INSTITUTO PARA EL DESARROLLO Y PRÁCTICA DEL DEPORTE LA RECREACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, INDER-GUARNE

Nit. 811.007.013-1
Dirección: Carrera 53 # 46A-368
Municipio de Guarne - Antioquia
Telefono: (604) 424 6220
Email: inder@guarne-antioquia.gov.co

DOCUMENTO EQUIVALENTE	
N°	2

Nombre del Contratista:		Alejandro Ospina Ospina
Número de Cédula		1035920245
Dirección:		Cra 49 A# 55 49 (501)
Ciudad/Municipio:		Guarne/Antioquia
Número de Teléfono:		3194677369
Email:		alejandroospina0709@gmail.com
Fecha:		31 de marzo de 2026
Acta de Pago:		2
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	Ahorros
	Número	16100011798
Valor Total del Contrato:	$	12.480.000

Número de contrato, Objeto Contractual y Periodo del cobro.	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
CPS-098-2026, Prestación de servicios de apoyo a la gestión institucional mediante la ejecución de acciones de promoción y desarrollo de actividad física en los programas de hidroaeróbicos, personas mayores rurales, escuelas saludables rurales y estilos de vida saludables urbanos del municipio de guarne, orientadas al bienestar integral y al cumplimiento de metas del Inder Guarne.Del 01 al 31 de marzo de 2026	1	$ 3.120.000,00	$ 3.120.000,00

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

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

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

Alejandro Ospina O

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envío y pago de su planilla.

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	Enlace Operativo
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2026-02-23, 09:50:03 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	febrero de 2026
Periodo de Cotización Para Salud	febrero de 2026
Empresa	ALEJANDRO OSPINA OSPINA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1035920245
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	83534841
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	83925467
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 528.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

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

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

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

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

SuAporte | REPORTE INDIVIDUAL

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

Periodo Cotización 202602 **Periodo Servicio** 202602

PAGADA 2026-02-23 09:51:29.0

I. DATOS DEL APORTANTE

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

II. DATOS DEL AFILIADO

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

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

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

IV.TOTALES

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

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

Nequi

Resumen de pago

Descripción de compra
Pago de Seguridad Social

Tienda
ENLACE OPERATIVO S.A.

Estado de la transacción
Transacción éxitosa

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

CUS
83925467

Referencia Nequi
M02910484

¿Cuánto?
$ 528.000,00

Valor de los impuestos
$ 0,00

Número de referencia 1
172.29.10.57

Número de referencia 2
CC

Número de referencia 3
1035920245

Factura de comercio
83534841

Tu plata salió de:



Disponible

Datos de referencia del contrato					
Contratista:	Alejandro Ospina Ospina	**Objeto del contrato:**	Prestación de servicios de apoyo a la gestión institucional mediante la ejecución de acciones de promoción y desarrollo de actividad física en los programas de hidroaeróbicos, personas mayores rurales, escuelas saludables rurales y estilos de vida saludables urbanos del municipio de guarne, orientadas al bienestar integral y al cumplimiento de metas del Inder Guarne.	**No. Del contrato:**	CPS-098-2026
Periodo del informe:	01 -31 Marzo 2026	**Supervisor del Contrato:**	Edhyn Johan Gallego Naranjo	**No. Planilla seguridad social**	83534841

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

		garantiza que se cumplan las metas establecidas por los diferentes programas. Para este periodo se realizó la promoción de los programas de deporte formativo como los semilleros deportivos y las convocatorias para los seleccionados en diferentes disciplinas deportivas, además de la promoción de los torneos internos de futbol, baloncesto y voleibol, asimismo eventos realizados desde el instituto como el ciclo paseo realizado por indeportes Antioquia y el orgullo paisa.		
2	Brindar acompañamiento operativo y logístico en eventos institucionales del INDER Guarne en cualquier nivel territorial (local, regional, nacional e internacional)	Durante este periodo realice apoyo en el encuentro de ciclistas del oriente antioqueño, un espacio de capacitación e integración impulsado por indeportes Antioquia y el equipo profesional orgullo paisa, el cual se desarrolló el domingo 15 de marzo en el Patinodromo municipal y en las calles de la zona urbana del municipio con un rodada, en	Fotografía	El encuentro de ciclistas se desarrolló con normalidad, tuvo gran acogida por parte de la comunidad que disfruta del ciclismo.

		dicho apoyo realice trabajo logístico y control de vías con el fin de proteger la integridad de los participantes de la rodada.		
3	Realizar registro fotográfico y control de asistencia de los participantes durante las sesiones ejecutadas	Realicé el registro fotográfico y el control oportuno de la asistencia durante las sesiones de actividad física, garantizando un seguimiento organizado y continuo de cada uno de los procesos desarrollados. Estas actividades se llevaron a cabo en diferentes grupos poblacionales, incluyendo los grupos de actividad física para personas mayores del área rural, las escuelas saludables rurales, así como los grupos de estilos de vida saludables de seis y siete de la mañana; El registro fotográfico permitió documentar de forma visual la ejecución de las actividades, evidenciando la participación activa de los asistentes, el desarrollo de las sesiones paleadas y el cumplimiento de los objetivos en cada sesión.	Fotografía	Fotografías en las sesiones de clase y registro de asistencia con firmas de los docentes de las escuelas rurales y líderes de los programas que acompaño.

		Por su parte, el control de asistencia se realizó de manera puntual y organizada, facilitando la verificación de la participación, la permanencia de los usuarios en el programa y el seguimiento individual y grupal.		
4	Aportar a la caracterización institucional mediante el registro y actualización de información de usuarios atendidos	Para este periodo continué aportando de manera activa al proceso de caracterización de los usuarios del instituto, mediante el diligenciamiento completo, organizado y oportuno de la información requerida en los formatos establecidos, garantizando la calidad y veracidad de los datos recolectados. Esta labor se desarrolló en diferentes grupos poblacionales, incluyendo los grupos de personas mayores del sector rural de las veredas La Mosquita, San Ignacio, Berracal, La Brizuela y Garrido, así como en los grupos de estilos de vida saludables que participan en las jornadas de seis y siete de la mañana.	Fotografía	Aporte activo en el proceso de caracterización institucional mediante la recopilación, organización y análisis de información relevante de los grupos que acompaño. Este aporte incluye la identificación de aspectos sociodemográficos, niveles de condición física, con el fin de generar un diagnóstico más preciso de la población atendida. Se realizó la toma de peso, talla y perímetros corporales a los usuarios que ingresan nuevos en los grupos.

		Adicionalmente, realicé la recolección de información en las escuelas rurales de La Mosquita, San Ignacio y Berracal, lo que permitió ampliar la cobertura del proceso. Estas acciones contribuyen al fortalecimiento de la base de datos institucional, facilitando la identificación de características sociodemográficas, necesidades e intereses de la población atendida, y apoyando la planificación, seguimiento y evaluación de los programas y actividades desarrolladas.		
5	Desarrollar acciones pedagógicas en sesión aplicando estímulos, orientaciones y correctivos requeridos para asegurar la convivencia y la adecuada ejecución de las actividades	En el desarrollo de mis sesiones con personas mayores, implemento estrategias pedagógicas basadas en el acompañamiento cercano, la comunicación clara y el refuerzo positivo, promoviendo un ambiente de respeto, inclusión y motivación. Aplico orientaciones técnicas durante la ejecución de los ejercicios		Se realizan de manera oportuna los correctivos necesarios en los diferentes programas, garantizando el adecuado desarrollo de las actividades y el cumplimiento de los objetivos propuestos; asimismo, promoví un ambiente motivador mediante el reconocimiento y la felicitación constante a los usuarios por su participación y compromiso. De igual forma, se lleva a cabo la corrección de técnicas y posturas durante la ejecución de los ejercicios, orientando a los

		(postura, respiración, intensidad adecuada), y realizo correctivos cuando es necesario, priorizando la seguridad y el bienestar físico de las personas mayores. En el trabajo con escuelas saludables, se adaptó las actividades a los materiales, disponibles y características del grupo, fomentando valores como el respeto, la cooperación y la disciplina. Utilizo estímulos motivacionales y estrategias lúdicas que fortalecen la participación activa, y aplico correctivos correspondientes. En los grupos de estilos de vida saludables, promuevo hábitos positivos a través de la educación corporal y la retroalimentación constante. Los estímulos se centran en reconocer avances individuales y colectivos, mientras que las orientaciones y ajustes permiten mejorar la técnica, prevenir lesiones y fortalecer la adherencia al programa.	Fotografía	participantes para que realicen las actividades de forma adecuada.

6	Elaborar informes periódicos que permitan el seguimiento a la participación, permanencia y vinculación de usuarios en los programas	Durante este periodo elaboré un informe detallado en el que se consignan las actividades desarrolladas, así como el seguimiento a la participación, permanencia y progreso de los usuarios vinculados a los grupos de personas mayores, escuelas rurales y programas de estilos de vida saludables. Este proceso facilita la identificación del nivel de compromiso de los participantes, permite reconocer factores asociados a la inasistencia o posible deserción y orienta la implementación de acciones de mejora. El informe se constituye como una herramienta clave para la evaluación de resultados, el fortalecimiento de la adherencia a los programas y la garantía de la continuidad y calidad en la ejecución de las actividades	Informe de actividades	El informe presenta información clara y organizada, permitiendo un adecuado seguimiento a la participación y avances de los usuarios, aunque puede fortalecerse con un mayor análisis de resultados y propuestas de mejora
7	Participar en jornadas pedagógicas y espacios	Durante este periodo participe activamente en las jornadas		Participe activamente de las reuniones siguiendo las directrices con el fin de

	metodológicos programados por la entidad para fortalecer la calidad del servicio	pedagógicas y espacios metodológicos convocados por la entidad, con el propósito de actualizar conocimientos, fortalecer estrategias de intervención y mejorar continuamente la calidad del servicio brindado a los diferentes grupos atendidos. Participe de la siguiente manera. - El día miércoles 04 de marzo participe de una reunión a cargo de Luis Fernando Montoya coordinador de actividad física, en la cual se socializo el desarrollo de actividades en todos los grupos. Además de toma de tallas para el uniforme institucional. - El día viernes 27 de marzo participe en reunión de coordinación con el fin de resolver inquietudes e incidencias en los grupos.	Fotografía	fortalecer y mejorar los procesos metodológicos y la calidad de los servicios de los diferentes programas y eventos que acompaño. Se creó el formato registro de sesión para tener un mayor control principalmente en los grupos de clases musicalizadas rurales.

