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:		Catalina Tangarife Bernal
Número de Cédula		43.208.185
Dirección:		Calle 57#68c-65
Ciudad/Municipio:		Bello
Número de Teléfono:		3157043503
Email:		catanga4320@gmail.com
Fecha:		7 de abril de 2026
Acta de Pago:		2
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	Ahorros
	Número	10332751485
Valor Total del Contrato:	$	12.480.000

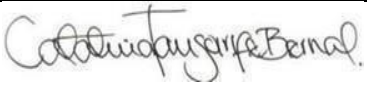
Número y Objeto Contractual	Cantida	Valor Unitario	Valor Total
CPS-099-2026 Prestación de servicios para apoyar la gestión del INDER Guarne mediante la promoción ,orientación y ejecución de actividades físicas en los programas de personas mayores rurales, escuelas saludables y estilos de vida saludables, aportando al bienestar integral, la adherencia a los programas y la participación comunitaria del municipio. 01 al 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 declaración de renta del año gravable 2026.

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



Catalina Tangarife Bernal

Transacción Aprobada

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

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	Enlace Operativo
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2026-03-18, 07:27:01 PM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	marzo de 2026
Periodo de Cotización Para Salud	marzo de 2026
Empresa	CATALINA TANGARIFE BERNAL
CEDULA CIUDADANIA	CC 43208185
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	83729527
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	152546833
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 517.400
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

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

Enlace Operativo – Línea Expertos en PILA: Barranquilla (605) 385 24 44 · Bogotá (601) 742 44 88 · Bucaramanga (607) 697 87 27 · Cali (602) 485 94 44 · Cartagena (605) 693 77 27 · Pereira (606) 340 13 27 · Manizales (606) 892 80 27 · Medellín (604) 604 27 27 · Desde otras ciudades: 01 8000 51 99 77 · WhatsApp: 3164416952

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

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

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2026-03-18, 09:23:01 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 83729527

Periodo Cotización: marzo de 2026 **Periodo Servicio:** marzo de 2026

PAGADO 18/03/2026 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

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

II. DETALLE DEL APORTANTE

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

III. TOTALES

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

Enlace Operativo – Línea Expertos en PILA: Barranquilla (605) 385 24 44 · Bogotá (601) 742 44 88 · Bucaramanga (607) 697 87 27 · Cali (602) 485 94 44 · Cartagena (605) 693 77 27 · Pereira (606) 340 13 27 · Manizales (606) 892 80 27 · Medellín (604) 604 27 27 ·
Desde otras ciudades: 01 8000 51 99 77 · WhatsApp: 3164416952

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

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	2026-03-18, 07:27:01 PM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	marzo de 2026
Periodo de Cotización Para Salud	marzo de 2026
Empresa	CATALINA TANGARIFE BERNAL
CEDULA CIUDADANIA	CC 43208185
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	83729527
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	152546833
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 517.400
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	172.29.10.57

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

Enlace Operativo – Línea Expertos en PILA: Barranquilla (605) 385 24 44 · Bogotá (601) 742 44 88 · Bucaramanga (607) 697 87 27 · Cali (602) 485 94 44 · Cartagena (605) 693 77 27 · Pereira (606) 340 13 27 · Manizales (606) 892 80 27 · Medellín (604) 604 27 27 · Desde otras ciudades: 01 8000 51 99 77 · WhatsApp: 3164416952

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

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

Datos de referencia del contrato					
Contratista:	CATALINA TANGARIFE BERNAL	**Objeto del contrato:**	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PARA APOYAR LA GESTIÓN DEL INDER GUARNE MEDIANTE LA PROMOCIÓN, ORIENTACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS PROGRAMAS DE PERSONAS MAYORES RURALES, ESCUELAS SALUDABLES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, APORTANDO AL BIENESTAR INTEGRAL, LA ADHERENCIA A LOS PROGRAMAS Y LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA DEL MUNICIPIO.	**No. Del contrato:**	CPS-099-2026
Periodo del informe:	1-31 DE MARZO DE 2026	**Supervisor del Contrato:**	EDHYN JOHAN GALLEGO NARANJO	**No. Planilla seguridad social**	83729527

Detalle de avance en productos y actividades

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

2	Brindar acompañamiento institucional en eventos del INDER Guarne en los niveles local, regional, nacional e internacional, apoyando su desarrollo conforme a la misión del Instituto.	Durante este mes no recibí ninguna convocatoria para apoyar eventos y tampoco se llevaron a cabo actividades del programa de actividad física en las que pudiera participar, a pesar de haber estado disponible.	N/A	Este mes no se realizaron eventos en los cuales pudiera intervenir.
3	Realizar los soportes de control de asistencia y el registro fotográfico de las sesiones realizadas con intervención directa.	realicé el registro detallado de las actividades desarrolladas mediante evidencias fotográficas y el diligenciamiento de planillas de asistencia, con el propósito de dejar constancia clara de la participación y ejecución de cada jornada. Este material permitió contar con un soporte verificable y organizado sobre las acciones realizadas, facilitando posteriormente la elaboración del informe mensual correspondiente.	Fotografías y planillas	Considero necesario diligenciar las planillas de asistencia para mantener un registro de la participación de la comunidad en los diferentes programas.
4	Recopilar, registrar y mantener actualizados los datos de los usuarios atendidos, contribuyendo al proceso de caracterización institucional de acuerdo con las directrices internas.	Se dio continuidad al proceso de caracterización de los usuarios en todos los programas atendidos, con el objetivo de contar con información clara, organizada y actualizada de los participantes. Para ello, se registraron datos básicos y aspectos relevantes que permiten identificar y conocer mejor a cada persona. Este proceso se desarrolló en los	fotografía	EL proceso de caracterización en las escuelas ha sido complejo, ya que las instituciones no cuentan con la información completa de los estudiantes. Además, la falta de colaboración por parte de algunos padres en el suministro de datos ha dificultado la recolección total de la información, lo que ha hecho más difícil consolidar registros completos y organizados de los estudiantes

		diferentes espacios de intervención, como Escuelas Saludables, grupos de personas mayores y clases de aeróbicos en zonas rurales y urbanas. Asimismo, se incluyó la caracterización de las personas que hacían falta en los grupos y de los nuevos integrantes, con el fin de mantener la información completa y actualizada.		

5	Desarrollar acciones pedagógicas con los participantes, aplicando orientaciones, estímulos y correctivos oportunos que faciliten el adecuado desarrollo de cada sesión	Durante las sesiones brindé acompañamiento permanente y orientación personalizada a los participantes, atendiendo sus necesidades individuales para favorecer un mejor desarrollo de las actividades. Esto incluyó la corrección de la postura durante los ejercicios para prevenir lesiones, la orientación en la adecuada gestión del tiempo dentro de las rutinas y la motivación constante para fortalecer hábitos saludables. Asimismo, se promovieron activamente las diferentes actividades y programas ofrecidos por el instituto, con el fin de	Fotografía	Este seguimiento no solo mejora la calidad con la que se desarrollan las actividades, sino que también brinda seguridad, confianza y motivación a los participantes, al percibir una orientación adecuada y personalizada durante todo el proceso.

		incentivar la participación, el compromiso y el aprovechamiento de los servicios disponibles por parte de la comunidad.		
6	Presentar informes periódicos que permitan evidenciar la vinculación, participación, asistencia y permanencia de la población beneficiaria en los programas asignados.	Elaboré el informe mensual, en el cual se presenta de forma clara y organizada la información relacionada con las actividades realizadas durante el mes, la vinculación de la población beneficiaria a los programas asignados, así como su nivel de participación, asistencia continua y permanencia a lo largo del tiempo. Además, constituye una herramienta fundamental para la toma de decisiones, la rendición de cuentas y el fortalecimiento de los programas mediante acciones de mejora continua.	Informe	El informe permite hacer seguimiento a los procesos desarrollados, evaluar el alcance e impacto de las actividades realizadas y dejar un soporte formal de la gestión adelantada
7	Participar en jornadas pedagógicas, encuentros metodológicos y espacios de fortalecimiento definidos por el INDER Guarne para mejorar la implementación del programa.	4 de marzo se llevó a cabo una reunión de equipo de trabajo con nuestro coordinador, Luis Fernando Montoya, en la cual se realizó un seguimiento general a los procesos que se vienen desarrollando con los diferentes grupos. Durante este espacio, cada integrante pudo informar sobre el estado de sus actividades, comentar si había	Fotografía	Se construyó una programación organizada, coherente y ajustada a la realidad de los participantes, favoreciendo el cumplimiento de los objetivos institucionales y el adecuado desarrollo de las intervenciones durante el año.

