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°	3

Nombre del Contratista:		Laura Marcela Parra Espinosa
Número de Cédula		1036965542
Dirección:		Calle 44 N 47-05
Ciudad/Municipio:		Guarne-Antioquia
Número de Teléfono:		3136642394
Email:		lmpe.2108014@gmail.com
Fecha:		30 de abril de 2026
Acta de Pago:		3
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	Ahorros
	Número	16100019195
Valor Total del Contrato:	$	10.250.000

Número de contrato, Objeto Contractual y Periodo del cobro.	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
No. Del contrato: CPS-149-2026, prestación de servicios de apoyo a la gestión institucional mediante la promoción y ejecución de actividad física en los programas de personas mayores rurales saludablesy estilos de vida saludables con actividades musicaliazadas en el municipio de Guarne, aportando al bienestar integral y a la consolidación de hábitos saludables. Periodo del 1 al 30 de abri del 2026	1	$ 2.562.500,00	$ 2.562.500,00

Total	$	2.562.500,00
ReteFuente Honorarios 10%		
Estampilla Procultura	$	-
Estampilla Prohospital	$	25.625,00
Estampilla Probienestar Adulto Mayor	$	102.500,00
Valor Neto a Pagar	$	2.434.375,00

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.

Laura Parra

SuAporte | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2026-04-24, 11:28:26 a. m. **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 84432578

Periodo Cotización 202603 **Periodo Servicio** 202603

PAGADA 2026-04-17 00:00:00.0

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA				
Documento	CC 1036965542	**Dirección**	CL 44N #47 - 05 BARRIO CENTRO PLAZA		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3136642394		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	GUARNE	**Departamento**	ANTIOQUIA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1036965542		Residente		Exonerado	N	**Apellidos y Nombres**	**Código Ciudad - Departamento**	**Centro de Trabajo**	**Ubicación Laboral**
Tipo Cotizante	59	00					PARRA ESPINOSA LAURA MARCELA	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
															0	30	30	30	0			$ 1.750.905	230301		16 %	$ 1.750.905	$ 280.200	$ 0	$ 0	EPS010		12,5 %	$ 1.750.905	$ 218.900	$ 0	14-11	2	1,044 %	$ 1.750.905	$ 18.300	NIN-CC	0 %	$ 0	$ 0	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
PORVENIR	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	EPS SURA	ARL SURA	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 218.900	$ 18.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 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

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	2026-04-17, 12:41:07 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	marzo de 2026
Periodo de Cotización Para Salud	marzo de 2026
Empresa	LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1036965542
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	84432578
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	232882610
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 518.900
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	172.29.10.57

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800224808	230301	PORVENIR	1	$ 280.200	$ 800
N800088702	EPS010	EPS SURA	1	$ 218.900	$ 600
N890903790	14-11	ARL SURA	1	$ 18.300	$ 100
		SubTotales:		$ 517.400	$ 1.500
		Total a Pagar:			$ 518.900

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:	Laura Marcela Parra Espinosa	**Objeto del contrato:**	Prestación de servicios de apoyo a la gestión institucional mediante la promoción y ejecución de actividad física en los programas de personas mayores rurales saludables estilos de vida saludables con actividades musicalizadas en el municipio de Guarne, aportando al bienestar integral y a la consolidación de hábitos saludables.	**No. Del contrato:**	CPS-149-2026
Periodo del informe:	Del 1 al 30 de abril del 2026	**Supervisor del Contrato:**	EDHYN JOHAN GALLEGO NARANJO	**No. Planilla seguridad social**	84432578

Detalle de avance en productos y actividades				
N°	**Actividades contractuales.**	**Descripción de actividades ejecutadas en el periodo**	**Documentos de soporte o evidencias.**	**Observaciones**
1	Realizar acciones permanentes de convocatoria y orientación comunitaria encaminadas a fortalecer la participación ciudadana y el cumplimiento de metas en los programas asignados	Informé de forma verbal a la comunidad atendida sobre todos los programas realizados por la institución desde la coordinación de actividad física y la importancia de participar en ellos.	Fotografía	Se enfatiza a los usuarios el participar en los programas los cuales les ayuda a mantener un buen estilo de vida saludable y que gracias a los programas que ofrece el instituto podemos ir hasta las diferentes veredas del municipio.
2	Acompañar el desarrollo de eventos del INDER Guarne en los ámbitos local, regional, nacional e internacional, brindando apoyo operativo conforme a la misión	En este periodo no acompañé eventos.	N/A	Quedo atenta a actividades que requieran mi apoyo.

	institucional			
3	Efectuar el registro fotográfico y el control de asistencia en las sesiones donde se brinde acompañamiento directo	Realice registros fotográficos y toma de asistencia de la población asistente a los programas de los cuales yo realizo para así llevar un Control en los procesos.	Fotografía/planilla de asistencia	Realice registros fotográficos y toma de asistencia de la población asistente a los programas de los cuales yo realizo para así llevar un control en los procesos.
4	Incorporar y mantener actualizada la información de los usuarios atendidos para los procesos de caracterización institucional del INDER Guarne	En este periodo se dio inicio a la caracterización de cada usuario atendido de los programas que aparece en mis objetos contractuales. Tomando sus datos personales, peso, talla y medias de cintura y cadera y así alimentar la Base de datos del instituto.	Fotografía	A la población atendida les parece muy bien que llevemos un control anual de sus medidas.
5	Aplicar orientaciones pedagógicas, estímulos y correctivos a los participantes cuando corresponda, favoreciendo el orden, la convivencia y el adecuado desarrollo de las sesiones	Al inicio de cada clase recomiendo a los usuarios trabajar al ritmo de cada uno, promoviendo el autocuidado y con responsabilidad. Se les recuerda a los grupos de la buena asistencia para seguir llevando los programas a cada vereda y buen compromiso y Puntualidad.	Fotografía/planilla de asistencia	La población responde positiva y activamente a las clases realizadas, en cada sesión van creciendo los grupos y expresan estar muy contentos.
6	Elaborar informes de seguimiento que evidencien la participación, vinculación y permanencia de los usuarios en los programas acompañados	Realice un informe donde se describe detalladamente las actividades realizadas durante el periodo y la población asistente a las sesiones de clase que se impacta positiva y activamente para así llegar a cada vereda del municipio de Guarne.	Informe	En este informe también se describe las actividades que realice durante el periodo y así tener un control de mi trabajo realizado.
7	Participar en jornadas	El día 15 de este periodo asistí a	Fotografía	Una reunión donde se pudieron aclarar muchas

