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°	4

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:		31 de mayo de 2026
Acta de Pago:		4
Información Bancaria	Banco	Bancolombia
	Tipo de Cuenta	Ahorros
	Número	10332751485
Valor Total del Contrato:	$	15.600.000

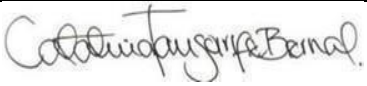
Número y Objeto Contractual	Cantida	Valor Unitario	Valor Total
CPS-099-2026 Prestación de servicios para apoyar la gestión del INDER Guarne mediante la promoción ,orientación y ejecución de actividades físicas en los programas de personas mayores rurales, escuelas saludables y estilos de vida saludables, aportando al bienestar integral, la adherencia a los programas y la participación comunitaria del municipio. 01 al 31 de mayo 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	2026-05-20, 09:36:23 PM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	mayo de 2026
Periodo de Cotización Para Salud	mayo de 2026
Empresa	CATALINA TANGARIFE BERNAL
CEDULA CIUDADANIA	CC 43208185
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	85173868
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	324825442
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
N900336004	25-14	COLPENSIONES	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: 2026-05-20, 09:40:29 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 85173868

Periodo Cotización: mayo de 2026 **Periodo Servicio:** mayo de 2026

PAGADO 20/05/2026 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	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	ICE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	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	30	30	30	0	(25-14) COLPENSIONES	$ 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	$ 0	$ 280.200	$ 218.900	$ 18.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 517.400	$ 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

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

Bancolombia

Comprobante en línea

20 May 2026 21:38

Pago PSE

Pago exitoso

CUS 324825442

Comercio
ENLACE OPERATIVO S.A.

Referencia 1
172.29.10.57

Fecha
20 May 2026 21:38

Referencia 2
CC

Número de factura
85173868

Referencia 3
43208185

Descripción del pago
Pago de Seguridad Social

Valor del Pago
$517.400

Número de comprobante
TR260520213852h60sVe

Costo de la transacción
$ 0

Producto origen
Producto
****** 7454**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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 MAYO DE 2026	**Supervisor del Contrato:**	EDHYN JOHAN GALLEGO NARANJO	**No. Planilla seguridad social**	85173868

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	fotografía	Se incentiva la participación en todas las actividades a través de convocatorias abiertas, inclusivas y accesibles para toda la comunidad.

		colectivos intervenidos y los estados de WhatsApp.		
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.	El 27 de mayo se llevaron a cabo en el Centro Vida las finales de los juegos de parques y sopa de letras, actividades que hicieron parte de la programación recreativa dirigida a los adultos mayores. Brindé apoyo integral durante la jornada, participando en la organización y adecuación de los espacios requeridos para el desarrollo de las actividades. Asimismo, acompañé las competencias desde el componente logístico, permaneciendo atenta a las diferentes necesidades y eventualidades que pudieran presentarse, tanto por parte de los participantes como del equipo organizador, contribuyendo al adecuado desarrollo de la actividad y garantizando el cumplimiento	Fotografía	Esta jornada permitió fortalecer espacios de integración, participación y sana competencia, promoviendo habilidades cognitivas como la concentración, la memoria, la atención y el pensamiento estratégico.

		de los aspectos operativos necesarios para su ejecución. La actividad contó con una destacada participación de los asistentes, quienes demostraron entusiasmo, compromiso y respeto por las normas establecidas durante las competencias. Además de fomentar el entretenimiento y la recreación, estas finales contribuyeron al fortalecimiento de las relaciones sociales y al bienestar integral de los participantes, generando un ambiente de compañerismo y convivencia positiva.		
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	Fotografías y planillas	Considero necesario diligenciar las planillas de asistencia para mantener un registro de la participación de la comunidad en los diferentes programas.

		permitió contar con un soporte verificable y organizado sobre las acciones realizadas, facilitando posteriormente la elaboración del informe mensual correspondiente.		
4	Recopilar, registrar y mantener actualizados los datos de los usuarios atendidos, contribuyendo al proceso de caracterización institucional de acuerdo con las directrices internas.	Continúe con el proceso de caracterización de la población en los diferentes programas atendidos, con el objetivo de contar con información clara y organizada de los participantes. Para ello, se diligenciaron datos básicos como nombres completos, fecha de nacimiento, número de documento de identidad y otros aspectos relevantes que permiten identificar y conocer mejor a cada persona. Actualmente, la implementación de esta herramienta ha disminuido, ya que la mayoría de los grupos se encuentran caracterizados; solo faltan algunos grupos de escuelas por completar este proceso.	fotografía	Aún está pendiente completar la caracterización en algunos grupos, debido a que tienen un alto número de participantes, lo que exige más tiempo para recolectar y registrar correctamente la información de cada persona. Por ello, el proceso se mantiene en curso hasta lograr un registro completo y organizado de todos los integrantes.

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 incentivar la participación, el compromiso y el aprovechamiento de los servicios disponibles por parte de la comunidad.	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.
6	Presentar informes periódicos que permitan evidenciar la vinculación, participación, asistencia y permanencia de la población	Elaboré el informe mensual, en el cual se presenta de forma clara y organizada la información relacionada con las actividades realizadas	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

	beneficiaria en los programas asignados.	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.		
7	Participar en jornadas pedagógicas, encuentros metodológicos y espacios de fortalecimiento definidos por el INDER Guarne para mejorar la implementación del programa.	14 de mayo , asistí a la reunión de equipo con el coordinador, Luis Fernando Montoya, en la que se hizo seguimiento general a los procesos desarrollados con los diferentes grupos. En este espacio, cada integrante informó sobre el estado de sus actividades, compartió experiencias relevantes y manifestó posibles dificultades en la ejecución de los programas.	Fotografía	Considero que las reuniones de coordinación son muy importantes, ya que en ellas se abordan temas clave para

		Durante esta reunión también se socializaron las reglas del predeportivo de voleibol, las cuales fueron adaptadas y ajustadas para garantizar una participación más accesible e incluyente para los adultos mayores. Estas modificaciones tuvieron en cuenta las capacidades y necesidades de la población participante, permitiendo que personas con poca o ninguna experiencia previa en este deporte pudieran comprender la dinámica del juego y vincularse de manera activa y segura a su práctica. Esta disciplina constituye una de las actividades fundamentales dentro de las Olimpiadas del Adulto Mayor, motivo por el cual ha despertado un notable interés entre los diferentes grupos atendidos. Muchos participantes han manifestado su entusiasmo por aprender y practicar este predeportivo,		la adecuada ejecución de las clases y el buen desarrollo de los programas.