		presentado alguna dificultad en la ejecución de los programas y compartir experiencias relevantes. Asimismo, se revisó el avance de las convocatorias dirigidas a los grupos nuevos, evaluando el nivel de respuesta de la comunidad y las estrategias implementadas para promover la participación. En la reunión se abordó un aspecto fundamental del área administrativa, específicamente la planeación de las actividades. Durante este espacio se brindó una explicación más clara y detallada sobre la manera correcta de diligenciar este documento, ya que se identificaron algunos errores en su elaboración. Gracias a esta orientación, se logró comprender mejor el proceso y la importancia de completarlo de forma adecuada, con el fin de optimizar la organización y el desarrollo de las actividades propuestas.		Esta reunión permitió unificar criterios, aclarar inquietudes y fortalecer el trabajo en equipo para garantizar un mejor desarrollo de las intervenciones.
8	Ejecutar las sesiones mensuales correspondientes al programa Escuelas Saludables, dando cumplimiento a la planeación establecida.	Se dio inicio al desarrollo de las actividades previamente establecidas en el cronograma, marcando así el comienzo del ciclo enfocado en el fortalecimiento de las habilidades	Fotografías y planillas	

		motrices básicas. Durante esta etapa, se llevaron a cabo diversas actividades orientadas al movimiento, tales como caminar, correr y saltar, integradas de manera lúdica a través de juegos y dinámicas recreativas. Entre las estrategias implementadas se destacaron los juegos de relevos, los cuales permitieron evidenciar tanto el desempeño individual de los participantes como su capacidad para trabajar en equipo. Estas actividades no solo favorecieron el desarrollo físico, sino también aspectos como la coordinación, la cooperación, la participación activa y la integración del grupo, generando un ambiente dinámico y motivador para todos los asistentes. Con respecto a la sistematización se ha evidenciado que, aunque los profesores envían en algunas ocasiones las fichas solicitando los datos necesarios, estas no siempre son diligenciadas correctamente. Como resultado, varios formatos quedan incompletos o con vacíos de		El proceso de sistematización de las escuelas ha sido lento y complejo, principalmente debido a la falta de entrega oportuna y completa de la información requerida. En muchos casos, cuando se recibe la información, esta presenta inconsistencias o carece de varios ítems importantes, lo que dificulta su adecuado registro y organización.

		información, lo que retrasa aún más el proceso y genera dificultades para consolidar los datos de manera clara y precisa. Esta situación ha representado un reto importante en la gestión administrativa y en el seguimiento adecuado de las escuelas.		
9	Desarrollar las sesiones mensuales del programa Estilos de Vida Saludables conforme a los lineamientos técnicos del Instituto.	Los grupos continúan mostrando una actitud muy positiva y una destacada participación en cada una de las actividades. Especialmente en las zonas rurales, la acogida ha sido sobresaliente, lo cual se refleja en la alta asistencia, el entusiasmo de los participantes y el ambiente lleno de energía durante las sesiones. Se proyecta que, con el paso del tiempo, estos espacios sigan consolidándose, fortaleciendo aún más su convocatoria y manteniendo un nivel elevado de asistencia, compromiso y participación activa por parte de la comunidad beneficiaria, lo que contribuirá significativamente al éxito y la continuidad del proceso.	Fotografías y planillas	En algunas ocasiones, las sesiones han tenido que ser canceladas debido a las fuertes lluvias que se han presentado en el municipio, lo cual ha interrumpido el desarrollo normal de las dinámicas de los grupos. Sin embargo, a pesar de estas dificultades, los grupos se han mantenido estables, demostrando compromiso y disposición para continuar con las actividades cuando las condiciones lo permiten.

10	Realizar las sesiones mensuales programadas para personas mayores de la zona rural, garantizando condiciones seguras y acordes a la población atendida.	Las actividades desarrolladas con los grupos de adulto mayor estuvieron enfocadas en el fortalecimiento de la movilidad articular, la resistencia aeróbica, la resistencia muscular y los diferentes tipos de desplazamiento, aspectos fundamentales para el mantenimiento de la funcionalidad y la calidad de vida de esta población. A lo largo de las sesiones, se promovieron ejercicios adaptados a sus capacidades, buscando siempre el bienestar físico y la prevención de limitaciones. Para el abordaje de estos contenidos, se implementaron diversas metodologías que integraron el juego, la recreación y el trabajo guiado, permitiendo que las actividades se desarrollaran de manera lúdica, dinámica y entretenida. Esto favoreció no solo la participación activa de los asistentes, sino también su motivación, confianza y disfrute durante cada encuentro, generando un ambiente positivo que incentiva la	Fotografías y planillas	Las personas mayores han manifestado algunas inconformidades con el tamaño de la letra en las sopas de letras, señalando que debería ser más grande para facilitar su lectura. Esta observación resalta la importancia de adaptar el material a sus necesidades, con el fin de garantizar una mejor comprensión, mayor comodidad visual y una participación más adecuada en la actividad.

		continuidad y el compromiso con el proceso. De igual forma, se dio inicio a las Olimpiadas del Adulto Mayor con las eliminatorias de sopa de letras, generando gran interés y entusiasmo en los asistentes. Los participantes se han mostrado altamente motivados y comprometidos con el proceso, con el objetivo de avanzar a las finales, lo que ha contribuido a fortalecer la integración, la sana competencia y el sentido de pertenencia dentro del grupo.		
11	Apoyar las actividades institucionales complementarias asignadas por la Gerencia, previa coordinación y comunicación.	Brindé apoyo logístico en el cierre de las vías durante el gran encuentro de ciclistas del Oriente antioqueño, garantizando el adecuado desarrollo de la actividad y la seguridad de los participantes. Esta iniciativa, impulsada por Orgullo Paisa, Indeportes Antioquia y el Inder Guarne, permitió la integración de la comunidad en torno al deporte, promoviendo espacios de recreación, actividad física y participación ciudadana.	fotografía	Como parte de esta planificación, se realizó la entrega de kits a todos los participantes, lo que contribuyó a mejorar su experiencia y a fortalecer el sentido de pertenencia y participación en la actividad.

12	Entregar oportunamente en formato físico los registros fotográficos y los controles de asistencia generados en las sesiones realizadas.	Realicé la entrega oportuna del informe correspondiente junto con las planillas de asistencia debidamente diligenciadas, cumpliendo con los tiempos establecidos y los requisitos solicitados.	Informe y planillas	Esta documentación permite evidenciar de manera clara la ejecución de las actividades, la participación de la comunidad y el seguimiento realizado durante el periodo, constituyéndose en un soporte formal del trabajo desarrollado.
13	Ejecutar las demás actividades asociadas al objeto contractual y necesarias para el cumplimiento de las metas institucionales.	Ejecute de manera oportuna y responsable todas las actividades asociadas al objeto contractual, contribuyendo al cumplimiento de las metas institucionales. En este sentido, se dio cumplimiento a las funciones asignadas y a los compromisos establecidos dentro del contrato, garantizando una adecuada atención en cada uno de los procesos desarrollados. Dentro de estas acciones, se incluyó la orientación de clases en Escuelas Saludables, el trabajo con grupos de personas mayores y el desarrollo de sesiones de rumba aeróbica en el municipio de Guarne, aportando al bienestar, la participación y la promoción de hábitos de vida saludable en la comunidad.	Informe, planillas y fotografías	Esto permitió dar cumplimiento a las metas propuestas y garantizar la adecuada ejecución de las labores encomendadas.