	pedagógicas y espacios metodológicos definidos por la entidad para fortalecer los procesos del programa a cargo	Reunión de la coordinación de actividad física en donde se tocaron temas sobre el avance en los grupos, informes y demás documentos para entregar mes a mes.		Dudas de acuerdo a los grupos y caracterización. Todos los grupos los cuales yo atiendo van muy bien.
8	Ejecutar las sesiones mensuales programadas en Escuelas Saludables conforme a la planeación institucional	En este periodo se dio clase en las escuelas: Yolombal, Guapante Abajo y Juan XXIII. Las clases en este periodo fueron basadas con habilidades manipulativas que consiste en mover y controlar objetos con las manos y el cuerpo, coordinación, trabajo en equipo que ayuda a los estudiantes a desarrollar la capacidad de coordinar movimientos corporales.	Fotografía/planilla de asistencia	Los estudiantes muy contentos por las actividades realizadas, igual se espera acompañamiento de los profesores de grupo para apoyo.
9	Desarrollar las sesiones mensuales del programa Estilos de Vida Saludables con actividades musicalizadas, dando cumplimiento a los lineamientos técnicos establecidos	En este periodo realicé sesiones de clase en las siguientes veredas: Chaparral, Colorado, Guapante abajo y en la zona urbana con la Brizuela y la candelaria, con clases musicalizadas. Se utiliza música muy variada acorde a la población atendida tales como: salsa merengue, bachata, rock and roll,	Fotografía/planilla de asistencia	La población responde muy positiva y activamente a las clases realizadas, en cada sesión van creciendo los grupos y expresan estar muy contentos. La asistencia en los grupos está muy buena, igual se les enfatiza en la importancia de seguir masificando los grupos. En el grupo de yolombal se dio cierre por falta de asistencia.

		country, afro, salsa choke, porro, champeta, reggaetón y aeróbicos. Se dio inicio al programa actívate bailando, donde enseño a bailar bachata y urbano desde cero con sus técnicas, conexión, ritmo y disfrute. También se les recuerda mucho durante la clase controlar y manejar bien la respiración en los momentos altos y bajos de la clase y la buena hidratación durante la misma.		Se le informa al coordinador de actividad física.
10	Realizar las sesiones mensuales dirigidas a personas mayores de la zona rural, garantizando la adaptación de la práctica a las condiciones de la población atendida	En este periodo se realiza clases con los grupos de personas mayores. Las cuales fueron caracterización: que consiste en tomar peso y talla, perímetro de cintura y de cadera y los datos personales a los usuarios que faltaban por hacerlo. Y clases musicalizadas con rumba, con música acorde a ellos como porro, salsa, cumbia, rock and roll, merengue y el san juanero, eliminatoria de parques y predeportivo	Fotografía/planilla de asistencia	Una población muy agradecida con todas las actividades realizadas.
11	Apoyar las actividades adicionales requeridas por la Gerencia, previa comunicación, con el fin de	En este periodo asistí a capacitación sobre la historia del deporte liderada por Carlos Arboleda en el auditorio de la institución educativa la Inmaculada.	fotografía	Una capacitación llena de conocimiento en donde conocí un poco más sobre la historia del deporte igual de la educación en el municipio.

	fortalecer el funcionamiento del Instituto			
12	Entregar oportunamente los registros fotográficos y los controles de asistencia en formato físico de las sesiones realizadas	Hago entrega de las planillas totalmente diligenciadas de una forma correcta y las evidencias fotográficas Puntualmente a la coordinación de actividad física.	Fotografía/planilla de asistencia	A la promotora Juliana le envió las evidencias fotográficas cada mes cuando se entrega informe y las planillas las dejo en la coordinación cuando se envié informe.
13	Ejecutar las demás actividades inherentes y directamente relacionadas con el objeto del contrato.	Durante este mes realice las planeaciones de clase de cada uno	Planeación	Se realiza de acuerdo a las planeaciones establecidas.
		Laura Parra		
Firma de Quien Reporta				
Visto Bueno				**Aprobado**

Fecha:	22/4/2026	**Fecha:**	15/4/2026
Número de Actividad Contractual:	1,2,3,9	**Número de Actividad Contractual:**	7
Lugar:	chaparral	**Lugar:**	Auditorio inder
Actividad	Actividades musicalizadas	**Actividad**	reunion
			

Fecha:	5/3/2026	**Fecha:**	14/4/2026
Número de Actividad Contractual:	8	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	Juan XXIII	**Lugar:**	Guapante abajo
Actividad	Escuelas saludables	**Actividad**	Escuelas saludables
			

Fecha:	13/4/2026	**Fecha:**	20/4/2026
Número de Actividad Contractual:	8	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	yolombal	**Lugar:**	La Brizuela
Actividad	Escuelas saludables	**Actividad**	Clases musicalizadas
			

Fecha:	8/4/2026	**Fecha:**	23/4/2026
Número de Actividad Contractual:	9	**Número de Actividad Contractual:**	9,4,5
Lugar:	Colorado	**Lugar:**	CPS
Actividad	Clases musicalizadas	**Actividad**	Actívate bailando-clase urbano
			

Fecha:	22/4/2026	**Fecha:**	6/3/2026
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	Comfama	**Lugar:**	yolombal
Actividad	Eliminatoria parques	**Actividad**	musicalizadas
			

Fecha:	21/4/2026	**Fecha:**	27/4/2026
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	11
Lugar:	Guapante Abajo	**Lugar:**	Auditorio inmaculada
Actividad	Caminata ecológica	**Actividad**	Capacitación historia del deporte
			