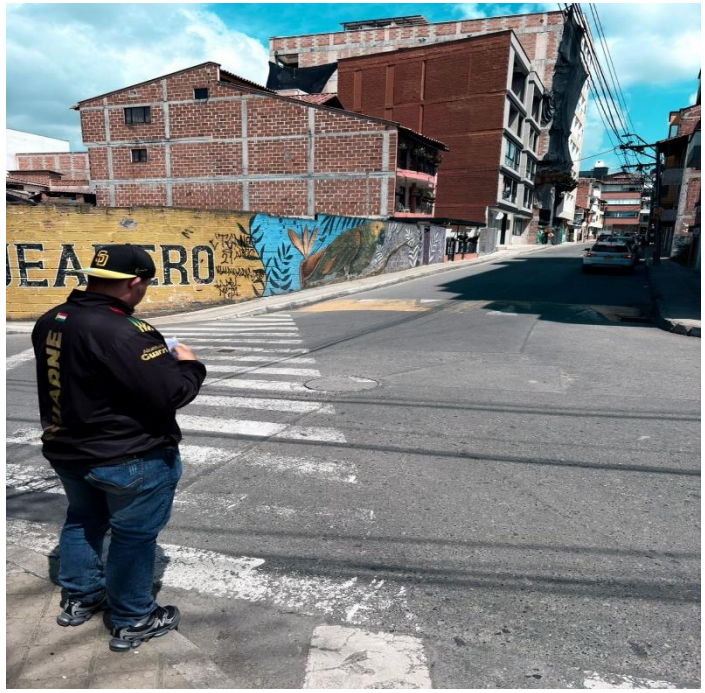
8	Ejecutar las sesiones mensuales del programa Hidroaeróbicos, conforme a la programación y metodología institucional	No realice ninguna sesión en el programa de hidroaeróbicos ya que no se me asigno este programa	N/A	N/A
9	Desarrollar las sesiones mensuales del programa Estilos de Vida Saludables (funcionales y estilos), cumpliendo los objetivos propuestos	Durante este periodo se desarrollaron las sesiones de actividad física correspondientes al subprograma Estilos de Vida Saludable de seis y siete de la mañana, orientadas a un proceso progresivo de adaptación física, mejoramiento de la resistencia cardiovascular y fortalecimiento de la fuerza general. Las actividades incluyeron ejercicios cardiovasculares, trabajos de fuerza con el propio peso corporal y con carga externa leve o moderada, así como circuitos, sesiones tipo tabata y musculación con aparatos. Estas estrategias metodológicas permitieron estimular de manera integral el tren superior, tren inferior y la zona media (core), promoviendo el	Fotografía	Las sesiones se desarrollaron con buena participación y compromiso por parte de los usuarios, evidenciando estímulos en su resistencia y fuerza general. Se recomienda continuar fortaleciendo la constancia en la práctica de actividad física fuera del grupo para potenciar los resultados deseados. Se evidencio ganancia de fuerza en la mayoría de los usuarios, aumentando el peso en los trabajos de tren inferior. Se evidencia ganancia en la resistencia, por medio de recuperación más rápida en los trabajos de resistencia.

		acondicionamiento físico general de los participantes. Adicionalmente, se brindaron recomendaciones para que los usuarios complementen el proceso con práctica de actividad física fuera del espacio grupal, favoreciendo la adherencia a hábitos saludables. Es importante resaltar que todas las sesiones fueron planificadas y ejecutadas teniendo en cuenta las condiciones físicas, fisiológicas y necesidades individuales de los participantes, garantizando así un trabajo seguro, pertinente y acorde a sus capacidades. Además de realización de avanzar con la caracterización de usuarios del instituto		
10	Realizar las sesiones mensuales correspondientes a Personas Mayores Rurales, garantizando una práctica segura y adaptada	Durante este periodo se llevó a cabo un ciclo de adaptación general en los grupos de personas mayores de la zona rural: La Mosquita, San Ignacio, Berracal, La Brizuela y Garrido, además de toma de datos para la caracterización de los		Se evidenció buena disposición y participación activa por parte de las personas mayores en cada uno de los grupos que acompaño, logrando una adecuada adaptación a las cargas de trabajo propuestas. Además, se busca continuar con la adherencia y unos buenos hábitos de vida saludables.

		usuarios del instituto a las personas que faltaban por su realización. En estas sesiones se desarrollaron actividades orientadas a la adaptación al ejercicio, además se realizaron trabajos de movilidad articular dinámica, ejercicios de resistencia con desplazamientos, resistencia aeróbica y eliminatorias grupales de las olimpiadas de personas mayores en sopas de letras. Todas las intervenciones fueron planificadas teniendo en cuenta las condiciones físicas y fisiológicas de los participantes, realizando las adaptaciones necesarias para garantizar la seguridad, la participación activa y el adecuado progreso de cada usuario.	Fotografía	Se observó que a la mayoría de las personas mayores se les dificulta diligenciar sopas de letras.
11	Ejecutar las sesiones mensuales definidas para Escuelas Saludables Rurales, según la planeación institucional	Durante este periodo se buscó promover en los estudiantes de las instituciones educativas rurales La Mosquita, San Ignacio y Berracal el desarrollo integral de sus capacidades		Se evidenció buena afinidad y participación activa por parte de los estudiantes durante el desarrollo de las actividades, mostrando interés en fortalecer sus habilidades motrices locomotrices y no locomotrices. Se recomienda continuar incentivando la

		físicas y habilidades motrices básicas. Se desarrollaron trabajos orientados al fortalecimiento y desarrollo de las habilidades motrices básicas locomotrices y no locomotrices además de las capacidades físicas. Las actividades estuvieron enfocadas en el desarrollo de dichas habilidades en el ámbito locomotriz que consisten en desplazamientos de un punto a otro: caminar, correr, gateando, reptando y saltando en el ámbito no locomotriz que consiste en el dominio corporal sin desplazamiento: girar, equilibrarse, estirarse. Promoviendo de manera permanente los hábitos de vida saludable. De igual forma, se motivó a los estudiantes a practicar actividad física extraescolar y a vincularse a los semilleros del instituto, favoreciendo la continuidad del proceso formativo y deportivo.	Fotografía	práctica de actividad física fuera del entorno escolar y la vinculación a los semilleros para dar continuidad al proceso formativo.

12	Apoyar actividades institucionales adicionales asignadas por la Gerencia, con previa comunicación y coordinación	Durante este periodo asistí a la entrega de piel Inder Guarne 2026, la cual se desarrolló en el coliseo municipal el día viernes 27 de marzo , en la cual nuestro señor alcalde Mauricio Grisales y nuestro gerente Edhyn Gallego entregaron este símbolo de compromiso con la comunidad y de la misión que nos une a transformar vidas por medio del deporte, la actividad física y la recreación,	Fotografía	Entrega de uniformes a los contratista del instituto, además un espacio para seguir consolidando como la familia Inder.
13	Cumplir con las demás actividades inherentes al objeto del contrato.	Para este periodo realice las planeaciones correspondientes al mes de marzo con el fin de tener una guía de trabajo en las actividades a realizar en los diferentes grupos que acompaño y así lograr los objetivos trazados, sesión tras sesión	Pantallazo	Realización de planeaciones teniendo en cuenta el plan anual para cada uno de los programas.
Alejandro Ospina Ospina				
Firma de Quien Reporta				
Visto Bueno				**Aprobado**

Fecha:	20/03/2026	**Fecha:**	15/03/2026
Número de Actividad Contractual:	01	**Número de Actividad Contractual:**	02
Lugar:	Redes sociales	**Lugar:**	Municipio de Guarne
Actividad	Convocatoria de oferta institucional	**Actividad**	Ciclo paseo Orgullo paisa
			

Fecha:	19/03/2026	**Fecha:**	20/03/2026
Número de Actividad Contractual:	03	**Número de Actividad Contractual:**	04
Lugar:	Estadio municipal	**Lugar:**	CPS
Actividad	Registro fotográfico estilos de vida saludables	**Actividad**	Toma de medidas para aportar a la caracterización
			

Fecha:	12/03/2026	**Fecha:**	04/03/2026
Número de Actividad Contractual:	05	**Número de Actividad Contractual:**	07
Lugar:	Vereda Berracal	**Lugar:**	Auditorio Inder
Actividad	Corrección de posturas sentadilla con banda	**Actividad**	Reunión coordinación
			

Fecha:	09/03/2026	**Fecha:**	17/03/2026
Número de Actividad Contractual:	09	**Número de Actividad Contractual:**	09
Lugar:	Centro de promoción de la salud	**Lugar:**	Centro de promoción de la salud
Actividad	Hiit con bastón	**Actividad**	Trabajo cardiovascular
			

Fecha:	03/03/2026	**Fecha:**	05/03/2026
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	Vereda san Ignacio	**Lugar:**	Vereda la Brizuela
Actividad	Flexibilidad	**Actividad**	Trabajo de fuerza en sillas
			

Fecha:	10/03/2026	**Fecha:**	09/03/2026
Número de Actividad Contractual:	11	**Número de Actividad Contractual:**	11
Lugar:	Vereda san Ignacio	**Lugar:**	Vereda la mosquita
Actividad	Trabajos de locomoción	**Actividad**	Trabajos de locomoción y manipulación
			

Fecha:	27/03/2026	**Fecha:**	25/03/2026
Número de Actividad Contractual:	12	**Número de Actividad Contractual:**	13
Lugar:	Coliseo municipal	**Lugar:**	Medios magnéticos
Actividad	Entrega de uniformes	**Actividad**	Planeaciones mes de marzo



FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
La Mosquita San Ignacio Guapante arriba La Brizuela Garrido	CONCEPTUAL: Estimular la amplitud de movimiento, la coordinación y el control articular de las articulaciones mediante ejercicios de movilidad articular dinámica, con el fin de favorecer la funcionalidad, prevenir rigidez y contribuir a la autonomía en las actividades de la vida diaria de las personas mayores. PROCEDIMENTAL: Ejecutar correctamente secuencias de ejercicios de movilidad articular dinámica para las articulaciones del cuerpo, siguiendo instrucciones verbales y demostrativas, manteniendo una postura adecuada, ritmo controlado y respiración consciente durante la sesión. ACTITUDINAL: Fomentar una actitud positiva, participativa y responsable frente a la práctica de ejercicios de movilidad articular dinámica, demostrando disposición para el autocuidado, el respeto por los propios límites y los de los demás, y el interés por mantener un estilo de vida activo y saludable.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. Movilidad articular dinámica	

Código: AF- FR- 04 Versión: 01 Fecha: 30-11-2024

1

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Marzo de 2026		Momento inicial Recibimiento al grupo con un saludo cordial y cercano, se realizan preguntas sobre condiciones de salud, estado de ánimo y condiciones generales en la cuales llegaron a la sesión y al grupo, se explica la metodología a trabajar durante la clase en este caso movilidad articular	

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	Personas mayores la Mosquita		Monitor	Alejandro Ospina Ospina				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 - 31 Marzo				
				02	09	16	30	
1	Carmen Emilia Alzate O	3206524332		X	X	X	X	
2	Maria de la Paz Vargas	3113760707		X	–	X	X	
3	Carmen Sofia Vargas	31954001584		X	X	X	X	
4	Carmen Emilia Alzate A	3222877208		X	X	–	X	
5	Berzabeth Gallego	3103991562		X	X	X	–	
6	Maria Adelina Alzate	3107029494		X	X	X	X	
7	Maria de los Angeles Alzate	3145248752		–	X	X	X	
8	Yolanda del Socorro Jaramillo	3016019048		X	X	X	–	
9	Elena Taborda	3002954453		X	–	X	X	
10	Mariela de Jesus Ospina	3219753130		X	X	–	X	
11	Maria de la Luz Alzate	3135071700		–	X	X	X	
12	Maria Rosa Vargas	3128394757		X	X	X	✓	
13	Maria Celina Grisales	3106723927		X	X	X	X	
14	Margarita Maria Ospina	3115090547		X	–	X	X	
15	Aura Lina Osorio	3136510099		X	X	X	X	
16	Maria Ines Ospina	3148510122		X	X	X	X	
17	Maria del Socorro Lara	3106723927		X	X	X	X	
18	Doris Alzate	3122826414		X	X	X	X	
19	Dora Libia Alzate	3106763480		–	X	X	X	
20	Libia Vargas	3011181429		X	X	X	X	
21	Rosa Elvira Henao	3044375427		X	X	X	–	
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 02/03/2026 TELEFONO: 3106723927 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 09/03/2026 TELEFONO: 3106723927 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 16/03/2026 TELEFONO: 3106723927 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Maria Celina Grisales FECHA: 30/03/2026 TELEFONO: 3106723927 NUMERO DE SESIONES 1