	
Firma de Quien Reporta	
Visto Bueno	**Aprobado**

Fecha:	**5 de marzo de 2026**	**Fecha:**	**12 de marzo de 2026**
Número de Actividad Contractual:	**1**	**Número de Actividad Contractual:**	**1**
Lugar:	**Redes sociales**	**Lugar:**	**Redes sociales**
Actividad	**Divulgación de información**	**Actividad**	**Divulgación de información**
		

Fecha:	**10 de marzo de 2026**	**Fecha:**	11 de marzo de 2026
Número de Actividad Contractual:	**3-4**	**Número de Actividad Contractual:**	3-5
Lugar:	**El Salado**	**Lugar:**	Hojas Anchas
Actividad	**Escuelas saludables**	**Actividad**	Grupo de adulto mayor
			

Fecha:	**4 de marzo de 2026**	**Fecha:**	5 de marzo de 2026
Número de Actividad Contractual:	**6**	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	**Auditorio Inder**	**Lugar:**	Piedras Blancas
Actividad	**Reunión equipo de trabajo**	**Actividad**	Escuelas saludables
			

Fecha:	**9 de marzo de 2026**	**Fecha:**	18 de marzo de 2026
Número de Actividad Contractual:	**8**	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	**La Clara**	**Lugar:**	Hojas Anchas
Actividad	**Escuelas Saludables**	**Actividad**	Escuelas saludables
			

Fecha:	**4 de marzo de 2026**	**Fecha:**	16 de marzo de 2026
Número de Actividad Contractual:	**9**	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	**La Honda**	**Lugar:**	La Brizuela
Actividad	**Aeróbicos Rurales**	**Actividad**	Aeróbicos Rurales
			

Fecha:	**18 de marzo de 2026**	**Fecha:**	19 de marzo de 2026
Número de Actividad Contractual:	**9**	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	**San Francisco**	**Lugar:**	Guamito
Actividad	**Aeróbicos Urbanos**	**Actividad**	Aeróbicos Rurales
			

Fecha:	**12 de marzo de 2026**	**Fecha:**	17 de marzo de 2026
Número de Actividad Contractual:	**10**	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	**Piedras Blancas**	**Lugar:**	Salado Parte Baja
Actividad	**Adulto Mayor**	**Actividad**	Adulto Mayor
			

Fecha:	**18 de marzo de 2026**	**Fecha:**	19 de marzo de 2026
Número de Actividad Contractual:	**10**	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	**Hojas Anchas**	**Lugar:**	Piedras Blancas
Actividad	**Adulto Mayor**	**Actividad**	Adulto Mayor
			

Fecha:	**15 de marzo de 2026**
Número de Actividad Contractual:	**11**
Lugar:	**Municipio de Guarne**
Actividad	**Encuentro de ciclistas del Oriente**



LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

Marzo

MONITOR						
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
10-03-2026	Salado	0	1	Luz Posada	39447388	3015520353
10-03-2026	Salado	1	6	Luz Posada	39447388	3015520353
10-03-2026	Salado	2	4	Luz Posada	39447388	3015520353
10-03-2026	Salado	3	1	Luz Posada	39447388	3015520353
10-03-2026	Salado	4	1	Luz Posada	39447388	3015520353
10-03-2026	Salado	5	5	Luz Posada	39447388	3015520353
11-03-2026	Hojas Anchas	1	15	Mª Alexandra Barrera	21812304	3186854427
11-03-2026	Hojas Anchas	2	12	Mª Alexandra Barrera	21812304	3186854427
11-03-2026	Hojas Anchas	4	11	Mª Alexandra Barrera	21812304	3186854427
11-03-2026	Hojas Anchas	5	11	Mª Alexandra Barrera	21812304	3186854427
12-03-2026	Piedras Blancas	0	13	Sandra Ceballos	39449572	3122866503
12-03-2026	Piedras Blancas	1	14	Sandra Ceballos	39449572	3122866503
12-03-2026	Piedras Blancas	2	7	Sandra Ceballos	39.449.572	3122866503
12-03-2026	Piedras Blancas	3	26	Sandra Ceballos	39.449.572	3122866503
12-03-2026	Piedras Blancas	4	29	Sandra Ceballos	39.449.572	3122866503
12-03-2026	Piedras Blancas	5	16	Sandra Ceballos	39.449.572	3122866503
16-03-2026	La Clara	0	13	Beatriz Amparo Tabares	43.422.257	3128139196
16-03-2026	La Clara	1	16	Beatriz Amparo Tabares	43.422.257	3128139196
16-03-2026	La Clara	2	21	Beatriz Amparo Tabares	43.422.257	3128139196
16-03-2026	La Clara	3	21	Beatriz Amparo Tabares	43.422.257	3128139196
16-03-2026	La Clara	4	24	Beatriz Amparo Tabares	43.422.257	3128139196

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

Marzo

INDER GUARNE

MONITOR		CATALINA TANGARIFE BERNAL				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
17-03-2026	Salado	0	1	Luz Posada	39447338	3015520353
17-03-2026	Salado	1	6	Luz Posada	39447338	3015520353
17-03-2026	Salado	2	4	Luz Posada	39447338	3015520353
17-03-2026	Salado	3	1	Luz Posada	39447338	3015520353
17-03-2026	Salado	4	2	Luz Posada	39447338	3015520353
17-03-2026	Salado	5	5	Luz Posada	39447338	3015520353
18-03-2026	Hojas Anchas	0	12	Mª Alexandra Barrera V	21812304	3186854427
18-03-2026	Hojas Anchas	1	15	Mª Alexandra Barrera V	21812304	3186854427
18-03-2026	Hojas Anchas	2	12	Mª Alexandra Barrera V	21812304	3186854427
18-03-2026	Hojas Anchas	3	13	Mª Alexandra Barrera V	21812304	3186854427
18-03-2026	Hojas Anchas	4	11	Mª Alexandra Barrera V	21812304	3186854427
18-03-2026	Hojas Anchas	5	11	Mª Alexandra Barrera V	21812304	3186854427
24-03-2026	Salado	0	1	Luz Posada	39447338	3015520353
24-03-2026	Salado	1	6	Luz Posada	39447338	3015520353
24-03-2026	Salado	2	4	Luz Posada	39447338	3015520353
24-03-2026	Salado	3	1	Luz Posada	39447338	3015520353
24-03-2026	Salado	4	2	Luz Posada	39447338	3015520353
24-03-2026	Salado	5	5	Luz Posada	39447338	3015520353
25-03-2026	Hojas Anchas	0	13	Mª Alexandra Barrera	21812304	3186854427
25-03-2026	Hojas Anchas	4	29	Mª Alexandra Barrera	21812304	3186854427
25-03-2026	Hojas Anchas	5	16	Mª Alexandra Barrera	21812304	3186854427

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

MARZO

INDER GUARNE

MONITOR		CATALINA TANGARIFE BERNAL				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
26-03-2026	Piedras Blancas	0	13	Sandra Ceballos	39449.572	3122866503
26-03-2026	Piedras Blancas	1	14	Sandra Ceballos	39449.572	3122866503
26-03-2026	Piedras Blancas	2	8	Sandra Ceballos	39.449.572	3122866503
26-03-2026	Piedras Blancas	3	26	Sandra Ceballos	39.449.572	3122866503
26-03-2026	Piedras Blancas	5	13	Sandra Ceballos	39.449.572	3122866503

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	BRIZUELA		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Marzo																												
			2	9	16																										
1	LAURA MOSQUERA	3046651103	X	X	—																										
2	DAVID SANTIAGO DEL RIO	3017651620	X	X	X																										
3	MARIA VICTORIA VALENCIA	3137253422	X	X	X																										
4	NUBIA PATIÑO	3136408702	X	X	X																										
5	CAROLINA DELGADO RESTREPO	3177696325	—	X	—																										
6	LUZ MARINA VELEZ	3003189800	—	X	X																										
7	JULIANA VILLA SANTAMARIA	3104270065	X	X	X																										
8	VIVIANA CARDENAS	3217046629	—	—	X																										
9	LUZ MERY RAMIREZ	3138025792	X	X	—																										
10	DORA INES GONZALEZ	3216257647	—	X	—																										
11	GLORIA PATRICIA VALENCIA	3146897875	—	X	X																										
12	SANDRA ZAPATA OSSA	3224996349	X	X	X																										
13	BLANCA LUZ ZAPATA	3104485859	—	X	—																										
14	JENNI SANDAL GALLEGO	3105116893	X	X	X																										
15	CAROLINA GOMEZ GARCIA	3017458380	X	X	—																										
16	MARIA CHAVERRA	3024047906	X	X	—																										
17	ANGELA GUZMAN	3502754776	X	—	X																										
18																														
19																														
20																														

COORDINADOR: Juliana Villa S. FECHA: 2-03-2026 TELEFONO: 3104270065 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Victoria OC. FECHA: 9-03-2026 TELEFONO: 3137253422 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Victoria OC. FECHA: 16-03-2026 TELEFONO: 3137253422 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	GARRIDO		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:	Marzo

