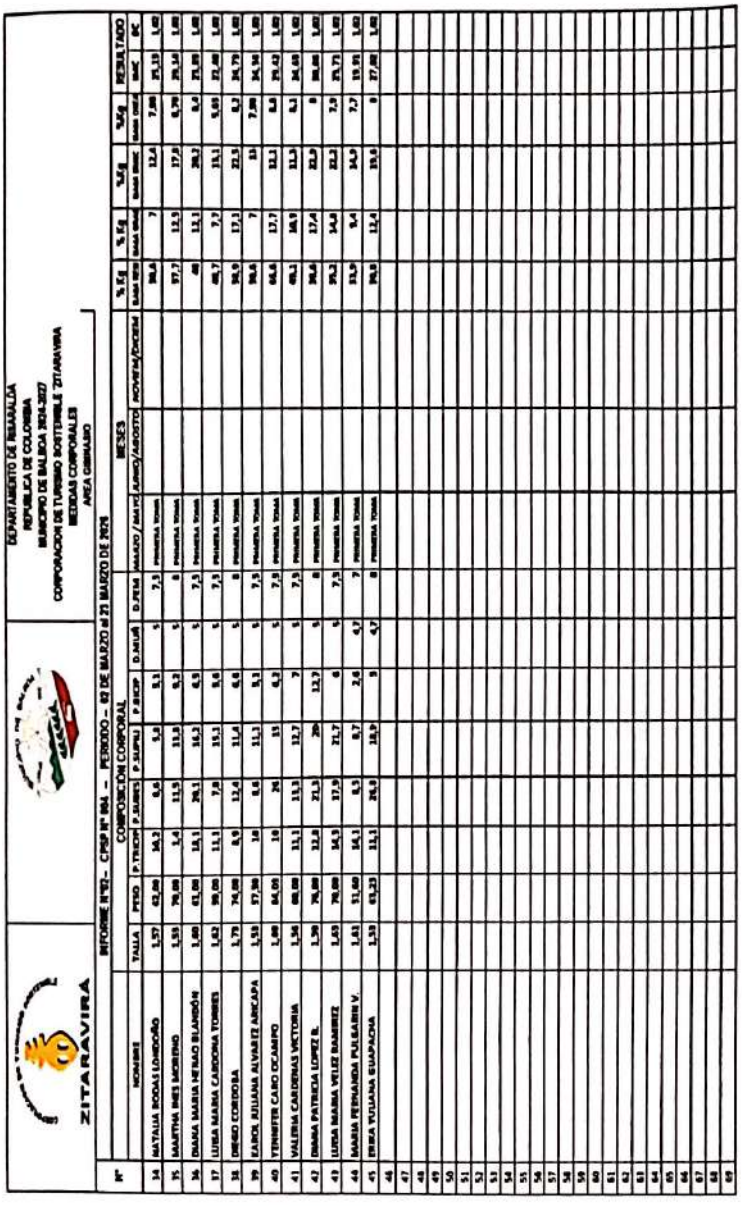
Scanned with CamScanner

E.S.E. Hospital Cristo Rey Balboa Risaralda

E.S.E HOSPITAL CRISTO REY - BALBOA
Nit: 891411665 Dirección: Carrera 9 # 8-17 Tel: 3128951812

CERTIFICADO NUMERO –620–

Suscribe DIANA YICELA ORTIZ MESA Profesional en MEDICINA GENERAL [illegible]
Profesional Nro. 1090076218 certifica que ALEJANDRA [illegible]
de edad



ZITA RAVIRA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
REPUBLICA DE COLOMBIA
MUNICIPIO DE BALBOA 2024-2027
CORPORACION DE TURISMO SOSTENIBLE "ZITA RAVIRA
REINAS CORPORALES
AREA GIMNASIO

INFORME N°02– CPSP N° 004 — PERIODO – 02 DE MARZO al 21 MARZO DE 2024

N°	NOMBRE	TALLA	PESO	COMPOSICION CORPORAL P.TRICIP	P.SUBES	P.SUPRA	P.PECP	D.MUSL	D.PEM	MESES JUNIO / JULIO	AGOSTO / SEPTIEMBRE	NOVIEMBRE/DICIEMBRE	% G Inicial	Suma Inicial	% G Intermedio	Suma Intermedio	% G Final	Suma Final	RESULTADO IMC	RESULTADO IDC
34	NATALIA RODAS LONDOÑO	1,57	42,80	14,3	9,0	5,0	9,1	5	7,5	PRIMERA TOMA			36,6	7	12,4	7,00	25,10	1,40		
35	MARTHA INES MORENO	1,53	76,00	3,4	11,5	11,0	9,2	5	0	PRIMERA TOMA			37,7	12,5	17,0	9,70	25,14	1,40		
36	DIANA MARIA HENAO BLANDÓN	1,60	61,00	18,1	26,1	16,5	6,3	5	7,5	PRIMERA TOMA			40	13,1	28,2	8,4	25,89	1,40		
37	LUISA MARIA CARDONA TORRES	1,62	59,00	11,1	7,0	15,1	8,6	5	7,1	PRIMERA TOMA			49,7	7,7	15,1	5,60	22,40	1,40		
38	DIEGO CORDOBA	1,73	74,00	6,9	13,4	11,4	6,6	5	0	PRIMERA TOMA			36,9	17,1	22,5	8,7	24,79	1,40		
39	KAROL JULIANA ALVAREZ ARCAPA	1,53	57,30	10	8,6	11,1	5,1	5	7,5	PRIMERA TOMA			36,6	7	15	7,00	24,34	1,40		
40	YENNIFER CANO OCAMPO	1,60	64,00	10	26	15	6,2	5	7,5	PRIMERA TOMA			40,6	13,7	12,3	8,8	25,42	1,40		
41	VALERIA CARDENAS VICTORIA	1,56	66,80	13,1	13,3	12,7	7	5	7,5	PRIMERA TOMA			40,1	16,9	11,3	8,1	24,69	1,40		
42	DIANA PATRICIA LOPEZ R.	1,59	76,80	12,8	21,3	20	12,7	5	0	PRIMERA TOMA			39,6	17,4	22,9	0	28,66	1,40		
43	LUISA MARIA VELEZ RAMIREZ	1,63	78,80	14,3	17,9	21,7	6	5	7,5	PRIMERA TOMA			39,2	14,8	22,2	7,3	25,71	1,40		
44	MARIA FERNANDA PULGARIN V.	1,61	51,60	14,1	8,3	8,7	2,6	5,7	7	PRIMERA TOMA			33,9	9,4	14,9	7,7	19,91	1,40		
45	ERIKA TUJANA GUAPACHA	1,59	63,20	11,1	26,9	18,9	9	5,7	0	PRIMERA TOMA			39,9	12,4	19,6	0	27,08	1,40		
46																				
47																				
48																				
49																				
50																				
51																				
52																				
53																				
54																				
55																				
56																				
57																				
58																				
59																				
60																				
61																				
62																				
63																				
64																				
65																				
66																				
67																				
68																				
69																				