		impulsados por las experiencias positivas y las excelentes referencias obtenidas durante la realización del juego de balonmano en las olimpiadas del año anterior. La jornada permitió resolver inquietudes, fortalecer la motivación para llevar la actividad a los grupos, fomentar espacios de preparación que favorezcan una participación más confiada, recreativa y competitiva en los próximos encuentros.		
8	Ejecutar las sesiones mensuales correspondientes al programa Escuelas Saludables, dando cumplimiento a la planeación establecida.	Durante este período continúe con el desarrollo de las actividades establecidas en el cronograma anual, dando seguimiento al proceso de iniciación deportiva en voleibol con los estudiantes de las Escuelas Saludables. En esta oportunidad se realizó una introducción general a la disciplina, abordando aspectos básicos como algunas de sus	Fotografía	

		principales reglas, características y fundamentos técnicos, con el fin de que los participantes comprendieran la dinámica y los objetivos de este deporte. Asimismo, se dieron a conocer y practicaron dos de los gestos técnicos más utilizados en el voleibol: el pase de dedos o voleo y el golpe de antebrazo, enfatizando la correcta ejecución de los movimientos para favorecer el control del balón y la coordinación motriz. Para fortalecer estos aprendizajes de manera lúdica y motivante, se desarrollaron diferentes juegos de relevos y actividades recreativas que permitieron a los estudiantes poner en práctica las habilidades trabajadas mientras fortalecían el trabajo en equipo, la comunicación y la participación activa. Como complemento, se realizaron encuentros de mini		Algunas instituciones educativas presentan limitaciones en cuanto a la disponibilidad de implementos y recursos deportivos necesarios para el desarrollo de ciertas actividades programadas. Esta situación hace necesario adaptar las estrategias metodológicas y los ejercicios planteados, buscando alternativas que permitan alcanzar los objetivos propuestos sin afectar la participación ni el proceso de aprendizaje de los estudiantes

		voleibol adaptado, brindando a los participantes una experiencia más cercana al juego real. Estas actividades permitieron que los estudiantes adquirieran una visión más amplia de cómo se desarrolla un partido, comprendieran mejor las funciones dentro del juego y aplicaran los fundamentos aprendidos en situaciones prácticas, favoreciendo así un aprendizaje significativo y el interés por la práctica de este deporte.		
9	Desarrollar las sesiones mensuales del programa Estilos de Vida Saludables conforme a los lineamientos técnicos del Instituto.	Durante este período he incorporado a las clases diferentes ejercicios de entrenamiento funcional, los cuales han sido muy bien recibidos por la comunidad debido a su dinamismo, variedad y beneficios para el fortalecimiento de las capacidades físicas. Estas	Fotografia y planillas	Aunque las condiciones climáticas han mejorado en comparación con períodos anteriores, aún se presentan episodios de lluvia que en algunas ocasiones han dificultado o interrumpido el desarrollo normal de las clases y actividades programadas. Sin embargo, estas situaciones no han afectado significativamente el compromiso de los participantes, quienes continúan

		actividades han generado una respuesta positiva por parte de los participantes, quienes muestran interés y motivación para vincularse activamente a cada sesión. Asimismo, las clases continúan registrando una buena asistencia, incluso en aquellos días en que las condiciones climáticas no son las más favorables y se presentan lluvias que dificultan el desplazamiento de algunos participantes. A pesar de estas situaciones, las comunidades rurales mantienen un alto nivel de compromiso con el programa, evidenciando responsabilidad, constancia y una actitud positiva frente a la práctica de la actividad física. Este compromiso ha permitido dar continuidad a los procesos formativos y fortalecer los hábitos de vida saludable entre los asistentes.		demostrando una actitud positiva, disposición para participar y sentido de responsabilidad frente a los procesos desarrollados.

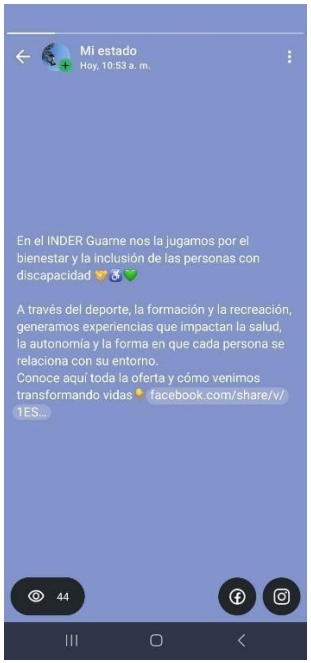
10	Realizar las sesiones mensuales programadas para personas mayores de la zona rural, garantizando condiciones seguras y acordes a la población atendida.	Durante este período desarrolle diversas actividades con los grupos de adulto mayor, enfocadas en el fortalecimiento de la condición física y la promoción de hábitos de vida saludable. Entre las acciones realizadas se destacó el trabajo de fortalecimiento de la zona core mediante ejercicios funcionales adaptados con el uso de sillas, permitiendo mejorar la estabilidad, el equilibrio, la postura corporal y la fuerza muscular de manera segura y acorde con las capacidades de los participantes. De igual manera, se llevaron a cabo sesiones de rumba aeróbica que contaron con una amplia participación y aceptación por parte de la comunidad, aprovechando la conmemoración del Día de la Madre como una oportunidad para generar espacios de integración, recreación y	Fotografías y planillas	Las personas mayores manifiestan gran entusiasmo, motivación y expectativa frente al desarrollo de las eliminatorias de las Olimpiadas, participando activamente en los entrenamientos y preparativos previos. Este interés refleja su compromiso con las actividades programadas y el deseo de representar de la mejor manera a sus grupos, fortaleciendo además la integración, la sana competencia y el sentido de pertenencia

		actividad física. Estas jornadas favorecieron no solo el bienestar físico, sino también la interacción social y el fortalecimiento de los vínculos entre los asistentes. Asimismo, se inició el proceso de socialización de las reglas y dinámicas del predeportivo que hará parte de las Olimpiadas del Adulto Mayor, brindando a los participantes información sobre su desarrollo, objetivos y condiciones de participación. Esta actividad despertó gran interés entre los grupos, quienes manifestaron entusiasmo por conocer y practicar las diferentes pruebas, fortaleciendo así la preparación y el sentido de pertenencia hacia este importante evento recreativo y deportivo.		