#	Nombres Completos	Telefono	03	10	24
1	VANESSA SANCHEZ	3117983463	X	X	X
2	MARIA DEL CARMEN OSPINA	3147642413	X	X	X
3	JOSE MARCOS CASTAÑO	3114229969	X	X	X
4	MARCELA CASTAÑEDA	3148673468	X	X	X
5	ROCIO RESTREPO	3228712552	X	—	X
6	YUDIS BETANCUR	3134935691	X	X	X
7	SOFIA CARDONA	3195646674	—	X	X
8	ANGELICA BETANCUR	3134935691	X	—	X
9	ELKIN CARDONA	3023956537	—	X	X
10	MARIAN CANO	3505196196	X	—	X
11	CARMAN LUCIA YEPEZ	3122443244	—	X	X
12	CLAUDIA MERINO	3155022696	—	X	X
13	AMPARO ALZATE	3104899974	X	—	X
14	SHAYRA CORRALES LOTERO	3104484823	X	—	X
15	LUCELY CARDONA	3104547542	X	X	X
16	CLAUDIA ROJAS	3137905004	X	—	X
17	ANA MARIA MARIN	3218364802	—	X	X
18	VALENTINA MUÑOZ	3197622552	X	—	X
19	BLANCA FLOREZ CARDONA	3197625552	X	X	X
20	EMMA LUCIA FORERO CASTAÑO	3012811594	—	X	X

COORDINADOR: _____ FECHA: 03-03-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 10-03-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 24-03-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS URBANOS

INDER GUARNE

Grupo	SAN FRANCISCO		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:	MARZO

#	Nombres Completos	Telefono	4	11	18	25
1	ANA ARACELLY BEDOYA	3147536171	X	X	X	X
2	LUZ MARIA LEAL	3014212797	X	X	X	X
3	BEATRIZ DEL CARMEN VILLARRAGA	3515424	X	X	X	—
4	ELIZABTEH ROJAS BURBANO	3002928531	X	X	—	X
5	ARNULFO OSPINA	3233888013	—	X	X	X
6	MARIA ISAZA SANCHEZ	3146552511	X	X	X	—
7	YOLANDA CARDONA	3008811524	X	X	X	X
8	MARIA MERCEDES VERGARA	3147465709	—	X	X	—
9	ARACELLY CHAVERRA	3107556883	X	X	X	X
10	EUNICE RIOS SANCHEZ	3105231317	X	—	X	X
11	MIRIAM FRANCO	3105160127	—	X	—	X
12	LEIDY VIVIANA OCHOA	3117958402	X	X	X	—
13	SONIA ALVAREZ	3206799375	X	—	X	X
14	YAMILE ZAPATA	3245844894	X	X	—	X
15	ANDREA SALAZAR	3117172699	—	X	—	X
16						
17						
18						
19						
20						

COORDINADOR: _____ FECHA: 4-03-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 11-03-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 18-03-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 25-03-2026 TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ____

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	LA HONDA		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:	marzo
			4	11	18	25
1	MARLENY DEL SOCORRO PARRA	3212943476	X	X	X	—
2	ANGELA MARIA LONDOÑO	3226162509	X	X	X	X
3	MARIA MARGARITA CADAVID	3128473370	X	—	X	X
4	MARISOL PARRA	3136400788	—	X	X	X
5	ISMARI DEL CARMEN HIGUITA	3053133979	X	X	—	X
6	VALERIA HINCAPIE	3153692956	X	X	X	X
7	MARIA DEL PILAR HINCAPIE	3127492284	X	—	X	X
8	ALEJANDRO HINCAPIE	3127492284	X	X	X	X
9	GUILLERMO ANTONIO HINCAPIE	3117434603	X	X	—	—
10	ALBA LUZ BERRIO ORTIZ	3116711495	X	—	X	X
11	LAURA VANESA PARRA	3012166493	X	X	—	X
12	JULIA ZAPATA DUQUE	3127231614	X	X	X	—
13	ANA MARIA OCHOA	3105908877	—	—	X	X
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

COORDINADOR: _____ FECHA: 4-03-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 11-03-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 18-03-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 25-03-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	GUAMITO		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Marzo																												
			19	26																											
1	MARIA VICTORIA BETANCUR	3116404745	X	X																											
2	JANETTE GOMEZ	3245109648	✓	X																											
3	DORA PEREZ	3106386902	X	X																											
4	MARTHA RENDON	3104040897	X	X																											
5	EDDY CANO VELEZ	3027045181	X	—																											
6	MARTHA ORTIZ	3147315005	—	X																											
7	MAFE RENDON	3234655901	X	✓																											
8	SOFIA RENDON	3122824965	—	X																											
9	CAMILA QUINTANA	3024611663	X	—																											
10	LUZ DARY FLOREZ	3006990130	X	X																											
11	LICETH NAVAS	3116443428	X	X																											
12	OMAIRA ALZATE	3117434811	—	X																											
13	PAOLA GALLEGO	3146312007	—	X																											
14	JUAN ESTEBAN ZAPATA	3116236841	X	—																											
15	CRISTINA OSPINA	3046856005	X	X																											
16	IRENE MUNERA	3003687897	X	—																											
17	OLGA GRISALES	3108473898	X	X																											
18																															
19																															
20																															

COORDINADOR: [signature] FECHA: 19-03-2026 TELEFONO: 3146312007 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: [signature] FECHA: 26-03-2026 TELEFONO: 3146312007 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

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

COORDINADOR: Visitacion Osorio FECHA: 2-03-2026 TELEFONO: 3206177562 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Visitacion Osorio FECHA: 9-03-2026 TELEFONO: 3206177562 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Visitacion Osorio FECHA: 16-03-2026 TELEFONO: 3206177562 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: _____ FECHA: 30-03-2026 TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	SALADO PARTE BAJA		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL				
#	Nombres Completos		FECHA:				Marzo	
			3	10	17	24		
1	SILVIA ROSA MONTOYA	3117820023	Y	X	X	Y		
2	CLAUDIA PATRCIA OSSA ZAPATA	3124239283	Y	X	X	Y		
3	ROMAN ALBERTO MONTOYA OSSA	3145158832	X	X	—	X		
4	MARIA ELIZABETH MUÑOZ L	3203760305	X	X	X	—		
5	ALVARO DE JESUS MONTOYA	3112773541	X	X	X	X		
6	RUTH YANETH HINCAPIE	3024098375	X	—	—	X		
7	LUZ EMILCE OSSA ZAPATA	3213033158	—	—	X	X		
8	FRANCISCO JAVIER OSSA OCHOA	3127143532	—	X	X	X		
9	OSCAR ANTONIO OSSA OCHOA	3507716490	X	X	—	X		
10	MARIA LOURDES OSSA ZAPATA	3216311661	X	X	X	X		
11	LUIS ENRIQUE OSSA ZAPATA	3053568793	X	X	X	X		
12	OCTAVIO DE JESUS SANCHEZ	3136448332	X	X	X	X		
13	MELVA LUCIA LONDOÑO	3016632724	X	X	—	—		
14	GILBERTO VALENCIA GALLEGO	3033937726	X	—	X	X		
15	JENIFER CATALINA MUÑOZ	3018899365	X	X	X	X		
16	MAURICIO RENDON	3103584984	—	—	X	X		
17	Leopoldo Fayaries	3193269978	X	X	X	X		
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 03-03-2026 TELEFONO: 3018899365 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 10-03-2026 TELEFONO: 3018899365 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 17-03-2026 TELEFONO: 3018899365 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 24-03-2026 TELEFONO: 3018899365 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR			INDER GUARNE					
Grupo	HOJAS ANCHAS		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL				
#	Nombres Completos		FECHA: Marzo					
			4	11	18			
1	MARIA OTALVARO	3245859943	X	X	—			
2	ANGELA MARIA GIL	3115107643	X	X	X			
3	GLADYS GIL	3146415533	X	X	X			
4	PIEDAD GIL OSPINA	3215242609	X	—	X			
5	GRACIELA OSPINA	3215262409	X	X	X			
6	MARTHA OLIVA GOMEZ	3104053109	—	X	X			
7	NORALBA JIMENEZ	3233623149	X	—	X			
8	VIRGELINA BETANCUR	3148700847	X	—	X			
9	LINA MARCELA CEBALLOS	3117921507	X	X	—			
10	IRINA QUIROZ	3206151426	X	X	X			
11	LUCILA OROZCO	3128109821	—	X	X			
12	CONSUELO GIL	3127229143	X	X	X			
13	MAGNOLIA GIL	3218347809	X	X	X			
14	LUZ ADRIANA GUIRAL	3003208214	—	X	X			
15	FABIOLA GARCIA	3014155872	X	—	X			
16	JOSE ABELARDO ARIZTIZABAL	3136620430	X	X	X			
17	LUZ GLORIA OSPINA	3115100543	—	X	X			
18	MABEL BOLIVAR	3105477761	X	X	X			
19	MARIA ESTELA MONTOYA	3136111275	X	X	—			
20	PATRICIA CAÑAVERAL	3115699331	X	X	X			
21	BERTA LARA	3146008261	—	X	X			
22	MARTA NELLY AGUDELO	3224955578	X	—	X			
23	MARA DIOSELINA JIMENEZ	3216793049	X	X	X			
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