Scanned with CamScanner

E.S.E. Hospital Cristo Rey Balboa Risaralda

E.S.E HOSPITAL CRISTO REY - BALBOA
Nit: 891411665 Dirección: Carrera 9 # 8-17 Tel: 3128951812

CERTIFICADO NUMERO –620–

Suscribe DIANA YICELA ORTIZ MESA Profesional en MEDICINA GENERAL autorizado para ejercer la profesion con Tarjeta Profesional Nro. 1090076218 certifica que ALEJANDRA FORONDA VALENCIA identificada con CC Nro. 1004519443 con 22 años de edad

PACIENTE DE 22 AÑOS DE EDAD SIN ANTECEDENTES DE IMPORTANCIA MEDICA, REFIERE DOLOR LUMBAR OCASIONAL SIN EMBARGO TIENE RX DE COLUMNA SIN ALTERACION, NO PRESENTA NINGUNA PATOLOGIA OSTEOMUSCULAR, SE DA CERTIFICADO MEDICO PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA SE RECOMIENDA LEVANTR PESO MODERADO, EJERCICIOS SUPERVISADOS, RECOMENDACIONES GENERALES,

A peticion de la parte interesada y para los fines que da lugar, se expide la presente a 03/03/2026 en la ciudad de BALBOA

DIANA YICELA ORTIZ MESA
MEDICINA GENERAL
Registro Medico: 1090076218

Scanned with CamScanner

E.S.E. Hospital Cristo Rey Balboa Risaralda

E.S.E HOSPITAL CRISTO REY - BALBOA
Nit: 891411665 Dirección: Carrera 9 # 8-17 Tel: 3128951812

REPORTE DE HISTORIA DE CONSULTA EXTERNA

Paciente FORONDA VALENCIA ALEJANDRA **Eps** PARTICULAR MORBILIDAD
Identificacion CC 1004519443 **Fecha de Nac** 14/06/2003 **Edad** 22 A **Genero** F
Direccion CARRERA 8 8 27 **Ciudad** BALBOA **Barrio** JUAN XXIII **Historia** 1004519443
Etnia Otras etnias **Zona** U **Fecha Atención** 03/03/2026 14:07
Grupo Poblacional Otro Grupo poblacional
Teléfono 3127723887 - 0 **Admision** A198262

MOTIVO DE CONSULTA Y ENFERMEDAD ACTUAL **ORIGEN: CONSULTA EXTERNA**

"PARA UN CERTIFICADO PARA EL GYM"
PACIENTE DE 22 AÑOS DE EDAD QUIEN ASISTE EL DIA DE HOY PARA CERTIFICADO MEDICO PARA ASISTENCIA AL GYM, PACIENTE QUIEN REFIERE SENTIRSE BIEN, REFIER DOLOR LUMBAR OCASIONAL, NIEGA OTROS SINTOMAS

ANTECEDENTES
PATOLOGICOS: NIEGA
QUIRURGICOS: NIEGA
ALERGICOS: NIEGA
FARMACOLOGICOS: NIEGA
TOXICOS: NIEGA
GINECOLOGICOS: FUM: NO RECUERDA, PLANIFICA CON IMPLANTE SUBDERMICO

REVISION POR SISTEMAS

NIEGA OTROS SINTOMAS

ANTECEDENTES:

Familiares: [NIEGA]
Patologicos: [NIEGA]
Quirurgicos: [NIEGA]
Toxicoalergicos: [NIEGA]
Medicamentos: [NIEGA]
Otros: [NIEGA]
Transtornos mentales: Depresión Esquizofrenia Transtorno afectivo bipolar

EXAMEN FISICO

TA 110 / 60 mmhg FC 76 Min FR 18 Min T 36 °C SO 98% PESO 64 Kg Talla 160 Cm IMC: 25.00 Sobrepeso