11	Apoyar las actividades institucionales complementarias asignadas por la Gerencia, previa coordinación y comunicación.	El 14 de mayo asistí a la capacitación sobre identificación de peligros y control de riesgos, realizada en el auditorio del INDER y orientada por el equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo. Esta jornada tuvo como propósito fortalecer los conocimientos y las buenas prácticas relacionadas con la prevención de riesgos laborales, promoviendo ambientes de trabajo más seguros y saludables. Asimismo, permitió generar conciencia sobre la importancia de identificar oportunamente los factores de riesgo presentes en los diferentes espacios laborales, contribuyendo al bienestar integral de los colaboradores y al mejoramiento continuo de las condiciones de seguridad en el desarrollo de las actividades institucionales	fotografía	Estas capacitaciones brindan información de gran importancia para el desarrollo seguro de las labores, ya que permiten fortalecer conocimientos, identificar posibles riesgos en el entorno de trabajo y adoptar medidas preventivas adecuadas.

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.	Durante este período se elabore y ajuste las planeaciones de clase de acuerdo con las actividades y objetivos establecidos en el cronograma anual diseñado al inicio del año. Este proceso permitió organizar de manera estructurada cada una de las intervenciones, garantizando la coherencia entre los contenidos, las metodologías y las metas propuestas para cada grupo poblacional atendido. Asimismo, las planeaciones sirvieron como una herramienta fundamental para dar continuidad al proceso formativo, facilitando el seguimiento de las actividades y la adaptación de las estrategias pedagógicas según las necesidades y	Planeaciones	Esto permitió dar cumplimiento a las metas propuestas y garantizar la adecuada ejecución de las labores encomendadas.

		características de los participantes.		
				
Firma de Quien Reporta				
Visto Bueno				**Aprobado**

Fecha:	5 de mayo de 2026	**Fecha:**	15 de mayo 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:	27 de mayo de 2026	**Fecha:**	20 de mayo de 2026
Número de Actividad Contractual:	2	**Número de Actividad Contractual:**	3 - 4
Lugar:	Centro vida	**Lugar:**	San Francisco
Actividad	Olimpiadas del adulto mayor	**Actividad**	Aeróbicos Urbanos
			

Fecha:	13 de mayo de 2026	**Fecha:**	14 de mayo de 2026
Número de Actividad Contractual:	5	**Número de Actividad Contractual:**	7
Lugar:	San Francisco	**Lugar:**	Placas del rio
Actividad	Aeróbicos urbanos	**Actividad**	Reunión equipo de trabajo
			

Fecha:	12 de mayo de 2026	**Fecha:**	13 de mayo de 2026
Número de Actividad Contractual:	8	**Número de Actividad Contractual:**	8
Lugar:	Salado	**Lugar:**	Hojas Anchas
Actividad	Escuelas Saludables	**Actividad**	Escuelas saludables
			

Fecha:	4 de mayo de 2026	**Fecha:**	19 de mayo de 2026
Número de Actividad Contractual:	9	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	C.D.I	**Lugar:**	Guamito
Actividad	Aeróbicos Urbanos	**Actividad**	Aeróbicos rurales
			

Fecha:	20 de mayo de 2026	**Fecha:**	21 de mayo de 2026
Número de Actividad Contractual:	9	**Número de Actividad Contractual:**	9
Lugar:	La Honda	**Lugar:**	Guamito
Actividad	Aeróbicos Rurales	**Actividad**	Aeróbicos Rurales
			

Fecha:	4 de mayo de 2026	**Fecha:**	5 de mayo de 2026
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	10
Lugar:	La Clara	**Lugar:**	Salado parte baja
Actividad	Adulto Mayor	**Actividad**	Adulto Mayor
			

Fecha:	20 de mayo de 2026	**Fecha:**	14 de mayo de 2026
Número de Actividad Contractual:	10	**Número de Actividad Contractual:**	11
Lugar:	Hojas Anchas	**Lugar:**	Auditorio del Inder
Actividad	Adulto Mayor	**Actividad**	Capacitación: Identificación de peligros y control de riesgos
			

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

Mayo 2026

MONITOR: Catalina Tangarife Beinal

FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
21 - 05	Piedras Blancas	0	26	Sandra Ceballos	39449.572	3122866503
21 - 05	Piedras Blancas	1	29	Sandra Ceballos	39449.572	3122866503
21 - 05	Piedras Blancas	2	16	Sandra Ceballos	39.449.572	3122866503
21 - 05	Piedras Blancas	3	26	Sandra Ceballos	39.449.572	3122866503
21 - 05	Piedras Blancas	4	29	Sandra Ceballos	39449.572	3122866503
21 - 05	Piedras Blancas	5	16	Sandra Ceballos	39449.572	3122866503
28 - 05	Piedras Blancas	0	26	Sandra Ceballos	39449.572	3122866503
28 - 05	Piedras Blancas	1	29	Sandra Ceballos	39.449.572	3122866503
28 - 05	Piedras Blancas	2	16	Sandra Ceballos	39 449.572	3122866503
28 - 05	Piedras Blancas	3	26	Sandra Ceballos	39 449.572	3122866503
28 - 05	Piedras Blancas	4	29	Sandra Ceballos	39449.572	3122866503
28 - 05	Piedras Blancas	5	16	Sandra Ceballos	39.449.572	3122866503

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

Mayo 2026

MONITOR		Catalina Tangarife Bernal				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
6 -05	Hojas Anchas	0	12	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427
6 -05	Hojas Anchas	1	15	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427
6 -05	Hojas Anchas	2	12	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427
6 -05	Hojas Anchas	3	11	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427
6 -05	Hojas Anchas	4	11	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427
6 -05	Hojas Anchas	5	13	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427
13 -05	Hojas Anchas	0	12	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427
13 -05	Hojas Anchas	1	15	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427
13 -05	Hojas Anchas	2	12	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427
13 -05	Hojas Anchas	3	11	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427
13 -05	Hojas Anchas	4	11	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427
13 -05	Hojas Anchas	5	13	Mª Alexandra Barrera V.	21812304	3186854427

Código: AF-FR-02 Versión: 01 Fecha 30-11-2024

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN FÍSICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