COORDINADOR: Angela María Gil FECHA: 4-03-2026 TELEFONO: 3115107643 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Angela María Gil FECHA: 11-03-2026 TELEFONO: 3115107643 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Angela María Gil FECHA: 18-03-2026 TELEFONO: 3115107643 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___

Powered by CamScanner

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL: Reconocer las habilidades motrices básicas locomotrices como caminar, correr, saltar y desplazarse, comprendiendo su importancia para el desarrollo físico, la coordinación y la adopción de hábitos de vida saludable en los participantes de las Escuelas Saludables del municipio de Guarne. PROCEDIMENTAL: Desarrollar en los niños y niñas de las Escuelas Saludables del municipio de Guarne actividades lúdicas, recreativas y ejercicios que permitan practicar y fortalecer las habilidades motrices locomotrices mediante juegos, circuitos y desplazamientos variados. ACTITUDINAL: Fomentar en los estudiantes actitudes de respeto, participación, cooperación y entusiasmo durante la realización de las actividades físicas, valorando la importancia del movimiento y el trabajo en equipo.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. HABILIDADES MOTRICES BASICAS	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS

2-6 de marzo de 2026	10 MIN	**<u>Momento inicial</u>** Se inicia la sesión con un saludo cordial a los participantes, seguido de una explicación clara sobre las actividades y objetivos que se desarrollarán durante la clase. Posteriormente, se lleva a cabo el calentamiento, iniciando con movimientos articulares de manera ascendente, preparando progresivamente el cuerpo para la actividad principal.	
	30 MIN	**<u>Momento central</u>** Se realiza un juego lúdico en el que los participantes imitan diferentes animales mediante diversos desplazamientos corporales: el cangrejo caminando hacia atrás, el caballo saltando y elevando las rodillas, el conejo saltando con ambos pies y la rana avanzando con saltos en cuclillas. Se organiza el grupo en subgrupos para realizar una actividad en relevos, dividiendo la cancha en varias estaciones. En la primera estación, los participantes corren hasta los conos y realizan un desplazamiento en zigzag entre ellos. Luego, en la siguiente estación, utilizan colchonetas para rodar sobre ellas y continuar el recorrido. Finalmente, avanzan hasta el otro extremo de la cancha pasando por los aros sin pisarlos.	

		Se realiza el juego de “la lleva”, en el que un participante queda encargado de perseguir a los demás y, al tocar a otro compañero, le transfiere el turno, pasando este a ser quien debe continuar persiguiendo al grupo. 	
	10 MIN	**Momento final (vuelta a la calma)** se realiza una serie de estiramientos generales de pies a cabeza, con el fin de relajar los músculos, disminuir progresivamente la intensidad de la actividad y llevar al cuerpo a un estado de calma y recuperación.	

OBSERVACIONES

1. Momento inicial: Al inicio de la clase se evidenció que los participantes presentan diferentes niveles de desarrollo en sus habilidades motrices básicas como caminar, correr, saltar y desplazarse. Algunos estudiantes muestran dificultad en la coordinación, el equilibrio y el control corporal durante los movimientos.

2. Momento final: Al finalizar la clase, se evidencian avances en la ejecución de las habilidades motrices básicas, mostrando mayor coordinación, control corporal y seguridad en los desplazamientos. Los estudiantes logran realizar las actividades propuestas con mayor fluidez y comprensión de los movimientos.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

1. Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales, retroalimentación durante y al final de la clase, actividades lúdicas.
2. Asociadas a lo procedimental: Observación directa durante circuitos motrices, ejercicios con aros, conos y desplazamientos.
3. Asociadas a lo actitudinal: Observación del comportamiento, interacción grupal y participación en las actividades.

MATERIALES – IMPLEMENTOS

Conos , colchonetas

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL: Reconocer las habilidades motrices básicas locomotrices como caminar, correr, saltar y desplazarse, comprendiendo su importancia para el desarrollo físico, la coordinación y la adopción de hábitos de vida saludable en los participantes de las Escuelas Saludables del municipio de Guarne. PROCEDIMENTAL: Desarrollar en los niños y niñas de las Escuelas Saludables del municipio de Guarne actividades lúdicas, recreativas y ejercicios que permitan practicar y fortalecer las habilidades motrices locomotrices mediante juegos, circuitos y desplazamientos variados. ACTITUDINAL: Fomentar en los estudiantes actitudes de respeto, participación, cooperación y entusiasmo durante la realización de las actividades físicas, valorando la importancia del movimiento y el trabajo en equipo.
CONTENIDO TEMÁTICO	
2.	HABILIDADES MOTRICES BASICAS

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS

9-13 de Marzo de 2026		**Momento inicial** Se inicia la sesión con un saludo cordial a los participantes, seguido de una explicación clara sobre las actividades y objetivos que se desarrollarán durante la clase. Posteriormente, se lleva a cabo el calentamiento, iniciando con movimientos articulares de manera ascendente, preparando progresivamente el cuerpo para la actividad principal	
		Momento central Los estudiantes se ubican formando un círculo en el centro de la cancha. Cada uno coloca el pie derecho dentro del círculo y el pie izquierdo por fuera. Cuando la profesora da la indicación, deben cambiar rápidamente la posición de los pies, poniendo el izquierdo dentro del círculo y el derecho por fuera. se asigna un número a cada ejercicio: por ejemplo, el número 1 corresponde a *jumping jacks*, el número 2 a tijeras, el número 3 a escaladores y el número 4 a sentadillas. La profesora va diciendo los números en voz alta y, cada vez que menciona uno, los estudiantes deben realizar de inmediato el movimiento que corresponde a ese n los estudiantes se ubican en la línea final de la cancha. La profesora menciona uno de los números asignados previamente a los ejercicios, y ellos deben realizar el movimiento correspondiente diez veces.	

		Una vez completadas las repeticiones, deben correr hasta la línea final opuesta y regresar nuevamente al punto de partida. 	
		<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> se realiza una serie de estiramientos generales de pies a cabeza, con el fin de relajar los músculos, disminuir progresivamente la intensidad de la actividad y llevar al cuerpo a un estado de calma y recuperación.	

OBSERVACIONES
Momento inicial : se observa que la mayoría llega con disposición variable: algunos participan activamente, mientras que otros requieren motivación para integrarse. También se identifican dificultades en el seguimiento de instrucciones, el respeto por normas básicas y la interacción con sus compañeros. Momento final: se observa una participación más activa, mejor disposición frente a las actividades, mayor respeto por las normas establecidas y fortalecimiento del trabajo en equipo. Asimismo, se evidencia una actitud más positiva, integración grupal y disfrute durante la sesión.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
4. Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales, retroalimentación durante y al final de la clase, actividades lúdicas. 5. Asociadas a lo procedimental: Observación directa durante circuitos motrices, ejercicios con aros, conos y desplazamientos. Asociadas a lo actitudinal: Observación del comportamiento, interacción grupal y participación en las actividades.
MATERIALES – IMPLEMENTOS
SILBATO