ASPECTO GENERAL Bueno Conciente Si Orientado Si Hidratado Si

NOTA

PIEL	PIEL: EUTERMICA, SIN LESIONES, ANICTERICA
CABEZA Y ORL	CABEZA: NORMOCEFALICA, SIN LESIONES EN EL CUERO CABELLUDO, PUPILAS ISOCORICAS NORMOREACTIVAS A LA LUZ, MUCOSAS ROSADAS Y HUMEDAS, OTOSCOPIA BILATERAL SIN ALTERACION.
CUELLO	CUELLO: MOVIL NO ADENOPATIAS, NO MASAS NO INGURGITACION YUGULAR, TIROIDES NO PALPABLE
TORAX	TORAX SIMETRICO NORMOEXPANSIBLE, NO RETRACCIONES NI TIRAJES, NO SIGNOS DE DIFICULTAD RESPIRATORIA
CARDIO PULMONAR	CARIOPUMONAR: CAMPOS PULMONARES BIEN VENTILADOS NO AGREGADOS, MURMULLO VESICULAR LIMPIO, RSCS RITMICOS NO SOPLOS NO GALOPES
ABDOMEN	ABDOMEN: BLANDO, DEPRESIBLE, NO DOLOSO A LA PALPACION SUPERFICIAL NI PROFUNDA, NO SIGNOS DE IRRITACION PERITONEAL, NO MASAS NO VISCEROMEGALIAS, PERISTALTISMO POSITIVO
GENITOURINARIO	GENITOURINARIO: PUÑO PERCUSION RENAL BILATERAL NEGATIVA.
OSTEOMUSCULAR	OSTEOMUSCULAR: SIN LIMITACION FUNCIONAL, ARCOS DE MOVIMIENTO CONSERVADOS
EXTREMIDADES	EXTREMIDADES: EUTROFICAS, NO EDEMAS PERFUSION MENOR A 2 SEGUNDOS
NEUROLOGICOS	NEUROLOGICO: GLASGOW15/15 NO DEFICIT MOTOR O SENSITIVO, NO ALTERACION EN LOS PARES CRANEALES, NO SIGNOS DE IRRITACION MENINGEA, ROT ++/++++

DIAGNOSTICOS

DIAGNOSTICO 1 Z027 EXTENSION DE CERTIFICADO MEDICO

CONDUCTA AL EXAMEN FISICO PACIENTE CON SIGNOS VITALES DENTRO DE PARAMETROS NORMALES, AFEBRIL, NO SIGNOS DE SIRS, HEMODINAMICAMENTE ESTABLE CON EXAMEN FISICO NO PRESENTA SIGNOS DE DIFICULTAD RESPIRATORIA, SIN SOPLOS ABDOMEN NO DOLOROSO NO SIGNOS DE IRRITACION PERITONEAL, NO VISCEROMEGALIAS, NEUROLOGICO NO DEFICIT, EXTREMDIADES CON ADECUADA PERFUSION NO EDEMAS , PAICNETE SIN PATOLOGIAS DE IMPORTANCIA , REFIERE DOLOR LUYMBAR OCASIONAL TIENE RX DE COLUMNA SIN ALTERACION, SE DA CERTIFICADO PARA REALIZAR ACTVIDAD FISICA , RECOMENDACIONES GENERALES, SIGNOS DE ALARMA

Scanned with CamScanner

E.S.E. Hospital Cristo Rey Balboa Risaralda

E.S.E HOSPITAL CRISTO REY - BALBOA
Nit: 891411665 Dirección: Carrera 9 # 8-17 Tel: 3128951812

REPORTE DE HISTORIA DE CONSULTA EXTERNA

Paciente	FORONDA VALENCIA ALEJANDRA		**Eps**	PARTICULAR MORBILIDAD	
Identificacion	CC 1004519443	**Fecha de Nac** 14/06/2003	**Edad**	22 A *Genero* F	
Direccion	CARRERA 8 8 27	**Ciudad** BALBOA	**Barrio**	JUAN XXIII	**Historia** 1004519443
Etnia	Otras etnias		**Zona**	U	**Fecha Atención** 03/03/2026 14:07
Grupo Poblacional	Otro Grupo poblacional				
Teléfono	3127723887 - 0	**Admision** A198262			

DIANA YICELA ORTIZ MESA
Especialidad: MEDICINA GENERAL
Reg Medico: 1090076218
Documento de Identidad: 1090076218

Scanned with CamScanner

ANEXO No. 11 PLANES DE ENTRENAMIENTO

INFORME No. 2 CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN 018 DE 2026

MUNICIPIO DE BALBOA

Scanned with CamScanner

PLAN PEDAGÓGICO

DE

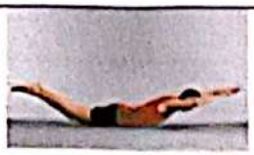
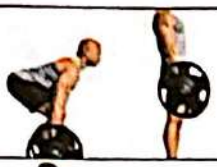
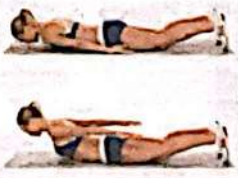
TRABAJO FITNESS

MÉTODO PHAT

Sede: barrio Villanueva coliseo José Nicolás Castro López

Scanned with CamScanner

LUMBARES

	APOYO ABDOMINAL CON ELEVACIÓN DE PIERNA Y BRAZOS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PESO MUERTO CON MANCUERNA SIN FLEXIÓN DE RODILLA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PESO MUERTO CON FLEXIÓN DE RODILA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	EXTENSIÓN DE BRAZO CON RUEDA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN LUMBAR BANCO ROMANO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANCHA CON ELEVACIÓN DE BRAZO CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ROTACIÓN LUMBAR CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN DORSAL CON BRAZOS ATRAS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	SAMURAI CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Scanned with CamScanner

				
	ELEVACIÓN DE PIERNAS EN BACO Y CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	SENTADO CON ROTACIÓN LUMBAR CON PESO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE PIERNA EN BANCO SIN PESO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	CODO Y RODILLA ALTERNADOS EN PISO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN ABDOMINAL EN BANCO INCLINADO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN CON RUEDA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANCHA CON ELEVACIÓN DE GLUTEO EN TRX	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANCHA CON ELEVACIÓN DE PIERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANCHA CON FLEXIÓN DE PIERNA A LOS COSTADOS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Scanned with CamScanner



ZITARAVIRA

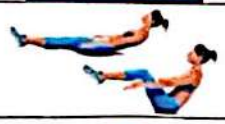
INSTRUMENTO DE EJECUCIÓN DEPROCESOS
PLAN PEDAGOGICO DE ENTRENAMIENTO
ACTIVIDAD FÍSICA



ZITARAVIRA

INSTRUMENTO DE EJECUCIÓN DEPROCESOS
PLAN PEDAGOGICO DE ENTRENAMIENTO
ACTIVIDAD FÍSICA

ANBDOMEN (CORE)