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

MONITOR

FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
7-04-2026	I.E.R Guarinta A.	Primero	12	Carlos A. Flórez A.	70.754.625	3215733427
7-04-2026	I.E.R Guarinta Abajo	Segundo	15		1770850	3166774608
7-04-2026	I.E.R Guarinta Abajo	tercero	17			
7-04-2026	I.E.R Guarinta A.	Quinto	19	Carlos A. Flórez A.	70754625	3215733427
14-04-2026	I.E.R Guarinta A	Segundo	15		1770850	3166774608
14-04-2026	I.E.R. Guarinta A.	tercero	17			
14-04-2026	I.E.R Guarinta A.	Quinto	19	Carlos A. Flórez A.	70.754.625	3215733427
28-04-2026	I.E.R Guarinta A.	primero	12	Carlos A. Flórez A.	70754625	3215733427
28-04-2026	I.E.R Guarinta A.	Segundo	15		1770850	3166774608
28-04-2026	I.E.R Guarinta A.	tercero	17			
		Quinto.				

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

Grupo	LA BRIZUELA		Monitor	LAURA PARRA
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Abril	

#	Nombres Completos	Telefono	6	13	20	27
1	ELIZABETH MARINA OCHOA	3128815889	X	X	X	X
2	TATIANA CASTAÑEDA	3217391166	-	-	X	X
3	ANGELA MARIA OCHOA	3216943281	X	X	X	X
4	VIVIANA GARCIA	3217948316	X	X	-	-
5	IRENE CORREA	3146080160	X	-	X	-
6	JESICA MARIA HERRERA	3244943483	X	X	-	-
7	ESPERANZA MORALES	3146182169	X	X	-	-
8	SOFIA ZAPATA	3225256085	X	-	X	-
9	NELLY MONTEROSA	3215592643	X	X	-	-
10	VIVIANA MONSALVE	3216439508	-	X	X	X
11	ELIDA LOPEZ	3117012705	X	X	X	X
12	SANDRA VARGAS	3225362587	X	X	-	-
13	Alba Sonia Hoyos	3136205616	-	-	X	X
14	Melina Montaya.	3233247515	X	X	X	X
15						
16						
17						
18						
19						
20						

COORDINADOR: Elizabeth Marin Ochoa FECHA: 6-04-2026 TELEFONO: 3128815889 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Elizabeth Marin Ochoa FECHA: 13-04-2026 TELEFONO: 3128815889 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Elizabeth Marin Ochoa FECHA: 20-04-2026 TELEFONO: 3128815889 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Elizabeth Marin Ochoa FECHA: 27-04-2026 TELEFONO: 3128815889 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	GUAPANTE ABAJO		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Abril				
			7	14	21	28	
1	CAROLINA ZAPATA	319663447	-	X	X	X	
2	YANETH HERRERA	3136926251	X	X	X	-	
3	MARIA EUGENIA FLOREZ	3104490816	X	X	X	X	
4	YANCELI HERRERA	3132631233	X	-	X	X	
5	FLOR YEPEZ OCHOA	3116052888	X	X	X	X	
6	MARINELLA HERRERA	3122474271	X	X	X	X	
7	ANGELA FLOREZ	3137274387	X	-	X	-	
8	SANDRA RIVERA	3122900596	X	X	X	X	
9	YISELA ALZATE	3106471696	-	X	X	X	
10	MARILYN HERRERA	3197735997	X	X	X	X	
11	LORENA FLOREZ	3192805939	X	X	X	X	
12	VALERIA RIVERA	3192251263	X	X	-	X	
13	LAURA CALDERON	3247033474	X	X	X	X	
14	MARISOL CARDONA	3503871447	X	X	X	X	
15	MARIA JOSE HERRERA	3122900546	X	X	-	X	
16	EVELYN HERRERA	3122474271	X	X	X	X	
17	SALOME ORTIZ	3503871447	-	X	X	X	
18	LUCIANA CASTRILLON	3137274387	X	X	X	X	
19	EMILIA RESTREPO	3015304882	X	X	X	-	
20	GUADALUPE CASTRILLÓN	3234705090	X	X	X	X	

COORDINADOR: Luz Angela Florez FECHA: 7-04-2026 TELEFONO: 3137274387 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Luz Angela Florez. FECHA: 14-04-2026 TELEFONO: 3137274387 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Luz Angela Florez. FECHA: 21-04-2026 TELEFONO: 3137274387 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Luz Angela Florez. FECHA: 28-04-2026 TELEFONO: 3137274387 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	CHAPARRAL		Monitor	LAURA PARRA

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Abril		
			8	22	29
1	YULIANA HENAO	3112892537	X	X	X
2	MARI RESTREPO	3206057129	X	X	-
3	YOHANA GRISALES	3226887939	X	X	X
4	ANDREA ORREGO	3215370367	-	X	X
5	LUZ MARY MONTOYA	3113680414	X	X	X
6	NELSON MONTOYA	3113680414	X	X	X
7	BEATRIZ MONTOYA	3113841331	X	X	-
8	MARTA DOLLY MONTOYA	3014052424	X	-	X
9	DIEGO LONDOÑO	3162928127	X	X	X
10	ESTELA SULUAGA	3122066445	-	X	-
11	LUZ DARY ALVAREZ	3228906241	X	X	X
12	JUAN ANDRES MONTOYA	3048146413	X	X	X
13	GERALDIN MONTOYA	3024419330	X	X	X
14	KARINA MEZA	3115222650	X	-	-
15	SEBASTIAN MONTOYA	3225868990	X	X	X
16	MARTA LUCIA PULGARIN	3146151605	-	X	X
17	KATERIN LUNA	3044699481	X	X	X
18	MARIA LUCERO MONTOYA	3018737051	X	X	-
19	LEONARDO RUIZ	3225591830	X	-	X
20	Ana Hernandez	3006776579	X	X	-

COORDINADOR: Yuliana Henao E. FECHA: 8-04-2026 TELEFONO: 3113892537 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Yuliana Henao E FECHA: 22-04-2026 TELEFONO: 3113892537 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Yuliana Henao E FECHA: 29-04-2026 TELEFONO: 3113892537 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS URBANOS