INDER GUARNE

Mayo 2026

MONITOR		Catalina Tangarife Bernal.				
FECHA	INSTITUCION	GRUPOS ATENDIDOS	Nº PARTICIPANTES	FIRMA COORDINADOR O DOCENTE	DOCUMENTO	TELEFONO
5 - 05	Salado	0	2	Luz Posada	39447388	3015520353
5 - 05	Salado	1	6	Luz Posada	39447388	3015520353
5 - 05	Salado	2	4	Luz Posada	39447388	3015520353
5 - 05	Salado	3	1	Luz Posada	39447388	3015520353
5-05	Salado	4	2	Luz Posada	39447388	3015520353
5 - 05	Salado	5	4	Luz Posada	39447388	3015520353
12 - 05	Salado	0	2	Luz Posada	39447388	3015520353
12 - 05	Salado	1	6	Luz Posada	39447388	3015520353
12 - 05	Salado	2	4	Luz Posada	39447388	3015520353
12 - 05	Salado	3	1	Luz Posada	39447388	3015520353
12 - 05	Salado	4	2	Luz Posada	39447388	3015520353
12 - 05	Salado	5	4	Luz Posada	39447388	3015520353
19 - 05	Salado	0	2	Luz Posada	39447388	3015520353
19 - 05	Salado	1	6	Luz Posada	39447388	3015520353
19 - 05	Salado	2	4	Luz Posada	39447388	3015520353
19 - 05	Salado	3	1	Luz Posada	39447388	3015520353
19 - 05	Salado	4	2	Luz Posada	39447388	3015520353
19 - 05	Salado	5	4	Luz Posada	39447388	3015520353

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	GARRIDO		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:	Mayo
			6	12	19
1	VANESSA SANCHEZ	3117983463	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	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	X
12	CLAUDIA MERINO	3155022696	X	X	—
13	AMPARO ALZATE	3104899974	—	X	—
14	SHAYRA CORRALES LOTERO	3104484823	X	—	X
15	LUCELY CARDONA	3104547542	—	X	X
16	CLAUDIA ROJAS	3137905004	—	X	X
17	ANA MARIA MARIN	3218364802	X	—	X
18	VALENTINA MUÑOZ	3197622552	—	X	—
19	BLANCA FLOREZ CARDONA	3197625552	X	—	X
20	EMA LUCIA FORERO	3012811594	—	X	X
21	Gladys Garzon	3128153987	X	—	X
22	Monica Cardona	3022788120	X	X	X
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

COORDINADOR: Ma del Carmen Ospina FECHA: Mayo 5 -2026 TELEFONO: 3147642413 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Ma del Carmen Ospina FECHA: Mayo 12 -2026 TELEFONO: 3147642413 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Ma del Carmen Ospina FECHA: Mayo 19 -2026 TELEFONO: 3147642413 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA AEROBICOS RURALES

INDER GUARNE

Grupo	GUAMITO		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:	Mayo
			7	14	21
1	MARIA VICTORIA BETANCUR	3116404745	X	X	X
2	JANETTE GOMEZ	3245109648	-	-	X
3	DORA PEREZ	3106386902	-	X	X
4	MARTHA RENDON	3104040897	-	X	-
5	EDDY CANO VELEZ	3027045181	-	-	X
6	MARTHA ORTIZ	3147315005	-	X	-
7	MAFE RENDON	3234655901	-	-	X
8	SOFIA RENDON	3122824965	X	X	-
9	CAMILA QUINTANA	3024611663	X	X	-
10	LUZ DARY FLOREZ	3006990130	X	X	X
11	LICETH NAVAS	3116443428	X	-	X
12	OMAIRA ALZATE	3117434811	-	X	-
13	PAOLA GALLEGO	3146312007	X	-	X
14	JUAN ESTEBAN ZAPATA	3116236841	X	X	-
15	CRISTINA OSPINA	3046856005	-	X	-
16	IRENE MUNERA	3003687897	-	X	X
17	OLGA GRISALES	3108473898	-	X	X
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

COORDINADOR: GLORIA JOHANA HENAO FECHA: 7-05-2026 TELEFONO: 3046490918 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: GLORIA JOHANA HENAO FECHA: 14-05-2026 TELEFONO: 3046490918 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: GLORIA JOHANA HENAO FECHA: 21-05-2026 TELEFONO: 3046490918 NÚMERO DE SESIONES 1

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: Mayo	
			6	13	20
1	MARLENY DEL SOCORRO PARRA	3212943476	X	–	X
2	ANGELA MARIA LONDOÑO	3226162509	X	X	–
3	MARIA MARGARITA CADAVID	3128473370	–	X	–
4	MARISOL PARRA	3136400788	–	–	X
5	ISMARI DEL CARMEN HIGUITA	3053133979	X	X	X
6	VALERIA HINCAPIE	3153692956	X	X	X
7	MARIA DEL PILAR HINCAPIE	3127492284	X	X	X
8	ALEJANDRO HINCAPIE	3127492284	X	X	X
9	GUILLERMO ANTONIO HINCAPIE	3117434603	X	X	X
10	ALBA LUZ BERRIO ORTIZ	3116711495	–	X	–
11	LAURA VANESA PARRA	3012166493	–	X	X
12	JULIA ZAPATA DUQUE	3127231614	–	X	X
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

COORDINADOR: pilar Hincapie Hincapie FECHA: 6 - 05 - 2026 TELEFONO: 3127492284 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: pilar Hincapie Hincapie FECHA: 13 - 05 - 2026 TELEFONO: 3127492284 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: pilar Hincapie Hincapie FECHA: 20 - 05 - 2026 TELEFONO: 3127492284 NÚMERO DE SESIONES 1

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:	Mayo
			6	13	20
1	ANA ARACELLY BEDOYA	3147536171	X	–	–
2	LUZ MARIA LEAL	3014212797	–	X	X
3	BEATRIZ DEL CARMEN VILLARRAGA	3515424	X	X	–
4	ELIZABTEH ROJAS BURBANO	3002928531	X	X	–
5	ARNULFO OSPINA	3233888013	X	X	X
6	MARIA ISAZA SANCHEZ	3146552511	X	X	X
7	YOLANDA CARDONA	3008811524	X	X	X
8	MARIA MERCEDES VERGARA	3147465709	X	–	X
9	ARACELY CHAVERRA	3107556883	–	–	X
10	EUNICE RIOS	3105231317	X	–	X
11	MIRIAM FRANCO	3105160127	–	X	X
12	LEIDY VIVIANA OCHOA	3117958402	–	X	X
13	SONIA ALVAREZ	3206799375	X	X	X
14	YAMILE ZAPATA	3245844894	–	X	X
15	ABDREA SALAZAR	3117172699	–	X	X
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