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	Personas mayores San Ignacio		Monitor	Alejandro Ospina Ospina				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 - 31	Marzo			
			03	10	17	24	31
1	Maria Eugenia Rodriguez	3178309730	X	–	X	X	X
2	Teresa Martinez	3205433328	X	X	X	X	X
3	Luz Marina Henao	6044639636	X	X	X	X	X
4	Luz Elena Henao	3146627246	X	X	X	X	X
5	Diana Maria Hincapie	3128625791	X	X	–	X	X
6	Estella Giraldo	3183668916	–	X	X	–	–
7	Deyanira Hincapie	3136940064	X	X	X	X	X
8	Ana Elisa Hincapie	3158426966	X	X	X	–	X
9	Nancy Sanchez	3216391374	X	X	X	–	X
10	Marleny Madrigal	3147620354	–	X	X	X	X
11	Marta Arboleda	3217585805	X	X	X	X	X
12	Dilia Atehortua	3242040222	X	X	X	X	X
13	Patricia Echeverry	3135817624	–	X	X	–	X
14	Blanca Tapias	3242040222	X	X	X	X	X
15	Nora Elena Gil	3004347884	X	X	X	X	X
16	Luz Yaneth Muñoz	3117637510	X	X	X	X	–
17	Beatriz Giraldo	3207280404	X	X	X	X	X
18	Diana María hincapié	3128625751	X	X	X	X	X
19	Adriana Monsalve	3117219688	X	X	X	X	X
20	Martha Cecilia Henao	3147702843	–	–	X	X	X
21	Amparo Henao	3117135740	X	X	X	–	X
22	Analia Hincapié	3158426966	X	X	X	–	X
23	Claudia hincapié	3205212002	X	X	–	X	X
24	Liliana Flores	3242040222	X	X	X	X	–
25	María Eugenia Hincapié	3242040222	X	X	X	X	X
26	Luz Marina Sanchez	3128200935	–	X	X	X	X
27	Mariela Sanchez	3103829680	X	X	X	–	–
28	Nury Atehortua	3106730669	X	–	X	X	X
29	Yury Andrea Hincapie	3116889728	–	X	X	X	–
30	Clara Ines Henao	3117135740	X	X	X	X	X

COORDINADOR: Blanca Olivia Tapias FECHA: 03/03/2026 TELEFONO: 3242040222 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Blanca Olivia Tapias FECHA: 10/03/2026 TELEFONO: 3242040222 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Blanca Olivia Tapias FECHA: 17/03/2026 TELEFONO: 3242040222 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Blanca Olivia Tapias FECHA: 24/03/2026 TELEFONO: 3242040222 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Blanca Olivia Tapias FECHA: 31/03/2026 TELEFONO: 3242040222 NUMERO DE SESIONES 1

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	Personas mayores Berracal		Monitor	Alejandro Ospina Ospina			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 01 - 31 Marzo				
			04	11	18	25	
1	GABRIELA DE JESUS YEPES	3178816784	X	X	X	X	
2	ESPERENZA ARBELAEZ	3126502305	X	X	X	X	
3	NORA LUCIA CASTAÑO	3117028360	X	X	X	X	
4	CONSUELO DE JESUS HERRERA	2918901	X	–	X	X	
5	DORA IMELDA CARDONA	3158650533	X	X	X	–	
6	MARIA NOHEMY YEPES	3008242624	–	X	X	X	
7	MARGARITA MARIA AGUDELO	3103830402	X	–	X	X	
8	OLIVA DE JESUS MONSALVE	3104289267	X	X	X	X	
9	ANA LIGIA HOYOS	3106821779	X	X	X	X	
10	CARMEN EMILIA MUÑOZ	5449812	–	X	X	–	
11	ROSALBA GALLEGO	3122450097	X	X	–	X	
12	LUZ HELENA YEPES	3136104063	X	X	X	X	
13	MARTA DOLORES BUSTAMANTE	3128688781	X	X	–	X	
14	MARIA EUGENIA BUSTAMANTE	3126441559	X	–	X	X	
15	TERESA DE JESUS RAMIREZ	3105411780	X	X	X	–	
16	SILVIA MARIA GOMEZ	3204378914	–	X	X	X	
17	LUZ DOLLY HERRERA	3116266894	X	X	X	X	
18	RUBIELA DE JESUS YEPES	3116266894	X	X	–	X	
19	GLORIA CECILIA YEPES	3116242330	X	X	X	–	
20	CARMEN LUCIA YEPES	3116242330	–	X	X	X	
21	MARTHA INES MONTOYA	3116900180	X	X	–	X	
22	BLANCA AURORA MONTOYA	3127421435	X	X	X	X	
23	BERTA MUÑOZ	3104514477	X	–	X	X	
24	MARTHA IRENE GALEANO	3115847216	X	–	X	X	
25	MARISOL GALEANO	3107658493	X	X	X	–	
26	GERMAN GOMEZ	3004452785	X	X	X	X	
27	JOSE DIONISIO RAMIREZ	3127734261	–	X	X	X	
28							
29							
30							

COORDINADOR: Yoana Cintia Lopez Ríos FECHA: 04/03/2026 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Yoana Cintia Lopez Ríos FECHA: 11/03/2026 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Yoana Cintia Lopez Ríos FECHA: 18/03/2026 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Yoana Cintia Lopez R. FECHA: 25/03/2026 TELEFONO: 3116242330 NUMERO DE SESIONES 1

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	Personas mayores la Brizuela		Monitor	Alejandro Ospina Ospina			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	01 - 31	Marzo		
			05	12	19	26	
1	MERY ZAPATA	3008080367	X	–	X	X	
2	ANA RIOS	3136408702	X	X	X	X	
3	IVAN ZAPATA	3127104580	X	X	X	–	
4	MARIELA ZAPATA	3117759092	X	–	X	X	
5	JULIA ZAPATA	3127557529	X	X	–	X	
6	HERNAN MOLINA	3207732758	X	X	X	X	
7	ELENA CAÑAS	3239467553	X	X	X	X	
8	MARIA DE JESUS ZAPATA	3146324132	–	X	X	X	
9	ROSALBA MOLINA	3184892481	X	X	X	–	
10	GLORIA MOLINA	3207809808	X	X	X	X	
11	MARTHA MOLINA	3108271726	X	X	X	X	
12	MARIA CHAVERRA	3024047906	X	X	X	–	
13	OLGA ORREGO	3223850891	–	X	X	X	
14	RUBIELA ZAPATA	3105091547	X	X	–	X	
15	MERY RAMIREZ	3138025792	–	X	X	X	
16	PATRCIA ZAPATA	3146544943	X	X	X	–	
17	SOCORRO ZAPATA	3113854809	X	X	X	X	
18	ENRIQUE CHAVERRA	3117492663	X	X	X	X	
19	CATALINA CHAVERRA	3108271726	X	X	X	–	
20	LUCIA MOLINA	3146324132	X	–	X	X	
21	JOSE ANGEL OCHOA	3207284845	X	X	X	X	
22	MERY MOLINA	3234929427	X	X	X	X	
23	FABIO OSSA	3004102623	–	X	X	X	
24	EDILMA QUINTERO	3045984653	X	X	X	X	
25	JOSE JARAMILLO	3207452353	X	X	X	X	
26	MATILDE DE JESUS RENDON	3136192319	–	X	X	X	
27	LUZ MARINA GUZMAN	3016730154	X	X	–	X	
28	HUMBERTO CADAVID	3188311925	X	X	X	–	
29	NIDIA ZAPATA	3003189800	–	X	X	X	
30	FABER ARBELAEZ	3128109611	X	X	–	X	

COORDINADOR: Catalina Ch. FECHA: 05/03/2026 TELEFONO: 3108271726 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Catalina Ch. FECHA: 12/03/2026 TELEFONO: 3108271726 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Catalina Ch FECHA: 19/03/2026 TELEFONO: 3108271726 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Catalina Ch. FECHA: 26/03/2026 TELEFONO: 3108271726 NUMERO DE SESIONES 1

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	Personas mayores Garrido		Monitor	Alejandro Ospina Ospina				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA 01 - 31 Marzo					
			06	13	20			
1	Adela Rojas Yepes	4797114	X	X	X			
2	Gloria Elena Marin	3217762365	X	X	X			
3	Aleida Castrillón	3218538642	X	X	X			
4	Amparo María Quintero	3206636344	–	X	X			
5	Ana Julia Estrada Ciro	3147422485	X	X	–			
6	Luz Elena Ospina G	3114636107	X	–	X			
7	Beatriz Elena Garzón	3207728210	X	X	X			
8	Blanca Inés Arbeláez	3016332	X	–	X			
9	Carmen GonzaleZ	3137970852	X	X	X			
10	Humberto Sossa G	3204029378	X	X	–			
11	Luz Elena Rendón	3207728210	X	–	X			
12	Maria Ceneida Gomez	3218448584	X	X	X			
13	Luz Miriam Noreña Villa	3217335807	X	X	X			
14	Martha Cecila Hurtada	3006755182	X	X	X			
15	María Nazareth Vallejo	3045841953	–	X	X			
16	María Rosalba Rojas	3005607118	X	X	X			
17	María Teresa Rendón	5743010	X	–	X			
18	Martha Mery Gonzalez	3127225362	–	X	–			
19	Teresa de Jesús Rendón	2919182	X	X	X			
20	Virgelina Gómez	3197888889	X	X	X			
21	Romelia Lopez H	3142051724	X	–	X			
22	Martha Olvia Herrera F	3004514468	X	X	–			
23	Esther Florez	3116077766	–	X	X			
24	Yudis Alida Betancur	3134935691	X	X	–			
25	Ana Ofelia Jaramillo	3103957463	X	X	X			
26	Nubia Castrillon	3146839113	X	X	X			
27	Enel Montoya P	3239701171	–	X	X	–		
28	Alba Cardona	3162121925	X	X	X			
29	Adriana Patricia Gaviria	3122128253	X	–	X			
30	Oscar Alejandro Castro	3204555608	–	X	X			
31	Maria Nelly Mejia	3018683245	X	X	X			
32	Luz Marina Pareja	3122017088	X	X	X			
33	Rosmira de Jesus Foronda	3127901800	X	X	–			
34	Duqueiro de Jesus Alvarez	3214796568	–	X	X			

COORDINADOR: ROSALBA ROJAS FECHA: 06/03/2026 TELEFONO: 3005607118 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: ROSALBA ROJAS. FECHA: 13/03/2026 TELEFONO: 3005607118 NUMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: ROSALBA ROJAS J. FECHA: 20/03/2026 TELEFONO: 3005607118 NUMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM

INDER GUARNE

Grupo	Estilos de vida saludables 7 AM				Monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: 01 - 31 Marzo																												
			02	03	04	05	06	09	10	11	12	13	16	17	18	19	20	24	25	26	27	30	31								
1	HEROELIA GALEANO	3002666020	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X								
2	BERTA LIGIA JARAMILLO	3012192866	X	X	-	X	X	-	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	-								
3	BEATRIZ ELENA OCHOA	3015827956	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	-	X	-	X	X	X	X								
4	ANGELA PATRICIA GALLEGO	3122974326	X	X	X	-	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	-								
5	MARIA EUGENIA TAMAYO	3113060889	X	-	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	-								
6	MARGARITA HURTADO	3004011164	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X								
7	CARMEN GOMEZ	3007818352	X	X	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X								
8	MERIA LEONY ISAZA	3128581141	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X								
9	MERCEDES DEL RIO TABARES	3113110573	-	X	-	X	X	-	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-								
10	MARIA HAYDEE ACEVEDO	3137214233	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X								
11	DIGNA MEJIA ROMERO	3137155980	X	-	X	X	X	-	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	-	X	X	X	X								
12	MARIA DOLLY ISAZA	3127324509	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	-	X	X								
13	BLANCA NELLY CARMONA	3196074904	X	-	X	X	-	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	-	X	X	X								
14	LUZ MARIELA GARCIA	3149329988	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X								
15	MILENA JARAMILLO	3007810695	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	-								
16	NORA OSPINA	3217108212	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	-	X	X	X	X								
17	ANA MARTINEZ	3105270328	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X								
18	MARY CASTAÑEDA	3104040393	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X								
19	GILMA ROSA ISAZA	3135619023	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-								
20	BEATRIZ ELENA RAMIREZ	3117834488	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	-	X	-	X	X	X								
21	MARIA ROSMIRA VANEGAS	3002485256	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X								
22	CANDIDA ALZATE	3216887912	-	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X								
23	LIGIA NORA GOMEZ	3005790877	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X								
24	ROSA HURTADO	3108320605	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	-	-								
25	MARIA ROSALBA GALLEGO	3002748650	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X								
26	GLORIA CECILIA MARIN	3122057355	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X								
27	MARIA EUGENIA GALLEGO	3105020095	-	X	X	X	-	X	-	X	-	X	X		-	X	X	-	X	-	X	X	X								
28	TRINIDAD DUQUE	3128184724	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	-								
29	ELVIA LUCIA RIVERA	3128438622	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X								
30	LUZ EFIGENIA OCHOA	3119391431	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X								

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM

INDER GUARNE

Grupo	Estilos de vida saludables 7 AM			Monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: 01 - 31 Marzo																										
			02	03	04	05	06	09	10	11	12	13	16	17	18	19	20	24	25	26	27	30	31							
31	GLORIA SANCHEZ	3203303814	X	X	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	–	X	X	X							
32	LUZ ANGELA MARIN	3017927577	X	X	–	X	X	X	X	X	X	–	X	–	X	X	X	–	X	X	–	X	X							
33	YOLANDA LOPEZ	3122976493	–	X	X	X	X	–	X	X	–	X	–	X	–	X	X	X	–	X	X	X	X							
34	GLORIA FRANCO	3004785255	X	X	X	–	X	X	X	–	X	X	X	X	X	–	X	X	X	–	X	X	X							
35	CARMEN ISAZA	3197171991	X	–	X	X	X	–	X	X	–	X	X	X	–	–	X	X	X	X	–	–	X							
36	CLAUDIA RUA	3137152918	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	X	–	X	X	X	X	X							
37	MARTHA CARDONA	3147587916	X	–	X	X	–	–	X	–	X	X	X	X	–	X	–	X	X	–	X	–	X							
38	YULIETH MURILLO	3137584894	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	–	–	X							
39	MARGARITA ZAPATA	3110228203	–	X	X	X	–	X	X	–	X	X	–	X	X	X	–	X	X	–	X	X	X							
40	MARIA DEYANIRA CASTRILLON	3103505723	X	X	X	X	–	X	X	X	X	X	–	X	–	X	X	X	–	X	X	X	X							
41	ARGEMIRO CARDONA	3108406492	X	X	X	–	X	X	X	–	X	X	X	X	X	–	X	X	–	X	X	X	X							
42	MARIA VICTORIA	3012728976	–	X	X	X	X	–	X	X	X	X	X	–	X	X	X	–	X	–	X	–	–							
43	GLORIA VASQUEZ	3122702900	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	–	X	–							
44	MARGARITA TRUJILLO	3194677369	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	–	X	X	X	X	–	X	X	–	X							
45	PATRICIA GALLEGO	3148709636	–	X	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	X	–	X	X	X							
46	MARGARITA JARAMILLO	3216560082	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	–	X	X	–	X	X							
47	BEATRIZ ELENA ALZATE	3225521817	X	X	X	X	X	–	X	X	X	X	–	X	X	–	–	X	X	X	X	–	X							
48	TATIANA ALEJANDRA ORTIZ	3045750900	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	–	X	–	–	–	X							
49	MARICELA ALZATE	3216127859	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	–	X	X	X	X							
50	ELENA MARIA ALVAREZ	3222934952	X		X	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	–								

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 7 AM

INDER GUARNE

Grupo	Estilos de vida saludables 7 AM			Monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: 01 - 31 Marzo																									
			02	03	04	05	06	09	10	11	12	13	16	17	18	19	20	24	25	26	27	30	31					
51	BERTHA EDILMA OCHOA	3117390765	X	X	—	X	X	X	X	—	X	X	X	—	X	X	X	—	X	X	—	X	—					
52	ALBA AIDE ARTEAGA	3145878551	X	—	X	—	X	X	X	X	X	X	X	X	—	X	X	X	X	—	X	X	X					
53	MARIA LENYS GONZALEZ	3122379139	X	X	—	X	X	X	X	—	X	—	X	X	—	X	X	X	—	X	X	—	X					
54	LILIANA ELENA CORREA	3005904487	—	X	—	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	—	X	X	—	X	X	X	X					
55	MARIA FLOR CARMONA	3113957961	X	X	X	X	—	X	X	X	X	—	X	X	X	X	—	X	X	—	X	—	X					
56	YANETH PEREZ	3196263877	X	X	X	—	X	X	X	X	X	X	X	—	X	X	X	X	—	X	X	X	X					
57	SONIA ELENA ALVAREZ	3206799365	X	—	X	X	—	X	X	X	X	X	—	X	X	X	X	X	—	X	X	X	—					
58	MARTA LUCIA ESPINOSA	3128289540	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	—	X	X	X	X	X	X	X					
59	BEATRIZ ELENA OROZCO	3006219952	—	X	X	X	—	X	X	—	X	X	X	X	—	X	X	—	X	—	X	X	X					
60	MARIA LUCERO TAPASCO	3108030178	X	—	X	X	X	X	X	X	X	X	X	—	X	X	—	X	—	X	—	X	—					
61																												
62																												
63																												
64																												
65																												
66																												
67																												
68																												
69																												
70																												

COORDINADOR: _____ FECHA: 02 - 06 /03 /2026 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR: _____ FECHA: 09 - 13 /03 /2026 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR: _____ FECHA: 16 - 20/03 /2026 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR: _____ FECHA: 24 - 27/03/2026 TELEFONO: 3147192569 NUMERO DE SESIONES 4

COORDINADOR: _____ FECHA: 30 - 31/03/2026 TELEFONO: 3147192369 NUMERO DE SESIONES 2

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 6 AM.

INDER GUARNE

Grupo	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 6 AM			Monitor	Alejandro Ospina Ospina

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: 01 - 31 Marzo																													
			02	03	04	05	06	09	10	11	12	13	16	17	18	19	20	24	25	26	27	30	31									
1	LILIANA CARDONA	3006129412	–	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X									
2	DORIS OCHOA	3007782795	–	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	–	X	X	–	X	X	X	X	X	X									
3	FANNY ORTIZ	3184129866	X	X	–	X	X	X	X	–	X	–	X	–	X	X	X	–	X	–	X	X	X									
4	NOHELIA HERRERA	3217166055	X	X	–	X	X	–	–	X	–	X	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	X									
5	CLAUDIA LOPEZ	3207615151	X	X	–	X	X	X	–	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X									
6	RAMON GÓMEZ	3134296935	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	X	✓	–	X	X	X	X	–	X	X									
7	ANGELA ATEHORTUA	3137487036	–	X	X	X	–	X	X	–	X	X	X	X	–	X	X	–	X	X	–	X	–									
8	ALBERTO HENAO	3108900178	X	–	X	X	X	–	–	X	X	X	✓	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X									
9	MARIA EUGENIA RAMÍREZ	3147315876	X	X	X	–	X	X	X	X	–	X	X	–	X	X	X	–	X	X	–	X	–									
10	OLGA GALLEGO	3206218526	–	X	–	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	–	X	–	X	X	X	X									
11	ANLLY LOPEZ	3146296345	X	X	X	–	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X									
12	MARTHA GARCÍA	3117533674	–	X	–	X	X	–	X	–	X	X	X	–	X	X	X	–	–	X	X	X	X									
13	ADELA OSORIO	3006638675	X	X	–	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	X									
14	ESTELA CEBALLOS	3105455900	X	X	X	–	X	X	–	X	–	X	X	–	X	X	X	–	X	X	X	X	X									
15	ADRIANA GALEANO	3104193345	–	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	–	X	X	–	X	X									
16	FABIOLA HOYOS	3244575464	X	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	–	X	X	–	X	–	X	X	X	X									
17	DORA JARAMILLO	3136930506	–	X	X	X	–	X	–	–	X	X	–	X	–	X	X	X	X	X	–	X	X									
18	GLADYS ALZATE	3113689990	X	X	–	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X									
19	LUZ GALLEGO	3127928295	X	X	–	X	X	X	–	X	X	–	X	X	X	X	–	X	X	X	X	–	X									
20	SONIA PIÑEREZ	3146869141	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	X	X	X	–	X	X									
21	LUISA CASTRO	3117803373	–	X	–	X	X	–	X	X	X	X	–	X	–	X	X	–	X	–	X	X	X									
22	SANDRA SALAZAR	3225281903	X	X	X	–	X	X	X	–	X	X	X	X	X	X	X	X	–	X	–	X	X									

COORDINADOR: _____ FECHA: 02-06 /03/2026 TELEFONO: 314 719 2369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR: _____ FECHA: 09-13 /03/2026 TELEFONO: 314 719 2369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR: _____ FECHA: 16-20/03/2026 TELEFONO: 314 719 2369 NUMERO DE SESIONES 5

COORDINADOR: _____ FECHA: 24-27/03/2026 TELEFONO: 314 719 2369 NUMERO DE SESIONES 4

COORDINADOR: _____ FECHA: 30-31/03/2026 TELEFONO: 314 719 2369 NUMERO DE SESIONES 2

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

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

MONITOR		Alejandro Ospina Ospina		01 - 31 Marzo		
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
03/03/2026	E.R San Ignacio	Primario - 5to	10	Martin Escobar	3539963	3104216000
09/03/2026	E.R la Mosquita	Primario, 2do 3ro	9		98591054	3218365819
09/03/2026	E.R la Mosquita	4to y 5to	11		98591054	3218365819
10/03/2026	E.R San Ignacio	Primario - 5to	10	Martin Escobar	3539963	3104216000
11/03/2026	E.R Barrical	Primario, 2do 3ro	13		21420528	3128950731
11/03/2026	E.R Barrical	4to y 5to	17		21420528	3128950731
16/03/2026	E.R la Mosquita	Primario - 2do-3ro	8		98591054	3218365819
16/03/2026	E.R la Mosquita	4to - 5to	12		98591054	3218365819
17/03/2026	E.R San Ignacio	Primario - 5to	10	Martin Escobar	3539963	3104216000
18/03/2026	E.R Barrical	Primario - 2do - 3ro	14		21420528	3128950731
18/03/2026	E.R Barrical	4to y 5to	15		21420528	3128950731
24/03/2026	E.R San Ignacio	Primario - 5to	10	Martin Escobar	3539963	3104216000