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL: Reconocer las habilidades motrices básicas locomotrices como caminar, correr, saltar y desplazarse, comprendiendo su importancia para el desarrollo físico, la coordinación y la adopción de hábitos de vida saludable en los participantes de las Escuelas Saludables del municipio de Guarne. PROCEDIMENTAL: Desarrollar en los niños y niñas de las Escuelas Saludables del municipio de Guarne actividades lúdicas, recreativas y ejercicios que permitan practicar y fortalecer las habilidades motrices locomotrices mediante juegos, circuitos y desplazamientos variados. ACTITUDINAL: Fomentar en los estudiantes actitudes de respeto, participación, cooperación y entusiasmo durante la realización de las actividades físicas, valorando la importancia del movimiento y el trabajo en equipo.
CONTENIDO TEMÁTICO	
3. HABILIDADES MOTRICES BASICAS	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
16-20 de Marzo de 2026		**Momento inicial** Se inicia la sesión con un saludo cordial a los participantes, seguido de una explicación clara sobre las actividades y objetivos que se desarrollarán durante la clase. Posteriormente, se lleva a cabo el calentamiento, iniciando con movimientos articulares de manera ascendente, preparando progresivamente el cuerpo para la actividad principal	
		Momento central los niños se organizan en subgrupos formando hileras para desarrollar la actividad en modalidad de relevos. Frente a cada fila se dispone un recorrido con diferentes materiales como aros, platillos, nuevamente aros y, al final, conos. Cada participante debe completar el circuito realizando ejercicios de coordinación: primero saltando con el pie derecho, luego con el pie izquierdo y después con ambos pies juntos. Al finalizar el recorrido, regresa para dar el turno al siguiente compañero. Se numeran los estudiantes del 1 al 4, según la cantidad de participantes. Todos se ubican sobre la línea final de la cancha y la profesora va llamando un número al azar, cuando se menciona un número, los estudiantes que lo tengan deben salir corriendo hasta la línea final opuesta; luego se desplazan hasta la línea de la mitad de la cancha, regresan a la línea inicial, vuelven a correr hasta la línea final,	

		pasan nuevamente por la mitad y, por último, regresan otra vez al punto de partida. se lleva a cabo el juego tradicional de la chucha cadeneta, donde un estudiante inicia como “la chucha” y debe atrapar a uno de sus compañeros, cuando logra tocar a alguien, ambos se toman de la mano y continúan persiguiendo al resto formando una cadena. Cada vez que atrapan a otro compañero, este se une a la cadena, que va creciendo progresivamente hasta que todos los estudiantes quedan integrados 	
		<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> se realiza una serie de estiramientos generales de pies a cabeza, con el fin de relajar los músculos, disminuir progresivamente la intensidad de la actividad y llevar al cuerpo a un estado de calma y recuperación.	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

OBSERVACIONES
Momento inicial : Al inicio de la clase se evidencia que los estudiantes presentan dificultades en el reconocimiento de la lateralidad, ya que confunden con frecuencia el lado derecho e izquierdo. Esto se refleja en la ejecución de las actividades, donde muestran inseguridad al seguir indicaciones relacionadas con direcciones corporales. Momento final: Al finalizar la clase, aunque algunos estudiantes aún presentan confusión en la identificación de derecha e izquierda, se observa un avance progresivo en el reconocimiento de su lateralidad. Los niños comienzan a responder mejor a las indicaciones y muestran mayor conciencia corporal, evidenciando un proceso de mejora gradual en esta habilidad.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
6. Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales, retroalimentación durante y al final de la clase, actividades lúdicas. 7. Asociadas a lo procedimental: Observación directa durante circuitos motrices, ejercicios con aros, conos y desplazamientos. Asociadas a lo actitudinal: Observación del comportamiento, interacción grupal y participación en las actividades.
MATERIALES – IMPLEMENTOS
Aros ,conos

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL: Reconocer las habilidades motrices básicas locomotrices como caminar, correr, saltar y desplazarse, comprendiendo su importancia para el desarrollo físico, la coordinación y la adopción de hábitos de vida saludable en los participantes de las Escuelas Saludables del municipio de Guarne. PROCEDIMENTAL: Desarrollar en los niños y niñas de las Escuelas Saludables del municipio de Guarne actividades lúdicas, recreativas y ejercicios que permitan practicar y fortalecer las habilidades motrices locomotrices mediante juegos, circuitos y desplazamientos variados. ACTITUDINAL: Fomentar en los estudiantes actitudes de respeto, participación, cooperación y entusiasmo durante la realización de las actividades físicas, valorando la importancia del movimiento y el trabajo en equipo
CONTENIDO TEMÁTICO	
4.	HABILIDADES MOTRICES BASICAS

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
23-31 de Marzo de 2026		**Momento inicial** Se inicia la sesión con un saludo cordial a los participantes, seguido de una explicación clara sobre las actividades y objetivos que se desarrollarán durante la clase. Posteriormente, se lleva a cabo el calentamiento, iniciando con movimientos articulares de manera ascendente, preparando progresivamente el cuerpo para la actividad principal	
		Momento central se organizan juegos de relevos con obstáculos como aros y conos. Los estudiantes deben saltar los aros según la indicación de la profesora: con el pie derecho, con el izquierdo o con ambos pies. En el caso de los conos, deben desplazarse en zigzag o saltarlos, de acuerdo con la instrucción dada. El grupo se divide en cuatro equipos y se ubican en hileras para iniciar la actividad. La profesora da la señal de salida y cada participante realiza el recorrido hasta el punto delimitado. Al llegar al final de la cancha, donde están ubicados varios conos, deben lanzar un balón con la intención de derribar la mayor cantidad posible. Gana el equipo que logre tumbar más conos.	

		se desarrolla el juego del tiburón, donde un estudiante asume el papel de tiburón y se ubica en el centro del espacio de juego. Los demás compañeros se colocan en uno de los extremos de la cancha, cuando la profesora da la señal, todos deben correr hacia el lado contrario sin ser atrapados por el tiburón. Quienes sean tocados pasan a convertirse también en tiburones o ayudan a atrapar a los demás, según la dinámica establecida. 	
		Momento final (vuelta a la calma) se realiza una serie de estiramientos generales de pies a cabeza, con el fin de relajar los músculos, disminuir progresivamente la intensidad de la actividad y llevar al cuerpo a un estado de calma y recuperación.	
OBSERVACIONES			

Momento inicial : Al inicio de la clase se observa que los niños comienzan las actividades de manera desorganizada, mostrando afán por realizarlas rápidamente. Esto genera que no respeten el orden del circuito, afectando la correcta ejecución de los ejercicios y la dinámica del grupo.

Momento final: Al finalizar la clase, se evidencia un cambio positivo en la dinámica grupal, ya que los mismos compañeros realizan observaciones constructivas entre sí, promoviendo que las actividades se desarrollen de manera adecuada. Se destaca cómo los estudiantes fomentan el orden, corrigen errores y motivan a sus compañeros a ejecutar correctamente cada ejercicio.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

8. Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales, retroalimentación durante y al final de la clase, actividades lúdicas.
9. Asociadas a lo procedimental: Observación directa durante circuitos motrices, ejercicios con aros, conos y desplazamientos.

Asociadas a lo actitudinal: Observación del comportamiento, interacción grupal y participación en las actividades.

MATERIALES – IMPLEMENTOS

Conos , aros , pelotas

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA BRIZUELA GARRIDO SAN FRANCISCO GUAMITO	CONCEPTUAL: Reconocer y entender los aspectos básicos de la rumba aeróbica, identificando en qué consiste esta actividad y los beneficios que aporta a la salud física, mental, cardiovascular, muscular y emocional, así como la relación entre la música, el movimiento y la coordinación, y la importancia de una adecuada hidratación y respiración durante el ejercicio en la población joven, joven adulta y adulta del municipio. PROCEDIMENTAL: Promover en la población joven, joven adulta y adulta del municipio actitudes positivas frente a la actividad física, incentivando la participación con motivación, entusiasmo y buena disposición, el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, la integración, el compañerismo y el trabajo en grupo, así como el fortalecimiento de hábitos de vida saludable, la autoestima, la expresión corporal y el disfrute del ejercicio como una forma de bienestar y recreación. ACTITUDINAL: Promover en la población joven, joven adulta y adulta del municipio una actitud favorable hacia la práctica de la actividad física y la sana convivencia, incentivando la participación con entusiasmo, motivación y buena disposición, el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, la integración, el compañerismo y el trabajo en equipo, fortaleciendo además los hábitos de vida saludable, la autoestima, la expresión corporal y el disfrute del ejercicio como una forma de bienestar y recreación.
CONTENIDO TEMÁTICO	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