	EJERCICIO	SERIE	REPETICIÓN	PESO
	ELEVACIÓN DE PIERNA ALTERNADA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	POSTURA NABAJA CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE PIERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE PIERNA ALTERNADO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANCHA EN TRX CON FLEXIÓN DE PIERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN Y EXTEXIÓN ALTERNADA DE PLANCHA EN TRX	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANCHA EN TRX APOLLADOS EN ANTEBRAZOS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN DE PIERNAS JUNTAS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANCHA EN PISO CON APOYO EN ANTEBRAZO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANCHA EN PISO CON APOYO EN MANOS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Sede: barrio Villanueva coliseo José Nicolás Castro López

Scanned with CamScanner

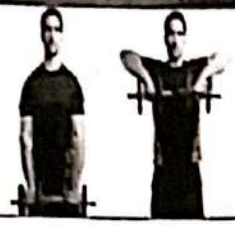
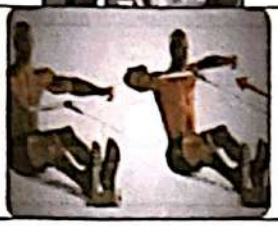
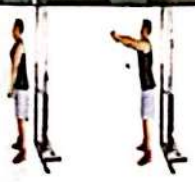
				
	FLEXIÓN DE MUÑECA EN POLEA SIN APOYO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE MUÑECA CON MACUERNA UNA MANO CON APOYO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE MUÑECA CON MACUERNAS Y APOYO A DOS MANOS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN POSTERIOR DE MUÑECAS CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE MUÑECAS A AMBAS MANOS CON UNA MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE MUÑECA BRAZO EXTENDIDO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

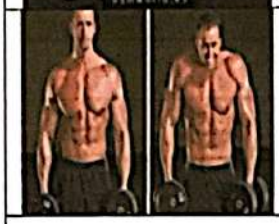
PANTORRILLA Y ANTEBRAZO

	EJERCICIO	SERIE	REPETICIÓN	PESO
	PLANTIFLEXIÓN EN BANCO ROMANO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANTIFLEXIÓN EN STEPS O RESALTO CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANTIFLEXIÓN CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANTIFLEXIÓN CON STEPS ORESALTO CON PUNTAS AL CENTRO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANTIFLEXIÓN CON TALONES AL CENTRO SIN SOPORTE	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PLANTA EN PUNTAS CON PLANTIFLEXIÓN	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE MUÑECA SIN APOYO CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE MUÑECA CON APOYO Y BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

	FRONTAL CON MANCUERNAS BANCO ROMANO		10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	40 45 50
	ELEVACIÓN DE CODOS CON MANCUERNAS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN DE BRAZOS CON DISCO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	JALON CON BARRA SENTADO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN EN MAQUINA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN DE HOMBROS CON BARRA ATRAS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	EXTENSIÓN DE BRAZO POLEA ALTA CRUZADA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	JALON POLEA BAJA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Scanned with CamScanner

DELTOIDES Y TRAPECIO

	EJERCICIO	SERIE	REPETICIÓN	PESO
	ELEVACIÓN FRONTAL CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN LATERAL CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN CON MANCUERNA SENTADO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN DE CODOS CON BARRA EN POLEA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN DE BRAZO CON POLEA BAJA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN DE BRAZO CON POLEA BAJA E INCLINADO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	TRACCIÓN DE HOMBROS CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9	5 10 15 20 25 30 35

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRA	INSTRUMENTO DE EJECUCIÓN DEPROCESOS *PLAN PEDAGOGICO DE ENTRENAMIENTO* *ACTIVIDAD FÍSICA*	

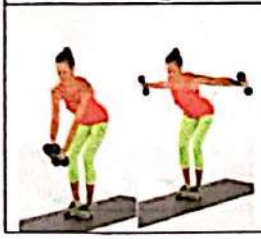
	PRESS BANCO CON MANO CERRADA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	EXTENSIÓN DE CODO A UNA MANO CON MANCUERNA ARRIBA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	EXTENSIÓN DE CODO EN PRESS BANCO CON MANCUERNAS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Scanned with CamScanner

			20	
	ELEVACIÓN DE CODOS CON FLEXIÓN MAXIMA DEL TRONCO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN DE CODOS CON APOYO EN MANCUERNAS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE PECHO A MANOS JUNTAS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	EXTENSIÓN DE TRICEPS EN BANCO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE TRICEPS EN POLEA ALTA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PULL TRICEPS CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	EXTENSIÓN DEL CODO CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Scanned with CamScanner

ESPALDA Y TRICEPS

	EJERCICIO	SERIE	REPETICIÓN	PESO
	JALON CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	JALON CON LASO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	JALON CON MANILLAR POLEA ALTA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN DE CODOS CON MANCUERNA BANCO ROMANO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN DE CODOS CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	ELEVACIÓN DE CODO CON BARRA FRONTAL	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	MARIPOSA CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

	ELEVACIÓN DE CODOS CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Scanned with CamScanner

				
	MARTILLO CON MANCUERNA CON DIRECCIÓN AL PECHO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE BICEPS CON POLEA MEDIA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE BICEPS POLEA BAJA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE BICEPS CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Scanned with CamScanner

	HOMBRO LATERAL CON POLEA		11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	35 40 45 50
	FONDOS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	EXTENSIÓN DE AL PISO CON POLEA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN EN BANCO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN EN TRX	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PREDICADOR CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PREDICADOR CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE BICEPS CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE BICEPS CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

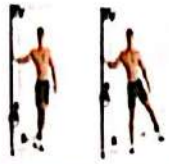
Scanned with CamScanner

PECHO Y BICEPS

	EJERCICIO	SERIE	REPETICIÓN	PESO
	FLEXIONES DE PECHO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PRESS BANCO PLANO Y DECLINADO CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PRESS BANCO INCLINADO CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PULLOVER CON MANCUERNA Y BARRA Z	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PRESS BANCO CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	EXTENSIÓN DE BRAZOS CON POLEA ALTA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PRESS BANCO CON POLEA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	SEMIEXTENSIÓN DE BRAZO CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	APERTURAS PRESS BANCO PLANO, INCLINADO Y DECLINADO CON MANCUERNAS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	EXTENSIÓN DE PECTORAL CON POLEA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	FLEXIÓN DE	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	5 10 15 20 25 30