COORDINADOR: Araceli Bedoya FECHA: 6-05-2026 TELEFONO: 3147536171 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Araceli Bedoya FECHA: 13-05-2026 TELEFONO: 3147536171 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Arnulfo Ospina FECHA: 20-05-2026 TELEFONO: 3017703353 NÚMERO DE SESIONES 1

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

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

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

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	PIEDRAS BLANCAS		Monitor	CATALINA TANGARIFE BERNAL				
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA:				mayo	
			7	14	21	28		
1	Maria del Carmen Zapata	4902675	X	—	X	X		
2	Maria Teresa Rodriguez	3106204020	X	X	—	X		
3	Rosa Elena Herrera	3104338336	X	X	X	X		
4	Consuelo Patiño	5742577	X	X	X	X		
5	Blanca Rosa Atheortua	5742313	—	X	X	X		
6	Ofelia Zapata Vanegas	3137984142	X	X	X	X		
7	Beatriz Rios Molina	3217880142	X	—	X	—		
8	Rosa Atheortua Rios	5741212	X	—	X	X		
9	Martha Gonzales	3506242197	—	X	—	X		
10	Ana Otilia Zapata	5743373	X	X	X	X		
11	Celia Rosa Atheortua	5790221	X	X	X	—		
12	Nuvia Grisales Iral	4791107	X	X	—	X		
13	Marta Luz Patiño	3136942364	X	X	X	X		
14	Luz Deyanira Correa	3003439969	X	X	X	—		
15	Luis Beltran Rodriguez	3017298	X	X	X	X		
16	Evangelina Rios	3017298	X	—	X	X		
17	Luz Marina Rodriguez	321521643	X	X	—	X		
18	Margarita Ochoa	3024561624	X	X	X	X		
19	Ruth Atheortua Rios	3246636294	—	X	X	—		
20	Carmen Rios Molina	5741212	X	X	X	X		
21	Alba Atheortua Rios	3017298	X	—	X	X		
22	Ofelia Zapata	3116639632	X	X	X	X		
23	Luz Gallego Atheortua	5742132	—	X	—	—		
24	Mariela Grisales	5744591	X	X	X	X		
25	Gemma Vanegas	3128804670	X	X	X	X		
26	Margarita Guitierrez	3017248300	—	X	X	X		
27	Socorro Vanegas	3113945756	—	X	X	—		
28	Ester Rios	3107685911	X	—	X	X		
29	Carmen Atheortua	5741197	X	X	—	X		
30	Ana Rita Zapata	3116639632	X	X	X	X		

COORDINADOR: Ofelia Zapata FECHA: 7-05-2026 TELEFONO: 3116639632 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Ofelia Zapata FECHA: 14-05-2026 TELEFONO: 3116639632 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Ofelia Zapata FECHA: 21-05-2026 TELEFONO: 3116639632 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Ofelia Zapata FECHA: 28-05-2026 TELEFONO: 3116639632 NÚMERO DE SESIONES 1
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	Telefono	FECHA: Mayo				
			5	12	19	26	
1	SILVIA ROSA MONTOYA	3117820023	X	—	X	X	
2	CLAUDIA PATRCIA OSSA ZAPATA	3124239283	X	X	X	X	
3	ROMAN ALBERTO MONTOYA OSSA	3145158832	X	X	—	X	
4	MARIA ELIZABETH MUÑOZ L	3203760305	X	X	X	X	
5	ALVARO DE JESUS MONTOYA	3112773541	X	X	X	X	
6	RUTH YANETH HINCAPIE	3024098375	X	X	X	X	
7	LUZ EMILCE OSSA ZAPATA	3213033158	X	X	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	
11	LUIS ENRIQUE OSSA ZAPATA	3053568793	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	X	
15	JENIFER CATALINA MUÑOZ	3018899365	X	X	X	X	
16	MAURICIO RENDON	3103584984	X	X	X	X	
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 5-05-2026 TELEFONO: 3018899365 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 12-05-2026 TELEFONO: 3018899365 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 19-05-2026 TELEFONO: 3018899365 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: Jenifer Muñoz FECHA: 26-05-2026 TELEFONO: 3018899365 NÚMERO DE SESIONES 1
COORDINADOR: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____ NÚMERO DE SESIONES ___

Powered by CamScanner

PLANILLA DE ASISTENCIA GRUPOS DE ADULTO MAYOR

INDER GUARNE

Grupo	HOJAS ANCHAS		Monitor	CATALINA ATANGARIFE BERNAL			
#	Nombres Completos	Telefono	FECHA: Mayo				
			6	13	20		
1	MARIA OTALVARO	3245859943	X	X	X		
2	ANGELA MARIA GIL	3115107643	X	X	—		
3	GLADYS GIL	3146415533	X	X	X		
4	PIEDAD GIL OSPINA	3215242609	X	X	X		
5	GRACIELA OSPINA	3215262409	X	X	—		
6	MARTHA OLIVA GOMEZ	3104053109	—	X	X		
7	NORALBA JIMENEZ	3233623149	X	X	X		
8	VIRGELINA BETANCUR	3148700847	X	X	X		
9	LINA MARCELA CEBALLOS	3117921507	X	X	X		
10	IRINA QUIROZ	3206151426	—	X	X		
11	LUCILA OROZCO	3128109821	X	X	X		
12	CONSUELO GIL	3127229143	X	—	X		
13	MAGNOLIA GIL	3218347809	X	X	—		
14	LUZ ADRIANA GUIRAL	3003208214	—	—	X		
15	FABIOLA GARCIA	3014155872	—	X	X		
16	JOSE ABELARDO ARIZTIZABAL	3136620430	—	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	X		
23	MARA DIOSELINA JIMENEZ	3216793049	X	X	—		
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

COORDINADOR: Angela Maria Gil O FECHA: 6-05-2026 TELEFONO: 3115107643 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Angela Maria Gil O FECHA: 13-05-2026 TELEFONO: 3115107643 NÚMERO DE SESIONES 1

COORDINADOR: Angela Maria Gil O FECHA: 20-05-2026 TELEFONO: 3115107643. NÚMERO DE SESIONES 1