INDER GUARNE

Grupo	LA CANDELARIA		Monitor	LAURA PARRA

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Abril		
			10	17	24
1	ALVARO CARDONA	3103100222	X	X	X
2	DORIS GIL	3106428287	X	X	X
3	JULIANA GALLEGO	3136945905	-	-	-
4	JAIME GALLEGO	3133291298	X	X	X
5	CLAUDIA GONZALEZ	3107430261	X	X	X
6	FRANCELY MORALES	3014828066	X	X	X
7	ROSAURA OSORIO	3204302622	X	X	-
8	MARIA BEATRIZ VILLA	3226112885	-	X	-
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

COORDINADOR: _____ FECHA: 10-04-2026 TELEFONO: 314 7192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 17-04-2026 TELEFONO: 314 7192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 24-04-2026 TELEFONO: 314 7192369 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

Grupo	COLORADO		Monitor	LAURA PARRA
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Abril	
			8	22	29
1	INES OLIVA CANO	3045765865	X	X	-
2	MARGARITA MARIA SOTO	3158494121	-	X	-
3	MARIA DEL PILAR ECEVEDO	3003460802	X	X	X
4	MARIXA CALDERON	3232876103	X	-	X
5	LUZ DARY BERRIO	3122038090	X	X	X
6	ESTEBAN LONDOÑO	3217476351	X	-	X
7	NANCY BUSTAMANTE	3147598081	X	X	X
8	NOEMY RAMIREZ	3104144423	X	X	X
9	ALBA ORTIZ	3116222727	X	X	-
10	BERNARDA HERRERA	3136979269	-	X	X
11	NEILA HERRERA	3015012882	X	X	X
12	PATRICIA LONDOÑO	3208351941	X	X	-
13	LEIDY AGUDELO	3125531881	-	X	X
14	ALEJANDRA RIVERA	3218091370	X	X	X
15	PAULA CARDONA	3147004746	X	-	X
16	LUZMILA BERRIO	3217231822	X	X	X
17	KELLY HERRERA	3015012882	-	X	X
18	ROCIO RUIZ	3226073186	X	X	X
19	Olga Herrera	3227150640	X	X	X
20	Maritxa Henao	3107079758	X	X	X

COORDINADOR: Neila Herrera FECHA: 8-04-2026 TELEFONO: 3015012882 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Neila Herrera FECHA: 22-04-2026 TELEFONO: 3015012882 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Neila Herrera FECHA: 29-04-2026 TELEFONO: 3015012882 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA ACTIVATE BAILANDO

Grupo	BACHATA MARTES 8:00 PM		Monitor	LAURA PARRA

#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Abril 7	14	21	28
1	YENNIRETH INFANTE	3008623077	-	-	-	-
2	KELLY RODRIGUEZ	3013567991	x	-	x	-
3	NANCY PASOS	3006907303	x	x	x	x
4	ISABELLA MUÑOZ	3225063961	x	x	x	-
5	MANUELA BETANCURT	3117857175	x	-	x	-
6	OLGA SALAZAR	3117785991	-	x	-	x
7	CARMEN VERGARA	3046259571	-	-	-	-
8	MANUELA LARA	3194590594	x	x	-	x
9	MARGARITA OCHOA	3137498051	x	x	x	x
10	OSCAR MARTINEZ	3193059175	x	-	-	x
11	MARIA GAVIRIA	3193306769	-	x	x	-
12	MARIA FERNADA ROJAS	3213979992	-	x	x	-
13	TATIANA PAEZ	3128537792	x	x	-	x
14	YULIANA BOTERO	3116358308	x	x	-	-
15	PAOLA ORREGO	3106925295	-	x	x	x
16	JULIETHE SANCHEZ	3007926711	x	x	-	
17	MARLEN OCHOA	3116193286	x	x	x	x
18	JEILYN DELGADO	3243984882	-	x	x	-
19	Bectill Orozco	3006214452	-	-	-	x
20						

COORDINADOR: _____ FECHA: 7-04-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 14-04-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 21-04-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 28-04-2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA ACTIVATE BAILANDO

Grupo	URBANO JUEVES 8:00 PM		Monitor	LAURA PARRA
			FECHA:	Abril

#	Nombres Completos	Telefono	9	16	23	30
1	YENNIRETH INFANTE	3008623077	-	X	X	X
2	ALEJANDRA AGUDELO	3017194846	X	X	X	-
3	NANCY PASOS	3006907303	X	X	-	X
4	SUSANA ARROYAVE	3123619778	-	X	X	X
5	OSCAR GREGORI	3193659136	X	X	X	X
6	JUAN MANUEL TRUJILLO	3117023249	X	X	-	-
7	MARLEN OCHOA	3116193286	X	X	X	X
8	TATIANA PAEZ	3128537792	-	X	X	X
9	AGELICA MARIA ROJAS	3214273917	X	X	-	X
10	LILIANA PALMERA	3043383376	X	X	X	-
11	JEILYN DELGADO	3243984882	-	X	X	X
12	JESSICA GARCIA	3218135798	X	X	-	X
13	LAURA CATALINA RESTREPO	3242560792	X	X	X	-
14	MANUELA LARA	3194590594	-	X	X	X
15						
16						
17						
18						
19						
20						

COORDINADOR: _____ FECHA: 9 - 04 - 2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 16 - 09 - 2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 23 - 09 - 2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: _____ FECHA: 30 - 04 - 2026 TELEFONO: 3147192369 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