Scanned with CamScanner

CORPORACIÓN DE TURISMO POSTERIOR ZITARAVIRA	INSTRUMENTO DE EJECUCIÓN DEPROCESOS *PLAN PEDAGOGICO DE ENTRENAMIENTO* *ACTIVIDAD FÍSICA*	MUNICIPIO DE BALBOA

	EXTENSIÓN DEPIERNA ATRÁS CON MANCUERNA.		10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	35 40 45 50	
	LEVANTAMIENTO LATERAL DE PIERNA CON POLEA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	TIJERA CON DESPLAZAMIENTO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	LEVANTAMIENTO DE PIERNA FLEXIONADA AL COSTADO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	EXTENSIÓN DE PIERNA ATRÁS CON MANCUERNA Y BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	FLEXIÓN LUMBAR DE RODILLA CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	FLEXIÓN DE LUMBAR CON BARRA Y MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	LEVANTAMIENTO DE PIERNA LATERAL	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	

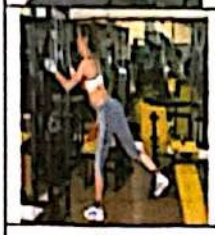
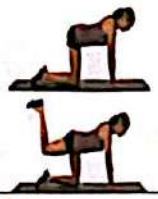
Scanned with CamScanner

ZITARAVIRÁ

INSTRUMENTO DE EJECUCIÓN DEPROCESOS
PLAN PEDAGOGICO DE ENTRENAMIENTO
ACTIVIDAD FÍSICA

MUNICIPIO DE BALBOA

GLUTEO

	EJERCICIO	SERIE	REPETICIÓN	PESO	DESCANSO
	PUENTE CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	EXTENSIÓN DE PIERNA ATRÁS CON POLEA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	SENTADILLA CON MANCUERNA A UNA SOLA MANO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	PUENTE CON ELEVACIÓN DE PIERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	PUENTE CON PATADA ARRIBA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	PUENTE CON PATADA EXTENDIDA ATRAS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	LEVANTAMIENTO DE PIERNA CON Y SIN POLEA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	EXTENSIÓN DE PIERNA ATRÁS EN BANCO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	TIJERA CON	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9	5 10 15 20 25 30	

Sede: barrio Villanueva coliseo José Nicolás Castro López

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRA

INSTRUMENTO DE EJECUCIÓN DEPROCESOS
PLAN PEDAGOGICO DE ENTRENAMIENTO
ACTIVIDAD FÍSICA

	PESO MUERTO CON MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	SENTADILLA SUMO CON MANCUERNA Y BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	FLEXIÓN A UNA SOLA PIERNA CON MANCUERNA Y BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	JACKA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	PRENSA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	FLEXIÓN DE BICEPS FEMORAL	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	
	TIJERA CON BANCO FRONTAL, BARRA Y MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	

Scanned with CamScanner

PIERNA

	EJERCICIO	SERIE	REPETICIÓN	PESO
	SENTADILLA CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	SENTADILLA CON UNA SOLA MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	SENTADILLA CON DOBLE MANCUERNA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	TIJERA CON MANCUERNA Y BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	TIJERA CON ELEVACIÓN DE BRAZOS	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	TIJERA CON APOYO TRASERO EN BANCO	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	PESO MUERTO CON BARRA	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
	SENTADILLA CON BARRA FRONTAL	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Scanned with CamScanner

EJERCICIOS ANALÍTICOS Y MONO ARTICULARES.

Inicio de rutina y orden de ejercicios.

1. **Calentamiento:** de 6 a 8 minutos con hitt. Aumento de catecolaminas, se sube adrenalina y baja insulina.
2. **Movilidad articular:** estiramientos dinámicos, recorrer rangos de movilidad.
3. **Series de aproximación:** los ejercicios que va hacer con poco peso para calentar (50% del peso), No cuentan dentro del ejercicio efectivo.
4. **Trabajo:**
   Ejercicios a realizar (2 o 3 por grupo muscular), series efectivas (entre 3 y 4 series) repeticiones efectivas (mayor peso entre 6 y 10, menor peso entre 15 y 20 repeticiones).

Nota: lo descrito en el punto 4 varía según la capacidad y progresión del deportista.

Rutina normal en frecuencia 2 hombres

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Tren superior	Tren inferior	Pecho-espalda	Pierna completa	Hombro, bíceps, tríceps.
TM: mayor carga	TM: mayor carga	EM: menos carga	EM: menos carga	EM: menos carga
Menos repeticiones	Menos repeticiones	Más repeticiones	Más repeticiones	Más repeticiones

Rutina normal en frecuencia 2 mujeres

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Tren superior	Tren inferior	Tren superior	Tren inferior	Full body (todo el cuerpo).
TM: mayor carga	TM: mayor carga	EM: menos carga	EM: menos carga	EM: menos carga
Menos repeticiones	Menos repeticiones	Más repeticiones	Más repeticiones	Más repeticiones

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRÁ	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE BALBOA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION NIT. 900291945-7 PLAN DE ENTRENAMIENTO**		**Versión:2 Código: 210.1 Vigencia: 02-2024**

PLAN DE ENTRENAMIENTO FRECUENCIA 2

PARA LOS QUE SOLO VAN MENOS DE 3 VECES A LA SEMANA AL GIMNASIO.

Día 1. lunes: tren superior.

Día 2. miércoles. Tren inferior.

Día 3. viernes: fullbody (todo el cuerpo).

PARA LOS QUE VAN 4 VECES A LA SEMANA AL GIMNASIO.

Día 1. Tren superior tensión mecánica.

Día 2. Tren inferior tensión mecánica.

Día 3. Tren superior estrés metabólico.