1. ACONDICIONAMIENTO FISICO

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
1- 31 DE MARZO	10 MIN	**Momento inicial** La clase inicia con un saludo cordial a los participantes y el registro de asistencia mediante la recolección de firmas. Posteriormente, se da inicio a la fase de calentamiento a través de ejercicios de movilidad articular, comenzando desde los pies y ascendiendo progresivamente por las diferentes partes del cuerpo hasta llegar a la cabeza, con el fin de preparar músculos y articulaciones para la actividad física.	
	40 MIN	**Momento central** La clase inicia con una fase de activación mediante movimientos suaves, sencillos y progresivos que involucran todo el cuerpo, con el propósito de prepararlo de manera segura para un trabajo de mayor intensidad. Posteriormente, se incorporan movimientos aeróbicos básicos como pasos de baile, desplazamientos, saltos moderados y movimientos coordinados de brazos, todos realizados al ritmo de la música, favoreciendo la coordinación, el equilibrio y el aumento gradual de la frecuencia cardiaca. Estos movimientos se van combinando para formar secuencias o pequeñas coreografías que se repiten varias veces, permitiendo	

		que los participantes las comprendan, memoricen y ejecuten con mayor confianza. De igual manera, se integran ejercicios de fortalecimiento como sentadillas y flexiones, los cuales se enlazan con los movimientos aeróbicos para mantener el trabajo cardiovascular continuo y lograr una actividad dinámica, completa y motivante. 	
	10 MIN	**Momento final (vuelta a la calma)** Se lleva a cabo una fase de estiramiento iniciando con los músculos del tren inferior, trabajando de manera progresiva piernas, pantorrillas, muslos y cadera, con el fin de disminuir la tensión acumulada y favorecer la recuperación después del esfuerzo realizado. Posteriormente, se continúa con el estiramiento del tren superior, incluyendo brazos, hombros, espalda, pecho y cuello, promoviendo la relajación muscular, la mejora de la flexibilidad y el retorno gradual del cuerpo a un estado de calma. Esta secuencia permite finalizar la actividad de forma segura, contribuyendo a prevenir molestias o lesiones y favoreciendo una adecuada recuperación física.	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

OBSERVACIONES
Momento inicial: Al inicio de la clase se evidencia la participación de niños, adultos y adultos mayores, quienes se muestran activos, motivados y con buena disposición frente a las actividades aeróbicas propuestas. Se percibe un ambiente positivo, donde cada participante realiza los movimientos de acuerdo con sus capacidades, habilidades y condición física, demostrando interés y actitud favorable. Momento final: Al finalizar la clase, se mantiene un ambiente dinámico y de disfrute, con participación constante de todos los grupos. Los asistentes evidencian mayor confianza en la ejecución de los movimientos, adaptándolos a sus posibilidades. Se destaca una actitud positiva, integración entre edades y satisfacción durante la actividad, favoreciendo el bienestar general.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Asociadas a lo conceptual: Observación de la ejecución de los movimientos aeróbicos, coordinación, seguimiento del ritmo y adaptación de los ejercicios según sus capacidades. Asociado a lo procedimental: Valoración de la participación, disposición, entusiasmo e integración durante la clase Asociado a lo actitudinal: Preguntas breves sobre la importancia del ejercicio aeróbico y sus beneficios para la salud y la vida diaria.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Bafle

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO PARTE BAJA HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL: Reconocer la importancia de realizar actividad física de manera regular para mejorar la salud , mantener la movilidad de las articulaciones, entendiendo que estos beneficios contribuyen a un envejecimiento activo y saludable en los adultos mayores del municipio. PROCEDIMENTAL: Desarrollar en los grupos de personas mayores actividades de movilidad articular y rutinas que estimulen el sistema cardiovascular, utilizando una adecuada respiración, postura y control del esfuerzo, con el fin de favorecer la autonomía funcional y mejorar la calidad de vida. ACTITUDINAL: Fomentar una actitud positiva hacia la práctica regular de actividad física, promoviendo el autocuidado, la constancia, la participación activa y el trabajo en grupo como elementos fundamentales para mantener un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida de las personas mayores del municipio
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
102-6 DE MARZO DE 2026	10 min	**Momento inicial** Se da inicio a la sesión con un saludo amable al grupo y luego se explica de manera clara la actividad que se llevará a cabo, detallando las indicaciones, los objetivos y la ejecución correcta de los ejercicios. Posteriormente, se realiza el calentamiento mediante movimientos articulares en forma ascendente, comenzando desde los pies hasta la cabeza, con el fin de preparar el cuerpo para la actividad física.	
	40 min	**Momento central** La actividad inicia en posición sentada. Se realizan movimientos articulares comenzando por los pies, haciendo círculos hacia la derecha y hacia la izquierda, además de movimientos hacia arriba y hacia abajo. Luego se trabaja la rodilla, estirando la pierna hacia adelante y regresándola a la posición inicial. Posteriormente, se realizan círculos con las piernas hacia adentro y hacia afuera, así como movimientos laterales. Después se continúa con los hombros, haciendo movimientos hacia adelante y hacia atrás en forma circular. Con los brazos extendidos, se realizan círculos hacia adelante y hacia atrás. También se movilizan las muñecas con círculos hacia adentro y hacia afuera, además de	

		movimientos hacia arriba y hacia abajo. Seguidamente, se mueven los dedos, abriéndolos y cerrándolos varias veces. Finalmente, los participantes se ponen de pie, realizan movimientos laterales con las piernas estiradas y ejecutan sentadillas. Toda la secuencia se repite dos veces. 	
	10 min	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** se realiza una rutina de estiramiento de manera ascendente, iniciando desde los pies y avanzando progresivamente por piernas, cadera, tronco, brazos, hombros y cuello, hasta finalizar en la cabeza, con el fin de relajar y recuperar el cuerpo después de la actividad.	

OBSERVACIONES

1. Momento inicial: Al inicio de la clase se observa que los participantes se muestran activos y con buena disposición hacia las actividades propuestas. Se evidencia un ambiente positivo, donde los adultos mayores participan con agrado, realizando los movimientos de movilidad articular de acuerdo con sus propias capacidades y condiciones físicas.

2. Momento final: Al finalizar la clase, se mantiene una participación activa y un ambiente de disfrute, evidenciando que los participantes se sienten satisfechos y motivados. Se destaca que todos realizan los ejercicios respetando sus límites, con mayor soltura en los movimientos y una actitud positiva, favoreciendo su bienestar físico y emocional
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Asociadas a lo procedimental: Observación directa de la ejecución de los movimientos, valorando la amplitud articular, coordinación y realización de los ejercicios según sus capacidades. Asociadas a lo actitudinal; Valoración de la participación activa, disposición frente a la clase, seguimiento de indicaciones y actitud positiva durante el desarrollo de las actividades. Asociada a lo conceptual: Preguntas orales sencillas sobre la importancia de la movilidad articular y reconocimiento de las partes del cuerpo trabajadas durante la sesión.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Sillas , Bafle

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO PARTE BAJA HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL. Comprender la importancia de la resistencia aeróbica en las personas mayores del municipio de Guarne, reconociendo que la práctica regular de actividad física contribuye al fortalecimiento del sistema cardiovascular, mejora la capacidad respiratoria y favorece un envejecimiento activo y saludable. PROCEDIMENTAL: Desarrollar en los grupos de personas mayores ejercicios y actividades aeróbicas de intensidad moderada, movimientos rítmicos y rutinas de actividad física musicalizada, aplicando técnicas adecuadas de respiración, postura y control del esfuerzo para fortalecer la resistencia aeróbica. ACTITUDINAL: Fomentar en las personas mayores actitudes de participación, responsabilidad, disfrute y cuidado del cuerpo durante la práctica de la actividad física, promoviendo hábitos de vida saludable y el trabajo en grupo.
CONTENIDO TEMÁTICO	
2. RESISTENCIA AEROBICA	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
9-13 DE MARZO DE 2026		**Momento inicial** Se da inicio a la sesión con un saludo amable al grupo y luego se explica de manera clara la actividad que se llevará a cabo, detallando las indicaciones, los objetivos y la ejecución correcta de los ejercicios. Posteriormente, se realiza el calentamiento mediante movimientos articulares en forma ascendente, comenzando desde los pies hasta la cabeza, con el fin de preparar el cuerpo para la actividad física.	
		Momento central la actividad se desarrolla con intervalos de un minuto de ejercicio activo seguido de treinta segundos de descanso, manteniendo este ritmo durante toda la sesión: Los brazos se extienden hacia los lados mientras se alterna con la pierna contraria. En posición de sentadilla, se estira el cuerpo hacia arriba y luego se inclina hacia el frente manteniendo la columna recta. Se continúa con movilidad articular de cadera, realizando círculos hacia afuera y luego hacia adentro. Después se ejecuta una zancada hacia atrás. Se realiza taloneo con los brazos al frente; luego elevación de rodilla al frente tocándola con el codo contrario. Continúa el taloneo doble con	

		brazos al frente y arriba; se eleva la rodilla y se toca con los brazos contrarios. Posteriormente, se eleva la pierna y se toca con ambas manos por debajo, se hacen sentadillas, taloneo con brazos hacia arriba y, finalmente, patada hacia atrás acompañada del movimiento de brazos para tocar el pie. Esta secuencia permite trabajar coordinación, fuerza, equilibrio y resistencia cardiovascular. 	
		<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> se realiza una rutina de estiramiento de manera ascendente, iniciando desde los pies y avanzando progresivamente por piernas, cadera, tronco, brazos, hombros y cuello, hasta finalizar en la cabeza, con el fin de relajar y recuperar el cuerpo después de la actividad.	