Powered by CamScanner

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

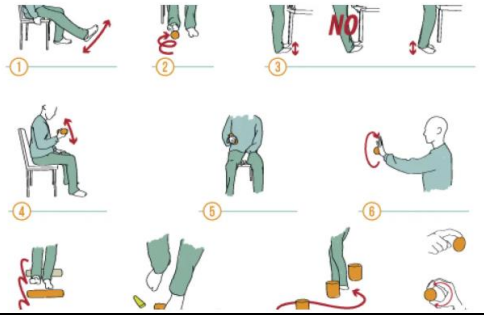
DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
Actividad Física	Actividad física rural para personas mayores La Mosquita San Ignacio Guapante arriba La Brizuela Garrido	Alejandro Ospina Ospina

LUGAR	OBJETIVOS
La Mosquita San Ignacio Guapante arriba La Brizuela Garrido	CONCEPTUAL: Estimular la amplitud de movimiento, la coordinación y el control articular de las articulaciones mediante ejercicios de movilidad articular dinámica, con el fin de favorecer la funcionalidad, prevenir rigidez y contribuir a la autonomía en las actividades de la vida diaria de las personas mayores. PROCEDIMENTAL: Ejecutar correctamente secuencias de ejercicios de movilidad articular dinámica para las articulaciones del cuerpo, siguiendo instrucciones verbales y demostrativas, manteniendo una postura adecuada, ritmo controlado y respiración consciente durante la sesión. ACTITUDINAL: Fomentar una actitud positiva, participativa y responsable frente a la práctica de ejercicios de movilidad articular dinámica, demostrando disposición para el autocuidado, el respeto por los propios límites y los de los demás, y el interés por mantener un estilo de vida activo y saludable.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. Movilidad articular dinámica	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Marzo de 2026 2 3 4 5 6	10	**<u>Momento inicial</u>** Recibimiento al grupo con un saludo cordial y cercano, se realizan preguntas sobre condiciones de salud, estado de ánimo y condiciones generales en la cuales llegaron a la sesión y al grupo, se explica la metodología a trabajar durante la clase en este caso movilidad articular, se realiza una explicación corta y sus beneficios. Movilidad articular en personas mayores: La movilidad articular en personas mayores se refiere a la realización de movimientos controlados y progresivos en las articulaciones (como hombros, caderas, rodillas, cuello y tobillos) con el objetivo de mantener o mejorar su rango de movimiento, sin causar dolor ni fatiga excesiva. Beneficios: • Mantiene y mejora el rango de movimiento de las articulaciones. • Reduce la rigidez y las molestias articulares. • Favorece la independencia funcional para las actividades diarias. • Mejora la circulación y la lubricación articular. • Contribuye a una mejor postura, equilibrio y coordinación. • Ayuda a prevenir lesiones y caídas.	Mando directo

	40	**Momento central** Se explica de manera general el propósito de los ejercicios a ejecutar y se comienza su realización. Movilidad articular dinámica céfalo- caudal. Cuello • Flexión y extensión. • Inclinaciones laterales. • Giros suaves. Hombros • Rotación interna y externa de hombro (Círculos de hombros adelante y atrás). • Flexión y extensión de hombro (Elevación y descenso de brazos). • Abducción y aducción de hombro (Apertura y cierre de brazos). Codos y muñecas • Flexión y extensión • Desviaciones laterales Columna y tronco	Mando directo

		• Rotación de tronco (Giros suaves de tronco). • Inclinaciones laterales de tronco controladas. Cadera • Rotación interna y externa de cadera (Círculos de pierna adelante y atrás). • Flexión y extensión de cadera (Elevación y descenso de pierna). • Abducción y aducción de cadera (Apertura y cierre de pierna). Rodillas • Flexión y extensión variantes. Tobillos • Dorsiflexion y plantiflexion 	

		CADA ARTICULACION SE REALIZARÁN MOVIMIENTOS DE 20 SEG X 5 SEG DE DESCANSO X 5 SERIES, ENTRE ARTICULACION SE TRABAJARÁ EJERICIOS MUSICALIZADOS.	
	10	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Respiración profunda. Estiramientos suaves. Retroalimentación: ¿cómo se sintieron? Preguntas sobre beneficios de la movilidad articular Mensaje motivacional sobre constancia y autocuidado.	Mando directo

OBSRVACIONES
1. Momento inicial: Se evidenció que los usuarios comprendieron la importancia de la movilidad articular dinámica, mostrando avances en la amplitud de movimiento y en el control de sus articulaciones, lo que contribuye a mejorar su funcionalidad y prevenir la rigidez en las actividades de la vida diaria. Todas las personas mayores realizaron la movilidad sin problemas. 2. Momento central: Las personas mayores lograron ejecutar las secuencias de ejercicios de manera adecuada, siguiendo instrucciones verbales y demostrativas, manteniendo una postura correcta, ritmo controlado y una respiración consciente durante la sesión, se presentaron dificultades en el equilibrio en algunos adultos mayores. 3. Momento final: Se observó una actitud positiva, participativa y responsable frente a la actividad, con buena disposición hacia el autocuidado, respeto por sus propios límites y los de los demás, así como interés en mantener un estilo de vida activo y saludable.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: Explicación breve por parte de las personas mayores donde exprese para qué sirven los ejercicios realizados.

2. Asociadas a lo procedimental: Observación directa: durante la ejecución de los ejercicios (postura, coordinación, respiración). 3. Asociadas a lo actitudinal: Observación del comportamiento: disposición, participación y respeto durante la actividad.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Bafle

LUGAR	OBJETIVOS
La Mosquita San Ignacio Guapante arriba La Brizuela Garrido	CONCEPTUAL: Comprender la importancia de los trabajos aeróbicos como medio para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, favorecer la circulación sanguínea, mantener la autonomía funcional y prevenir enfermedades crónicas, contribuyendo al bienestar físico, mental y social de las personas mayores de nuestro municipio. PROCEDIMENTAL: Aplicar de manera segura y progresiva ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, respetando las capacidades individuales, mediante rutinas estructuradas, con el fin de mejorar la resistencia física y la funcionalidad en las personas mayores ACTITUDINAL: Fomentar en las personas mayores una actitud positiva, constante y responsable frente a la práctica de ejercicios aeróbicos, promoviendo la confianza en

	sus capacidades, el disfrute de la actividad física y el compromiso con el autocuidado y los hábitos de vida saludables.
CONTENIDO TEMÁTICO	
2. Resistencia aeróbica	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Marzo de 2026 9 10 11 12	10	**<u>Momento inicial</u>** Recibimiento al grupo con un saludo cordial y cercano, se realizan preguntas sobre condiciones de salud, estado de ánimo y condiciones generales en la cuales llegaron a la sesión y al grupo, se explica la metodología a trabajar durante la clase en este caso ejercicios aeróbicos, se realiza una explicación corta y sus beneficios. Los ejercicios aeróbicos son actividades físicas continuas y rítmicas que utilizan grandes grupos musculares y aumentan de forma moderada la frecuencia cardíaca y la respiración, como caminar, bailar, pedalear o realizar gimnasia suave. • Beneficios en personas mayores: • Mejoran la salud del corazón y los pulmones. • Aumentan la resistencia y reducen la fatiga. • Ayudan a controlar la presión arterial, el azúcar y el colesterol. • Favorecen la movilidad, el equilibrio y la autonomía.	Mando directo

13		• Contribuyen al bienestar emocional, reduciendo el estrés y la ansiedad.	
	45	**<u>Momento central</u>** Se explica de manera general el propósito de los ejercicios a ejecutar y se comienza su realización. Trabajo aeróbico. Bloque 1 – Caminata Variada • Caminar por el espacio • Caminar elevando rodillas. • Paso lateral. • Talones atrás • Caminata con rotación de cadera	Mando directo

		 Bloque 2 – Aeróbicos Secuencia sencilla: • Marcha • Step touch • Elevaciones de rodillas • Talón al glúteo • Grape vine • Mambo	

		 Trabajo aeróbico con implementos • Marcha con bastón • Desplazamientos con bastón • Elevaciones de rodillas • Jumping jacks **CADA BLOQUE SE REALIZARA DURANTE 15 MINUTOS A INTENSIDAD BAJA O MODERADA O SEGÚN LA CAPACIDAD DE LOS USUARIOS.**	
	5	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Respiración profunda. Estiramientos suaves. Retroalimentación: ¿cómo se sintieron?	Mando directo

		Preguntas sobre la importancia del trabajo aeróbico Mensaje motivacional sobre constancia y autocuidado.	

OBSERVACIONES

4. Momento inicial: Se evidenció que los participantes reconocen la importancia de los ejercicios aeróbicos para el mejoramiento de la capacidad cardiorrespiratoria y la salud integral. Asimismo, lograron identificar sus beneficios en la circulación, la prevención de enfermedades crónicas y el mantenimiento de la autonomía funcional, fortaleciendo su comprensión sobre el impacto positivo en su bienestar físico, mental y social.
5. Momento central: Los participantes aplicaron de manera adecuada los ejercicios aeróbicos propuestos, siguiendo las indicaciones y respetando sus capacidades individuales. Se observó una ejecución progresiva, con control en la intensidad y buena disposición para mantener la continuidad de las rutinas, favoreciendo el desarrollo de la resistencia física y la funcionalidad.
6. Momento final: Se destacó una actitud positiva, constante y comprometida frente a la actividad física, evidenciando confianza en sus capacidades y disfrute durante la práctica. Además, los participantes mostraron responsabilidad en el autocuidado, interés por mantener hábitos saludables y respeto por sus propios límites y los de sus compañeros.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

4. Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales al inicio o cierre: sobre los beneficios del ejercicio aeróbico (corazón, respiración, circulación).
5. Asociadas a lo procedimental: Observación directa: evaluar la ejecución de los ejercicios (ritmo, coordinación, intensidad).
6. Asociadas a lo actitudinal: Refuerzo positivo: reconocer avances y esfuerzo individual y grupal.

MATERIALES - IMPLEMENTOS

Bastones, bafle

LUGAR	**OBJETIVOS**
La Mosquita San Ignacio Guapante arriba La Brizuela Garrido	CONCEPTUAL: Reconocer y comprender la importancia de los trabajos de resistencia con desplazamientos como una estrategia para fortalecer el sistema cardiorrespiratorio, mejorar la movilidad y mantener la funcionalidad en las personas mayores. PROCEDIMENTAL Ejecutar de manera progresiva y segura ejercicios de resistencia con desplazamientos, manteniendo una postura adecuada, un ritmo controlado y pausas activas, según las capacidades individuales de cada persona mayor. ACTITUDINAL: Fomentar en las personas mayores una actitud positiva, participativa y constante frente a los trabajos de resistencia con desplazamientos, promoviendo el autocuidado, el respeto por los propios límites y la motivación para mantenerse activos de manera regular.
CONTENIDO TEMÁTICO	
3. Ejercicios de resistencia con desplazamientos	

FECHAS	**TIEMPO DE DURACIÓN**	**ESPACIOS Y ACTIVIDADES**	**METODOLOGÍAS**

Marzo de 2026 16 17 18 19 20	10	**<u>Momento inicial</u>** Recibimiento al grupo con un saludo cordial y cercano, se realizan preguntas sobre condiciones de salud, estado de ánimo y condiciones generales en la cuales llegaron a la sesión y al grupo, se explica la metodología a trabajar durante la clase en este caso ejercicios de resistencia con desplazamientos, se realiza una explicación corta y sus beneficios. Los ejercicios de resistencia con desplazamientos en adultos mayores son actividades físicas continuas que implican moverse de un punto a otro de forma controlada y sostenida, manteniendo un ritmo cómodo y seguro. Incluyen acciones como caminar, marchar en el lugar o en trayectorias, desplazarse hacia adelante, atrás y lateralmente, recorrer pequeños circuitos o realizar estaciones con movimiento. Beneficios: • Mejora la resistencia cardiorrespiratoria. • Favorece la circulación y la salud del corazón. • Aumenta la capacidad para realizar actividades cotidianas sin fatiga excesiva. • Contribuye al mantenimiento de la movilidad y la agilidad. • Mejora el equilibrio y la coordinación durante el movimiento. • Ayuda a prevenir la rigidez articular. • Promueve la independencia y la confianza al desplazarse. • Genera bienestar físico, mental y emocional.	Mando directo