Día 4. Tren inferior estrés metabólico.

PARA LOS QUE VAN 5 VECES A LA SEMANA AL GIMNASIO.

Día 1. Tren superior tensión mecánica.

Día 2. Tren inferior tensión mecánica.

Día 3. Pecho-espalda.

Día 4. Pierna completa estrés metabólico

Día 5. Bíceps, tríceps, hombro estrés metabólico.

PARA LOS QUE TRABAJAN 6 DÍAS A LA SEMANA AL GIMNASIO.

Día 1. Pecho –tríceps con tensión mecánica.

Día 2. Hombro-pierna con tensión mecánica.

Día 3. Espalda –bíceps con tensión mecánica.

Día 4. Pecho –tríceps con estrés metabólico.

Día 5. Hombro-pierna con estrés metabólico.

Día 6. Espalda –bíceps con estrés metabólico.

Nota:

TM: tensión mecánica intensidad alta (mayor carga) - pocas repeticiones.

Buscar ejercicios compuestos o multiarticulares.

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRÁ	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE BALBOA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION NIT. 900291945-7 PLAN DE ENTRENAMIENTO		Versión:2 Código: 210.1 Vigencia: 02-2024

EM: estrés metabólico baja intensidad (menos peso) – mayores repeticiones.

Rutina especial push y pull en frecuencia 2

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
push	pull	cardio	push	pull
TM: mayor carga	TM: mayor carga	Full body	EM: menos carga	EM: menos carga
Menos repeticiones	Menos repeticiones	funcional	Más repeticiones	Más repeticiones

Grupo muscular push.

1. **Tríceps.**
2. **Extensores del antebrazo.**
3. **Pecho.**
4. **Hombro (anterior).**
5. **Glúteo.**
6. **Pantorrilla (posterior).**
7. **Abdomen.**
8. **Cuádriceps (anterior de la pierna).**

Grupo muscular pull

1. **Bíceps.**
2. **Flexores del antebrazo.**
3. **Espalda y trapecio.**
4. **Hombro (posterior)**
5. **Glúteo**
6. **Tibial anterior.**
7. **Abdomen.**
8. **Isquiosurales.**

Se debe seleccionar una semana mensual exclusiva para esta rutina.

5. **Orden de los ejercicios:** de los más demandantes a los más fáciles.
6. **Vuelta a la calma:**

. Trabajo de movilidad nuevamente.
. Cardio hit o Cardio liss.
. Estiramiento muscular estático.
. Movilidad nuevamente.

Nota final: no hay científicamente un plan de trabajo exacto, la alimentación, la constancia y las ganas son las que lo hacen posible.

JULIAN TASCON RAMIREZ
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN YDEPORTE.

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRÁ	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE BALBOA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION NIT. 900291945-7 PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONA MAYOR**		**Versión:2 Código: 210.1 Vigencia: 02-2023**

FECHA: 02/03/2026- 31/03/2026	CATEGORIA: persona adulta mayor	HORA: 1:00 p.m	LUGAR: CENTRO DE PROTECCIÓN DEL ADULTO MAYOR
ACTIVIDAD: movilidad articular e isométricos.			SESIÓN N°: 68
OBJETIVO ESPECÍFICO: mejorar la movilidad articular de la persona adulta mayor.			

FASE INICIAL	*FASE CENTRAL*	*FASE FINAL*	*OBSERVACIONES*
DESCRIPCIÓN: Dinámica: La tortuga y al libre. **Calentamiento cardiovascular:** caminar. 5 minutos. **Estiramiento muscular:** Tren inferior. (Todos los músculos de las piernas) 10 segundos por estiramiento.	DESCRIPCIÓN: - Movimiento de cuello. - Movimiento de muñecas. - Movimiento de codos. - Movimiento de hombros. - Movimiento de caderas. - Movilidad articular de la cadera. - Movilidad articular de las rodillas. - Movilidad articular de los tobillos. - Plantiflexión y eversión del tobillo. - Cada ejercicio de estos se complementa con movimientos isométricos.	DESCRIPCIÓN: - Vuelta a la calma (ejercicios de respiración, entre otros). - Estiramiento muscular. - Evaluación (como les pareció la clase).	Se pueden realizar de manera dinámica, pero sin cambiarlos. .
TIEMPO (Duración): 10minutos	TIEMPO (Duración): 20 minutos	TIEMPO (Duración): 5 minutos	

MATERIALES DE TRABAJO	Recurso humano y espacio.

JULIÁN TASCON RAMIREZ
Licenciado en E. Física

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE BALBOA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION NIT. 900291945-7 PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONA MAYOR**		**Versión:2 Código: 210.1 Vigencia: 02-2023**

31/03/2026	adulta mayor	a.m.	PROTECCIÓN DEL ADULTO MAYOR
ACTIVIDAD: habilidades físicas			SESIÓN N°: 69
OBJETIVO ESPECÍFICO: mantener el fortalecimiento articular y mental en el adulto mayor.			

FASE INICIAL	***FASE CENTRAL***	***FASE FINAL***	***OBSERVACIONES***
DESCRIPCIÓN: Charla descriptiva sobre el tema: Dinámica o juego: los colores. **Movilidad articular:** Tren inferior y superior. (Todos los las articulaciones) 10 segundos por articulación. **Estiramiento muscular:** Tren inferior y superior. (Todos los músculos de las piernas) 10 segundos por estiramiento. .	**DESCRIPCIÓN:** **Movilidad articular básica.** **Ejercicios:** Se realizará ejercicios de movilidad articular. EL espacio utilizado para los ejercicios es el prado de la entrada de cpsam. se inicia de manera ascendente y descendente los ejercidos de movilidad articular. Se realizarán los ejercicios de movilidad articular de manera dinámica, pero sin cambiar las secuencias, siempre se deben realizar de manera ascendente. Se deben también combinar las partes del cuerpo para direccionarlos hacia la habilidad coordinativa con cada parte del cuerpo. También la combinación ayuda la estimulación de la memoria. Se integra los movimientos isotónicos en cada ejercicio a ejecutar.	**DESCRIPCIÓN:** Vuelta a la calma (ejercicios de respiración, entre otros). Estiramiento muscular. Evaluación (como les pareció la clase).	Se continua el mismo plan de trabajo ya que son ejercicios permanentes y más a la edad de los adultos mayores
TIEMPO (Duración): 10 minutos	TIEMPO (Duración): 45 minutos	TIEMPO (Duración): 5 minutos	

MATERIALES DE TRABAJO	Recurso humano.