Grupo	Personas mayores Guapante Abajo		Monitor	Laura Parra			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA	Abril			
			7	14	21	28	
1	CELIINA CEBALLOS DUQUE	3147986955	X	X	X	X	
2	MARTA LUCIA ESCOBAR	3128699773	-	X	X	-	
3	LUZ ESTELA SALZAR RIVERA	3117524588	X	-	X	X	
4	LUZ AMPARO DUQUEOCHOA	3148328851	X	X	-	X	
5	NOHELIA DE JESUS OCHOA HOYOS	3204357125	X	X	X	X	
6	ESNELDA DEL SOCORRO OCHOA	3217173815	-	X	X	X	
7	LUZ MILA YEPEZ ATEHORTUA	3159702958	X	X	X	X	
8	MARGARITA LUCIA HERRERA RUA	3128610418	X	X	X	-	
9	MARTA INES HERRERA	3116493507	X	X	-	X	
10	MARIA NAZARETH YEPEZ	3118890209	-	X	X	X	
11	SILVIA DEL SOCORRO SEPULVEDA	3206107545	X	X	X	X	
12	MIRIAM ISABEL CEBALLOS	3234209460	X	X	X	X	
13	MARIA DEL CARMEN HERRERA	3147815737	X	-	X	X	
14	MARIA CECIILIA RIVERA	3217095451	X	X	X	-	
15	MARIA LETICIA CASTRO	3104920955	X	X	X	X	
16	FABIOLA RIVERA ATEHORTUA	3128830286	-	X	X	X	
17	MARLENY ESCOBAR	3127666349	X	X	X	X	
18	IRENE DUQUE OCHOA	3116428856	X	X	-	X	
19	MARIA ILDUARA OCHOA	3117303686	X	X	X	X	
20	IRENE RIVERA YEPEZ	3147089526	X	-	X	X	
21	CECILIA RIVERA CARDONA	3206386890	X	X	X	-	
22	MARTA NELLY DUQUE	3206388350	-	X	X	X	
23	FABIOLA OCHOA	3507633693	X	X	X	X	
24	MARTA LUCIA HERRERA	3206107547	X	X	-	X	
25	DORA CASTAÑEDA	3147722681	X	X	X	X	
26	NELLY RIVERA ATEHORTUA	3206107547	X	X	X	-	
27	VIRGELIINA FLOREZ	3206107547	-	X	X	X	
28							
29							
30							

COORDINADOR: Silvia Sepulveda FECHA: 7-04-2026 TELEFONO: 3206107545 NUMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Silvia Sepulveda FECHA: 14-04-2026 TELEFONO: 3206107545 NUMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Silvia Sepulveda FECHA: 21-04-2026 TELEFONO: 3206107545 NUMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Silvia Sepulveda FECHA: 28-04-2026 TELEFONO: 3206107545 NUMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES _____
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NUMERO DE SESIONES _____

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	JUAN XXIII		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Abril				
			9	16	23	30	
1	GLADIS VALENCIA	3123581698	X	X	X	X	
2	ANA DELIA GALVIS	3103938052	X	X	-	X	
3	SANDRA MARIA DIAZ	3122855328	-	X	X	X	
4	ANGELA MARIA HENAO	3044972865	X	-	X	X	
5	MARIA GILMA HURTADO	3140811680	X	X	X	X	
6	GUILLERMO ABAD CEBALLOS	3128103176	X	X	X	X	
7	MARIA NOHEMY CASTAÑO	3197087658	X	X	X	X	
8	SARA CADAVID	3218271784	-	X	-	X	
9	LUZ MILA MONTOYA	3053350972	X	X	X	-	
10	RUBIELA GALEANO	3103478896	X	X	X	X	
11	DEVORA MARINA HENAO	3136628693	X	-	X	-	
12	YUDY EL CARMEN OSORIO	3003926194	X	X	X	-	
13	ROSALBA HENAO	3044972865	X	X	X	X	
14	YUDY GUTIERREZ	3137630760	-	X	X	-	
15	BEATRIZ ELENA SANTA	3174461717	X	X	X	-	
16	JOSE DINAEL OSORIO	3004428080	X	-	X	-	
17	DIDIER GUSMAN	3103478890	X	X	X	X	
18	MARGARITA MIRANDA	3117643383	X	X	-	-	
19	ELKIN DE JESUS ALVAREZ	3114066084	X	X	X	-	
20	AUGUSTO RAMIREZ	3128566612	-	X	X	X	
21	IVAN DE JESUS HERRERA	3128200403	X	X	X	X	
22	LUZ ALIRIA HURTADO	3155517259	X	X	X	X	
23	BENITO OSPINA	3187745794	X	X	-	X	
24	GLADIS ORTIZ	3136479398	X	X	X	-	
25	MARIA DEL CARMEN CARDONA	3135547014	-	X	X	-	
26	BEATRIZ ELENA ORTIZ	3207276408	X	-	X	-	
27	Ysmenia Alzate	4018610	X	X	-	X	
28	Amparo Santa	3174261797	-	X	X	X	
29	Juana Romelia Rua	3148824916	X	-	X	X	
30	Adela Cardona	3009624979	X	X	-	X	

COORDINADOR: Guillermo Abad Ceballos FECHA: 9 - 04 - 2026 TELEFONO: 3128103176 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Guillermo Abad Ceballos FECHA: 16 - 04 - 2026 TELEFONO: 3128103176 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Guillermo Abad Ceballos FECHA: 23 - 04 - 2026 TELEFONO: 3128103176 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Guillermo Abad Ceballos FECHA: 30 - 04 - 2026 TELEFONO: 3128103176 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR:_____ FECHA:_____ TELEFONO:_____ NÚMERO DE SESIONES ____
COORDINADOR:_____ FECHA:_____ TELEFONO:_____ NÚMERO DE SESIONES ____