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 de manera básica el origen del voleibol y comprender sus reglas principales, identificando sus características como deporte en equipo y su importancia para la salud y la recreación de los niños del municipio de Guarne PROCEDIMENTAL: Desarrollar en los niños habilidades motrices básicas mediante la práctica de ejercicios y juegos predeportivos de voleibol, aplicando acciones como lanzar, golpear y recibir el balón, respetando reglas sencillas. ACTITUDINAL: Promover en los niños de las escuelas la participación activa, el respeto por las normas y los compañeros, el trabajo en equipo y el juego limpio, fortaleciendo valores como la cooperación, la tolerancia y la sana convivencia durante la práctica.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. VOLEIBOL	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS

1 -8 de mayo de 2026	20 MIN	**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. Se realiza una charla sobre el deporte de voleibol donde se conocerán las reglas básicas de este juego , donde fue creado etc,, Posteriormente, se lleva a cabo el calentamiento, iniciando con movimientos articulares de manera ascendente, preparando progresivamente el cuerpo para la actividad principal.	
	30 MIN	**Momento central** • **Cachibol**: Es la variante más común para principiantes. En lugar de golpear el balón, los jugadores pueden atraparlo y lanzarlo. Ayuda a entender el flujo de los tres toques por equipo, las posiciones en la cancha y la rotación sin la dificultad técnica del golpeo. • **Guerra de Pelotas**: Se divide el grupo en dos campos con una red en medio o se pone una línea de conos para delimitar el espacio, el objetivo es lanzar balones al campo contrario lo más rápido posible. Gana quien tenga menos balones en su lado al	

		sonar el silbato. Es ideal para familiarizarse con el espacio de juego y la red. 	
	10 MIN	**<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

1. Momento final: durante la actividad, algunos niños manifestaron molestias y sensibilidad en los antebrazos debido al impacto repetido del balón durante la práctica de los fundamentos del voleibol. Sin embargo, se continuó con la sesión realizando las correcciones técnicas necesarias y promoviendo una adecuada ejecución de los movimientos para minimizar las molestias y favorecer la adaptación progresiva al ejercicio.

Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales sobre las reglas básicas y fundamentos del voleibol trabajados en la sesión. Conversatorio sobre la importancia de la actividad física, el deporte y los hábitos saludables , identificación de los diferentes tipos de pases y su aplicación dentro del juego. Asociadas a lo procedimental: Observación directa de la ejecución de los fundamentos básicos del voleibol pase de antebrazos, pase de dedos, saques y desplazamientos ,valorar coordinación, control del balón, precisión y postura corporal durante los ejercicios y juegos predeportivos. Asociadas a lo actitudinal: Observación de la participación activa, el interés y la motivación durante la clase , valoración del trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por compañeros, docentes y normas de juego.
MATERIALES – IMPLEMENTOS
Pelotas , 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: Analizar y comprender, con los niños de las escuelas saludables, la ejecución y finalidad de los pases de dedos y antebrazo en el voleibol, reconociendo su función dentro de la dinámica del juego y su importancia para el control, la continuidad y la organización de las jugadas. PROCEDIMENTAL: Desarrollar y practicar, los fundamentos básicos del voleibol mediante la ejecución de pases de dedos y antebrazo, fortaleciendo la coordinación, el control del balón y la precisión a través de ejercicios y juegos adaptados con los niños de las escuelas saludables ACTITUDINAL: Fomentar la participación activa, en los alumnos, el trabajo en equipo, el respeto por las normas y los compañeros, así como una actitud positiva y de superación durante la práctica de los fundamentos básicos del voleibol
CONTENIDO TEMÁTICO	
2. VOLEIBOL	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
11 – 15 de mayo l 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 trabaja primero con globos para facilitar el control. Los niños deben mantener el globo en el aire usando solo pases de dedos o antebrazo. Luego pueden hacerlo en parejas o grupos, contando cuántos toques logran sin que caiga. En parejas, un niño realiza pase de dedos o antebrazo y corre a ocupar el lugar de su compañero. Se genera rotación constante, favoreciendo coordinación, desplazamiento y control del balón. Se divide el grupo en dos equipos separados por una línea. Deben pasar el balón usando antebrazo o dedos intentando que no caiga. Se aplican reglas básicas como máximo tres toques por equipo.	

			
		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 final**:** N**o** todos los niños disfrutan este deporte desde el comienzo; sin embargo, conforme aprenden la técnica y desarrollan sus habilidades, se sienten más seguros y motivados, haciendo que su participación sea cada vez más activa e interesada.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales sobre las reglas básicas y fundamentos del voleibol trabajados en la sesión. Conversatorio sobre la importancia de la actividad física, el deporte y los hábitos saludables , identificación de los diferentes tipos de pases y su aplicación dentro del juego.

Asociadas a lo procedimental: Observación directa de la ejecución de los fundamentos básicos del voleibol pase de antebrazos, pase de dedos, saques y desplazamientos ,valorar coordinación, control del balón, precisión y postura corporal durante los ejercicios y juegos predeportivos. Asociadas a lo actitudinal: Observación de la participación activa, el interés y la motivación durante la clase , valoración del trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por compañeros, docentes y normas de juego.
MATERIALES – IMPLEMENTOS
Aros , cuerdas , 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: Analizar y comprender, con los niños de las escuelas saludables, la ejecución y finalidad de los pases de dedos y antebrazo en el voleibol, reconociendo su función dentro de la dinámica del juego y su importancia para el control, la continuidad y la organización de las jugadas. PROCEDIMENTAL: Desarrollar y practicar, los fundamentos básicos del voleibol mediante la ejecución de pases de dedos y antebrazo, fortaleciendo la coordinación, el control del balón y la precisión a través de ejercicios y juegos adaptados con los niños de las escuelas saludables ACTITUDINAL: Fomentar la participación activa, en los alumnos, el trabajo en equipo, el respeto por las normas y los compañeros, así como una actitud positiva y de superación durante la práctica de los fundamentos básicos del voleibol
CONTENIDO TEMÁTICO	
3. VOLEIBOL	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
18- 22 de mayo 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 Explicación del pase de antebrazo Ejercicios sin balón (postura) Ejercicios con balón individuales y en parejas Juego: “golpea y rota” Circuito: 1. Pase de dedos 2. Pase de antebrazo 3. Combinación de ambos En parejas: secuencia de 3 toques (antebrazo–dedos–paso del balón) Juego predeportivo: mini voleibol (con reglas adaptadas)	

			
		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 final: Aún se requiere más tiempo de práctica para consolidar una adecuada postura y ejecución técnica al momento de recibir y pasar el balón. Además, algunos niños todavía presentan inseguridad o temor al contacto con el balón, lo que influye en su desempeño y participación durante las actividades. Por ello, es importante continuar fortaleciendo estas habilidades mediante ejercicios progresivos que les permitan ganar confianza y mejorar su técnica
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales sobre las reglas básicas y fundamentos del voleibol trabajados en la sesión. Conversatorio sobre la importancia de la actividad física, el deporte y los hábitos saludables , identificación de los diferentes tipos de pases y su aplicación dentro del juego.