	40	**Momento central** Se explica de manera general el propósito de los ejercicios a ejecutar y se comienza su realización. Trabajo de resistencia con desplazamientos. Circuito de resistencia con desplazamiento. **Base #1** - Trabajo de resistencia en aros (entrar y salir) **Base #2** - Trabajos de desplazamientos de cono a cono **Base #3** - Trabajos de desplazamiento lateral de cono a cono. **Base #4** - Trabajo sentarse y pararse de silla **Base #5**	Mando directo

		- Trabajo de escaladores en pared **Base #6** - Marcha a diferentes intensidades  **CADA BASE SE EJECUTARÁ DURANTE 25 SEGUNDOS X 10 DE DESCANSO X 5 SERIES**	
	10	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Respiración profunda. Estiramientos suaves. Retroalimentación: ¿cómo se sintieron? Mensaje motivacional sobre constancia y autocuidado.	Mando directo

OBSERVACIONES
7. Momento inicial: Se evidenció que los participantes reconocen la importancia de los ejercicios de resistencia con desplazamientos para el mejoramiento de la capacidad cardiorrespiratoria y la salud integral. Asimismo, lograron identificar sus beneficios en la circulación, la prevención de enfermedades crónicas y el mantenimiento de la autonomía funcional. 8. Momento central: Los participantes aplicaron de manera adecuada los ejercicios de resistencia propuestos, siguiendo las indicaciones y respetando sus capacidades individuales. Se observó una ejecución progresiva, con control en la intensidad y buena disposición, favoreciendo el desarrollo de la resistencia física y la funcionalidad. 9. Momento final: Se destacó una actitud positiva, constante y comprometida frente a la actividad física, evidenciando confianza en sus capacidades y disfrute durante la práctica. Además, los participantes mostraron responsabilidad en el autocuidado, interés por mantener hábitos saludables y respeto por sus propios límites y los de sus compañeros.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
7. Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales al inicio o cierre: sobre los beneficios del ejercicio de resistencia (corazón, respiración, circulación). 8. Asociadas a lo procedimental: Observación directa: evaluar la ejecución de los ejercicios (ritmo, coordinación, intensidad). 9. Asociadas a lo actitudinal: Refuerzo positivo: reconocer avances y esfuerzo individual y grupal.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Aros, conos, platillos

LUGAR	**OBJETIVOS**

La Mosquita San Ignacio Guapante arriba La Brizuela Garrido	CONCEPTUAL: Comprender la importancia de la estimulación cognitiva en las personas mayores mediante el uso de la sopa de letras, reconociendo esta actividad como una estrategia lúdica que favorece la atención, la memoria, el lenguaje y el bienestar mental, contribuyendo a un envejecimiento activo y saludable. PROCEDIMENTAL: Desarrollar la capacidad de las personas mayores para identificar, buscar y señalar correctamente palabras dentro de una sopa de letras, siguiendo instrucciones simples y aplicando estrategias de observación, concentración y análisis, que fortalezcan sus habilidades cognitivas de manera práctica y progresiva. ACTITUDINAL: Fomentar en las personas mayores una actitud positiva, participativa y de disfrute frente a la realización de la sopa de letras, promoviendo la confianza en sus capacidades, la perseverancia ante los retos y el respeto por el ritmo propio y el de los demás.
CONTENIDO TEMÁTICO	
4. Sopa de letras	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Marzo de 2026	10	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo y oración, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de conocer si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Eliminación grupal sopa de letras olimpiadas de personas mayores	Mando directo

24 25 26 27		Posteriormente se realiza: Explicación de las reglas que deberán cumplir las cuales explico a continuación - Se tendrá un tiempo de 60 minutos para finalizar la sopa de letras o en caso de no terminar encontrar la mayor cantidad de palabras. - No se podrá ayudar a otro compañero	
30 31	40	**Momento central** Se da inicio con eliminatoria sobre sopa de letras se ubica cada sopa de letras en los espacios designados y un marcado se da inicio al cronometro y podrán volear la hoja y comenzar a buscar las palabras	Mando directo

		HABITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE **Resuelve** la siguiente sopa de letras, **rescata** las palabras perdidas y **completa** la frase correspondiente.  Encierra en un mismo color las palabras correspondientes a un hábito para lograr una vida saludable. 1. DIETA EQUILIBRADA (VERDE) 2. EJERCICIO HABITUAL (AZUL OBSCURO) 3. PESO NORMAL (ROJO) 4. EVITAR BEBIDAS ALCOHOLICAS (AMARILLO) 5. EVITA HUMO DE CIGARROS (GRIS) 6. REVISIONES MEDICAS PERIODICAS (MORADO) 7. CUIDADO DENTAL (NARANJA) 8. PRESION ARTERIAL SALUDABLE (CAFÉ) 9. BIENESTAR EMOCIONAL (AZUL CLARO) 10. SEGUIR NORMAS DE SEGURIDAD (GUINDA) 11. DORMIR BIEN (NEGRO) 12. TENER ESPARCIMIENTO (ROSA)	
	10	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** Respiración profunda. Estiramientos suaves. Retroalimentación: ¿cómo se sintieron? Mensaje motivacional sobre constancia y autocuidado.	

OBSERVACIONES
10. Momento inicial: Las personas mayores entendieron claramente las reglas al respecto del diligenciamiento de la sopa de letras, iniciando en los momentos indicados y concentrándose solamente en su sopa de letras

11. Momento central: a la mayoría de personas mayores se les dificulto encontrar todas las palabras, algunos adultos mayores no llevaron los lentes para su correcta visualización, sin embargo, todos encontraron al menos una palabra y es muestra de resiliencia.
12. Momento final: la mayoría de las personas mayores intentaron encontrar todas las palabras durante los 60 minutos y todas entregaron las sopa de letras

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

10. Asociadas a lo conceptual: **Reconocimiento de palabras:**
    - Verificar si identifican correctamente las palabras relacionadas con el tema (por ejemplo: salud, ejercicio, respiración).
11. Asociadas a lo procedimental: Evaluar si:
    - Sigue instrucciones
    - Busca palabras de manera organizada (horizontal, vertical, etc.)
    - Mantiene atención durante la actividad
12. Asociadas a lo actitudinal: **Participación:**
    - Observar si se involucra activamente en la actividad.

Actitud frente al reto:
- Identificar si muestra disposición, paciencia o frustración.

MATERIALES - IMPLEMENTOS

Sopa de letras

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

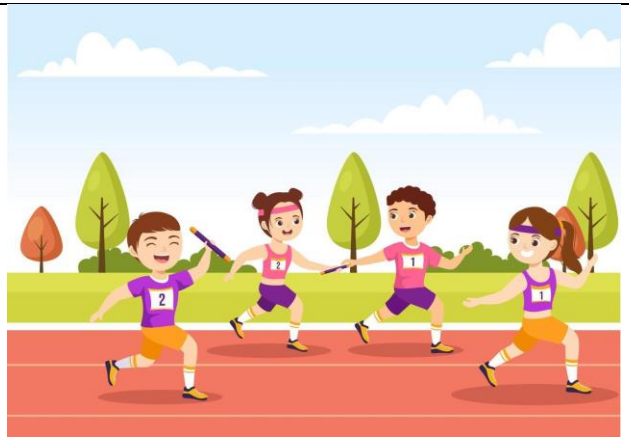
LUGAR	OBJETIVOS
Escuela rural la Mosquita Escuela rural San Ignacio Escuela rural Berracal	CONCEPTUAL: Comprender la importancia de las habilidades motrices locomotrices como base del desarrollo motor, la autonomía y la participación activa de los estudiantes en su contexto escolar y rural, reconociendo su relación con la salud, el aprendizaje y las actividades de la vida diaria. PROCEDIMENTAL: Desarrollar y ejecutar adecuadamente habilidades motrices locomotrices (caminar, correr, saltar, trepar y desplazarse en diferentes direcciones) mediante juegos, circuitos y actividades prácticas adaptadas al contexto rural, favoreciendo la coordinación, el equilibrio y el control corporal durante las clases de educación física. ACTITUDINAL: Fomentar en los estudiantes una actitud positiva hacia la participación en actividades físicas, promoviendo el interés, la confianza, el respeto por los compañeros y el cuidado de su propio cuerpo mientras practican habilidades motrices locomotrices en un ambiente de cooperación y disfrute.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. Habilidades motrices básicas de locomoción	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Marzo 2026 2 3 4 5 6	10 minutos	**<u>Momento inicial</u>** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo sobre habilidades motrices básicas de locomoción. para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales. Las habilidades motrices locomotrices son aquellos movimientos básicos que permiten al cuerpo desplazarse de un lugar a otro, como caminar, correr, saltar, reptar, trepar y deslizarse. Estas habilidades constituyen la base del desarrollo motor y facilitan la participación de los estudiantes en juegos, actividades físicas y tareas de la vida diaria. **Beneficios:** • Mejoran la coordinación, el equilibrio y la agilidad. • Favorecen el desarrollo de la fuerza y la resistencia. • Contribuyen a una postura adecuada y al control corporal. • Estimulan la confianza y la autonomía. • Promueven la socialización y el trabajo en equipo. Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular y desplazamientos.	

		Además, ejercicios de velocidad de reacción y conocimiento corporal. Enseñanza de articulaciones. Movilidad articular caudal – cefálica: - Tobillo - Rodilla - Cadera - Tronco - Hombros Actividad N° 1 Atrapadas. Se selecciona uno de los alumnos de la clase, el cual deberá atrapar a los de más, cada que sea atrapado uno se deberá sentar en el puesto donde fue atrapado, hasta que todo el grupo quede sentado. Variantes: - Dos alumnos atraparan - Forma de desplazamiento (saltando, con una pierna, desplazamiento lateral, gateando, reptando) - A la persona que atrapen tendrá que atrapar	

			
	40 min	**<u>Momento central</u>** Para la parte central se realiza una explicación teórica sobre las habilidades motrices básicas de locomoción y se procede a realizar actividades sobre las mismas **Actividad #1** **Leones y leopardos** Se ubican los estudiantes en dos equipos unos serán los leones y otros los leopardos se ubican en hileras unos al frente de los otros, el profesor indicara una zona segura a la cual tendrán que correr sin ser atrapados por el otro equipo.	Mando directo

		Indicaciones: Leones atrapan a leopardos Leopardos atrapan a leones Realzarlo con sonidos Desplazarse de diferentes formas. Actividad #2 **Trabajo por relevos** Se divide el grupo en 4 equipos del mismo número de integrantes, se ubicarán en hileras uno tras del otro, y comenzaran a desplazarse hacia adelante según las indicaciones, saldrá el primero y tendrá que regresar a darle la mano al siguiente compañero. - Caminando - Trotando - Corriendo - Reptando - Gateando - Saltando	

		 Actividad # 3 La casita Se ubican los estudiantes en un aro diferente, a la indicación del profesor tendrán que cambiar de aro de forma rápida, se irán retirando los aros hasta que quede solo un ganador, variantes: - En parejas - La forma de desplazamiento	

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

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: Se evidencia un adecuado inicio de la sesión, donde se introducen las habilidades motrices locomotrices de manera contextualizada; sin embargo, se recomienda fortalecer este momento con actividades más dinámicas que activen el interés y recuperen saberes previos de los estudiantes. **2.** Momento central: Durante el desarrollo de la clase, se observa una buena ejecución de las actividades propuestas, favoreciendo el trabajo de las habilidades locomotrices; no obstante, es importante reforzar la retroalimentación individual y el seguimiento técnico para mejorar la calidad de los movimientos.