OBSERVACIONES
Momento inicial: Al inicio de la clase se evidencia que los adultos mayores se muestran activos, motivados y con buena disposición para participar en las actividades de resistencia aeróbica. Se observa un ambiente agradable, donde cada participante realiza los ejercicios de acuerdo con sus capacidades y condición física. Momento final: Se mantiene una participación constante y un ambiente positivo, destacándose el disfrute de las actividades propuestas. Los participantes evidencian mayor confianza en la ejecución de los ejercicios, manteniendo una actitud alegre y realizando los movimientos respetando sus propios ritmos y límites, favoreciendo así su bienestar general.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Asociadas a lo procedimental: Observación de la capacidad para mantener el ejercicio continuo, control del ritmo y adecuada ejecución de los movimientos según su condición física. Asociadas a lo actitudinal; Valoración de la disposición, constancia, participación activa y actitud positiva durante el desarrollo de la actividad. Asociada a lo conceptual: Preguntas breves sobre la importancia de la resistencia aeróbica y los beneficios de mantener actividad física constante para la salud.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Bafle

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO PARTE BAJA HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL: Comprender la importancia de los ejercicios de resistencia y desplazamiento para fortalecer la condición física, mejorar la movilidad y favorecer el funcionamiento del sistema cardiovascular en las personas mayores del municipio de Guarne, contribuyendo a un envejecimiento activo y saludable. PROCEDIMENTAL: Realizar con los grupos de personas mayores ejercicios de resistencia y desplazamiento mediante caminatas, movimientos rítmicos, circuitos y actividades dirigidas que permitan mejorar la capacidad física, la coordinación y la movilidad corporal. ACTITUDINAL: Promover en las personas mayores actitudes de participación, responsabilidad, cooperación y motivación durante las actividades físicas, valorando la importancia del ejercicio para el cuidado de la salud y el bienestar.
CONTENIDO TEMÁTICO	
3. RESISTENCIA Y DESPLAZAMIENTO	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS

16-20 DE MARZO DE 2026		**Momento inicial** Se da inicio a la sesión con un saludo amable al grupo y luego se explica de manera clara la actividad que se llevará a cabo, detallando las indicaciones, los objetivos y la ejecución correcta de los ejercicios. Posteriormente, se realiza el calentamiento mediante movimientos articulares en forma ascendente, comenzando desde los pies hasta la cabeza, con el fin de preparar el cuerpo para la actividad física.	
		Momento centralla actividad se desarrollará en intervalos de un minuto de trabajo por treinta segundos de descanso. En un extremo de la cancha se realiza un ejercicio determinado y luego los participantes se desplazan caminando a paso rápido hacia el lado contrario. Durante el recorrido, la profesora irá indicando el movimiento que deben ejecutar, manteniendo la atención y la dinámica del grupo. se realizan movimientos coordinados de brazos y piernas de la siguiente manera: Se extienden los brazos al frente mientras se realiza taloneo. Luego, se elevan los brazos hacia arriba al mismo tiempo que se levantan las piernas. Después, se llevan los brazos a los lados mientras se eleva la pierna contraria. Continúa con brazos al frente y extensión de la pierna hacia atrás.	

		Seguidamente, se eleva la rodilla para tocarla con el codo contrario. Luego se ejecutan cruces de piernas hacia adelante con los brazos al frente, después cruces de piernas hacia atrás manteniendo los brazos al frente. Finalmente, se llevan las piernas hacia atrás mientras los brazos se cruzan al frente Se realizan 2 veces 	
		Momento final (vuelta a la calma) se realiza una rutina de estiramiento de manera ascendente, iniciando desde los pies y avanzando progresivamente por piernas, cadera, tronco, brazos, hombros y cuello, hasta finalizar en la cabeza, con el fin de relajar y recuperar el cuerpo después de la actividad	
OBSERVACIONES			

3. Momento inicial: Al inicio de la sesión se observa que los adultos mayores llegan con una actitud activa, motivada y dispuesta para desarrollar las actividades de resistencia y desplazamiento. Se percibe un ambiente agradable, en el que cada participante realiza los ejercicios según sus propias capacidades, demostrando interés, compromiso y disfrute durante la clase
4. Momento final: Al cierre de la clase se observa una participación continua en un ambiente dinámico y motivador. Los participantes muestran mayor confianza al realizar los desplazamientos y ejercicios, adaptándolos a su propio ritmo y capacidades. Se resalta una actitud positiva, el disfrute de la actividad y el fortalecimiento del bienestar físico y la integración del grupo.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

1. Asociadas a lo procedimental: Observación de la capacidad para realizar desplazamientos continuos, control del ritmo y ejecución adecuada de los movimientos según sus posibilidades.
2. Asociadas a lo actitudinal; Valoración de la participación, disposición, constancia y actitud positiva durante el desarrollo de las actividades
3. Asociada a lo conceptual: Preguntas breves sobre la importancia de la resistencia y los desplazamientos para la movilidad y la salud en la vida diaria.

MATERIALES - IMPLEMENTOS

Bafle

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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

LUGAR	OBJETIVOS
LA CLARA SALADO PARTE BAJA HOJAS ANCHAS PIEDRAS BLANCAS	CONCEPTUAL: Comprender la importancia de la estimulación cognitiva en la etapa de la adultez mayor, reconociendo cómo actividades como la sopa de letras fortalecen la memoria, la atención, la concentración y el mantenimiento de las funciones mentales. PROCEDIMENTAL: Desarrollar la capacidad de búsqueda, identificación y asociación de palabras dentro de la sopa de letras, aplicando estrategias de observación, análisis visual y concentración para estimular los procesos cognitivos de las personas mayores. ACTITUDINAL: Fomentar en los grupos de personas mayores una actitud positiva hacia las actividades mentales, promoviendo la paciencia, la perseverancia, la participación activa y el trabajo colaborativo como medios para favorecer un envejecimiento activo y saludable.
CONTENIDO TEMÁTICO	
4. SOPA DE LETRAS	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS

23-31 DE MARZO DE 2026		**<u>Momento inicial</u>** La actividad se inicia con un saludo y la explicación de la actividad	
		<u>Momento central</u> Se desarrolla el juego de sopa de letras con el propósito de seleccionar a los participantes que pasarán a las rondas eliminatorias de las olimpiadas, evaluando su concentración, agilidad mental y capacidad de observación durante la actividad. 	
		<u>Momento final (vuelta a la calma)</u> se desarrolla el juego de sopa de letras con el propósito de seleccionar a los participantes que pasarán a las rondas eliminatorias de las olimpiadas, evaluando su concentración, agilidad mental y capacidad de observación durante la actividad.	
OBSERVACIONES			

Momento inicial: Al inicio de la actividad se observa que algunos participantes manifiestan inconformidad con el tamaño de la letra en la sopa de letras, indicando que es muy pequeña, lo que dificulta su visualización. A pesar de ello, muestran disposición para participar. Durante el desarrollo, algunos refieren sensación de mareo o fatiga visual, por lo que requieren hacer pausas cortas antes de continuar con la actividad

Momento final: Al finalizar la actividad, se evidencia que, aunque pocos participantes logran completar la totalidad de la sopa de letras, la mayoría participa activamente hasta donde sus capacidades lo permiten. Se destaca la perseverancia y el interés por continuar, respetando sus propios ritmos y realizando pausas cuando es necesario, lo que favorece una participación inclusiva y acorde a sus condiciones.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

4. Asociadas a lo procedimental: Observación de la habilidad para buscar y reconocer palabras, manejo visual y seguimiento adecuado de la actividad según sus capacidades.
5. Asociadas a lo actitudinal: Valoración de la disposición, paciencia, participación y actitud frente a las dificultades durante la actividad.
6. Asociada a lo conceptual: Preguntas sobre las palabras encontradas y su significado, promoviendo la memoria, atención y comprensión.

MATERIALES - IMPLEMENTOS

Sopa de letras