Asociadas a lo procedimental: Observación directa de la ejecución de los fundamentos básicos del voleibol pase de antebrazos, pase de dedos, saques y desplazamientos ,valorar coordinación, control del balón, precisión y postura corporal durante los ejercicios y juegos predeportivos. Asociadas a lo actitudinal: Observación de la participación activa, el interés y la motivación durante la clase , valoración del trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por compañeros, docentes y normas de juego
MATERIALES – IMPLEMENTOS
Balones , pelotas

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: Promover el desarrollo de habilidades motrices básicas y fundamentos del voleibol, fomentando la actividad física, el trabajo en equipo y hábitos de vida saludable en las escuelas saludables . PROCEDIMENTAL: Desarrollar y practicar, los fundamentos básicos del voleibol mediante la ejecución de pases de dedos y antebrazo, fortaleciendo la coordinación, el control del balón y la precisión a través de ejercicios y juegos adaptados con los niños de las escuelas saludables ACTITUDINAL: Fomentar la participación activa, en los alumnos, el trabajo en equipo, el respeto por las normas y los compañeros, así como una actitud positiva y de superación durante la práctica de los fundamentos básicos del voleibol
CONTENIDO TEMÁTICO	
4. VOLEIBOL	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
25-30 de mayo 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 1. repaso de fundamentos 2. mini partidos con reglas adaptadas 3 .juegos por equipos 	

		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 final: El tiempo disponible para el desarrollo de las actividades fue limitado y los recursos materiales resultaron insuficientes para atender de manera óptima a todo el grupo, lo que dificultó la realización de algunas tareas y la posibilidad de brindar una práctica más amplia y variada
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Asociadas a lo conceptual: Preguntas orales sobre las reglas básicas y fundamentos del voleibol trabajados en la sesión. Conversatorio sobre la importancia de la actividad física, el deporte y los hábitos saludables , identificación de los diferentes tipos de pases y su aplicación dentro del juego. Asociadas a lo procedimental: Observación directa de la ejecución de los fundamentos básicos del voleibol pase de antebrazos, pase de dedos, saques y desplazamientos ,valorar coordinación, control del balón, precisión y postura corporal durante los ejercicios y juegos predeportivos. Asociadas a lo actitudinal: Observación de la participación activa, el interés y la motivación durante la clase , valoración del trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por compañeros, docentes y normas de juego
MATERIALES – IMPLEMENTOS
Balones , pelotas

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

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 CDI GARRIDO LA HONDA 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- 30 DE MAYO	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 observa una participación activa de los asistentes, quienes demuestran motivación, entusiasmo y una actitud positiva frente a las actividades aeróbicas planteadas. El ambiente se caracteriza por la energía, la integración y el interés de los participantes, favoreciendo una dinámica grupal agradable. Cada persona desarrolla los ejercicios de acuerdo con sus capacidades y condición física, respetando sus propios límites y ritmos de ejecución. Asimismo, se evidencia disposición para seguir las orientaciones del instructor, compromiso con la actividad y una actitud receptiva que contribuye al adecuado desarrollo de la sesión desde sus primeros momentos Momento final: En el momento de cierre de la clase, los participantes muestran satisfacción y entusiasmo por las actividades desarrolladas, destacando el disfrute, la integración grupal y los beneficios percibidos durante la jornada, lo que favorece su motivación para continuar participando en futuras sesiones

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: Comprender la importancia de la coordinación óculo-manual como una habilidad fundamental para la realización de actividades de la vida diaria, reconociendo su relación con la autonomía, la prevención de caídas y el mantenimiento de la funcionalidad en la persona mayor. PROCEDIMENTAL: Desarrollar la coordinación óculo-manual mediante la ejecución de ejercicios y actividades prácticas como lanzamientos, recepciones, manipulación de objetos y juegos dirigidos, mejorando la precisión, el control y la sincronización entre la vista y el movimiento de las manos. ACTITUDINAL: Fomentar una actitud positiva hacia la práctica de actividad física, promoviendo la participación activa, la confianza en sus propias capacidades, el respeto por el ritmo individual y la interacción social durante el desarrollo de las actividades.
CONTENIDO TEMÁTICO	
1. TRABAJO DE COORDINACION OCULO MANUAL	

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS

1-8 DE MAYO 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** cada persona tiene un globo y comienza a golpearlo utilizando 1. mano derecha 2. izquierda 3. pasándolo de un lado a otro de manera controlada En parejas: 4. se realizan pases del globo usando la mano derecha y la mano izquierda 5. se pasan el globo con las dos manos 6. se golpea el globo con las rodillas con izquierda, después la derecha	

		7. se pasan el globo con los pies, primero derecho y después el izquierdo 8. se reúne el grupo y se forma en círculo se pone 1 globo en la mitad y se pone en juego la idea es que no se puede dejar caer , solo se puede golear con los pies , con rodillas o cabeza . 	
	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
Momento final: Las personas mayores participaron activamente durante la sesión, evidenciando buena disposición y coordinación en la ejecución de las actividades propuestas. Se finaliza la clase con satisfacción y cumplimiento de los objetivos planteados
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Asociadas a lo procedimental: Observación directa de la ejecución de los ejercicios de coordinación óculo-manual. , lista de chequeo para valorar precisión, control y coordinación en el manejo de los globos

Asociadas a lo actitudinal: Observación de la participación activa y el compromiso durante la clase , valoración del respeto por las normas, los compañeros y el material utilizado. Asociada a lo conceptual: Preguntas cortas al finalizar la sesión sobre la importancia de la coordinación óculo-manual en las actividades de la vida diaria.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Globos