JULIÁN TASCON RAMIREZ
Licenciado en E. Física

FECHA: 02/03/2026-31/03/2026	CATEGORIA: persona adulta mayor	HORA: 10:30 – 11:30 a.m.	LUGAR: CENTRO DE PROTECCIÓN DEL ADULTO

Scanned with CamScanner

ZITARAVIRÁ	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE BALBOA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION NIT. 900291945-7 PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONA MAYOR**		**Versión:2 Código: 210.1 Vigencia: 02-2023**

ACTIVIDAD: habilidades físicas y ocupacionales.			SESIÓN N°: 70
OBJETIVO ESPECÍFICO: mantener las destrezas motrices básicas desde la movilidad funcional natural.			
FASE INICIAL	***FASE CENTRAL***	***FASE FINAL***	***OBSERVACIONES***
DESCRIPCIÓN: Charla descriptiva sobre el tema: Dinámica o juego para calentamiento general del cuerpo: el avión. **Estiramiento muscular:** Tren inferior y superior. (Todos los músculos de las piernas) 10 segundos por estiramiento.	**DESCRIPCIÓN:** **Motricidad fina, gruesa y visual:** **Ejercicio:** levantamientos de rodilla. Levantamiento de hombros. Extensión de pierna de pie. Caminar levantando rodillas. Estación en un solo pie. Estación con manos abiertas en ambas piernas. Elevación de hombros con flexión de codos. Movimiento mariposa de los brazos. Semi sentadilla. Plantiflexión y eversión de tobillo. Elevación lateral de cadera. Sesión repetida tres veces. Ejecutar lanzamientos de argollas a un juego de sapo y debe sumar los puntos que haga.	**DESCRIPCIÓN:** Vuelta a la calma (ejercicios de respiración, entre otros). Estiramiento muscular. Evaluación (como les pareció la clase).	Realizar estiramientos musculares de manera frecuente.
TIEMPO (Duración): 10minutos	TIEMPO (Duración): 40 Minutos	TIEMPO (Duración): 10 minutos	

MATERIALES DE TRABAJO	recurso humano.

JULIÁN TASCON RAMIREZ
Licenciado en E. Física

FECHA: 02/03/2026-31/03/2026	CATEGORIA: persona adulta mayor	HORA: 10:30 – 11:30 a.m.	LUGAR: CENTRO DE PROTECCIÓN DEL ADULTO MAYOR
ACTIVIDAD: habilidades físicas			SESIÓN N°: 71
OBJETIVO ESPECÍFICO: mejorar las habilidades físicas por medio de la movilidad articular y contracción muscular.			
FASE INICIAL	***FASE CENTRAL***	***FASE FINAL***	***OBSERVACIONES***

Scanned with CamScanner

	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE BALBOA		

ZITARAVIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE BALBOA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION NIT. 900291945-7 PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONA MAYOR		Versión:2 Código: 210.1 Vigencia: 02-2023

DESCRIPCIÓN: Charla descriptiva sobre el tema: Dinámica o juego: el gusano **Calentamiento cardiovascular:** caminar. 5 minutos. **Estiramiento muscular:** Tren inferior y superior. (Todos los músculos de las piernas) 10 segundos por estiramiento.	**DESCRIPCIÓN:** movimientos de la parte articular superior e inferior como: **Cabeza:** mover la cabeza a la derecha, izquierda, arriba y abajo. **Hombro:** realización de rango de movimiento del hombro con círculos adelante y atrás, elevaciones de brazos frontal y arriba. **Codos:** extensión y flexión. **Muñeca:** rotación de la muñeca en todos sus rangos de movilidad. **Falanges:** abrir y cerrar los dedos. **Cadera:** movilidad lateral y circular seguida de flexión de cadera y de piernas. **Rodilla:** flexión y extensión. **Tobillo:** rotación en todos sus rangos de movilidad. **Tarso, metatarso y metatarsianos:** plantiflexión y Dorsiflexión del mismo, metatarso y metatarsianos. Se realiza los lanzamientos de las bolas, gana el que logre pegarle a compañero y sacarlo a todos.	**DESCRIPCIÓN:** Vuelta a la calma (ejercicios de respiración, entre otros). Estiramiento muscular. Evaluación (como les pareció la clase).	Continuar el plan de clase.
TIEMPO (Duración): 10 minutos	TIEMPO (Duración): 45 minutos	TIEMPO (Duración): 5 minutos	

MATERIALES DE TRABAJO	Recurso humano.

JULIÁN TASCON RAMIREZ
Licenciado en E. Física

FECHA: 02/03/2026-31/03/2026	CATEGORIA: persona adulta mayor	HORA: 1:00 p.m.	LUGAR: CENTRO DE PROTECCIÓN DEL ADULTO MAYOR
ACTIVIDAD: habilidades físicas			SESIÓN N°: 72
OBJETIVO ESPECÍFICO: mejorar las habilidades físicas por medio de la movilidad articular y contracción muscular.			