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	SAN ANTONIO		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Abril				
			22	29			
1	Luz Gabriela Ospina	3046529182	X	X			
2	Jose Mauricio Carvajal	3108686838	X	Y			
3	Gladis Cecilia Carvajal	3108868838	X	X			
4	Rubi del consuelo Castaño	3103841552	X	X			
5	Angela Maria Ruiz Osorno	3173852021	X	X			
6	Gloria Elena Ospina	3128103176	-	X			
7	Marta cecilia Hoyos	3117359145	X	X			
8	Luz Marina Santa	3128836959	X	-			
9	yolanda Cortez Velez	3178079082	X	X			
10	Maria Oliva Rodriguez	3246853141	-	X			
11	Martha Giraldo	3175389205	X	-			
12	Ninfa Nelly Zúñez	3126600676	X	-			
13	Daniel Alejandro Duque	3128667363	X	X			
14	Gloria Yasmin Rueda	3128103176	-	-			
15	Gloria Elena Hoyos	3123368363	X	-			
16	Mª Bernarda Gallego	3117562497	X	X			
17	Gloria Elena Atehortua	3106667568	X	X			
18	Rosa Emilia Ruiz	3107354847	X	-			
19	Ladys Gtierrez Vidal	3137648353	-	X			
20	Maria Ruth Pendón	3212919094	X	-			
21	Gloria Patricia Montoya	3147140427.	-	-			
22	Beatriz Elena Zuluaga	3117483963	X	X			
23	Mercedes Betancur	3128405648	-	X			
24	Luz Marina Valencia	3105807016	X	X			
25	Maria patricia Franco	3104091712	X	X			
26	Rosa Margarita Ochoa	3207077846	-	-			
27	Maria Jesus Betancur	3192972061	X	-			
28	Luz Nazareth Gallego	3226836370	X	X			
29	Guillermo Abad Ceballos	3128103176	X	X			
30	Diego Cárdenas Valencia	3168418912	X	X			

COORDINADOR: Guillermo Abad Ceballos FECHA: 22/04/2026 TELEFONO: 3128103176 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Guillermo Abad Ceballos FECHA: 29/04/2026 TELEFONO: 3128103176 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 ____

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

Grupo	COMFAMA		Monitor	LAURA PARRA			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Abril				
			15	22	29		
1	ANA CLARA VILLA	3192890340	X	X	-		
2	ELVIA DE JESUS VILLA	3117820486	-	X	X		
3	CARMEN CECILIA LEON	3219307821	X	X	X		
4	ROCIO VILLA JIMENEZ	3137003120	X	X	X		
5	BLANCA NELLY VILLA	3196729378	X	X	-		
6	LUZ MARINA LOPERA	3013914215	-	X	X		
7	YOLANDA DEL SOCORRO	3195887306	X	X	X		
8	LUZ ELENA GONZALEZ	3001526390	X	X	X		
9	LILIANA MARIN OSPINA	3104971554	-	X	X		
10	ALBA LUCIA OSPINA	3053924802	X	X	-		
11	GLORIA ELENA CARDONA	3117805255	X	X	X		
12	FRANCISCO JAVIER ZAPATA	3192073166	X	-	X		
13	LILIANA GIRALDO	3017732876	X	X	X		
14	MARTA NUBIA HERRERA	3163421840	X	X	X		
15	GILMA DE JESUS CANO	3117125489	X	X	-		
16	GLORIA CASTAÑEDA	3005103836	X	X	X		
17	CLAUDIA GONZALEZ	3107430261	-	X	X		
18	IVAN DE JESUS GONZALEZ	3117125489	X	X	X		
19	VANESA ISAZA TORO	3045391805	X	X	X		
20	MARIA BERENICE Marin	3117962007	X	X	X		
21	ANA JULIA MARIN Marin	3117962007	X	-	X		
22	MARIA DOLLY GALLEGO	3196930033	X	X	X		
23	MARIA ELENA ROSA	3196930033	X	X	-		
24	MARIA FIDELINA RIVERA	3104124817	X	X	X		
25	LUCILA ACEVEDO	3205689530	-	X	X		
26	HECTOR ANTONIO CARDONA	3104124817	X	X	X		
27	MARIA DE LA PAZ VARGAS	3113760707	X	X	X		
28	ROSA EMILIA HIGUITA	3128901441	X	-	X		
29	LUZ AMPARO TABORDA	3116620730	X	X	X		
30	MARIA DEBORA TEJADA	3143921227	X	X	-		

Scanned with CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

Grupo	COMFAMA		Monitor	LAURA PARRA
			FECHA: Abril	

#	Nombres Completos	Telefono	15	22	29		
31	ALBA LUCIA HERNANDEZ	3207046054	-	X	X		
32	ANA LIRIA URREGO	3136387110	X	X	-		
33	JULIO CESAR GOMEZ	3136387110	X	X	X		
34	FLOR AMPARO VALDERRAMA	3106663277	X	-	X		
35	GLADIS SILVA CASTAÑO	3005028427	X	X	-		
36	RITA LEILA URREGO QUIROZ	3012703331	X	X	X		
37	GUDNARA TORO	3016305795	-	X	-		
38	Maria Zibia Sanchez	3145380 5032	X	X	X		
39	Rubiela Cañas	3506246269	X	X	X		
40	Marta Cecilia Henao	3145260797	X	X	X		
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							

COORDINADOR: Carta a FECHA: 15-04-2026 TELEFONO: 3104124817 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Carta a FECHA: 22-04-2026 TELEFONO: 3104124817 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Carta a FECHA: 29-04-2026 TELEFONO: 3104124817 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

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

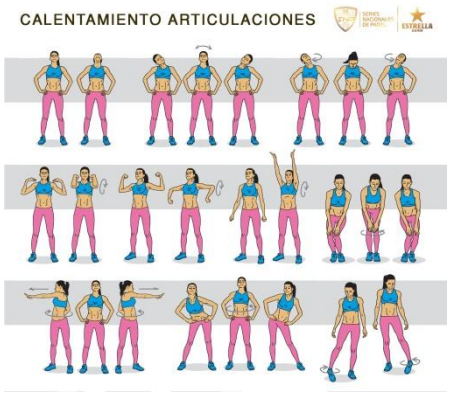
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ____

Scanned with CamScanner

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FÍSICA	**Aeróbicos rurales y urbanos**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Colorado **Chaparral** **Guapante abajo** **Brizuela** **La candelaria**	**CONCEPTUAL:** Reconocer la importancia del baile y la actividad física como medios para mejorar la salud, la coordinación, el ritmo y el bienestar general de las personas. **PROCEDIMENTAL:** Promover la actividad física, el bienestar y la integración social en los usuarios del municipio de Guarne, mediante clases de rumba que estimulen el movimiento corporal, la coordinación, el ritmo y el disfrute de la música.. **ACTITUDINAL:** Fomentar en los participantes una actitud positiva hacia la actividad física, promoviendo la participación, la alegría, el respeto y la integración durante las clases de rumba.
CONTENIDO TEMÁTICO	
Clases musicalizadas.	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Abril del 2026	10 MINUTOS	**Momento inicial:** se inicia la sesión de clase con un saludo, se hace un diagnóstico de las personas que tienes dolores para hacer adaptaciones a los ejercicios. Se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase	Mando directo