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 del fortalecimiento de la zona core (abdomen, espalda baja y pelvis) como base para mejorar la estabilidad corporal, la postura, el equilibrio y la prevención de caídas, favoreciendo la autonomía en las actividades de la vida diaria en las personas mayores PROCEDIMENTAL: Desarrollar la fuerza y estabilidad del core mediante la ejecución de ejercicios adaptados como contracciones abdominales, elevaciones de piernas, giros de tronco y actividades lúdicas, mejorando el control postural, la coordinación y el equilibrio funcional. ACTITUDINAL: Fomentar una actitud positiva hacia la actividad física, promoviendo la participación activa, la confianza en sus capacidades, el autocuidado, el respeto por los ritmos individuales y la interacción social durante la realización de los ejercicios.
CONTENIDO TEMÁTICO	
2. FORTALECIMIENTO ZONA CORE	

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
11 -15 DE MAYO 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 1. **Contracción abdominal consciente** ○ Sentados, llevar ombligo hacia adentro (mantener 5 segundos) ○ 8–10 repeticiones 2. **Elevación de rodillas (sentados)** ○ Elevar una rodilla a la vez manteniendo postura ○ 10 repeticiones por lado 3. **Giros de tronco con balón o cojín** ○ Girar suavemente de lado a lado ○ 10 repeticiones 4. **Inclinaciones laterales** ○ Mano hacia rodilla (lado a lado) ○ 10 repeticiones por lado	

			
		<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 final: Las *personas mayores participaron de manera activa y comprometida en las actividades de fortalecimiento de la zona core, realizando los ejercicios de acuerdo con sus capacidades. Al finalizar la sesión se evidenció buena disposición, adecuada ejecución de los movimientos y satisfacción con el trabajo realizado.*

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Asociadas a lo procedimental: Observación directa de la ejecución correcta de los ejercicios de fortalecimiento de la zona core. , valorar postura, control corporal, estabilida d y coordinación durante los movimientos. Asociadas a lo actitudinal: Observación de la participación, motivación y disposición durante la sesión , valoración del compromiso con la actividad y el cumplimiento de las indicaciones del docente. Asociada a lo conceptual: Conversatorio breve acerca de los beneficios del fortalecimiento del core para el equilibrio, la postura y las actividades de la vida diaria.
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Sillas

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 del trabajo de fuerza y agilidad en el adulto mayor para la conservación de la masa muscular, la prevención de caídas y el mejoramiento de la funcionalidad. Reconocer los beneficios de estos ejercicios en la vida diaria, así como las normas de seguridad, la correcta postura y el respeto por los límites del propio cuerpo. PROCEDIMENTAL: Desarrollar ejercicios de fuerza muscular (con el propio peso, bandas, balones o implementos livianos) y actividades de agilidad que incluyan cambios de dirección, velocidad de reacción y coordinación. Ejecutar movimientos controlados y progresivos que fortalezcan miembros superiores e inferiores, mejoren el equilibrio dinámico y favorezcan la autonomía en las actividades cotidianas ACTITUDINAL: Promover una actitud positiva y de confianza frente al trabajo de fuerza y agilidad, fomentando la participación activa, la constancia y el esfuerzo personal. Incentivar el respeto por el ritmo propio y el de los demás, el trabajo en equipo y la adopción de hábitos saludables, fortaleciendo la seguridad, la motivación y el disfrute durante las sesiones.
CONTENIDO TEMÁTICO	

3.	EJERCICIOS DE FUERZA Y AGILIDAD

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
118 -22 DE MAYO 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 Se realiza los movimientos durante 1 minuto con 30 segundos de descanso 1. Sentadilla normal 2. Skipping brazos arriba 3. Zancada cambiada 4. Taloneo mas cabina con los brazos 5. Sentadilla corta 6. Saltos de tijera 7. Patinadores	

		8. Toca talones al frente 9. Sentadilla y abducción de cadera 10. Elevación de rodilla en tres tiempos 11. Monter walks 12. Jumping jacks	
		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

Momento final : *Al finalizar la sesión, las personas mayores participaron activamente en las actividades de agilidad y fuerza, demostrando compromiso y disposición durante los ejercicios. Se evidenció una adecuada ejecución de los movimientos de acuerdo con sus capacidades, favoreciendo el fortalecimiento físico, la coordinación y la confianza en la realización de las tareas propuestas.*

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Asociadas a lo procedimental: Observación directa de la ejecución de los ejercicios de fuerza y agilidad, verificando la técnica y la seguridad en los movimientos. Valorar equilibrio, coordinación, velocidad de reacción y control corporal durante los circuitos o estaciones de trabajo. Asociadas a lo actitudinal: Valoración de la disposición para asumir los retos propuestos de acuerdo con sus capacidades, identificación de actitudes de respeto, coop eración y apoyo hacia los compañeros. Asociadas a lo conceptual: Preguntas breves sobre la importancia de la fuerza y la agilidad para la autonomía y las actividades de la vida diaria, cconversatorio sobre los beneficios del entrenamiento físico en la prevención de caídas y el mantenimiento de la funcionalidad.
MATERIALES - IMPLEMENTOS

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 las reglas básicas del juego de tiro al blanco, así como los principios de puntería, dirección y control del movimiento, reconociendo su importancia para el desarrollo de la coordinación y la concentración en las personas mayores PROCEDIMENTAL: Ejecutar lanzamientos dirigidos hacia un blanco determinado, aplicando habilidades de coordinación óculo-manual, control de la fuerza y precisión, mediante ejercicios adaptados a sus capacidades físicas. ACTITUDINAL: Fomentar una actitud positiva, participativa y de disfrute durante la actividad, promoviendo la confianza en sí mismos, el respeto por los compañeros y la motivación hacia la práctica de actividad física como hábito saludable.
CONTENIDO TEMÁTICO	
4.	TIRO AL BLANCO

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA

FECHAS	TIEMPO DE DURACIÓN	ESPACIOS Y ACTIVIDADES	METODOLOGÍAS
25 – 30 MAYO DE 2026		**Momento inicial** La actividad se inicia con un saludo y la explicación de la actividad	
		Momento central Se desarrolla el juego de tiro al blanco con el propósito de seleccionar a los participantes que pasarán a las rondas eliminatorias de las olimpiadas, evaluando su concentración, agilidad y coordinación óculo manual 	

		Momento final (vuelta a la calma) se desarrolla el juego de parques 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 final:
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
1. Asociadas a lo procedimental: 2. Asociadas a lo actitudinal: 3. Asociada a lo conceptual:
MATERIALES - IMPLEMENTOS
Tiro al blanco

FORMATO PARA LA PLANEACIÓN DE CLASES
ACTIVIDAD FÍSICA