FASE INICIAL	***FASE CENTRAL***	***FASE FINAL***	***OBSERVACIONES***
DESCRIPCIÓN: Charla descriptiva sobre el tema: Dinámica o juego: el cangrejo.	**DESCRIPCIÓN:** **Movilidad articular básica.** **Ejercicios:** Se trabaja en círculo para	**DESCRIPCIÓN:** Vuelta a la	La movilidad articular debe ser constante y siempre debe ser una rutina de trabajo

Scanned with CamScanner

Estiramiento muscular: Tren inferior y superior. (Todos los músculos de las piernas) 10 segundos por estiramiento. **Estiramiento muscular:** Tren inferior y superior. (Todos los músculos de las piernas) 10 segundos por estiramiento.	obtener una mejor visual de los adultos mayore. Se realizan movimientos desde los tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, dedos y cuello. Se realizan estiramiento para ayudar a la movilidad articular. Los movimientos se realizan de forma estática y luego dinámica. Juegos con aros y bolas de cristal para su fortalecimiento visomotor. estos ejercicios antes mencionados se realizan por medio de rondas y juegos tradicionales como la araña mona.	calma (ejercicios de respiración, entre otros). Estiramiento muscular. Evaluación (como les pareció la clase).	continua.
TIEMPO (Duración): 10 minutos	TIEMPO (Duración): 40 minutos	TIEMPO (Duración): 5 minutos	

MATERIALES DE TRABAJO	Recurso humano.

JULIÁN TASCON RAMIREZ
Licenciado en E. Física

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

	CORPORACIÓN DE TURISMOSOSTENIBLE "ZITARAVIRÁ" CALLE 8 #2-82 - BALBOA RISARALDA NIT. 900291945-7	
	INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATISTA	ZITARAVIRÁ

ANEXO No. 12 CERTIFICACIONES CPSAM/CENTRO VIDA

INFORME No. 2 CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN 018 DE 2026

MUNICIPIO DE BALBOA

Doctor BENJAMIN PORRAS Representante legal ZITARAVIRÁ Coliseo MunicipalBalboa Risaralda.	**ASOCIACION DE SERVICIOS SOCIALES INTEGRALES "INSPIRANDO ACCIONES"-ADSSI** **NIT: 901.871.702-7** **CENTRO DE PROTECCIÓN SOCIAL DEL ADULTO MAYOR -CPSAM**	

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
CORPORACIÓN SOSTENIBLE DEPORTE Y RECREACION
ZITARAVIRÁ
Nit. 900.291.945- 7
SUPERVISOR DESIGNADO: CRISTIAN PORRAS

CERTIFICACION

Que **JULIAN TASCON RAMIREZ** identificado con cédula de ciudadanía número **4.380.712** de Balboa Risaralda. Quien integra el grupo de trabajo de actividad física y estilos saludables. Sus funciones las culminó este mes de forma satisfactoria y con ética, siendo responsable en su proceso con el centro de protección social del adulto mayor y sus usuarios.

ACTIVIDAD	FECHA DE LA ACTIVIDAD
Realización de las actividades de mantenimiento de la capacidad motriz y locomotora enfocado en el desarrollo cotidiano del adulto mayor una (1) vez por semana con duración de una (1) hora por sesión en el Centro de Protección del Adulto Mayor.	
Se realizaron ejercicios de estiramiento dinámicos con el fin de estimular la parte muscular, se integra la movilidad articular generando la adaptación apropiada después del tiempo de receso.	**04 de marzo 2026**
Se continuaron los ejercicios de movilidad articular seguidos de ejercicios de coordinación corporal. Los ejercicios de coordinación fortalecen la marcha y el equilibrio, habilidad que se va perdiendo a medida que se avanza en edad contribuyendo a una mejora y mantenimiento de habilidades.	**10 de marzo 2026**
Los ejercicios propioceptivos son enfocados de manera directa al equilibrio, habilidad que debe ser estimulada constantemente ya que hace parte fundamental de la sostenibilidad corporal y el desplazamiento con fluidez por ende siempre estarán inmersos en el proceso.	**18 de marzo 2026**
Se continua con los ejercicios secuenciales con el fin de mejorar y estimular la parte de la memoria, cada secuencia de ejercicios integrales tiene un orden y el adulto mayor debe realizar esa secuencia lo más exacta posible.	**24 de marzo 2026**

DIANA PATRICIA LÓPEZ RODRIGUEZ
Coordinadora CPSAM.
CC. 1099364018 Lebrija Santander
Cel. 3132534925

Scanned with CamScanner

ADSSI	ASOCIACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES INTEGRALES "INSPIRANDO ACCIONES" (ADSSI) NIT 901.871.702-7 CENTRO DE PROTECCIÓN SOCIAL DEL ADULTO MAYOR -CPSAM	

Doctor:
BENJAMIN PORRAS
Represente legal ZITARAVIRÁ
Coliseo Municipal Balboa
Risaralda.

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE BALBOA
CORPORACIÓN SOSTENIBLE DEPORTE Y RECREACION
ZITARAVIRÁ
Nit. 900.291.945- 7
SUPERVISOR DESIGNADO: CRISTIAN LASSO

CERTIFICACION

Que **MAURICIO MONTOYA** identificado con cédula de ciudadanía número **1.090.077.284** de balboa, Risaralda. Quien integra el grupo de trabajo de actividad física y estilos saludables. Sus funciones las culminó este mes de forma satisfactoria y con ética, siendo responsable en su proceso con el centro de protección social del adulto mayor y sus usuarios.

ACTIVIDAD	FECHA DE LA ACTIVIDAD
Se realizó ejercicio de movilidad articular y estiramiento muscular. Con movimientos secuenciales que ayuden a la coordinación por medio de la movilidad articular.	06 de marzo de 2026
Se realizó juegos tradicionales, juego al sapo logrando recuperar saberes y tradiciones que potencien en el adulto mayor su percepción de autoestima.	13 de marzo de 2026
Se realizó ejercicio de movilidad articular y estiramiento muscular y posterior caminata	20 de marzo de 2026
Se realizó ejercicio de movilidad articular y estiramiento muscular y posterior se hace aeróbicos musicalizados.	27 de marzo de 2026

DIANA PATRICIA LOPEZ RODRIGUEZ
Coordinadora CPSAM.
CC. 1099364018 Lebrija Santander
Cel. 3132534925

Powered by CamScanner