	40 minutos	**<u>Momento central: :</u>** la clase musicalizada es aeróbicos, se inicia con calentamiento (movimiento articular) se inicia desde el cuello hasta los pies con música acorde (electrónica o reggaetón suave)  Para el centro de la clase musicalizada se trabaja un ritmo medio alto, por intervalos de tiempo se sube la intensidad y así mismo se baja moderadamente, se trabajan los siguientes géneros: salsa, merengue, porro, salsa choke, bachata, cumbia, samba, paso doble, dancehall, reggaetón, lambada, champeta, etc… También se trabaja gimnasia aeróbica que consiste en realizar un corto esquema coreográfico a ritmo de aeróbicos a un nivel medio.	Mando directo

			
	5 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** En este momento se lleva al grupo a equilibrar su sistema cardiaco y su sistema nervioso central, se realizan respiraciones profundas, estiramientos de relajación e hidratación final..	Mando directo

OBSERVACIONES
Momento inicial: los usuarios llegan muy entusiasmados y en buena disposición para la clase **Momento central. Los usuarios disfrutan la clase, se les informa que pueden hidratarse en cualquier momento de la clase** **Momento final: los usuarios terminan muy bien con el estiramiento para volver a la calma**
Asociadas a lo conceptual: los usuarios aparte de realizar actividad física también socializan **Asociadas a lo procedimental: se les ve mejoría a los usuarios en cuanto a los pasos y las secuencias.** **Asociadas a lo actitudinal: los usuarios van con muy buena disposición a la clase**
MATERIALES - IMPLEMENTOS
bafle

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Adulto mayor Yolombal, Guapante Abajo, Juan XXIII, Comfama**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Yolombal (iglesia) **Guapante Abajo (colegio)** **Juan XXIII (jac)** **Comfama (jac)**	CONCEPTUAL: PROCEDIMENTAL: Promover el **bienestar físico, mental y social de los adultos mayores** mediante clases de baile que favorezcan el movimiento corporal, la coordinación, el equilibrio y la expresión a través de la música. ACTITUDINAL:
CONTENIDO TEMÁTICO	
Clases musicalizadas	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Primera y tercera semana	10 minutos	**Momento inicial** Se inicia la sesión de clase con un saludo. Se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

	40 minutos	**Momento central** la clase musicalizada es aeróbicos, se inicia con calentamiento (movimiento articular) se inicia desde el cuello hasta los pies.  Para el centro de la clase musicalizada se trabaja ritmos bajo medio, tales como: porro, cumbia, salsa, merengue, paso doble y variada bailable. Se hace énfasis en que los usuarios pueden descansar y beber agua en el momento que lo deseen y que trabajan al r itmo de cada uno. Variación: bailar en parejas para fortalecer lo social 	Descubrimiento guiado

	10 minutos	**Momento final (vuelta a la calma):** se despide de la sesión de clase	Mando directo/descubrimiento guiado

OBSERVACIONES

1. Momento inicial: cuando les informo que la clase será de baile, se emocionan mucho porque les gusta mucho bailar.
2. Momento central: se dan momentos en donde los usuarios se hidratan y descansan un poco.
3. Momento final: realizan los estiramientos de manera adecuada.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

1. Asociadas a lo conceptual: algunos usuarios se les dificulta realizar la clase completa, por condiciones de salud, se les indica que pueden descansar cuando ellos deseen.
2. Asociadas a lo procedimental: los usuarios realizan muy bien los pasos guiados por el profesor.
3. Asociadas a lo actitudinal: los usuarios tienen muy buena disposición para la clase.

MATERIALES - IMPLEMENTOS

bafle

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Adulto mayor Yolombal, Guapante Abajo, Juan XXIII, Comfama**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Yolombal (iglesia) **Guapante Abajo (colegio)** **Juan XXIII (jac)** **Comfama (jac)**	CONCEPTUAL: Comprender los beneficios del voleibol adaptado y los principios básicos de seguridad al realizar actividad física en grupo PROCEDIMENTAL: Ejecutar los gestos básicos del voleibol adaptado como el pase y el lanzamiento de pelota, utilizando coordinación ojo-mano y control de fuerza. ACTITUDINAL: Valorar el trabajo en equipo y la participación activa como medios para establecer la confianza, la comunicación y el bienestar emocional en el grupo.
CONTENIDO TEMÁTICO	
Predeportivo (voleibol)	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
segunda semana	10 minutos	**Momento inicial** Se inicia la sesión de clase con un saludo. Se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

	40 minutos	**Momento central** **"Voleibol de tres toques"** Se dividen el grupo en dos equipos los cuales se ubican en dos cuadriculas de la cancha, divididos por una malla. Se les indica las reglas siguientes: 1- Máximo 3 pases por equipo antes de pasar la pelota hacia el otro lado 2- Variación: en vez de golpear pueden atrapar y lanzar la pelota, esto sin dejarla caer. 3- Se debe de comunicar al recibir la pelota para evitar accidentes. 	Descubrimiento guiado

	10 minutos	**Momento final (vuelta a la calma):** se despide de la sesión de clase	Mando directo/descubrimiento guiado

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: A el grupo le costó al comienzo de la actividad entender la dinámica, pero se fueron adaptando. 2. Momento central: los usuarios disfrutan de la clase y más porque están muy animados para las olimpiadas, 3. Momento final: se despide de la clase con una evaluación de la actividad.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: los usuarios trabajan muy bien en equipo, hay muy buena comunicación 2. Asociadas a lo procedimental: los usuarios aprenden sobre lanzamiento y recepción y lo hacen muy bien. 3. Asociadas a lo actitudinal: algunos usuarios no realizan la actividad por condiciones de salud.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Pelota, malla o cuerda.