3. Momento final: El cierre de la sesión permite disminuir la intensidad de la actividad, aunque se sugiere incluir espacios de reflexión donde los estudiantes reconozcan lo aprendido y la importancia de las habilidades trabajadas en su vida diaria.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: los niños y niños entienden los temas expuesto por el docente, mediante preguntas orales 2. Asociadas a lo procedimental: identifica las habilidades de retención de información mediante exposición oral de los temas hablados 3. Asociadas a lo actitudinal: los estudiantes tienes buena actitud frente a la presentación del programa
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Humano

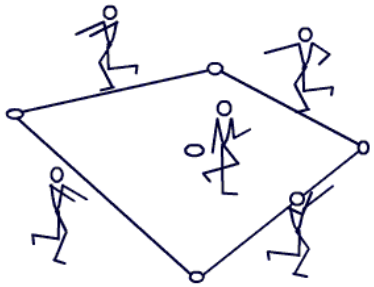
LUGAR	OBJETIVOS
Escuela rural la Mosquita Escuela rural San Ignacio Escuela rural Berracal	CONCEPTUAL: Comprender la importancia de las habilidades motrices locomotrices como base del desarrollo motor, la autonomía y la participación activa de los estudiantes en su contexto escolar y rural, reconociendo su relación con la salud, el aprendizaje y las actividades de la vida diaria. PROCEDIMENTAL: Desarrollar y ejecutar adecuadamente habilidades motrices locomotrices (caminar, correr, saltar, trepar y desplazarse en diferentes direcciones) mediante juegos, circuitos y actividades prácticas adaptadas al contexto rural, favoreciendo la coordinación, el equilibrio y el control corporal durante las clases de educación física.

	ACTITUDINAL: Fomentar en los estudiantes una actitud positiva hacia la participación en actividades físicas, promoviendo el interés, la confianza, el respeto por los compañeros y el cuidado de su propio cuerpo mientras practican habilidades motrices locomotrices en un ambiente de cooperación y disfrute.
CONTENIDO TEMÁTICO	
2. Habilidades motrices básicas de locomoción	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Marzo 2026 9 10 11 12	15	**<u>Momento inicial</u>** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo sobre habilidades motrices básicas de locomoción. para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales. Las habilidades motrices locomotrices son movimientos básicos que permiten el desplazamiento del cuerpo en el espacio. Las principales son: • Caminar • Correr • Saltar	Mando directo

13		• Reptar • Gatear • Trepar • Deslizarse • Rodar • Desplazarse lateralmente • Galopar Estas habilidades son fundamentales para el desarrollo motor y sirven como base para la práctica de juegos, deportes y actividades de la vida diaria. Para el momento del calentamiento se realizará movilidad articular y desplazamientos. Además, ejercicios de velocidad de reacción y conocimiento corporal. Enseñanza de articulaciones. Movilidad articular caudal – cefálica: • Tobillo • Rodilla • Cadera • Tronco • Hombros	

		Juego el tiburón Uno de los estudiantes se ubicará en la mitad de la cancha los demás estarán ubicados en la línea de fondo, deberán pasar al otro lado sin ser tocados por el compañero que este en el medio. **Variantes:** Lanzando y atrapando una pelota deberán tocar a sus compañeros con la pelota  	
	10 min	**<u>Momento central</u>** Para la parte central se realiza una explicación teórica sobre las habilidades motrices básicas de locomoción y se procede a realizar actividades sobre las mismas **Actividad #1**	Mando directo

		Cuatro esquinas Se ubican 4 conos en las esquinas del espacio y un cono en la mitad, se divide el grupo en 5 equipos cada equipo se ubicará en una esquina y 1 en la mitad al sonar el silbato deberán cambiar de esquina, el equipo que quede en medio deberá realizar un trabajo física  **Actividad #2** **"Pregunta y Respuesta"** Se ubican los estudiantes en dos grupos los cuales deberán correr en sentidos opuestos alrededor de la cancha, el profesor hace una pregunta rápida cuando la contesten tendrán que llegar al otro lado. Ejemplo: • 3 x 5	

		• 10 + 46 • Capital de…… Los alumnos deben responder y correr sin detenerse, combinando agilidad mental y carrera continua. **Actividad #3** **Carrera de relevos con obstáculos** Se ubican los estudiantes en cinco grupos del mismo número de integrantes, se ubican en hileras uno tras otro, y tendrán que pasar uno por uno superando los siguientes obstáculos y darles relevo a sus compañeros: - Saltos con vayas - Paso por circuito de aros - Desplazamientos laterales en platillos	
	10 min	**Momento final (vuelta a la calma)** Pregunta sobre la sesión Vuelta a la calma mediante caminata por el espacio y trabajos respiratorios. flexibilidad de miembros superiores a inferiores	Mando directo
OBSERVACIONES			

1. Momento inicial: Se evidencia un adecuado inicio de la sesión, donde se introducen las habilidades motrices locomotrices de manera contextualizada; sin embargo, se recomienda fortalecer este momento con actividades más dinámicas que activen el interés y recuperen saberes previos de los estudiantes. 2. Momento central: Durante el desarrollo de la clase, se observa una buena ejecución de las actividades propuestas, favoreciendo el trabajo de las habilidades locomotrices; no obstante, es importante reforzar la retroalimentación individual y el seguimiento técnico para mejorar la calidad de los movimientos. 3. Momento final: El cierre de la sesión permite disminuir la intensidad de la actividad, aunque se sugiere incluir espacios de reflexión donde los estudiantes reconozcan lo aprendido y la importancia de las habilidades trabajadas en su vida diaria.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: los niños y niños entienden los temas expuesto por el docente, mediante preguntas orales 2. Asociadas a lo procedimental: identifica las habilidades de retención de información mediante exposición oral de los temas hablados 3. Asociadas a lo actitudinal: los estudiantes tienes buena actitud frente a la presentación del programa
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Pelotas

LUGAR	**OBJETIVOS**
Escuela rural la Mosquita Escuela rural San Ignacio Escuela rural Berracal	CONCEPTUAL: Comprender qué son las habilidades motrices no locomotrices (giros, flexiones, extensiones, balanceos, estiramientos y posturas) y reconocer su importancia para el control corporal, la postura, el equilibrio y la prevención de lesiones en las actividades escolares y de la vida diaria. PROCEDIMENTAL: Ejecutar correctamente habilidades motrices no locomotrices mediante ejercicios y juegos que incluyan giros, balanceos, flexiones, extensiones y

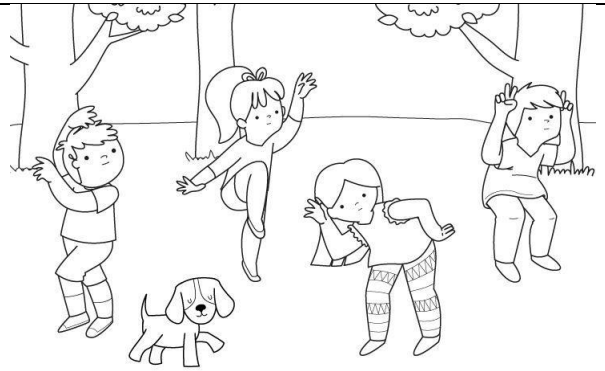
	posiciones estáticas, fortaleciendo el control postural, la coordinación y la estabilidad corporal. ACTITUDINAL: Desarrollar una actitud de interés, disposición y responsabilidad frente a la práctica de habilidades motrices no locomotrices, valorando el esfuerzo propio y de los compañeros, y respetando las normas y orientaciones durante las actividades.

CONTENIDO TEMÁTICO

4. Habilidades motrices básicas no locomotrices

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Marzo 2026 16 17 18 19	15	**Momento inicial** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo sobre habilidades motrices básicas de locomoción. para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales. Las habilidades motrices no locomotrices son movimientos que se realizan sin desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro. Incluyen acciones como flexionar, extender, girar, balancear, estirarse, inclinarse y mantener posturas, permitiendo el control y la estabilidad del cuerpo. Beneficios: • Mejoran el equilibrio y la coordinación.	Mando directo

20		• Favorecen una buena postura y el control corporal. • Desarrollan la flexibilidad y la fuerza básica. • Ayudan a prevenir lesiones. • Aumentan la conciencia corporal y la confianza en el movimiento.	
	10 min	**<u>Momento central</u>** Para la parte central se realiza una explicación teórica sobre las habilidades motrices básicas de locomoción y se procede a realizar actividades sobre las mismas **Actividad #1** Estatuas o congelado Bailar y moverse, pero al detener la música, deben quedar inmóviles en posturas inusuales (sobre una pierna, agachados) sin perder el equilibrio. Desplazamientos por el espacio saltando sobre una pierna, jugando pico y pala	Mando directo

		 **Actividad #2** **Rayuela** La rayuela es un juego tradicional infantil que consiste en lanzar una piedra u objeto pequeño sobre un esquema de casillas numeradas dibujado en el suelo, para luego recorrerlo saltando a "pata coja" sin pisar líneas ni perder el equilibrio. El objetivo es completar todas las casillas (del 1 al 10 o "cielo"), fortaleciendo la coordinación y motricidad.	



Actividad #3

"Simón dice" estirando:

En esta conocida actividad para trabajar la lateralidad, el docente va indicando diferentes acciones. Si antes de las acciones dice “Simón dice” los estudiantes tienen que realizarlas. Si por el contrario el docente dice la acción sin decir antes “Simón dice” no deben realizarlas. Las acciones pueden ser, por ejemplo:

- Tocarle la punta de los pies
- Saltar en una sola pierna
- Estirar los brazos
- Realizar flexibilidad

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

OBSERVACIONES

1. Momento inicial: Se evidencia un adecuado inicio de la sesión, donde se introducen las habilidades no locomotrices de manera contextualizada; sin embargo, se recomienda fortalecer este momento con actividades más dinámicas que activen el interés y recuperen saberes previos de los estudiantes.
2. Momento central: Durante el desarrollo de la clase, se observa una buena ejecución de las actividades propuestas, favoreciendo el trabajo de las habilidades locomotrices; no obstante, es importante reforzar la retroalimentación individual y el seguimiento técnico para mejorar la calidad de los movimientos.
3. Momento final: El cierre de la sesión permite disminuir la intensidad de la actividad, aunque se sugiere incluir espacios de reflexión donde los estudiantes reconozcan lo aprendido y la importancia de las habilidades trabajadas en su vida diaria.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: los niños y niños entienden los temas expuesto por el docente, mediante preguntas orales 2. Asociadas a lo procedimental: identifica las habilidades de retención de información mediante exposición oral de los temas hablados y aplicación con correcta ejecución de las actividades 3. Asociadas a lo actitudinal: los estudiantes tienes buena actitud frente a la presentación del programa
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Conos, platillos, aros

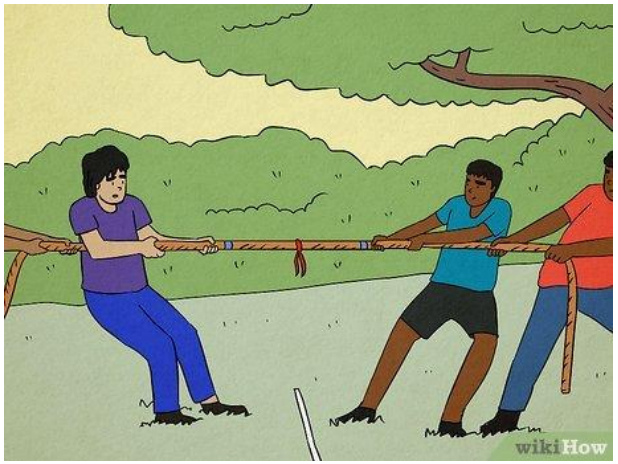
LUGAR	**OBJETIVOS**
Escuela rural la Mosquita Escuela rural San Ignacio Escuela rural Berracal	CONCEPTUAL: Comprender qué son las habilidades motrices no locomotrices y reconocer su importancia para el control corporal, la postura, el equilibrio y la prevención de lesiones en las actividades escolares y de la vida diaria. PROCEDIMENTAL: Ejecutar correctamente habilidades motrices no locomotrices mediante ejercicios y juegos que incluyan giros, balanceos, flexiones, extensiones y posiciones estáticas, fortaleciendo el control postural, la coordinación y la estabilidad corporal. ACTITUDINAL: Desarrollar una actitud de interés, disposición y responsabilidad frente a la práctica de habilidades motrices no locomotrices, valorando el esfuerzo propio y de los compañeros, y respetando las normas y orientaciones durante las actividades.
CONTENIDO TEMÁTICO	

4. Habilidades motrices básicas no locomotrices

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Marzo 2026 24 25 26 27	15	**Momento inicial** Se da inicio a la clase con un saludo por parte del docente, realizando las averiguaciones pertinentes de cómo se sienten física y mentalmente, además se da la ruta de trabajo sobre habilidades motrices básicas de locomoción. para la sesión se les recuerda el debido comportamiento para la misma y el cuidado de los materiales. Las habilidades motrices no locomotrices son aquellos movimientos que se realizan sin desplazarse en el espacio. Las principales son: • Flexionar y extender • Girar • Inclinarse • Balancearse • Estirarse • Empujar • Jalar • Elevar y descender • Mantener posturas (equilibrio estático) • Torsionar	Mando directo

		Estas habilidades permiten mejorar el control del cuerpo y son la base para realizar correctamente movimientos más complejos en actividades físicas y deportivas.	
	10 min	**Momento central** Para la parte central se realiza una explicación teórica sobre las habilidades motrices básicas de locomoción y se procede a realizar actividades sobre las mismas **Actividad #1** **La cuerda floja:** Crea una línea recta en el suelo con cinta adhesiva o una cuerda, y desafía a los niños a caminar sobre ella sin salirse, colocando un pie delante del otro.	Mando directo

		 **Actividad #2** **Halar la cuerda**	

		Se ubican en dos equipos, del mismo número de integrantes, cada equipo a un lado de la cuerda a la señal del profesor debe jalar la cuerda y hacer que el otro equipo pase la zona delimitada.  **Actividad #3** **Atrapadas con giros.** Se ubican los estudiantes en grupos de 5 a 6 estudiantes se tomarán de las manos en círculo y uno de los estudiantes saldrá de circulo y tendrá que atrapar a un estudiante asignado por el profesor. - No se podrán soltar de las manos - Deben proteger al compañero girando	

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

OBSERVACIONES

1. Momento inicial: Se evidencia un adecuado inicio de la sesión, donde se introducen las habilidades no locomotrices de manera contextualizada; sin embargo, se recomienda fortalecer este momento con actividades más dinámicas que activen el interés y recuperen saberes previos de los estudiantes.
2. Momento central: Durante el desarrollo de la clase, se observa una buena ejecución de las actividades propuestas, favoreciendo el trabajo de las habilidades locomotrices; no obstante, es importante reforzar la retroalimentación individual y el seguimiento técnico para mejorar la calidad de los movimientos.
3. Momento final: El cierre de la sesión permite disminuir la intensidad de la actividad, aunque se sugiere incluir espacios de reflexión donde los estudiantes reconozcan lo aprendido y la importancia de las habilidades trabajadas en su vida diaria.

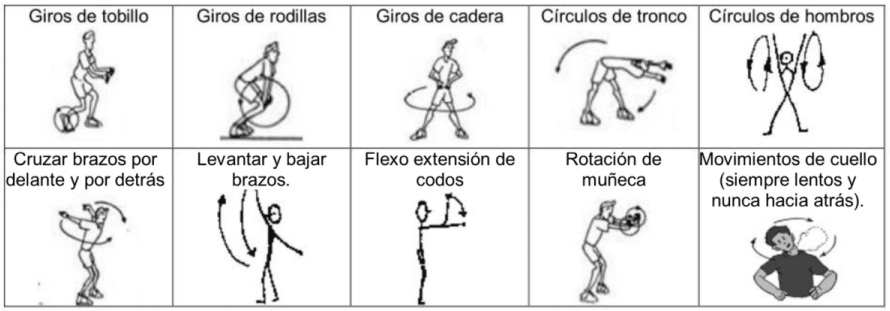
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: los niños y niños entienden los temas expuesto por el docente, mediante preguntas orales 2. Asociadas a lo procedimental: identifica las habilidades de retención de información mediante exposición oral de los temas hablados y aplicación con correcta ejecución de las actividades 3. Asociadas a lo actitudinal: los estudiantes tienes buena actitud frente a la presentación del programa
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Cuerdas, bastones, conos, platillos

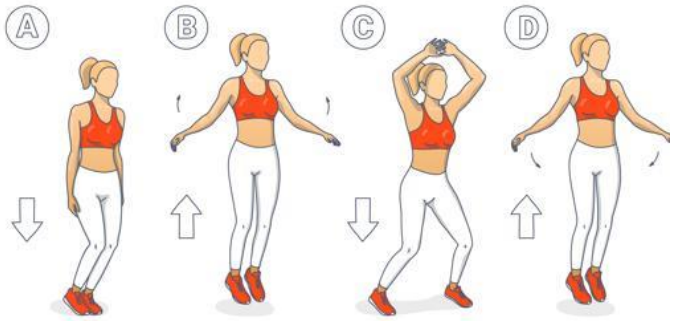
FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
Centro de promoción de la salud	CONCEPTUAL: Identificar la importancia de la práctica regular de la actividad física, reconociéndola como un elemento fundamental para el mantenimiento de la salud y el bienestar general. A través de las diferentes actividades propuestas, se promueve la reflexión sobre cómo el ejercicio influye positivamente en el funcionamiento del cuerpo, especialmente en la prevención y el manejo de diversas condiciones de salud. PROCEDIMENTAL: Desarrollar actividades y ejercicios adecuados e idóneos, diseñados de acuerdo con las características, necesidades y capacidades individuales de los usuarios, con el propósito de favorecer el fortalecimiento de sus capacidades físicas, tales como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación. ACTITUDINAL: Identificar fortalezas y debilidades en la ejecución de ejercicios además de interpretar la actitud de los participantes en las diferentes dinámicas
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. Desarrollo y estimulación de las capacidades físicas (Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) promoción de estilos de vida y hábitos saludables 2. Etapa de acondicionamiento físico.	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS

Marzo 2026 2 3 4 5 6 9 10 11		**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo, se indaga acerca de cómo se encuentran los usuarios, de salud y anímicamente, esto con el fin de si se debe implementar alguna adaptación, priorizando la salud y el bienestar de los usuarios. Se dan las pautas del trabajo socializando el objetivo y la metodología de trabajo y se realiza la presentación del programa. Posteriormente se realiza: Calentamiento - Movilidad articular (Estática o dinámica) se realiza de manera caudal cefálica (de los pies al cuello) - Céfalo caudal (del cuello a los pies) - Movilidad de cadera en colchoneta (movimientos amplios de cadera) - Movilidad con pequeños elementos - Movilidad mediante actividad lúdica - Movilidad articular independiente  	Mando directo Descubrimiento guiado Asignación de tareas

12 13 16 17 18 19 20 23 24		Luego se realiza una activación dinámica general: - Mediante trote en el espacio - Mediante juegos grupales de relevos - Mediante rumba aeróbica - Mediante ejercicios coordinativos - Mediante trote en pista atlética - Mediante ejercicios aeróbicos 	

25 26 27		**<u>Momento central</u>** Se da inicio con la explicación de los ejercicios a realizar, la metodología a trabajar y tipo de trabajo a realizar. Carga semana (marzo 2,3,4,5,6) **Trabajo de acondicionamiento 50-60%** Lunes: Trabajo full Body con implementos Martes: Trabajo de tren inferior con peso externo moderado Miércoles: Trabajo cardiovascular con pequeños elementos Jueves: Trabajo de zona media Viernes: Trabajo de musculación con máquinas + trabajo cardiovascular Carga semana (marzo 9,10,11,12,13) **Acondicionamiento físico 50-60%** Lunes: Trabajo cardiovascular con elementos Martes: trabajo de tren inferior con elementos Miércoles: trabajo full Body Jueves: trabajo de fuerza en miembros inferiores con bandas elasticas Viernes: Trabajo en aparatos + circuito de fuerza general	Mando directo Descubrimiento guiado

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

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

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

1. Momento inicial: Se evidencia que los usuarios han desarrollado conciencia sobre la importancia del calentamiento previo, reconociéndolo como una fase fundamental antes de iniciar cualquier rutina de entrenamiento o ejercicio físico. En general, realizan de manera autónoma y responsable actividades de preparación corporal que incluyen movilidad articular, activación muscular y ejercicios de baja intensidad, con el fin de prevenir lesiones, mejorar el rendimiento y adaptar progresivamente el cuerpo al esfuerzo. Asimismo, se observa que los usuarios comprenden que el calentamiento no es opcional, sino una práctica necesaria para el cuidado de su salud, especialmente considerando sus características y necesidades individuales.

2. Momento central: Se observa que los usuarios ejecutan los diferentes trabajos y ejercicios de manera generalmente adecuada, siguiendo las indicaciones propuestas durante la sesión. Demuestran disposición para aprender y aplicar correctamente las técnicas, lo que favorece una práctica más segura y efectiva. Durante el desarrollo de las actividades, se realiza un acompañamiento constante, brindando retroalimentación individual y grupal, especialmente en aspectos relacionados con la postura, la alineación corporal y la correcta ejecución de los movimientos. Estas correcciones se hacen de manera oportuna y respetuosa, teniendo en cuenta las capacidades y condiciones particulares de cada usuario, con el propósito de prevenir lesiones y optimizar los beneficios del ejercicio.

3. Momento final: Se incorporan diferentes ejercicios orientados a estimular la flexibilidad y favorecer la disminución progresiva de las pulsaciones al final de la sesión. Estas actividades incluyen estiramientos suaves y controlados, movilidad articular y ejercicios de respiración, los cuales permiten relajar la musculatura trabajada previamente y facilitar la recuperación del organismo.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

1. Asociadas a lo conceptual: La mayoría de usuarias identifican términos relacionados al entrenamiento, conocen e identifican diferentes grupos musculares
2. Asociadas a lo procedimental: La mayoría de los usuarios realizan los ejercicios con técnica adecuada, y procuran por mejorar diariamente.
3. Asociadas a lo actitudinal: Los usuarios se encuentran motivados frente al proceso

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