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Adulto mayor Yolombal, Guapante Abajo, Juan XXIII, Comfama**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Yolombal (iglesia) **Guapante Abajo (colegio)** **Juan XXIII (jac)** **Comfama (jac)**	CONCEPTUAL: Comprender las reglas básicas del juego de mesa y la relación entre la toma de decisiones y los resultados en el juego. PROCEDIMENTAL: Ejecutar acciones de juego como lanzar el dado, mover la ficha en el tablero y contar los espacios de movimiento de forma autónoma o con apoyo mínimo. ACTITUDINAL: Fortalecer la paciencia como valor fundamental para entender el desarrollo del juego y así poder respetar los turnos de cada uno de los participantes.
CONTENIDO TEMÁTICO	
Eliminatoria de parques	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Cuarta semana	10 minutos	**Momento inicial** Se inicia la sesión de clase con un saludo. Se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

	40 minutos	**Momento central** **Cada participante tendrá dos fichas, las cuales se moverán estrictamente entre las salidas y los seguros, sin tener la posibilidad de ingresar a la cárcel a ninguna ficha rival, el ganador será el que lleve a la meta a sus respectivas fichas, teniendo en cuenta las siguientes condiciones.** - **Para salir de la cárcel se debe sacar par.** - **Los 10 primeros participantes que lleguen a la meta pasan a la semifinal.** 	Descubrimiento guiado

	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma):</u>** se despide de la sesión de clase	Mando directo/descubrimiento guiado

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: El grupo se emocionó mucho al saber que se desarrollaría dicha actividad. 2. Momento central: los usuarios disfrutan de la clase y más porque están muy animados para las olimpiadas, 3. Momento final: se despide de la clase con una evaluación de la actividad.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: los usuarios trabajan muy bien la estrategia del juego. 2. Asociadas a lo procedimental: los usuarios interiorizan la dinámica del juego, desarrollándolo cada vez mas eficientemente. 3. Asociadas a lo actitudinal: algunos usuarios no realizan la actividad debido a que no saben contar.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Fichas, tablero, dados, mesas.

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Escuela Yolombal (0 a 5)** **Escuela Juan XXIII (1 a 5)** **Colegio Guapante Abajo (0 a5)**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas de las veredas	CONCEPTUAL: mejorar las habilidades coordinativas en los estudiantes a través de actividades lúdicas y divertidas, para mejorar su capacidad de controlar y coordinar sus movimientos corporales, y fomentar su desarrollo motor, cognitivo y social. PROCEDIMENTAL: Desarrollar en los estudiantes la capacidad de coordinar movimientos corporales, mejorando el equilibrio, la orientación espacial y la precisión motriz. Con actividades como juegos de coordinación ojo-mano, circuitos de equilibrio y orientación y ejercicios rítmicos con música.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. HABILIDADES COORDINATIVAS	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Primera y segunda semana	10 minutos	**Momento inicial** se inicia la sesión de clase con un saludo por parte del docente. Se les indica el trabajo a realizar.	

	40 minutos	**<u>Momento central</u>** Para calentar: • Carrera ligera alrededor de la cancha • Estiramientos dinámicos (brazos, piernas, tronco)  Como clase central: Carrera de obstáculos: • Colocar conos en zigzag. Los niños deben correr y saltar sobre los conos • Variación con ambos pies y con uno solo • Variación con balones para lanzar y atrapar hacia arriba o a un compañero. Equilibrio en un pie: • Los estudiantes deben mantenerse en un pie durante 10 segundos • Variación agregar movimientos de brazos o piernas Reacción rápida: • Los niños deben reaccionar a un estímulo visual (un balón lanzado por arriba, por debajo o por los lados)	

		• Agregar un estímulo auditivo (un sonido de una palmada, el pito) y hacer algún movimiento dependiendo del sonido.  	
	10 minutos	**<u>Momento final (vuelta a la calma)</u>** • Estiramiento de brazos • Estiramiento de piernas • Respiraciones profundas Se despide de la sesión de clase.	

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: 2. Momento central: 3. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

1. Asociadas a lo conceptual:
2. Asociadas a lo procedimental:
3. Asociadas a lo actitudinal:.

MATERIALES - IMPLEMENTOS

conos. Cuerdas, balones y pito.

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

DEPENDENCIA	GRADOS O GRUPOS	PROMOTOR
ACTIVIDAD FISICA	**Escuela Yolombal (0 a 5)** **Escuela Juan XXIII (1 a 5)** **Colegio Guapante Abajo (0 a 5)**	**LAURA MARCELA PARRA ESPINOSA**

LUGAR	OBJETIVOS
Escuelas de las veredas	CONCEPTUAL: desarrollar la habilidad para interactuar de manera efectiva con el entorno a través de la manipulación de objetos, mejorando la coordinación ojo-mano, la destreza manual para fomentar la independencia y la confianza en los estudiantes. PROCEDIMENTAL: desarrollar y mejorar las habilidades manipulativas en los estudiantes a raves de las actividades lúdicas y divertidas, para mejorar su capacidad de interactuar con el entorno y desarrollar habilidades para la vida diaria.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. HABILIDADES MANIIPULATIVAS	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
Tercera y Cuarta semana	10 minutos	**Momento inicial** se inicia la sesión de clase con un saludo por parte del docente y se explica lo que vamos a realizar en la sesión de clase.	Enseñanza recíproca

	40 minutos	**Momento central** Lanzar y atrapar: • Lanzar un balón a un compañero • Variación, agregar obstáculos o cambiar la distancia Cortar y pegar: • Cortar papel con las manos • Pegar los pedazos en un papel • Variación, agregar un patrón o diseño, límite de tiempo. Hacer un nudo: • Hacer un nudo con una cuerda • Variación, agregar un objeto pequeño para manipular. 	Descubrimiento guiado
	10 minutos	**Momento final (vuelta a la calma)** • Estiramiento de brazos • Estiramiento de piernas • Respiraciones profundas	Descubrimiento guiado

		Se despide de la sesión de clase.	

OBSERVACIONES
1. Momento inicial: 2. Momento central: 3. Momento final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo conceptual: 2. Asociadas a lo procedimental: 3. Asociadas a lo actitudinal:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Balones, cuerdas, papel, pegamento.